

Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepakbola

Jusrianto

Universitas Cokroaminoto Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia

uncpjusrianto@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan panjang tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SDN 255 Bonepute. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan melibatkan variable bebas yaitu panjang tungkai sedangkan variable terikat adalah kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler SDN 255 Bonepute dengan sampel sebanyak 40 orang diambil secara acak undian (Random Sampling). Teknik analisis data yang digunakan adalah koefisien korelasi produk momen t pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola dengan nilai (r^2) = 0,78.

Kata kunci: *panjang tungkai, menendang, permainan sepakbola*

Pendahuluan

Olahraga memiliki sifat universal karena olahraga dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat tanpa membedakan suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Begitu besarnya peran olahraga terhadap kehidupan manusia sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana untuk berekreasi, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan, kebudayaan bahkan sebagai sarana untuk mendapatkan prestasi. Desawa ini tidak dapat kita pungkiri bahwa olahraga telah banyak berperan memberikan sumbangannya untuk kebahagiaan umat manusia terkhusus kepada bangsa Indonesia.

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang diperlukan untuk menunjang kearah terlaksananya pembangunan nasional jangka panjang, yaitu pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Sasaran yang ingin dicapai adalah keseimbangan antara perkembangan jasmani dan rohani, sehingga diharapkan menjadi perpaduan manusia yang harmonis, sehat jasmani dan rohani. Dengan jasmani yang sehat, manusia akan mampu melakukan kegiatan fisik, termasuk didalamnya usaha mengembangkan dirinya, bergerak dan memenuhi kebutuhan hidup dengan jasmani yang sehat manusia akan mampu membuat rohani sehat sehingga bisa mengatasi segala persoalan didalam hidupnya dan bertindak secara tepat. Hal ini sesuai dengan motto "*Men sana in corpore sano*" didalam badan yang sehat akan mampu melaksanakan segala kegiatan secara efektif dan efisien. Ini berarti olahraga sebagai aktivitas fisik dapat memberikan kepuasan kepada pelakunya.

Jenis kegiatan olahraga cukup banyak kita jumpai seperti yang terlihat pada event internasional Asian Games dan event nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) atau kegiatan olahraga yang sehari hari dapat dilihat seperti di sekolah, kelompok pemuda dan

masyarakat. Salah satu jenis olahraga permainan yang sering kita jumpai di masyarakat adalah sepakbola.

Permainan sepakbola adalah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik ialah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya, Batty 2003. Sasaran dalam pertandingan sepakbola ini adalah mencetak bola ke gawang lawan. Suatu keseblasan dinyatakan sebagai pemenang apabila keseblasan dapat memasukan bola ke gawang lawan lebih banyak dan kemasukan lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya. A. Sarumpet 1992, mengatakan bahwa teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Seperti kita ketahui bahwa permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar, seperti menendang, menggiring, menyundul, menahan bola. Pada teknik dasar seperti menendang bola merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan dengan melibatkan unsur fisik seperti kekuatan tungkai dan kekuatan tubuh secara keseluruhan. Otot-otot yang kuat akan dapat membuat kerja fisik lebih prima dan lebih efisien sehingga dalam proses menendang bola dapat menggunakan tenaga minimal dan mencapai hasil yang maksimal. Dengan melakukan tendangan bola, kemungkinan otot tungkai mempunyai peranan utama untuk mencapai hasil maksimal.

Tungkai sebagai anggota gerak bawah dari tubuh manusia memegang peranan yang sangat penting dalam aktivitas terlebih-lebih dalam aktivitas olahraga dalam hal ini menendang bola dalam permainan sepakbola. Tungkai dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah "Kaki (seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah). Panjang tungkai yang di maksud dalam penelitian ini yaitu panjang tungkai yang diukur berdasarkan tinggi badan dikurangi tinggi duduk yang digunakan dalam menendang.

Barry L. Johnson dan Jack K. Nelson (1986) mengemukakan bahwa "*leg length, measured from the end of the spinal column to the floor. Also taken from greater trochanter to floor*". Yang artinya ukuran panjang tungkai diukur dari akhir *collumba spinalis* sampai ke lantai, juga dapat digunakan dari *trochanter mayor* sampai ke lantai. Panjang tungkai adalah panjang antara pinggul sampai telapak kaki. Tungkai yang panjang akan memiliki sudut gerakan yang lebih luas bila dibandingkan dengan tungkai yang pendek. Tungkai sebagai anggota gerak bawah berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas dan penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang, terutama dalam hal melakukan aktivitas olahraga.

Panjang tungkai dalam hal kaitannya dengan keterampilan menendang bola terletak pada usaha seseorang untuk memperoleh hasil yang baik. Tungkai mempunyai peran yang sangat penting dalam menendang bola, untuk menunjang gerakan menendang tungkai membutuhkan unsure kondisi fisik yang baik. Panjang tungkai dalam gerakan menendang bola digambarkan sebagai lengan gaya, jika lengan gaya ini panjang maka gaya yang akan ditimbulkan juga akan besar. Jika seseorang memiliki tungkai yang panjang akan dapat melakukan tendangan yang keras, serta efektif dengan kata lain seseorang yang memiliki tungkai yang panjang maka pada saat melakukan gerakan tendangan akan menghasilkan tendangan yang keras dan tidak dapat dipungkiri bahwa panjang tungkai mempunyai andil yang tidak sedikit dalam pencapaian prestasi pemain sepakbola.

Permainan sepakbola tidak pernah lepas dari yang namanya teknik menendang bola. A. Sarumpaet (1992) mendefenisikan menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang diudara. Hal ini diutamakan karena dalam permainan sepakbola, bola diberi perlakuan dengan cara

ditendang dan hampir sepenuhnya dilakukan oleh kaki bagian dalam, kaki bagian luar ataupun punggung kaki yang biasa disebut dengan tendangan kura-kura.

Menendang bola merupakan salah satu ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepakbola, karena tendangan adalah bagian yang terpenting seorang pemain sepakbola untuk mendapatkan kemenangan atau mencetak gol ke gawang lawan. Tujuan menendang bola yaitu: menendang bola bertujuan untuk memberikan atau mengoper bola pada teman sendiri, tendangan kearah gawang (shooting) tendangan pemain belakang untuk mematahkan atau mengembalikan serangan dari lawan dan tendangan khusus, misalnya: tendangan bebas (free kick) tendangan penalty (penalty kick) dan tendangan sudut (*corner kick*) Sukintaka (1982). Di tinjau dari permainan sepakbola, menendang bola merupakan teknik dasar yang paling sering dilakukan dalam permainan. Selain itu, menendang bola terdiri dari berbagai macam cara seperti: tendangan dengan kaki bagian dalam (inside foot), tendangan dengan kura-kura kaki (instep foot), tendangan dengan kura-kura bagian dalam (inside-instep foot), tendangan dengan kura-kura kaki bagian luar (aut side foot). Sukatamsi (1984). Kemampuan menendang bola menggunakan bagian kaki diantaranya punggung kaki dan kaki bagian dalam secara variasi pada teknik yang benar akan menghasilkan tendangan ke gawang dengan baik.

Pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola pada waktu sore hari, di rasa paling efektif karena disamping istirahat siswa setelah melakukan kegiatan belajar baik, juga suhu udara di sore hari sangatlah bagus sehingga kemampuan menendang bola yang dimiliki siswa diharapkan baik. Dalam proses pembinaan sering kali pelatih memerhatikan postur tubuh yang dimiliki pemainnya, hal ini dimaksud untuk menempatkan posisi pemain sesuai dengan postur tubuh yang dimilikinya seperti contoh posisi stopper biasa ditempati oleh pemain yang memiliki postur tubuh tinggi. Siswa SDN 255 Bonepute dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola tahun 2012 adalah subjek yang akan dijadikan responden dalam penelitian untuk membuktikan dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian. Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengadakan penelitian tentang hubungan panjang tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SDN 255 Bonepute.

Metode

Penelitian ini adalah jenis penelitian bersifat deskriptif dengan uji korelasi. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian itu dilakukan. Suharsimi Arikunto (2005). Penelitian ini juga sering disebut non eksperimen, karena pada penelitian ini tidak melakukan control dan manipulasi variable penelitian. Berdasarkan pedapat diatas maka penelitian ini digolongkan kedalam penelitian deskriptif korelasional, yakni penelitian yang meneliti tentang ada tidaknya hubungan anatara variable terikat dengan variable bebas. Populasi dalam penelitian ini adalah murid SDN 255 Bonepute dan sampel penelitian adalah siswa ekstrakurikuler putra sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan cara rancom sampling melalui undian.

Peneliti jika ingin mendapatkan data yang baik memerlukan suatu rancangan atau gambaran tentang suatu pelaksanaan penelitian. Rancangan penelitian merupakan suatu rencana atau strategi yang harus dikuasai seorang penelti untuk menjawab permasalahan yang dihadapi. Dalam hal ini langkah yang akan dilakukan adalah mengukur panjang tungkai yang merupakan (X) dan tes kemampuan tendangan jauh yang merupakan variable (Y). data-data varibel X dapat dikorelasikan dengan variable Y dengan demikian penelitian ini mengukur panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada siswa ekstrakurikuler SDN 25 Bonepute.

Teknik pengambilan. Teknik pengumpulan data melalui tes kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola dan tes panjang tungkai (antropometrik). Teknik analisis data dengan statistik deskriptif maupun statistik parameterik dengan menggunakan program SPSS versi 12.

Hasil

Dari hasil analisis data koefisien korelasi antar variabel panjang tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SDN 255 Bonepute. Diperoleh data panjang tungkai dari 40 jumlah sampel total nilai 3090, nilai rata-rata 77,25, standar deviasi 3.947, nilai data terendah (minimum) 70 dan nilai tertinggi (maksimal) 86. Dalam hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* test taraf signifikansi 95% atau $\alpha=0.005$ data panjang tungkai diperoleh nilai probabilitas = 0.200 lebih besar dari pada nilai $\alpha=0.05$ atau pada taraf signifikansi 95%. Dengan demikian data kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola yang diperoleh berdistribusi normal. Berdasarkan hasil korelasi data panjang tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola, diperoleh nilai korelasi (r_0) = $0,780 > \alpha = 0.05$ dengan demikian H_1 diterima, berarti ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola

Pembahasan

Hasil analisis data, uji hipotesis, dan pengolahan data tes hubungan panjang tungkai dengan kemampuan tendangan jauh siswa ekstrakurikuler SDN 255 Bonepute yang terdiri dari dua tes diperoleh hasil sebagaimana terlihat pada pengujian hipotesis. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi observasi lebih besar dari nilai korelasi tabel. Ini membuktikan bahwa didalam melakukan tendangan dalam permainan sepakbola, panjang tungkai merupakan salah satu faktor yang mendukung dalam pelaksanaan menendang bola dalam permainan sepakbola, sehingga yang dapat dikemukakan bahwa tungkai yang panjang akan semakin jauh h =jarak tendangan dalam permainan sepakbola. Dengan tungkai yang panjang akan sangat besar pengaruhnya dalam memberikan operan yang cepat dan tepat ke kawan, kemudian bola yang sedang dikuasai dan dimainkan didaerah sendiri ataupun dibagian sisi pinggir lapangan dapat diarahkan secara parabola ke daerah penalty lawan dengan cepat sehingga bola dapat dengan mudah ditendang oleh kawan ke arah gawang lawan. Seperti pendapat Radioputro (1991) mengemukakan sebagai penunjang gerakan dalam unjuk kerja menendang, tungkai yang panjang memberikan keuntungan relative lebih baik dibandingkan dengan tungkai yang pendek.

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan tendangan jauh siswa ekstrakurikuler SDN 255 Bonepute yang dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi sebesar $r = 0.78$. Oleh karena itu, pelatih diharapkan memperhatikan panjang tungkai dalam rangka meningkatkan kemampuan menendang jauh dalam permainan sepakbola, pelatih hendaknya memperhatikan panjang tungkai sebagai indikator untuk menentukan dan memilih pemain sepakbola pemula agar pola pembinaan dan proses latihan yang dilakukan dapat berhasil, dan penelitian ini menjadi masukan bagi peneliti dan memperkaya khasanah keilmuan tentang penelitian-penelitian berikutnya agar dapat menjadi lebih baik.

Ucapan Terimakasih

N/A.

Referensi

- Arikunto, S. (2005). *Prosedur penelitian suatu pendekatan dan praktek*, Jakarta: Rineka Cipta
- Batty, E. C. (2003). *Latihan Sepakbola: Metode Baru Serangan*. Bandung: Pione
- Johnson, B. L., Nelson, J. K. (1986). *Practical measurement of evaluation in physical education*. New York: Mal Millax Publishing Company.
- Radioputro. (1991). *Kinesilogi dan Body Mechanies*. Dirjen Pemuda dan Olahraga
- Sarumpaet, A. (1992). *Permainan Besar*. Jakarta. Depdikbud.
- Sukamtasi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Sukintaka. (1982). *Permainan dan Metodik*. Depdikbud. Jakarta