HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING* BOLA KAKI PADA ATLET DI SSB ELANG BIRU LANGSA

Dafha Firmanda[1], Andi Nova[3], Dodi Irwansyah[2]
dafhafirmanda8888@gmail.com[2], andinova@unsam.ac.id[2],
dodi@unsam.ac.id[3]

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan long passing bola kaki pada atlet di SSB elang biru langsa. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian korelasi. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Stadion Kota Langsa pada tanggal 17 sampai dengan 18 Maret Tahun 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet SSB elang biru Langsa yang berjumlah 25 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan dan tes long passing. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 22. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara power otot tungkai (X) terhadap kemampuan long passing (Y) pada atlet di SSB Elang Biru Kota Langsa dengan analisis data yang telah dilakukan menggunakan SPSS Versi 22 didapati bahwasanya r hitung (0,490) > r tabel (0,3233) dan nilai t-hitung lebih besar dibanding t-tabel (7.994 > 1,714). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwasanya terdapat hubungan antara power otot tungkai terhadap kemampuan long passing pada atlet di SSB Elang Biru Kota Langsa. Untuk para pelatih agar lebih mematangkan atletnya dengan memberikan latihan secara berkala dan berkelanjutan. Membuat fase latihan yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet. Untuk para atlet agar lebih memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi passing.

Kata Kunci : *Power*, Otot Tungkai, *Long Passing*, Bola Kaki, Atlet.

ABSTARCT

The aim of this research was to determine the relationship between leg muscle power and the long passing ability of football in athletes at SSB Eagle Biru Langsa. The type of research used in this research is correlation research. This research was carried out at the Langsa City Stadium Field from 17 to 18 March 2023. The sample in this research was 25 Langsa Blue Eagle SSB athletes. The data collection techniques used in this research were speed tests and long passing tests. The data analysis technique used in this research uses SPSS version 22. The results of this research show that there is a relationship between leg muscle power (X) and long passing ability (Y) in athletes at SSB Elang Biru, Langsa City with data analysis that has been carried out using SPSS Version 22 found that r count (0.490) > r table (0.3233) and the t-count value was greater than t-table (7,994 > 1.714). From the research results, it can be concluded that there is a relationship between leg

muscle power and long passing ability in athletes at SSB Elang Biru, Langsa City. For coaches to further mature their athletes by providing regular and continuous training. Create training phases related to factors that influence the athlete's abilities. For athletes to pay more attention to several factors that influence passing.

Keywords : *Power, Leg Muscles, Long Passing, Football, Athlete.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang banyak dilakukan oleh banyak orang untuk meningkatkan kebugaran, dengan aktivitas olahraga akan berdampak positif bagi diri sendiri dan lingkungan masyarakat dan selalu diminati. Olahraga juga sangat penting bagi kesehatan dan daya tahan tubuh manusia, serta juga dapat meningkatkan prestasi. Banyak jenis olahraga yang bisa dilakukan oleh masyarakat seperti, jalan kaki, lari, basket, voli, bulu tangkis dan masih banyak lagi (Wisahati, 2010).

Olahraga sepak bola merupakan salah satu olahraga yang palig populer dan di minati oleh banyak orang di seluruh penjuru dunia. Mulai dari kalangan anak-anak, remaja sampai orangtua olahraga sepak bola bisa dikatakan semua kalangan masyarakat yang ada di desa maupun perkotaan sangat menyukai olahraga ini. Olahraga sepak bola merupakan permainan olahraga yang sangat murah karene dapat dilakukan dengan sarana prasana yang sangat sederhana. Permainan sepak bola juga dimainkan hanya oleh dua tim berlawanan dan masing masing tim berjuang untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukan bola kedalam gawang tim lawan, masing-masing tim beranggotakan sebelas orang pemain, oleh karna itu sering disebut dengan tim kesebelasan.

Sepakbola terdiri dari empat elemen utama yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental. Guna memainkan olahraga ini, dibutuhkan keterampilan dasar antara lain terdiri dari keterampilan menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menghentikan bola (*stoping*), menyundul bola (*heading*), dan menembak (*shooting*). Setiap pemain sepakbola, idealnya menguasai keterampian-keterampilan dasar tersebut untuk dapat bermain sepakbola dengan baik (Widodo, 2018:249).

Banyak yang tidak menyadari betapa pentingnya penguasaan teknik dasar gerakan. Sesuai dengan hasil observasi yang penulis lakukan tidak sedikit pemain pada SSB Elang Biru Langsa yang kurang menguasai teknik dasar gerakan dengan baik, apalagi teknik tersebut terbilang teknik yang kompleks seperti *Long Passing*. Dalam hal ini ada beberapa bagian yang seringkali luput dari pengamatan seorang pelatih dan dilupakan pentingnya gerakan tersebut oleh pemain pada SSB Elang Biru Langsa karena kurang dipergunakan dalam setiap pertandingan sepak bola di rentan umur 15-16 tahun.

Long Passing merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola yang paling sering digunakan dalam permainan. Mengumpan merupakan keterampilan paling penting untuk menguasai alur

permainan dalam sepak bola, menendang bola mempunyai tujuan untuk memberikan atau mengoper bola kepada kawan (Mubarok, 2019).

Long passing berguna melakukan umpan dengan jarak jauh yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam satu pertandingan, *long passing* bisa juga digunakan untuk menghalau bola dari daerah pertahanan kita. Kondisi fisik yang berperan dalam menunjang keberhasilan keterampilan *long passing* adalah kecepatan dan kekuatan otot tungkai (Afif, 2019:773).

Pernyataan di atas didukung dengan beberapa penelitian terdahulu lainnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Afif pada tahun 2019 yang juga melakukan penelitian mengenai power otot tungkai dan kemampuan long passing yang mana dalam penelitian tersebut diketahui bahwasanya unsur yang berperan penting dalam kemampuan long passing sepak bola adalah kecepatan dan kekuatan otot tungkai. Dimana koefesien korelasi = 0.4330 pada $\alpha = 0.05$. rxy (koefisien korelasi) = 0.4736 > rtab 0.4330. Artinya kemampuan long passing pemain dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai.

Berdasarkan observasi penulis bahwa pemain SSB Elang Biru masih belum maksimal melakukan teknik *long passing*. Hal ini terbukti dalam latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang diikuti oleh SSB Elang Biru, Setiap serangan yang dilakukan oleh pemain SSB sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat melakukan *long passing*. Kesalahan-kesalahan itu berupa tidak sampai *long passing* yang dilakukan ke sasaran, *long passing* tidak sesuai arah yang diinginkan, selain itu di akibatkan kurang gesit atau kurang cepat seseorang pemain dalam menghadapi motorik pemain saat melakukan *long passing* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan. Dalam setiap pertandingan pemain juga sering kaku dalam melakukan gerakan dalam melakukan *long passing*, sehingga dalam setiap gerakan untuk melakukan *long passing* pemain sering berbenturan dengan lawan dan bola yang di *long passing* dengan mudahnya diblok lawan. Apabila hal ini dibiarkan dikhawatirkan prestasi SSB Elang Biru akan sulit diraih sesuai dengan apa yang diharapkan.

Hakikat Power Otot Tungkai

Power tungkai merupakan salah satu unsur penting yang menunjang prestasi atlet hampir disemua cabang olahraga, semakin tinggi vertical jump maka dianggap semakin besar pula power tungkai yang dimiliki atlet tersebut.(Nugroho, 2021). Power merupakan suatu komponen kondisi fisik yang diperlukan hamper semua cabang olahraga untuk mencapai prestasi maksimal. Dalam beberapa gerakan olahraaga, power merupakan salah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting. Banyak gerakan olahraga yang dapat dilakukan dengan lebih baik dan sangat terampil apabila atlet memiliki kemampuan power yang baik (Anse, 2017).

Menurut Harsono, (dalam Yusviandi, 2016:178) *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu

yang sangat cepat. Secara anatomi tungkai meliputi kaki, betis, dan paha pada *kondilus coxae*, yang merupakan bagian tubuh yang paling luas digunakan dalam daya gerak serta dalam beberapa posisi tegak. Dapat disimpulkan *power* adalah sebuah kemampuan sekelompok otot seseorang untuk menggunakan segala kekuatan semaksimum mungkin dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan *power* otot tungkai merupakan kemampuan tungkai seseorang dalam melaksanakan suatu gerakan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Menurut Rotella, (dalam Anse, 2017: 47) secara anatomi tungkai meliputi kaki, betis, dan paha pada kondilus coxae, yang merupakan porsi tubuh yang digunakan paling luas dalam daya gerak, dan di dalam mendukung tubuh dalam beberapa posisi tegak, karena fungsi inilah maka tungkai sangat penting peranannya dalam semua penampilan gerak pada saat beraktivitas.

Otot adalah alat gerak aktif dan merupakan organ atau alat yang memungkinkan tubuh bergerak, sebagian besar otot tubuh ini melekat pada kerangka otot yang dapat bergerak secara aktif sehingga dapat menggerakkan bagian-bagian kerangka dalam suatu letak tertentu. Dalam keadaan sehari hari otot ini bekerja atau berkontraksi menurut pengaruh atau perintah yang datang dari susunan saraf motoris untuk mendapatkan kekuatan otot tungkai yang dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat dalam tubuh manusia. (Manulang, 2020).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Power Otot tungkai adalah kemampuan kondisi fisik yang diperlukan oleh seluruh cabang olahraga dengan kemampuan otot yang aktif bergerak dengan kerangka otot untuk mendapatkan power pada pergerakan otot tungkai.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Power Otot Tungkai

Daya ledak otot merupakan kemampuan otot tubuh. Berbicara tentang kekuatan berarti memberi keberadaan otot tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian berarti bahwa semua jenis atau macam kekuatan yang telah dibicarakan di atas ditentukan kemampuan oleh kapasitas otot tubuh secara menyeluruh.

Faktor yang mempengaruhi *power* otot tungkai sebagai berikut (Irawadi, 2011:98): 1) Jenis serabut otot, 2) Panjang otot, 3) Kekuatan otot, 4) Suhu otot, 5) Jenis kelamin, 6) Kelelahan, 7) Koordinasi intermuskuler, 8) Koordinasi antarmuskular, 9) Reaksi otot terhadap rangsangan saraf, dan 10) sudut sendi.

Batasan *Power* Otot Tungkai

Otot tungkai adalah otot gerak bagian bawah yang terdiri sebagian otot serat lintang atau otot rangka. Menurut Setiadi (2007:272) menyatakan bahwa: Otot tungkai adalah otot yang terdapat pada kedua tungkai antara lain otot tungkai bagian bawah: Otot *tabialis anterior, extendon digitarium longus, porenius longus, gastrokneumius, soleus, sedangkan otot tungkai atas adalah: tensor fasiolata, abduktor sartorius,*

rectus femoris, vastus leteralis dan vastus medialis.

Selanjutnya menurut Jonath dan krempel dalam syafruddin (2013:83), Faktor yang membatasi kemampuan kekuatan otot manusia secara umum antara lain : Penampang serabut otot, jumlah serabut otot, struktur dan bentuk otot, panjang otot, kecepatan kontraksi otot, tingkat peregangan otot, tonus otot, koordinansi otot (koordinasi didalam otot), koordinasi otot inter (koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerjasama pada suatu gerakan yang diberikan, motivasi, usia dan jenis kelamin).Setiap orang atau manusia mempunyai sistem otot yang tidak sama, yang terlihat dari salah satunya adalah besar atau kecilnya otot seseorang.

Sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Otot tungkai termasuk kedalam otot yang berada pada anggota gerak bagian bawah. Otot-otot anggota gerak bawah dapat dibedakan atas otot pangkal paha, hampir semua terentang antara gelang panggul dan tungkai atas yang menggerakkan serta menggungkung tungkai atas disendi paha. Sebagian dari otot tungkai dapat dibagi atas otot-otot kedang yang terletak pada bidang belakang (separuh selaput, otot separuh urat, otot bisep paha).

Hakikat Permainan Sepak Bola

Sepakbola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua dan muda bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan sangat menggemari olahraga ini. Alasan dari daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepak-bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan (Istofian, 2016:105).

Sepakbola tidak hanya memerlukan fisik yang kuat tetapi juga harus dibarengi dengan teknik, taktik maupun mental yang baik pula. Terutama pada hal teknik atau keterampilan dasar seperti passing, controlling, dribbling, shooting, longpassing dan heading harus dapat dikuasasi dengan baik dan sempurna agar dapat bermain bola dengan baik. Keterampilan dasar tersebut perlu didukung oleh kemampuan dasar (Nurfalah, 2016:41).

Dalam permainan sepak bola digunakan bola yang terbuat dari kulit, tetapi dengan semakin majunya tekhnologi, bola juga mengalami perubahan, yang dahulu terbuat dari kulit sekarang banyak bola yang terbuat dari karet dan sintesis supaya berat bola tidak berubah di saat pertandingan turun hujan. Permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga garis, di beberapa liga sepak bola eropa sudah ada wasit tambahan yang berada di belakang gawang guna sah tidaknya gol yang terjadi, selain itu sekarang FIFA juga sedang mengevaluasi tekhnologi garis gawang guna menetapkan bola sudah melewati garis gawang atau belum.

Sepakbola terdiri dari empat elemen utama yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental. Guna memainkan

olahraga ini, dibutuhkan keterampilan dasar antara lain terdiri dari keterampilan menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menghentikan bola (*stoping*), menyundul bola (*heading*), dan menembak (*shooting*). Setiap pemain sepakbola, idealnya menguasai keterampian-keterampilan dasar tersebut untuk dapat bermain sepakbola dengan baik (Widodo, 2018:249).

Teknik dasar bermain sepakbola dibagi menjadi enam bagian yaitu : Teknik menendang, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola. Teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola adalah "menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Nurfalah, 2016:41).

Keterampilan Dalam Bermain Sepakbola

Dalam permainan sepakbola terdapat teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain. Teknik dasar tersebut adalah *shooting, passing, controlling, dribble*, dan *heading*. Teknik *shooting* merupakan proses untuk mencetak gol ke gawang lawan. *Shooting* yang baik dimulai ketika seorang pemain melakukan *shooting* ke gawang lawan dengan keras dan akurat untuk mempersulit kiper lawan menghalu lajur bola sehingga mencetak gol. Teknik menendang bola (*shooting*) memiliki peran penting dalam permainan sepakbola sesuai dengan tujuan bermain yang efektif (Wibisono, 2019:479).

Permainan sepak bola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk sederhana, akan tetapi sepak bola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Inggris adalah salah satu negara yang paling tepat menjadi kiblat persepak bolaan modern. Banyak yang sependapat bahwa perkembangan sepak bola di inggris menjadi sorotan mata dunia. Keterampilan dasar dianggap sebagai keterampilan fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks. Bisa dilihat dari jelasnya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan sepak bola seperti 16 berlari, melompat, menendang, serta menembak, keterampilan bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit (Adziman, 2017).

Teknik dasar bermain sepak bola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepak bola, jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola yang professional harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepak bola. Teknik dasar dalam sepak bola yang paling mendasar adalah menendang bola (Maliki, 2017).

Keterampilan Mengoper Bola (*Passing*)

Keterampilan mengoper bola merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain dalam permainan sepakbola. Berdasarkan teori dari Luxbacher (2012:12) mengemukakan bahwa terdapat tiga teknik dasar untuk mengoper bola diatas lapangan: *Insideof the foot* atau dengan bagian samping dalam kaki, *outside of the foot* atau dengan bagian samping luar kaki dan *instep* dengan kura-kura kaki. Teknik yang dipilih tergantung pada situasi yang terjadi di lapangan.

Keterampilan Menerima Bola (*Control*)

Menurut Luxbacher (2012:13) mengemukakan bahwa ada beberapa teknik dalam penerimaan bola yaitu, menerima dengan *inside of the foot*ketika para pemain tidak berada dibawah tekanan lawan secara langsung dengan cara mensejajarkan tubuh dengan bola yang akan datang kemudian bergerak kedepan untuk menerima bola, penerimaan dengan *outside of the foot*dimana menerima bola ketika kita sedang ditempel ketat oleh lawan dengan menggunakan tubuh untuk melindungi bola dari lawan serta memiringkan tubuh pada saat bola datang dengan tubuh yang berada diantara lawan dan bola selanjutnya terima bola dengan kaki yang terjauh dengan posisi lawan serta memutar kaki yang akan menerima bola ke arah bawah dalam dan terima bola dengan bagian luar *instep.*

Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola merupakan teknik membawa bola untuk menghindari lawan dari serangan lawan yang tujuannya untuk merebut bola. Dimana menurut Luxbacher (2012:47) mengemukakan bahwa penggiringan bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan untuk mempertahankan bola saat anda berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka.

Keterampilan Melindungi Bola

Keterampilan melindungi bola merupakan teknik yang paling sering dilakukan oleh setiap pemain dimana bola harus dilindungi agar lawan tidak merampas bola yang sedang dibawa. Dimana menurut Luxbacher (2012:47) mengemukakan bahwa keterampilan melindungi bola sering digunakan dalam kaitannya dengan keterampilan dribble untuk melindungi bola dari lawan yang mencoba merebutnya dengan cara menempatkan tubuh antara bola dan lawan yang mencoba merebutnya.

Keterampilan Tackle

Istilah tackle dalam sepakbola bukan berarti lawan yang di tackle tetapi bola. Menurut Luxbacher (2012:47) ada tiga teknik tackle dalam sepakbola yaitu *Block tackle* digunakan ketika lawan menggiring bola kearah kita, *Poke tackle* digunakan pada saat kita mendekati lawan dari samping atau sedikit di belakang dan *Slide tackle* biasanya digunakan pada saat terakhir dimana lawan berhasil mengalahkan anda saat *dribble* dan hanya terdapat sedikit kemungkinan untuk menyusulnya.

Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*)

Heading merupakan teknik dasar yang menggunakan kepala untuk mematahkan serangan lawan dari bola yang datang dari udara. Menurut Luxbacher (2012:87) mengemukakan ada dua jenis cara melakukan heading yaitu *Jump Header*yaitu meloncat ke atas untuk mengambil bola untuk mengoper bola ke rekannya, untuk mencetak gol dengan mengarahkan bola ke arah gawang lawan atau untuk membuang bola yang mengarah ke gawang sendiri, *Dive Header* yang merupakan terjun ke bawah untuk mengambil bola.

Keterampilan Menembak (*Shooting*)

Teknik dasar menembak bola merupakan sasaran utama dalam setiap serangan yang tujuannya untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Luxbacher (2012:105) mengemukakan ada beberapa cara dalam menembak bolayaitu *Instep Drive* yang tujuannya untuk menendang bola yang sedang digelinding atau bergerak, tembakan *Volley* yaitu menendang bola pada saat bola belum jatuh ke tanah atau menembak bola langsung dari udara, tembakan *Swerving*merupakan tembakan yang menikung yang sulit untuk ditangkap serta dapat mengelirukan kiper lawan.

Keterampilan Menjaga Gawang (*Goalkeep*)

Teknik menjaga gawang adalah teknik melindungi bola masuk kedalam gawang sendiri. Menurut Luxbacher (2012:125) Keterampilan menjaga gawang mencakup posisi berdiri dasar, yang biasanya disebut dengan posisi siap; metode untuk menerima bola rendah, sedang, setinggi dada, dan bola tinggi; metode terjun; dan metode membagikan bola dengan menggulirkan, melempar, menendang atau menyepak.

Hakikat Kemampuan *Long Passing* Bola

Keterampilan Long passing merupakan teknik dasar dalam permainan Sepak bola, sehingga dibutuhkan latihan dasar yang baik. Pembelajaran dan latihan inovatif diharapkan mampu meningkatkan kemampuan passing atlet dalam pembelajaran sepak bola. Teknik dasar long passing dapat dilakukan dengan beberapa pola latihan (Noviada, 2014).

Hakikat Atlet

Atlet adalah seorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk lain dari latihan fisik. Dalam cabang olahraga tertentu atlet harus mempunyai kemampuan fisik yang lebih tinggi dari rata-rata (Wibawa, 2019). Atlet adalah Individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya (Saputro, 2014).

Berdasarkan Uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa atlet adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dari bentuk latihan fisik. Atlet individu yang memiliki keunikan dan bakat tersendiri terhadap cabang olahraganya masing-

masing. Atlet memiliki pola perilaku dan kepribadian sendiri yang memiliki latar belakang pengaruh yang spesifik.

Sekolah Sepak Bola (SSB)

Pembinaan yang dilakukan dari usia dini salah satunya melalui sekolah sepakbola (SSB). SSB merupakan wadah pembinaan sepakbola sejak usia dini. Hal ini dapat terlihat setiap sekolah sepakbola selalu dibanjiri oleh siswa. Dengan kejadian seperti ini merupakan fenomena yang bagus dalam peningkatan prestasi sepakbola dikancah nasinal melalui sekolah sepakbola (Erfayliana, 2018:259).

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Maka dari itu Sekolah sepakbola (SSB) untuk meningkatkan potensi anak supaya dapat menjadi lebih baik lagi, sekolah sepakbola juga untuk menambah pengetahuan anak supaya dapat memahami lebih dalam lagi tata cara permainan sepakbola dan membatu anak untuk mengapai cita-cita mereka menjadi atlet sepakbola (Harlando, 2021:31).

Sekolah Sepak Bola adalah sekolah yang mempelajari tentang permainan sepak bola dan berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepak bola usia dini. SSB juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepak bola yang benar, termasuk membentuk sikap, kepribadian, mental, dan perilaku yang baik, sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang mereka (Soemardiawan, 2019:281).

Sekolah sepakbola merupakan program pengembangan sejak usia dini. Oleh karena itu, dengan adanya sekolah sepakbola dapat membantu anak-anak dalam menekuni cabang olah raga sepakbola sejak usia dini guna tercapainya suatu prestasi yang menggembirakan di cabang olah raga sepak bola (Sucipto, 2017:39)

Penelitian Terdahulu

Penelitian dari Adityatama Firman pada tahun 2017, dengan judul penelitian yaitu “Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola.” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara power otot tungkai dengan ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola pada pemain sepakbola kelompok umur 12 tahun klub SSB Tunas Harapan Klampok Brebes, (2) Hubungan antara koordinasi mata kaki dengan ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola pada pemain sepakbola kelompok umur 12 tahun, (3) Hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola pada pemain sepakbola kelompok umur 12 tahun, (4) Hubungan antara power otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kekuatan otot perut dengan ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola pada pemain sepakbola kelompok umur 12 tahun. Metode yang digunakan deskriptif studi korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola kelompok umur 12 tahun klub SSB Tunas Harapan Klampok Brebes berjumlah 30 pemain, dengan teknik pengambilan sampling yang digunakanadalah purposive sampling.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran dalam olahraga yaitu; (1) power otot tungkai dengan standing broad jump test, (2) koordinasi mata kaki dengan soccer wall voley test, (3) kekuatan otot perut dengan sit-up test, (4) ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola menggunakan petunjuk tes menembak bola ke dalam gawang.Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan korelasi product moment dan analisis regresi tiga prediktor pada taraf signifikansi 5%. Penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: (1) ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola pada pemain sepakbola kelompok umur 12 tahun klub SSB Tunas Harapan Klampok Brebes. (2) ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola pada pemain sepakbola kelompok umur 12 tahun. (3) ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola pada pemain sepakbola kelompok umur 12 tahun. (4) ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot perut dengan ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola pada pemain sepakbola kelompok umur 12 tahun.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan, maka jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi *(correlation research).* Tujuan

Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek, subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Sugiyono, 2017:80). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota dalam SSB Elang Biru yang berjumlah 25 orang.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh atau total sampling. Sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Menurut Sugiyono (2017:85) “hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative lebih kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.” (Sugiyono, 2017:85). Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang berada dalam SSB Elang Biru yang berjumlah 25 orang.

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah suatu rancangan untuk menjawab hal-hal yang berhubungan dengan penelitian. Arikunto (2006:41) menjelaskan: “Rancangan penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancang-ancang kegiatan yang akan dilakukan”, disamping itu untuk mengetahui ada

tidaknya hubungan antara kedua objek yang akan diteliti. Desain penelitian ini dibagi dalam dua pengelompokkan, yaitu tes *power* otot tungkai sebagai (variabel X), dan tes keterampilan long *passing* (variabel Y), sehingga data-data variabel X dapat dikorelasikan dengan data variabel Y.

a. Variabel Bebas

Yang menjadi variable bebas pada penelitian ini adalah *power* otot tungkai.

b. Variabel Terikat

Yang menjadi variable terikat pada penelitian ini adalah kemampuan long *passing.*

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :



Gambar 10. Desain penelitian variabel X dan variabel Y
Sugiyono, (2018:44)

Keterangan :
X = *power* otot tungkai
Y = kemampuan *long passing*

Teknik Pengumpulan Data

a. Tes Kecepatan

Pelaksanaan latihan kecepatan
Melakukan tes kecepatan sprint dengan jarak 30 meter

1) Alat dan perlengkapan tes *sprint*
- *Cone*
- Stopwatch
- Pengawasan pelaksanaan tes
- pencatat hasil
- dokumentasi

2) Pelaksanaan tes *sprint*
- Mengukur kecepatan sprint dengan berlari jarak sejauh 30 meter
- Peserta berdiri di awal start yang di tandai cunt
- Kemudian berlari sejauh 30 meter dengan finis yang ditandaidengan cunt.(Priyatama, 2016:31).

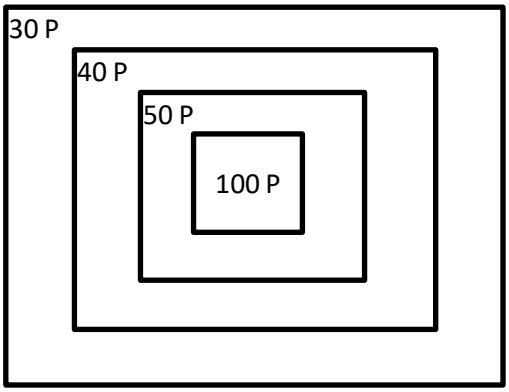
Tabel 1. Norma Tes kecepatan

Kreteria	Norma
Baik sekali	< 5,53
Baik	5,53 – 6,09
Sedang	6,10-6,65
Kurang	6,66-7,21
Kurang Sekali	> 7,21

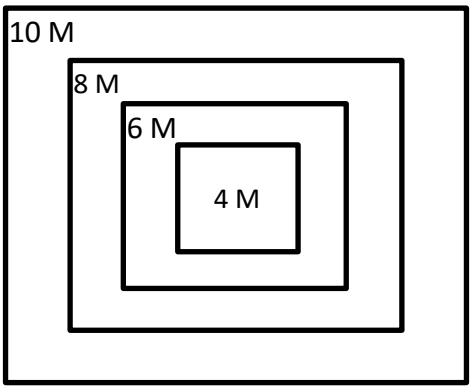
Sumber: (Priyatama, 2016:32).

b. Tes Long Passing

Instrumen yang digunakan adalah tes long passing bobby charlton



Gambar 11. Bidang sasaran tes
Sumber. (Boby Charlton)



Gambar 12. Jarak dan Tes tendangan Long Passing

Sumber. (Boby Charlton)

Tabel 2. Norma tes Long Passing

Kriteria	Norma
Sangat Baik	>341
Baik	248-341
Cukup	154-247
Kurang	59-153
Kurang Sekali	< 59

Sumber. (Boby Charlton)

Adapun pelaksanaan Tes Long Passing adalah sebagai berikut :

- Pemain berkumpul dan diberi penjelasan untuk menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagiandalam.
- 30 poin 10 M, 40 poin 8 M, 50 poin 6 M, 100 POIN 4 M.
- Pemain melakukan pemanasan dan peregangan.
- Petugas meletakkan 4 bola di garis batas 30 meter.
- Setiap pemain diberi kesempatan melakukan tendangan sebanyak 4 kali.

Petugas mencatat setiap poin yang didapat untuk setiap bola yang ditendang.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dengan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap 25 pemain bola di SSB Elang Biru. sampel diolah dan di analisis dengan rumus statistik yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan Power otot tungkai kemampuan *long passing* bola kaki pada atlet di SSB elang biru langsa. Rumus dan langkah-langkah yang dilakukan :

a) Perhitungan Nilai Rata-rata

$$Me = \frac{\sum Xi}{N}$$

Keterangan:
M = Mean (rata-rata)
∑x = Jumlah nilai
X = Nilai x ke i sampai ke n
N = Jumlah Individu
Sumber : Sugiyono (2018:49).

b) Perhitungan Standar Deviasi

$$S = \sqrt{\frac{\sum(Xi - \bar{X})^2}{N}}$$

Keterangan:
S = Standar Deviasi
Xi = Nilai ke i sampai n
X = Nilai rata-rata
N = Jumlah Sampel,
Sugiyono (2018:56)

c) T – Score

$$\text{Tscore} = 50+(\bar{x}-x)\frac{}{sd}\ 10$$

Keterangan :
x = skor yang diperoleh
$\bar{x}$ = skor rata-rata
sd = standar deviasi
Sumber : Dzattuloh (2014) dalam Rohman (2016:61).

d) Perhitungan Koefisien Korelasi

Pengujian Kofisien Korelasi menggunakan rumus *Product Moment*, Teknik korelasi ini untuk membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval atau ratio, dan sumber data daridua variabel atau lebih tersebut adalah sama (Sugiyono, 2018:228).

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :
Rxy = Korelasi antara variabel x

dan y
X = nilai variabel x
Y = nilai variabel y
∑x = Jumlah nilai variabel x
∑y = Jumlah nilai variabel y
Xy = jumlah nilai variabel x dan y
N = Jumlah sampel.

Tabel 3. Kriteria Penilaian Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.20-0.399	Rendah
0.40-0.599	Sedang
0.60-0.799	Kuat
0.80-1.00	Sangat Kuat

e) T-hitung

Untuk membuktikan koefesien korelasi diterima atau ditolak kebenarannya, penulis menggunakan rumus Sugiyono, (2018:230) yaitu:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :
T= Uji tes
R= Nilai Koefisien Korelasi
r^2= Nilai Koefisien Korelasi
N= Jumlah Sampel

Jadwal Penelitian

a. Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 17 Maret sampai dengan 18 Maret tahun 2023.

b. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Stadion Langsa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data Awal (r-Score)

Tes yang dilakukan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu tes kecepatan dan tes kemampuan long passing. Sebelum melakukan tes kemampuan long passing dilakukan tes kecepatan. Data ini berupa angka tes kecepatan dan kemampuan long passing pada atlet di SSB Elang Biru kota Langsa. Berikut disajikan nilai hasil tes kecepatan atlet di SSB Elang Biru kota Langsa sebagai berikut :

No	Nama	Tes Kecepatan (30 Meter)	Keterangan
1	Luki	4.60	Sedang
2	Farel	4.16	Baik
3	Fadel	4.33	Baik
4	Azka	4.58	Sedang
5	Arul	4.71	Sedang
6	Rafi	4.34	Baik
7	Ravi	4.46	Sedang
8	Syauqi	4.71	Sedang
9	Bima	4.45	Sedang
10	Riko	4.59	Sedang
11	Halib	4.59	Sedang
12	Putra	4.43	Sedang
13	Zaki	4.71	Sedang
14	Abrar	4.62	Sedang
15	Zidan	4.65	Sedang
16	Adit	4.45	Sedang
17	Faizi	4.37	Sedang
18	Sya'ban	4.32	Baik
19	Dimas	4.48	Sedang
20	Ipen	4.52	Sedang
21	Nanda	4.48	Sedang
22	Nabil	4.55	Sedang
23	Rasya	4.66	Sedang
24	Abel	4.59	Sedang
25	Dafa	4.43	Sedang
Jumlah		108.18	

Berdasarkan tabel 3 di atas didapati bahwasanya terdapat 25 orang atlet SSB Elang Biru Kota Langsa yang mendapatkan hasil tes

kecepatan dengan kategori yang beragam, dengan rincian yaitu 0 orang mendapatkan nilai baik sekali, 4 orang mendapatkan nilai dengan kategori baik (16%), 21 orang mendapatkan nilai sedang (84%), 0 orang mendapatkan nilai kurang, dan 0 orang mendapatkan nilai kurang sekali.

Berikut disajikan nilai hasil tes Long Passing atlet di SSB Elang Biru kota Langsa sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Tes Long Passing

No	Nama	Tes Long Passing	Keterangan
1	Luki	202	Baik
2	Farel	205	Baik
3	Fadel	203	Baik
4	Azka	201	Cukup
5	Arul	200	Cukup
6	Rafi	201	Cukup
7	Ravi	200	Cukup
8	Syauqi	205	Baik
9	Bima	200	Cukup
10	Riko	201	Cukup
11	Halib	200	Cukup
12	Putra	205	Baik
13	Zaki	201	Cukup
14	Abrar	210	Baik
15	Zidan	200	Cukup
16	Adit	201	Cukup
17	Faizi	205	Baik
18	Sya'ban	205	Baik
19	Dimas	201	Cukup
20	Ipen	200	Cukup
21	Nanda	202	Baik
22	Nabil	202	Baik
23	Rasya	200	Cukup
24	Abel	205	Baik
25	Dafa	205	Baik
Jumlah		5060	

Berdasarkan tabel 4 di atas didapati bahwasanya terdapat 25 orang atlet SSB Elang Biru Kota Langsa yang mendapatkan hasil tes long pas dengan kategori yang beragam, dengan rincian yaitu 0 orang mendapatkan nilai baik sekali, 12 orang mendapat nilai baik, 13 orang mendapat nilai sedang, 0 orang mendapat nilai kurang, dan 0 orang mendapat nilai kurang sekali.

Data r-Score Kuadrat

Data hasil r-score kuadrat merupakan data yang dihitung dengan mengkalikan bilangan dengan bilangan itu sendiri. Berikut disajikan data r-Score kuadrat nilai hasil tes kecepatan dan nilai hasil tes long passing pada atlet di SSB Elang Biru kota Langsa sebagai berikut :

Tabel 6. Nilai r-score kuadrat

No	Nama	Row Score		X^2	Y^2
		Kecepatan (30 m)	Long Passing		
1	Luki	4,6	202	21,16	40804
2	Farel	4,16	205	17,3056	42025

No	Nama	Row Score		X^2	Y^2
		Kecepatan (30 m)	Long Passing		
3	Fadel	4,33	203	18,7489	41209
4	Azka	4,58	201	20,9764	40401
5	Arul	4,71	200	22,1841	40000
6	Rafi	4,34	201	18,8356	40401
7	Ravi	4,46	200	19,8916	40000
8	Syauqi	4,71	205	22,1841	42025
9	Bima	4,45	200	19,8025	40000
10	Riko	4,59	201	21,0681	40401
11	Halib	4,59	200	21,0681	40000
12	Putra	4,43	205	19,6249	42025
13	Zaki	4,71	201	22,1841	40401
14	Abrar	4,62	210	21,3444	44100
15	Zidan	4,65	200	21,6225	40000
16	Adit	4,45	201	19,8025	40401
17	Faizi	4,37	205	19,0969	42025
18	Sya'ban	4,32	205	18,6624	42025
19	Dimas	4,48	201	20,0704	40401
20	Ipen	4,52	200	20,4304	40000
21	Nanda	4,48	202	20,0704	40804
22	Nabil	4,55	202	20,7025	40804
23	Rasya	4,66	200	21,7156	40000
24	Abel	4,59	205	21,0681	42025
25	Dafa	4,43	205	19,6249	42025
Jumlah		112,78	5060	509,245	1024302

Mencari Rata-Rata dan Simpangan Baku Variabel X dan Y

Setelah nilai r-score dan r-score kuadrat diketahui, selanjutnya adalah mencari nilai rata-rata dan simpangan baku dari variabel X dan Y menggunakan Aplikasi SPSS Versi 22, dengan hasil dapat dilihat dalam tabel :

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecepatan_X	25	4.71	4.16	4.51	.14022
Long_Pas_Y	25	200.00	210.00	202.40	2.56580
Valid N (listwise)	25				

Dari data tabel diatas didapatkan data nilai Variabel X dan Y dengan hasil rata-rata nilai untuk variabel x adalah 4,51, simpangan baku 0,14, waktu terlama 4,71 dan waktu tercepat 4,16 Sedangkan untuk rata-rata dari variabel y adalah 202, simpangan baku sebesar 2,56, nilai terendah 200 dan nilai tertinggi 210.

T Score Data

Untuk mendapatkan nilai Tscore dari variabel X dan Y peneliti menggunakan Aplikasi SPSS versi 22 dengan hasil dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 7. Nilai T Score Hasil Tes

NO	T score	
	Kecepatan (X)	Long Passing (Y)
1	56.33	48.44
2	24.95	60.13
3	37.08	52.34

NO	T score	
	Kecepatan (X)	Long Passing (Y)
4	54.91	44.54
5	64.18	40.65
6	37.79	44.54
7	46.35	40.65
8	64.18	60.13
9	45.64	40.65
10	55.62	44.54
11	55.62	40.65
12	44.21	60.13
13	64.18	44.54
14	57.76	79.62
15	59.90	40.65
16	45.64	44.54
17	39.93	60.13
18	36.36	60.13
19	47.77	44.54
20	50.63	40.65
21	47.77	48.44
22	52.77	48.44
23	60.61	40.65
24	55.62	60.13
25	44.21	60.13

Uji Korelasi atau Hubungan Antar Variabel

Untuk mencari hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan long passing pada atlet di SSB Elang Biru kota Langsa dengan ketentuan hasil tes kecepatan sebagai variabel X dan hasil long passing sebagai variabel Y, selanjutnya data tersebut diolah secara statistik dengan menggunakan rumus korelasi product moment menggunakan Aplikasi SPSS versi 22.

Tabel 8. Data Hubungan Power otot tungkai terhadap kemampuan long passing pada atlet di SSB Elang Biru Kota Langsa

Correlations

		Kecepatan_X	Long_Pas_Y
Kecepatan_X	Pearson Correlation	1	.490
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	25	25
Long_Pas_Y	Pearson Correlation	.490	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	25	25

Berdasarkan hasil perhitungan mengunakan spss pada tabel diatas maka didapati hasil nilai signifikansi yang didapat adalah 0,000 dan nilai korelasi yang didapat adalah 0,490. Berlandaskan pada dasar pengambilan keputusan apabila nilai Sig < 0,05 maka terdapat hubungan. Jadi dapat disimpulkan nilai sig 0,00 < 0,05 maka terdapat hubungan antara variabel X dan Variabel Y dengan nilai korelasi 0,490 (SEDANG).

Uji T Hitung

Selanjutnya dilakukan pengujian uji t. uji t ini digunakan untuk mengetahui pengaruh atau korelasi dari masing-masing variabel independent (variabel bebas) terhadap variabel dependent (variabel terikat). Jika nilai t-hitung > t-tabel, maka dapat dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independent (variabel bebas) terhadap variabel dependent (variabel terikat). Sebaliknya jika t-hitung < t-tabel maka tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel

independent (variabel bebas) terhadap variabel dependent (variabel terikat). Untuk uji t menggunakan Aplikasi SPSS versi 22 :

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	221.731	16.742		13.244	.000
	Kecepatan_X	4.285	3.709	.234	7.994	.000

a. Dependent Variable: Long_Pas_Y

Jika dikonsultasikan dengan t-tabel (n-2) = 23, dengan taraf signifikansi 0,05 diperoleh t-tabel = 1,714. Jika harga t hitung lebih kecil dari harga t tabel atau jatuh pada daerah penerimaan Ho maka Ho diterima dan Ha ditolak. (Jika nilai t sig > α = 0,05, maka hipotesis Ho diterima dan Ha ditolak. Jika nilai t sig < α = 0,05, maka hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima). Berdasarkan hasil uji T menggunnakan Aplikasi SPSS versi 22 maka didapat hasil nilai Sig 0,00 < 0,05 dan t hitung 7,994 > t tabel 1,714.

Maka berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapati hasil berupa adanya hubungan antara power otot tungkai (X) terhadap kemampuan long passing (Y) pada atlet di SSB Elang Biru Kota Langsa.

Pembahasan

Long passing berguna melakukan umpan dengan jarak jauh yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam satu pertandingan, *long passing* bisa juga digunakan untuk menghalau bola dari daerah pertahanan suatu tim. Kondisi fisik yang berperan dalam menunjang keberhasilan keterampilan *long passing* adalah kecepatan dan kekuatan otot tungkai.

Dari analisis data menggunakan SPSS versi 22 yang telah dilakukan didapati bahwasanya nilai korelasi yang didapat adalah 0,490. Hal tersebut berarti bahwa terdapat hubungan antara power otot tungkai (X) terhadap kemampuan long passing (Y) pada atlet di SSB Elang Biru Kota Langsa dan Ha adanya hubungan antara power otot tungkai terhadap kemampuan long passing pada atlet di SSB Elang Biru Kota Langsa diterima dengan nilai korelasi 0,490 berada pada interval 0.40-0.599 dengan interpretasi mempunyai korelasi sedang.

Dari hasil pengujian hipotesis t hitung 7,994 > t tabel 1,714. Perbandingan kedua nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan antara power otot tungkai (X) terhadap kemampuan long passing (Y) pada atlet di SSB Elang Biru Kota Langsa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Sepakbola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua dan muda bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan sangat menggemari olahraga ini. Alasan dari daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepak-bola adalah permainan yang menantang

secara fisik dan mental. Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan.

Teknik dasar bermain sepakbola dibagi menjadi enam bagian yaitu : Teknik menendang, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola. Teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola adalah "menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Long passing berguna melakukan umpan dengan jarak jauh yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam satu pertandingan, *long passing* bisa juga digunakan untuk menghalau bola dari daerah pertahanan suatu tim. Kondisi fisik yang berperan dalam menunjang keberhasilan keterampilan *long passing* adalah kecepatan dan kekuatan otot tungkai.

Dari hasil pengujian hipotesis t hitung 7,994 > t tabel 1,714. Perbandingan kedua nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan antara power otot tungkai (X) terhadap kemampuan long passing (Y) pada atlet di SSB Elang Biru Kota Langsa.

Dari analisis data menggunakan SPSS versi 22 yang telah dilakukan didapati bahwasanya nilai korelasi yang didapat adalah 0,490. Hal tersebut berarti bahwa terdapat hubungan antara power otot tungkai (X) terhadap kemampuan long passing (Y) pada atlet di SSB Elang Biru Kota Langsa dan Ha adanya hubungan antara power otot tungkai terhadap kemampuan long passing pada atlet di SSB Elang Biru Kota Langsa diterima dengan nilai korelasi 0,490 berada pada interval 0.40-0.599 dengan interpretasi mempunyai korelasi sedang.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Untuk pelatih disarankan agar lebih mematangkan atletnya dengan memberikan latihan secara berkala dan berkelanjutan. Membuat fase latihan yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet seperti beberapa bentuk model latihan lainnya agar meningkatkan kemampuan dan kualitas dari si atlet.
2. Untuk para atlet agar lebih memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi passing berupa posisi badan saat melakukan *passing*, keseimbangan otot tungkai, koordinasi mata-kaki serta beberapa metode latihan lainnya agar kemampuan *passing* semakin meningkat, release the ball, follow through, dan juga pengalaman serta hasil latihan secara berkala.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat menerapkan metode latihan yang tepat

untuk meningkatkan kemampuan *passing* pada atlet guna kemajuan dan pencapaian prestasi yang lebih maksimal tentunya.

DAFTAR PUSTAKA

Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA NEGERI 1 Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *1*(1), 35-39.

Afif, M. (2019). Hubungan Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Patriot*, *1*(2), 773-785.

Anse, L. A. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *16*(1), 47-56.

Azis, M. A., Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Keterampilan Long Passing Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, *1*(1), 62-67.

Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. Publikasi Pendidikan, 6(3).

Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, *2*(1), 32-42.

Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, *2*(2).

Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, *3*(2), 98-103.

NOSA, A. S. S. (2013). Survei tingkat kebugaran jasmani pada pemain persatuan sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *1*(1).

Noviada, G., Kanca, I. N., Darmawan, G. E. B., & Or, M. (2014). Metode pelatihan taktis passing berpasangan statis dan passing sambil bergerak terhadap

keterampilan teknik dasar passing control bola futsal. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, *2*(1).

Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola basket Sman 1 Pagelaran. Sport Science And Education Journal, 1(1).

Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa Smk Negeri 3 Palembang. Journal Coaching Education Sports, 1(1).

Priyatama, A. R. (2016). *Perbandingan Hasil Tendangan Passing Terhadap Kecepatan Dan Ketepatan Berdasarkan Jarak Passing Short, Medium Dan Long Dalam Permainan Futsal* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

Saputra, A., Muzaffar, A., Alpaizin, M., & Wibowo, Y. G. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Ssb Pratama Kabupaten Batanghari. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, *1*(1), 1-10.

Saputro, S. K. (2014). Proses Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Yang Merangkap Sebagai Atlet dengan Atlet Panjat Tebing yang Dilatihnya. *Jurnal E-Komunikasi*, *2*(2).

Syafi'i, I., & Setiawan, A. (2019). Koordinasi mata dan kaki pada long passing sepak bola. *Physical Activity Journal (PAJU)*, *1*(1), 1-7.

Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, *2*(2), 66-72.

Wibawa, D. N. (2019). Perlindungan Hukum Terhadap Atlet Pelatihan Daerah Dengan Organisasi Komite Olahraga Nasional Indonesia Terkait Kontrak Kerja. *Jurist-Diction*, *2*(6), 2045-2060.

Wisahati, A. S., & Santosa, T. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan, Jakarta.

Zirzis, F., & Mubarok, M. Z. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Long Passing Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, *2*(2), 18-24.