

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* SEPAKBOLA PADA PEMIAN
EKTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP N SATU ATAP RAMBAH SAMO

Supiadi¹, Ferri Hendryanto,² Suhermon³, Arisman⁴

Universitas Rokania¹²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ¹²

supiadisupi59@gmail.com, hendryantoferri1990@gmail.com, suhermon97@gmail.com, arisman.rohul@gmail.com

(Naskah Masuk : 27 September 2024 diterima untuk diterbitkan : 10 November 2024)

Abstrak: Masalah dalam penelitian pada pemain ekstrakurikuler sepakbola SMP N Satu Atap Rambah Samo pada saat latihan masih kurang baik dalam melakukan *passing*. Tujuan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan keseimbangan dengan *passing* sepakbola pemain sepakbola SMP N Satu Atap Rambah Samo. Penelitian ini adalah penelitian Korelasional. Total sampel berjumlah 17 orang. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini untuk tes keseimbangan menggunakan standing stork tes, dan tes *passing* sepakbola.. Teknik pengumpulan dengan tes dan pengukuran. Analisis data dengan korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan: Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap *passing* sepakbola dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,724 > r$ tabel $0,482$ dan koefisien distribusi thitung $4,06 > t$ tabel $1,75$.

Kata Kunci: Kelincahan; Dribbling; Sepakbola

Abstract: *The problem in research on extracurricular soccer players at SMP N Satu Atap Rambah Samo during training is that they are still not good at passing. The aim of the research was to determine whether there was a relationship between balance and football passing by football players at SMP N Satu Roof Rambah Samo. This research is correlational research. The total sample was 17 people. The instruments for collecting data for this research were the balance test using the standing stork test, and the football passing test. The collection technique used tests and measurements. Data analysis with Product Moment correlation. The results of this research show: There is a significant relationship between balance and football passing with a correlation coefficient value of $0.724 > r$ table 0.482 and a distribution coefficient tcount of $4.06 > t$ table 1.75 .*

Keywords: Agility; Dribbling; Football

I. Pendahuluan

Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek kepada tubuh secara menyeluruh, olahraga juga dapat merangsang otot-otot menjadi terlatih dan oksigen yang dapat melatih metabolisme secara baik. Pendidikan olahraga juga merupakan hal yang sangat penting dalam kegiatan sekolah untuk mewujudkan manusia seutuhnya yang sehat dan berkarakter. Pendidikan olahraga adalah suatu alat untuk mencapai tujuan suatu pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas- aktivitas jasmani peserta didik baik itu organ tubuh, sosial, emosional, dan etika.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh sebagian besar manusia bahkan mendapat simpati dari masyarakat Indonesia maupun dunia. Sepakbola yaitu olahraga yang dimainkan ataupun dipertandingkan antara dua team yang saling berlawanan arah masing-masing yang berjuang untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Nusufi, 2016). Sepakbola juga digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, Nasional, Internasional, anak-anak, dewasa, hingga orang tua, dengan tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan (Anwari, 2016).

Di dalam permainan sepakbola ini ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya teknik *dribbling*, *passing*, *shooting*, *heading* dan *throw-in*, akan tetapi penulis hanya mengkaji lebih dalam lagi hanya teknik *passing* saja. *Passing* dalam sepakbola adalah teknik yang paling dasar dibandingkan teknik-teknik lainnya untuk dipelajari dalam olahraga sepakbola. Teknik *passing* ini sangatlah penting, karena olahraga sepakbola ini intinya untuk mengoper bola kepada teman satu tim, *passing* terdiri atas *passing* menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki (Alfi Hidayat, 2019). *Passing* mempunyai fungsi untuk menempatkan bola ke segala arah sesuai dengan keinginan berdasarkan strategi dalam tim. Pemain dapat mengontrol jalannya pertandingan apabila memiliki teknik *passing* yang baik agar bola tidak dikuasai oleh lawan.

Passing adalah salah satu elemen teknis yang harus dipelajari dalam permainan sepakbola (Pradana, Alvido Brilliant, 2023). Untuk menghasilkan *passing* yang baik, maka diperlukanlah kekuatan otot tungkai yang baik pula, sehingga pada saat melakukan *passing*, bola operan benar-benar akurat sampainya. *Passing* harus dilakukan dengan kekuatan dan keakurasian tertentu, sehingga tujuannya tercapai (Wicaksana & Rachman, 2018). Mengoper bola bisa dilakukan berbagai cara dengan bola diam, melayang dan dalam bergerak. Mengoper adalah beberapa dari teknik dasar yang sangat penting. Pada seorang atlet tidak bisa melakukan *passing* tidak akan bisa untuk bermain dalam sepakbola. Artinya *passing football* sebuah usaha untuk memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain (Irfan et al., 2020).

Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat neuro-muscular, untuk keseimbangan ini sangat menonjol dalam kegiatan-kegiatan berjalan, berdiri dan berbagai jenis cabang olahraga” (Pasaribu, 2020). Menurut Widiastuti (2015:161), “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan” (Ambarwati et al., 2017). Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk

melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh stabil (Gunawan & Fardi, 2020)

Keseimbangan merupakan seseorang yang dapat mengontrol tubuhnya agar melakukan gerakan dengan baik, keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks untuk mengatur pemeliharaan badan agar tetap seimbang, menurut kemampuannya menahan gaya yang dimaksudkan untuk mengacukan keseimbangan. Keseimbangan dapat membantu seseorang dalam keadaan posisi ideal saat melakukan tendangan passing sepakbola dan meningkatkan kualitas keseimbangan serta mendapatkan posisi ideal dalam melakukan tendangan.

II. Metode Penelitian

Adapun jenis penelitian ini yang dilakukan dengan analisis korelasional (Sugiyono, 2017). Metode korelasional adalah metode yang di gunakan untuk mencari hubungan antara variabel yang berbeda. Adapun variabel bebas nya adalah keseimbangan dan variabel terikatnya adalah passing sepakbola. Penelitian ini dilaksanakan di

Menurut (Sugiyono, 2017) "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Simpatig yang berjumlah 21 orang. Menurut (Sugiyono, 2017) Sampel adalah wakil dari populasi. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah sampling jenuh, artinya semua populasi dijadikan semua sampel. Jumlah sampelnya yaitu 21 orang.

Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini untuk tes keseimbangan menggunakan standing stork tes dan tes passing sepakbola. Sebelum masuk ke analisis data, maka data terlebih dahulu di uji normalitas dengan uji liliefors. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisa dan korelasi sederhana dengan rumus korelasional product moment Oleh Pearson (Arikunto, 2013). Menentukan hubungan (product moment) antara variable bebas yaitu keseimbangan (X) dan) dengan variabel terikat passing sepakbola (Y).

III. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

1) Data Tes Keseimbangan Pemain Ekstrakurikuler Sepak SMP N Satu Atap Rambah Samo

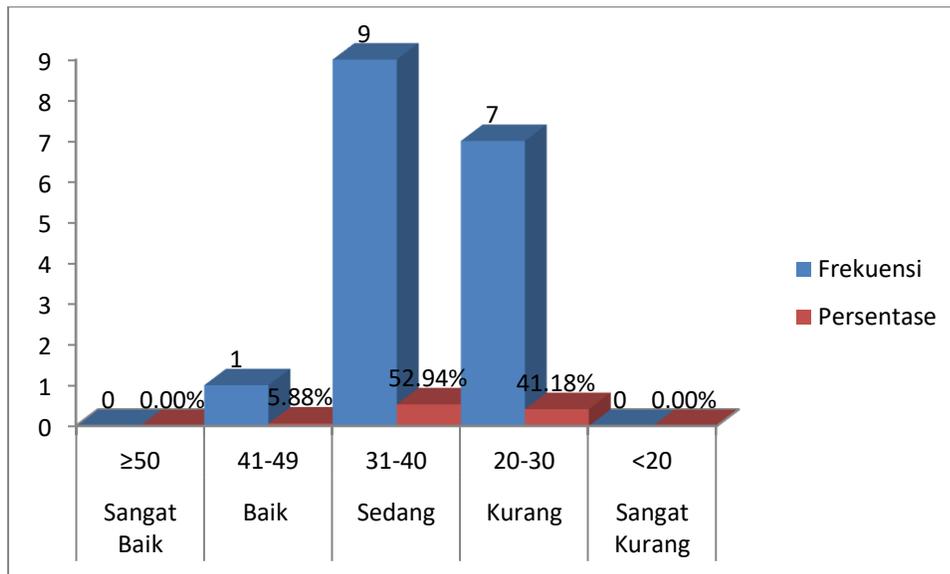
Berdasarkan hasil tes keseimbangan, diperoleh skor maksimum adalah 43 dan skor minimum 23. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 36 dan Standar Deviasi = 1,85. Agar lebih jelasnya deskripsi data karakter dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	≥ 50	0	0,00%
Baik	41-49	1	5,88%
Sedang	31-40	9	52,94%
Kurang	20-30	7	41,18%

Sangat Kurang	<20	0	0,00%
Jumlah		17	100

Berdasarkan tabel di atas dari 17 orang sampel, tidak ada yang memiliki keseimbangan berkisar antara ≥ 50 dengan kategori baik sekali (0%), 1 orang (5,88%) memiliki keseimbangan berkisar antara 41-49 dengan kategori baik, 9 orang (52,94%) memiliki keseimbangan berkisar antara 31- 40 dengan kategori sedang, 7 orang (41,18%) memiliki keseimbangan berkisar antara 20 - 30 dengan kategori kurang, dan tidak ada orang yang memiliki keseimbangan berkisar antara <20 dengan kategori sangat kurang.



Gambar 1. Histogram Keseimbangan

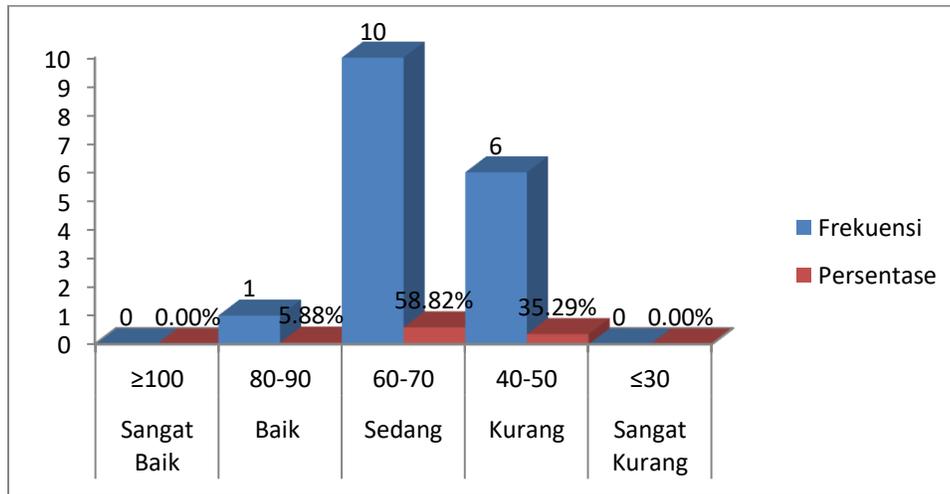
2) Data Tes *Passing* Sepakbola Pemain Ekstrakurikuler Sepak SMP N Satu Atap Rambah Samo

Berdasarkan hasil tes kemampuan hasil *passing*, diperoleh skor maksimum sebesar 84 dan skor minimum sebesar 42. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 67 dan Standar Deviasi sebesar 2,13. Agar lebih jelasnya hasil *dribbling* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Passing* Sepakbola

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	≥ 100	0	0,00%
Baik	80-90	1	5,88%
Sedang	60-70	10	58,82%
Kurang	40-50	6	35,29%
Sangat Kurang	≤ 30	0	0,00%
Jumlah		17	100

Berdasarkan histogram di atas dari 17 orang sampel, tidak ada memiliki *passing* berkisar antara ≥ 100 dengan kategori baik sekali (0 %), 1 orang (5,88%) memiliki *passing* berkisar antara 80-90 ,dengan kategori baik,10 orang (58,82%) memiliki *passing* berkisar antara 60-70 dengan kategori cukup, 6 orang (35,29%) memiliki *passing* berkisar antara 40-50 engan kategori kurang, dan tidak ada pemain yang memiliki *passing* berkisar antara ≤ 30 dengan kategori kurang sekali.



Gambar 2. Histogram *Passing* Sepakbola

3.) Pengujian Normalitas Data

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	Lo	Ltab	Distribusi
1	Keseimbangan (X)	17	0,149	0,206	Normal
2	<i>Passing</i> Sepakbola (Y)	17	0,125	0,206	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah dilakukan analisis uji normalitas data melalui uji *liefors* diperoleh skor keseimbangan (X) dengan $Lo = 0,149$ dengan $n = 17$, sedangkan $Ltab$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh skor sebesar 0,206 yang mana lebih besar dari pada Lo . Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari keseimbangan berdistribusi secara normal.

Kemudian setelah dilakukan analisis uji normalitas data hasil *passing* sepakbola (Y) maka diperoleh skor $Lo = 0,125$ dengan $n = 17$, sedangkan $Ltab$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh skor sebesar 0,206 yang mana lebih besar daripada Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari hasil *passing* sepakbola (Y) berdistribusi secara normal.

4) Pengujian Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara pasangan skor keseimbangan (X) dengan *passing* sepakbola (Y) sebagaimana terlihat nilai koefisien korelasi sebesar $0,724 > r$ tabel $0,482$ dan

koefisien distribusi thitung $4,06 > t_{tabel} 1,75$ serta memberi kontribusi 52,41%. Jadi, dapat diketahui bahwa **Ho ditolak dan Ha diterima**. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap *passing* sepakbola pada ekstrakurikuler sepakbola SMP N Satu Atap Rambah Samo.

B. Pembahasan

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan pusat gravitasi di atas basis dukungan, baik dalam posisi statis maupun dinamis. Dalam sepak bola, keseimbangan sangat penting dalam berbagai aspek permainan, termasuk *passing*. Keseimbangan memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas dan efektivitas *passing* dalam sepak bola. Dengan keseimbangan yang baik, pemain dapat melakukan *passing* yang konsisten, kuat, dan akurat. Keseimbangan juga membantu pemain tetap stabil di bawah tekanan, bergerak dengan baik, dan mengontrol bola sambil mengamati posisi rekan setim dan lawan. Melalui latihan yang dirancang untuk meningkatkan keseimbangan, pemain dapat mengembangkan keterampilan *passing* yang lebih baik dan menjadi lebih efektif di lapangan.

Meskipun keseimbangan fisik secara umum dianggap penting dalam olahraga sepakbola, terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan tidak adanya hubungan langsung antara keseimbangan dan *passing* dalam konteks sepakbola. Berdasarkan kondisi pada saat penelitian ada beberapa penyebab diantaranya: Kemampuan Teknis: Meskipun keseimbangan fisik penting, kemampuan teknis dalam melakukan *passing* juga memainkan peran utama dalam keberhasilan dalam olahraga sepakbola. Pemain yang memiliki keseimbangan yang baik tetapi kurang dalam hal teknik dasar seperti kontrol bola, kekuatan tendangan, dan akurasi, mungkin tidak mampu melakukan *passing* yang efektif.

Kondisi Lapangan: Kondisi lapangan yang buruk, seperti lapangan yang berlumpur atau licin, dapat mempengaruhi keseimbangan pemain bahkan jika mereka memiliki keterampilan keseimbangan yang baik. Kondisi ini dapat menyulitkan pemain untuk mempertahankan stabilitas saat melakukan *passing*. Faktor Fisik Lainnya: Selain keseimbangan, faktor-faktor fisik lainnya seperti kekuatan, kecepatan, dan fleksibilitas juga dapat memengaruhi kemampuan seorang pemain dalam melakukan *passing*. Keseimbangan fisik hanyalah salah satu dari banyak aspek fisik yang perlu dipertimbangkan dalam konteks sepakbola.

IV. Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan *passing* sepakbola dengan sebesar $0,724 > r_{tabel} 0,482$ dan koefisien distribusi thitung $4,06 > t_{tabel} 1,75$. Dengan latihan yang tepat untuk meningkatkan keseimbangan, seperti latihan dasar keseimbangan, latihan kekuatan inti, dan latihan stabilitas dinamis, pemain dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan *passing*. Keseimbangan yang baik memungkinkan pemain untuk menjadi lebih efektif dan andal dalam permainan, meningkatkan kontribusi mereka terhadap tim dan

meningkatkan peluang untuk meraih kemenangan di lapangan.

B. Saran

Klub atau pelatih sebaiknya menyusun program latihan keseimbangan yang terstruktur dan rutin untuk para pemain. Fokus pada latihan dasar keseimbangan, kekuatan inti, dan stabilitas dinamis dapat membantu pemain dalam memperkuat kontrol tubuh, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas passing mereka.

Daftar Pustaka

- Alfi Hidayat, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan Passing Permainan Sepak Bola Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 331–335.
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>
- Arikunto, S. (2013). *penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Gunawan, I., & Fardi, A. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola Dalam Sepak Takraw Pemain Sepak Takraw Putra Smp Negeri 17 Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(1), 315–326.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan Kabupaten Dompu pada Porprov NTB Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(1), 1-7.
- Hidayat, T., Puriana, R. H., & Rohman, M. T. H. (2024). Kontribusi variasi latihan terhadap keterampilan dasar passing dalam permainan futsal. *JURNAL ANGGARA: Jurnal Pendidikan Olahraga, Kesehatan, Rekreasi dan Terapannya*, 1(1), 22-30.
- Hidayat, T., Munandar, R. A., Pratama, S. A., & Zulfikar, I. (2024). Pengaruh latihan medicine ball dan latihan shoulder press terhadap kemampuan smash dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal Porkes*, 7(1), 400-410.
- Hidayat, T., Puriana, R. H., Munandar, R. A., & Fauqi, A. (2022). Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash dalam Permainan Bulu Tangkis. *Jurnal Porkes*, 5(2).
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2, 720–731.
- Pradana, Alvido Brilliant, S. (2023). Hubungan tinggi badan, berat badan, dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan long pass sepakbola. 10(April), 30–37.
- Sugiyono. (2017). *Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R& D. Bandung: Alfabeta.* 409.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Hubungan Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap

Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 3(1), 10-27.