

## **PANJANG TUNGKAI BERHUBUNGAN DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH DI SSB GARUDA MUDA U 12 PRINGSURAT TEMANGGUNG**

*Leg Length Is Related to Long Distance Kick Results at Ssb Garuda Muda U 12 Pringsurat  
Temanggung*

**Yiko Eksiawan<sup>1</sup>, Fredy Eko Setyawan<sup>2</sup>, Nur Amin<sup>3</sup>, Ika Nilawati<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Banten, Indonesia

Email: [yiko.eksiawan@gmail.com](mailto:yiko.eksiawan@gmail.com)

Submission : 19 Februari 2024

Revision : 20 Juni 2024

Accepted : 24 Juni 2024

### **Abstrak**

Tendangan jarak jauh pada olahraga sepakbola dapat dilakukan secara optimal apabila memenuhi beberapa unsur, yaitu Panjang tungkai sebagai pengungkit, kekuatan otot tungkai dan kelenturan pergelangan kaki. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kecepatan tendangan jarak jauh di sssgaruda muda u 12 pringsurat temanggung. Desain penelitian yang digunakan yaitu cross sectional dan menggunakan metode korelasional pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran. Sampel pada penelitian ini yaitu anggota pemain di SSB Garuda Muda Pringsurat Temanggung berjumlah 25 anak dengan menggunakan sampel total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain bola dan meteran untuk mengukur jauhnya tendangan dan meteran untuk mengukur Panjang tungkai. Seluruh data dianalisis menggunakan SPSS. Hasil dari penelitian ini yaitu: ada hubungan signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan tendangan jarak jauh di SSB garuda muda u 12 pringsurat temanggung sebesar p-value 0,01. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan tendangan jarak jauh di SSB garuda muda u 12 pringsurat temanggung.

**Kata Kunci: Panjang Tungkai, Tendangan Jarak Jauh**

### **Abstract**

*Long-range kicks in football can be done optimally if they meet several elements, namely Leg length as a lever, leg muscle strength, and ankle flexibility. This study was conducted to determine the relationship between leg length and long-range kick speed at SSB Garuda Muda U 12 Pringsurat Temanggung. The research design was cross-sectional and used a quantitative correlational approach method with test and measurement data collection techniques. The sample in this study was 25 children from SSB Garuda Muda Pringsurat Temanggung using a total sampling sample. The instruments used in this study included a ball and a meter to measure the distance of the kick and a meter to measure the length of the leg. All data were analyzed using SPSS. The results of this study are: there is a significant relationship between leg length and long-range kick speed at SSB Garuda Muda U 12 Pringsurat Temanggung of p-value 0.01. In this study, there is a relationship between leg length and long-range kicks at SSB Garuda Muda U 12 Pringsurat Temanggung.*

**Keywords: Leg Length, Long Distance Kick Speed**

## 1. PENDAHULUAN

Sekolah sepakbola adalah suatu kegiatan positif yang bisa dipakai untuk mengendalikan anak jauh dari aktivitas yang kurang baik, dengan dibiasakannya anak bermain sepakbola anak dibimbing dan belajar supaya memiliki tanggung jawab atas apa yang mereka dapatkan di akademi ataupun di SSB masing-masing (Milana et al., 2022). Mengikuti sekolah sepakbola bisa menambah wawasan, mampu beradaptasi positif dengan lingkungan, selain itu tumbuh dewasa dan menjunjung tinggi nilai sportivitas, SSB juga bermanfaat di pergaulan mereka, kondisi kesehatan anak meningkat dibandingkan sebelum masuk bola, pertumbuhan badan cukup baik karena tingginya aktivitas olah raga selama di SSB (Rahman & Padli, 2020). Sepakbola merupakan olahraga yang sangat dikenal, digemari dan telah merakyat di Indonesia, yang merupakan sarana untuk menunjang pembangunan bangsa Indonesia khususnya dalam meningkatkan sumber daya manusia yang memiliki jasmani yang sehat dan kuat dalam rangka membawa nama baik nama bangsa Indonesia dalam percaturan bidang olahraga nasional maupun internasional (Nurhidayat & Syafii, 2021).

Perjalanan SSB Garuda Muda dari sejak 2019 berdirinya sampai sekarang, mengalami masalah dalam prestasi maupun manajemennya klub, hal itu tidak lepas dari keaktifan pengurus dan dana yang masih ditopang oleh bantuan atau dana dari Pengda Temanggung dan dari pengusaha-pengusaha lokal. Tetapi pengurus tidak pernah putus asa untuk memajukan persepakbolaan nasional khususnya Pringsurat Temanggung. Walaupun baru berdiri SSB Garuda Muda mempersiapkan untuk mengarungi kompetisi divisi di Temanggung dan kompetisi yang diadakan oleh Pengda Jawa Tengah, tidak menyurutkan niat pengurus untuk memajukan persepakbolaan nasional khususnya di Temanggung. Untuk menciptakan pemain atau sebuah tim yang mempunyai prestasi tinggi, tidak semudah membalikan telapak tangan. Membutuhkan waktu yang relatif cukup lama, begitupun SSB Garuda Muda dalam mempersiapkan pemain ataupun tim untuk mengarungi kompetisi divisi lokal dan nasional harus bekerja sama antara pengurus, pelatih, pemain, maupun elemen penunjang lainnya.

Persiapan untuk membentuk sebuah tim SSB Garuda Muda dalam mempersiapkan mengarungi kompetisi divisi lokal dan nasional membutuhkan waktu yang lama. Dalam 1 minggu SSB Garuda Muda melaksanakan program latihan sebanyak 3 kali, yaitu hari minggu pagi, rabu sore dan jumat sore bertempat di Lapangan Bumi Asri Pingit Temanggung. Persiapan yang cukup singkat itu bertujuan untuk mematangkan teknik, fisik, mental pemain maupun kekompakan tim dalam pertandingan agar mencapai prestasi yang ditargetkan oleh pengurus. Dalam pengamatan saya selama mengikuti jalannya latihan bersama SSB Garuda Muda ada beberapa fenomena yang menarik diantaranya adalah siswa SSB ini dalam melakukan tendangan jarak jauh.

Dalam pelaksanaannya menendang jarak jauh dapat dilakukan oleh semua siswa pada SSB ini akan tetapi hasil tendangan itu yang membedakan, ada yang jauh dan banyak pula yang kurang berhasil. Dalam melakukan tendangan jarak jauh tidak hanya bisa diukur dengan melihat postur tubuh atau pun faktor yang lain (Hasanuddin & Hasanuddin, 2021). Dalam pengamatan yang saya temukan di lapangan saya melihat beberapa dari siswa SSB ini memiliki postur tubuh yang tinggi dan panjang tungkai tentunya tetapi hasil tendangan jarak jauhnya masih kalah di bandingkan siswa lain yang mempunyai postur lebih pendek atau kecil yang hasil tendangannya lebih jauh dibandingkan siswa tadi. Faktor lain yang mempengaruhi dalam melakukan tendangan jarak jauh diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, kelentukan pergelangan kaki (Budiman & Sin, 2019). Selain itu, faktor lain yang dapat menunjang tendangan yang optimal adalah support dari asupan energi dalam melakukan aktivitas fisik (Amin, 2018). Terutama asupan yang cocok untuk olahraga

---

sepakbola adalah karbohidrat, salahsatunya dalah maltodekstrin (Amin et al., 2017; Lisnawati et al., 2023).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prestasi sepakbola seseorang dihubungkan dengan faktor kekuatan dalam hal ini kekuatan otot tungkai. Prestasi sepakbola juga ada hubunganya dengan struktur biologis, dalam hal ini adalah panjang tungkai sehingga menarik penulis untuk meneliti dengan judul “Hubungan Panjang Tungkai Dengan Hasil Tendangan Jarak Jauh Di SSB Garuda Muda U 12 Pringsurat Temanggung”. Sehingga saya tertarik untuk melakukan penelitian di SSB Garuda Muda dalam melakukan tendangan jarak jauh berdasar pada fenomena yang saya temukan selama melakukan pengamatan saat mengikuti latihan di SSB. Karena penulis ingin mengetahui seberapa penting otot tungkai, panjang tungkai dan kelentukan pergelangan kaki untuk mendukung saat melakukan tendangan jarak jauh.

## 2. METODE

Desain penelitian ini yaitu menggunakan teknik analitik korelasi dengan desain studi cross-sectional dalam pendekatan kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu anggota pemain di SSB Garuda Muda Pringsurat Temanggung berjumlah 25 anak dengan menggunakan sampel total sampling. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variabel adalah pengukuran panjang tungkai dengan menggunakan alat meteran dengan satuan centimeter dan tes tendangan jarak jauh bola dengan menggunakan alat meteran dengan satuan meter. Pengolahan data penelitian ini terdiri dari editing, coding, entry data, dan tabulasi data. Sedangkan teknik analisis yang digunakan yaitu analisis korelasi dengan bantuan program SPSS, dimana metode analisis data yang digunakan adalah analisis univariat, bivariat dan multivariat.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 3 (tiga) jadwal latihan yang sudah berjalan di SSB Garuda Muda, peneliti melakukan penelitian pada hari minggu tanggal 22 Oktober 2023 dengan 25 sampel laki- laki. Adapun data yang diperoleh dalam penelitian sebagai berikut:

**Tabel 1. Gambaran Umum Responden**

	<b>Rerata SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
<b>Usia (Tahun)</b>	9.84 + 1.37	8	12
<b>Panjang Tungkai (cm)</b>	78.9 + 10.7	56	88
<b>Tendangan Jarak Jauh (m)</b>	43.9 + 4.05	39	55

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebaran usia responden hampir merata. Hal tersebut darap dilihat dari rata-rata usia responden dengan usia paling muda dan paling remaja tidak terpaut jauh. Akan tetapi, perbedaan antara yang palinmg muda dengan yang paling remaja cukup jauh, yaitu 4 tahun. Hal tersebut menjadikan perbedaan Panjang tungkai cukup besar. Sehingga, perbedaan Panjang tungkai yang secara Panjang tulang dan otot berbeda tersebut dapat mengakibatkan perbedaan tendangan jarak jauh responden.

**Tabel 2. Hubungan Panjang Tungkai Dengan Tendangan Jarak Jauh**

Karakteristik (N=25)	Tendangan Jarak Jauh (m)				P Value
Panjang Tungkai (cm)	39-41		42-55		
	n	%	n	%	0,001
<b>56-66</b>	2	8	1	4	
<b>67-77</b>	3	12	1	4	
<b>78-88</b>	4	12	5	60	
<b>Total</b>	8		17	100	

Berdasarkan hasil penelitian uji korelasi menggunakan SPSS dengan Rank Spearman's Test didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Panjang tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh atlet SSB Garuda Muda U 12 Pring Surat dengan nilai p value 0,01. Hasil tersebut mengidentifikasi bahwa semakin Panjang tungkai seseorang, maka semakin jauh tendangan jarak jauhnya. Hal tersebut dikarenakan semakin Panjang tungkai seseorang, semakin Panjang pengungkit yaitu tulang dan semakin besar otot yang dimiliki yang dapat mengakibatkan hasil sapuan bola yang ditendang semakin jauh. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tohari et al (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan Panjang tungkai terhadap tendangan jarak jauh olahraga sepakbola. Penelitian lain tentang Panjang tungkai telah dilakukan oleh Adam et al (2023) yang menyatakan bahwa Panjang tungkai berhubungan dengan kecepatan lari sprint siswa kelas V-IV SDN Kebonagung 01.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara panjang tungkai dengan tendangan jarak jauh U-12 SSB Garuda Muda Pringsurat Temanggung.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adam, F. B., Nilawati, I., Aristiyanto, A., & Amin, N. (2023). Sports Collaboration Journal (SCJ). Sports Collaboration Journal, 1(1), 17–25.
- Amin, N. (2018). Buku Ajar: Gizi Olahraga. UNUSA PRESS.
- Amin, N., Susanto, H., & Rahfiludin, M. Z. (2017). PENGARUH PENAMBAHAN MALTODEKSTRIN DALAM MINUMAN ELEKTROLIT TERHADAP DAYA TAHAN JANTUNG-PARU ATLET SEPAK BOLA. 40(2), 79–88. [http://ejournal.persagi.org/ojspersagi2481/index.php/Gizi\\_Indon](http://ejournal.persagi.org/ojspersagi2481/index.php/Gizi_Indon)
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:216349534>
- Hasanuddin, M. I., & Hasanuddin, M. I. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkaidan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Tendangan Kearah Gawang Pada Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Paris Barantai. Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 9(2), 271–279. <https://doi.org/10.33659/cip.v9i2.210>
- Lisnawati, N., Amin, N., & Lestari, Y. N. (2023). Sport Drink Containing Maltodextrin to Improve

Physical Performance of Soccer Athletes. AIP Conference Proceedings, 2586(January).  
<https://doi.org/10.1063/5.0107861>

Milana, M., Yunus, M., & Widiawai, P. (2022). Survei Kondisi Fisik Atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi. *Sport Science and Health*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:255662862>

Nurhidayat, D., & Syafii, I. (2021). Tingkat Pemahaman Wasit Dan Pelatih Tentang Peraturan Permainan Sepak Bola Pada Kompetisi Internal Persebaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 37–46.

Rahman, K. S., & Padli. (2020). TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA. *Jurnal Patriot*, 2, 369–379.

Yahya Tohari, Ardian Cahyadi, Marta Dinata, Ade Jubaedi, Dimas Duta Putra Utama, & Satria Armanjaya. (2022). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Olahraga Sepakbola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 14–19. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1622>