



**PENGARUH LATIHAN *LONG PASS* MENGGUNAKAN
PUNGGUNG KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG
KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN *LONG PASS*
(Studi Eksperimen Pada Pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal
Tahun 2019)**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

Ilham Wijatnarko

6301412161

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Ilham Wijatnarko.2019. “*Pengaruh Latihan Long pass Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Long pass Pemain Sepakbola KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal Tahun 2019*”. Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Uneversitas Negeri Semarang. Drs. Wahadi, M.Pd, Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd

Latar belakang masalah mengenai kemampuan melakukan teknik tendangan *long pass* masih sering terjadi kesalahan saat para pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja dalam melakukan *long pass* kepada temanya. Permasalahan dalam penelitian ini : 1).apakah ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan latihan *long pass* menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass*, 2).jika ditemukan perbedaan mana yang lebih baik antara latihan *long pass* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap kemampuan ketepatan *long pass*.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal 2019 yang berjumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Variabel penelitian ini yang menjadi variabel bebas yaitu latihan *long pass* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan ketepatan *long pass*.

Hasil penelitian menunjukkan latihan *long pass* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass* pada pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal Tahun 2019. Sebelum dilakukan latihan, pada kelompok kontrol rata-rata ketepatan *long pass* sebesar 2,6 dan kelompok eksperimen rata-rata ketepatan *long pass* sebesar 2,4. Setelah mendapatkan perlakuan yaitu latihan *long pass* menggunakan punggung kaki bagian dalam pada kelompok kontrol rata-rata *long pass* sebesar 4,0 dan kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan yaitu latihan *long pass* menggunakan punggung kaki penuh rata-rata *long pass* sebesar 3,6.

Kesimpulan penelitian ini berarti latihan menggunakan punggung kaki bagian dalam lebih baik dari pada menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass*, Untuk itu disarankan : Para pemain sebaiknya melakukan latihan *long pass* menggunakan punggung kaki bagian dalam untuk meningkatkan hasil ketepatan passing melambung, pelatih sebaiknya memberikan latihan *long pass* menggunakan punggung kaki bagian dalam kepada para pemain sepakbola KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal 2019.

Kata Kunci : Latihan Long pass, ketepatan

ABSTRACT

Ilham Wijatnarko.2019. "The Effect of Long Pass Exercise Using Inner Insteps and Full Insteps on the Accuracy of Long Pass Soccer Players 16-17 SSB Roda Remaja Kendal in 2019". Thesis of Sports Coaching Education. Faculty of Sports Science, Semarang State University. Drs. Wahadi, M.Pd, Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd

The background of the problem regarding the ability to do long pass kicks is still often an error when KU 16-17 SSB Roda Remaja players make long passes to the theme. Problems in this study: 1). Is there any effect of long pass exercises using deep instep and long pass exercises using full instep on the accuracy of long pass, 2). If it is found which difference is better between long pass exercises using instep deep and instep full to the ability of the accuracy of the long pass on KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal 2019 players.

The population of this study were all soccer players in KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal 2019 totaling 20 players. The sampling technique in this study is total sampling. The variable of this research is the independent variable, which is the long pass exercise using deep instep and full instep while the dependent variable is the ability of the accuracy of the long pass.

The results showed that long pass exercises using deep instep and full instep to the accuracy of long pass on KU players 16-17 SSB Roda Adolescent Kendal Year 2019. Before doing the exercise, in the control group the average accuracy of long pass was 2.6 and the experimental group averaged 2.4 long. After getting the treatment that is a long pass exercise using the instep in the control group the average long pass was 4.0 and the experimental group after getting the treatment was the long pass exercise using a full instep with an average long pass of 3.6.

The conclusion of this study means that training using the instep is better than using the full instep to the accuracy of the long pass. long pass using the instep on the soccer players KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal 2019.

Keywords: Long pass training, accuracy

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Ilham Wijatnarko

NIM : 6301412161

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan *Long pass* Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Long pass* Pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal Tahun 2019".

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang,
Yang menyatakan,



Ilham Wijatnarko
NIM. 6301412161

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ilham Wijatnarko NIM 6301412161 Program Studi Pendidikan Keepelatihan Olahraga. Judul *Pengaruh Latihan Long Pass Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Kemampuan Long Pass Pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal 2019* telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari selasa tanggal 20 Agustus 2019.

Panitia Ujian



Ketua
Prof. Dr. Landiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



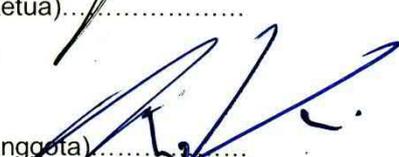
Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd
NIP. 97208151997021001

Dewan penguji

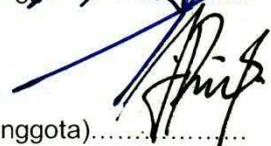
1. Sri Haryono ,S.Pd, M.Or
NIP. 196911131998021001
2. Drs. Wahadi, M.Pd
NIP. 196101141986011001
3. Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 197805252005011002



(Ketua).....



(Anggota).....

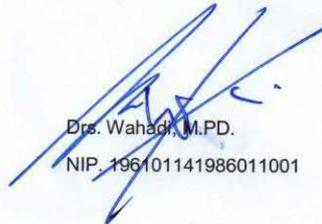


(Anggota).....

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke panitian penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang dilaksanakan Universitas Negeri Semarang.

Pembimbing I



Drs. Wahadi, M.Pd.
NIP. 196101141986011001

Semarang, Juli 2019

Pembimbing II



Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 197805252005011002

Menyetujui,
Kajur Pendidikan Keahlian Olahraga



Soejatmiko, S.Pd, M.Pd

NIP. 197208151997021001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto : “Terlambat lulus atau lulus tidak tepat waktu bukan suatu kejahatan, bukan sebuah aib. Alangkah kerdilnya jika mengukur kepintaran seseorang dari siapa yang paling cepat lulus. Bukankah sebaik-baik skripsi adalah skripsi yang selesai? Baik selesai tepat waktu maupun tidak tepat waktu”.

Persembahan

- ❖ Untuk kedua orang tua tercinta, Bapak Rusman Jatmiko dan Ibu Sri Winarni yang selalu memberikan doa dan motivasi sepenuhnya.
- ❖ Bapak/Ibu Dosen dan segenap staf Universitas Negeri Semarang yang sudah berkenan membimbing saya.
- ❖ Teman-teman angkatan 2012 Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKLO), kalian asyik.
- ❖ Almamaterku, Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Pengaruh Latihan *Long Pass* Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Long Pass Pemain* Sepakbola SSB Roda Remaja Kendal 2019”. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Ucapan terima kasih yang tulus, penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah berpartisipasi memberikan dukungan dan bantuannya dalam menyusun skripsi ini. Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan akademik dan non akademik di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penyusunan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan motivasi, dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Wahadi, M.Pd sebagai pembimbing I dan Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing II yang selalu memberikan arahan dan diskusi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak dan Ibu dosen dan staf karyawan Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah menyemaikan lading dan menanamkan ilmu sebagai bekal yang sangat bermanfaat

6. Kepala SSB Roda Remaja Bapak Khamid dan semua pemain yang telah memberikan izin kepada penaliti untuk melakukan penelitian.
7. Kepada anak-anak Klub SSB Roda Remaja KU 16-17 Tahun 2019
8. Orangtua penulis, Bapak Rusman Jatmiko dan Ibu Sri Winarni yang telah memberikan segenap doa, dukungan moril atau pun materiil selama penulis kuliah sampai terselesaikannya skripsi ini;
9. Teman-teman seperjuangan jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang selalu memberi motivasi dan saran-saran yang membantu terselesaikannya skripsi ini;
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah ikut memberikan bantuan dalam menyelesaikan penelitian ini.

Semarang, 10 Juli 2019

Penulis,

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi masalah.....	6
1.3 Pembatasan masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	10
2.1 Landasan Teori.....	10
2.1.1 Olahraga Sepakbola	10
2.1.2 Teknik Bermain Sepakbola	11
2.1.2.1 Teknik tanpa bola.....	12
2.1.2.2 Teknik dengan bola.....	12
2.1.3 Menendang (<i>Kicking</i>)	12
2.1.4 Teknik Menendang Bola	13
2.1.4.1 Teknik Menendang Bola dengan Punggung Kaki Bagian Dalam	15
2.1.4.2 Teknik Menendang Bola dengan Punggung Kaki Penuh.....	19
2.2 Kerangka Berpikir	22
2.2.1 Analisis pengaruh <i>long pass</i> Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam Terhadap Ketepatan <i>long pass</i>	22
2.2.2 Analisis <i>long pass</i> Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan <i>long pass</i>	23

2.2.3 Analisis Perbedaan Latihan Menendang Long pass Dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki penuh Terhadap Ketepatan long pass.	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	27
3.2 Variabel Penelitian.....	28
3.2.1 Variabel Bebas	28
3.2.2 Variabel Terikat.....	28
3.3 Populasi.....	28
3.4 Sampel	29
3.5 Teknik Pengambilan Sampel	29
3.6 Instrumen Penelitian	30
3.7 Metode Analisis Data	31
3.8 Prosedur Penelitian	31
3.8.1 Tahap Persiapan	31
3.8.2 Tes Awal.....	31
3.8.3 Pelaksanaan pelatihan	32
3.9 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Deskripsi data penelitian.....	36
4.1.1 Uji Prasyarat.....	37
4.1.2.1 Uji Normalitas	37
4.1.2.1 Uji Homogenitas	38
4.1.1 Uji hipotesis.....	39
4.1.3.1 Uji Perbedaan dua rata-rata data pretest (uji hipotesis 1)	39
4.1.2.1 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata kelompok Eksperimen antara data pretest dan data posttest (uji Hipotesis 2).	40
4.1.2.1 Uji Perbedaan dua rata-rata data posttest (uji hipotesis 4)	43
4.2 Pembahasan	46
BAB V PENUTUP	48
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran	48

DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskriptif data penelitian	35
2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data penelitian	36
3. Uji Homogenitas	37
4. Uji t data Pre Test	37
5. Uji hipotesis 2	40
6. Uji hipotesis 3	41
7. Uji data post test.....	42
8. Peningkatan ketepatan <i>long pass</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang.....	15
2. Letak kaki Tumpu menendang dengan Punggung Kaki Bagian Dalam .	16
3. Kaki Ayun (Kaki Yang Digunakan Untuk Tendangan)	17
4. Bagian Bola yang Ditendang dengan punggung kaki bagian dalam	17
5. Sikap Badan Saat Menendang Bola dengan punggung kaki bagian dalam.....	18
6. Sikap Badan dan Pandangan Mata Saat Tendangan Bola	18
7. Letak kaki tumpu menendang dengan punggung kaki penuh	19
8. Letak kaki ayun (yang menendang) dengan punggung kaki penuh.....	20
9. Bagian Bola yang Ditendang dengan punggung kaki penuh	20
10. Sikap badan saat menendang dengan punggung kaki penuh	21
11. Pandangan mata saat menendang bola dengan punggung kaki penuh.....	21
12. Instrumen tes ketepatan passing lambung (<i>longpass</i>).....	29
13. Peningkatan ketepatan longpass	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Penetapan Dosen.....	51
2. Pengesahan Proposal Skrips.....	52
3. Surat Izin Penelitian	53
4. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	54
5. Data Pre Test	55
6. Dara Pre test Yang Sudah di Rangking	56
7. Data Pembagian Kelompok	57
8. Data Hasil Pretest	58
9. Data Hasil Post Test	59
10. Deskripsi Statistik	60
11. Instrumen Penelitian	68
12. Program Latihan	70
13. Dokumentasi	73

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada masa globalisasi ini olahraga sangat penting bagi manusia. Baik dalam segi olahraga prestasi, olahraga rekreasi maupun olahraga kesehatan. Bukan hanya untuk kesehatan tapi olahraga juga untuk menggalang kebersamaan antar kelompok serta semangat persatuan. Olahraga mempunyai arti yang sangat penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer dan mengangumkan. Hal itu bisa kita lihat dengan banyaknya orang yang menggemari olahraga ini, baik dari pelosok desan sampai ke kota, semua orang bisa melakukan olahraga ini. Sepak bola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan sepak bola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga merupakan permainan yang cukup menarik bagi siapapun.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia, dibandingkan dengan olahraga lainnya seperti bola basket, bola voli, tenis meja dll, sebagai bukti pada piala dunia tahun 2002 ditonton kurang lebih oleh 2,88 miliar pemirsa di televisi di seluruh dunia (Scheunemann, Timo, 2008:15). Permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan diantara pemain-pemain, hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah kotak pinalti. Mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke

gawang lawan dan juga mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola, yang dilakukan secara sportif dan sesuai dengan peraturan dalam pertandingan

Seorang pemain sepakbola harus menguasai dan memahami teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola. Teknik-teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik dengan bola maupun tanpa bola. Teknik dengan bola yaitu teknik dimana semua pergerakan dengan bola seperti menggiring, menendang, menyundul dan mengontrol bola. Teknik tanpa bola yaitu pergerakan tanpa menggunakan bola seperti berlari, melompat dan gerak tipu badan. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacking*), lemparan kedalam (*throw-in*) dan penjaga gawang. Para ahli sepakat bahwa faktor penting yang berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain.

Untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, maka pembinaan harus dilaksanakan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas serta mempunyai program yang jelas dalam suatu wadah kepelatihan. Menurut Sukatamsi (1984:12) "Supaya muncul pemain-pemain muda dengan permainan yang matang mencapai mutu permainan dan kerjasama team yang kompak diperlukan 4 kelengkapan pokok pembinaan prestasi tersebut diperlukan waktu pembinaan paling sedikit enam sampai delapan tahun". Oleh karena itu pembinaan pemain hendaknya dimulai dari usia dini yaitu dimulai semenjak anak usia 7 tahun atau kelompok umur sekolah dasar telah diberikan pendidikan olahraga sepakbola secara metodis.

Hal tersebut didasarkan atas perhitungan “The Golden Age” atau “waktu usia emas”, prestasi puncak dari cabang olahraga dicapai sekitar umur 14-25 tahun. Berdasarkan orientasi pembinaan olahraga sejak usi dini atau sekitar 6-14 tahun. Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai wadah pembinaan sepakbola telah mencanangkan dengan membuka Sekolah Sepak Bola (SSB) di usia dini. Seperti yang dilakukan KONI (2000:13), bahwa sepakbola dapat dibina umur 12-14 tahun, usia mulai latihan khusus 16-18 tahun dan usia puncak prestasi usia 23-27 tahun. Rata-rata siswa SSB berumur antara 8-15 tahun, dimana pada masa tersebut adalah masa pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan emosional anak dalam periode tersebut, artinya perkembangan atlet usia dini akan lebih berhasil dibandingkan apabila pembinaan yang terlambat. Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan salah satu bentuk organisasi olahraga khususnya sepakbola yang berfungsi untuk memberikan dasar-dasar bermain sepakbola dan mengembangkan potensi seorang siswa atau atlet. SSB merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling tepat. Saat ini SSB kebanyakan memiliki banyak siswa, hal ini merupakan fenomena yang baik mengingat sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sepakbola nasional yang mampu menjadi penyuplai pemain yang berkualitas.

Pembinaan sepakbola usia dini adalah merupakan faktor terpenting dalam pencapaian prestasi sepakbola, pembinaan usia dini bertujuan untuk menghasilkan bibit-bibit pemain sepakbola berbakat dan berkualitas di masa depan. Proses pembinaan harus terus menerus, serius tidak mengenal lelah dan secara bertahap. Bakat dan kemampuan anak didik sering diabaikan pelatih, hal ini disebabkan seorang pelatih mementingkan atlet senior, yang semestinya ada pemerataan dalam pembinaan anak-anak sesuai kelompok umur.

Salah satu cara yang perlu ditempuh dalam usaha meningkatkan prestasi sepakbola dengan cara melakukan pembinaan. Pembinaan olahraga prestasi sepakbola membutuhkan ang panjang, terprogram dan dimulai dari usia dini. Untuk melakukan suatu pembinaan diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina pemain sehingga menjadi pemain yang handal. Selain itu adanya sarana prasarana atau fasilitas yang mendukung terlaksananya latihan yang sistematis dan kontinyu, dan hal paling penting lainnya adalah pendanaan merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi.

Faktor penting yang lain yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepakbola adalah penguasaan teknik. Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan syarat yang harus di miliki oleh setiap pemain agar dapat mencapai prestasi yang baik. Teknik dasar adalah kegiatan yang mendasar, dan dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik di segala posisinya. Tanpa menguasai teknik dasar, penampilan dalam permainan tidak akan baik, sebab teknik dasar merupakan fundamen dalam permainan sepakbola di samping fisik, teknik dan mental.

Tendangan merupakan teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepakbola karena dapat bertujuan untuk memberi operan kepada teman, untuk membuat goal kemenangan, menembak bola ke arah gawang lawan dan menyapu bola di daerah pertahanan (belakang), ke depan (bisa dilakukan pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan) dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan salah satunya adlaah tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman pinalty (Sukatamsi, 1984:48). Menurut Sucipto, dkk(2007:17) tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*) untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Dalam permainan sepakbola ada prinsip teknik menendang bola yang harus di ketahui antara lain kaki tumpu, perkenaan bola, perkenaan kaki dan sikap badan (Sukatamsi, 1984:45).

Umpan jauh (*longpass*) merupakan taktik dalam suatu permainan sepakbola, yaitu passing atau umpan jarak jauh yang bertujuan untuk memindahkan pusat serangan ke teman yang sedang tidak dijaga oleh musuh, sehingga sangat efektif sekali dalam melakukan suatu serangan. Berhasil tidaknya longpass tergantung pada kemampuan teknis si pemain yang melakukan tendangan longpass, karena secara teknis, longpass merupakan teknik yang paling sukar di kuasai. Dalam longpass ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain kaki tumpu harus tepat di samping bola, posisi kaki ayun, perkenaan bola yang di tendang, sikap badan dari awalan menendang hingga sikap membuang badan setelah menendang, hingga pandangan mata yang harus memperhatikan bola dan kawan sekaligus.

SSB Roda Remaja adalah sekolah sepek bola yang berada di Kabupaten Kendal, yang mempunyai banyak bibit pemain yang berbakat. Ketua umum yang dijabat oleh Bapak Kamid dan dibantu oleh beberapa asisten pelatih lainnya. Latihan di laksanakan setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu, dan Minggu. Pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu dimulai pukul 15.30 WIB sampai 17.00 WIB, sedangkan pada hari Minggu latihan dimulai pukul 07.00 WIB sampai 09.00 WIB. Latihan SSB Roda Remaja dilaksanakan di lapangan desa Botomulyo, Kecamatan Cepiring, Kabupaten Kendal. Untuk prestasi sendiri SSB Roda Remaja banyak menjuarai kejuaraan, selain itu juga menyumbang pemain berbakat yang bermain di PERSIK Kendal, contohnya Syaiful Amar kiper utama PERSIK Kendal yang pernah di boyong ke PSIS Semarang.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 8-13 Mei 2018 di SSB Roda Remaja Kabupaten Kendal, diketahui terdapat fenomena atau kejadian pada saat proses latihan dan permainan berlangsung. Fenomena yang terjadi adalah masih terjadi kesalahan saat para pemain SSB Roda Remaja melakukan umpan jauh (*long pass*) kepada teman. Seringnya kegagalan saat melakukan *long pass* disebabkan oleh posisi yang tidak tepat saat melakukan tendangan *long pass*, sehingga banyak peluang yang terbuang sia-sia hanya karena pemain salah dalam melakukan tendangan *long pass*. Kebanyakan pemain saat melakukan longpass tidak tepat sasaran atau jauh dari jangkauan teman. Oleh karena itu saya sebagai peneliti ingin menerapkan bentuk latihan atau penelitian yang bisa meningkatkan ketepatan saat melakukan tendangan *long pass*. Oleh karena itu untuk mengetahui ketepatan tendangan longpass maka perlu dilakukan penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui hal tersebut tes ketepatan *long pass* dapat dilakukan oleh pemain SSB Roda Remaja Kabupaten Kendal. Melalui tes ketepatan menendang *long pass* tersebut akan diketahui bagian kaki mana yang lebih efektif untuk melakukan tendangan *long pass*. Hasil tes tersebut dapat dijadikan masukan untuk memilih atau menentukan bagian mana yang lebih efektif dalam melakukan tendangan *long pass*.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “ **Pengaruh Latihan *Long pass* Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Long pass* Pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal** “.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas identifikasi masalah yang muncul adalah sebagai berikut:

- 1) Model latihan yang digunakan masih menggunakan model latihan konvensional sehingga pemain merasa jenuh atau bosan.
- 2) Akurasi pemain saat melakukan *long pass* masih kurang baik atau tidak tepat sasaran.

1.3 Pembatasan masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *long pass* dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass* pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, maka tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan penelitian ini adalah untuk :

- 1) Adakah pengaruh latihan *long pass* dengan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *long pass* pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal ?
- 2) Adakah pengaruh latihan *long pass* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass* pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal?
- 3) Model latihan manakah yang memberikan pengaruh yang lebih baik antara latihan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass* pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal ?

1.5 Tujuan penelitian

- 1) Mengetahui adakah pengaruh kemampuan model latihan *long pass* dengan punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *long pass* pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal.
- 2) Mengetahui adakah pengaruh kemampuan model latihan *long pass* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass* pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal.
- 3) Mengetahui pengaruh yang lebih baik antara model latihan *long pass* dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass* pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait, dalam hal ini dapat bermanfaat secara teoritis maupun praktis, adapun manfaat sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Dapat menambah pengetahuan tentang penggunaan bagian-bagian kaki dalam melakukan *long pass* yang baik dan benar.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi penulis

Dapat mengetahui tingkat ketepatan tendangan *long pass* dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam dan kaki penuh yang baik dan benar.

b. Bagi pemain

Dapat meningkatkan pemahaman, pengetahuan pemain dalam memilih kaki bagian mana yang lebih baik dalam melakukan *long pass* yang baik dan benar.

c. Bagi Sekolah Sepakbola

Bagi pelatih dan pembina sepakbola hasil penelitian ini dapat memberikan metode yang baik guna meningkatkan hasil tendangan *long pass* yang lebih baik lagi.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Olahraga Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto,2000:7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006:78).

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak- banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan” (Sucipto, 2000:7).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding

yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

2.1.2 Teknik Bermain Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000:7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006:78).

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. "Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan" (Sucipto, 2000:7).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

2.1.2.1 Teknik tanpa bola

Selama dalam permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbalik, berbelok dan berhenti tiba-tiba.

2.1.2.2 Teknik dengan bola

Untuk mampu bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain dituntut untuk menguasai bola dengan sebaik-baiknya ketika menerima bola, kemampuan gerak dengan bola ini meliputi: menendang bola, mengumpan bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, merampas bola dan teknik-teknik dasar penjaga gawang.

2.1.3 Menendang (*Kicking*)

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat

pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol kemulut gawang lawan (Sukatamsi, 1985:44).

Menurut Sukatamsi (1985:75) bahwa semua cara semua pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola terlepas sama sekali dari permainan. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan bermain dengan baik dan efisien. Tujuan menendang bola adalah mengumpan (*passing*), menembak kegawang (*shooting at the goal*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain yang menggunakan kaki. Dari tendangan yang berbeda-beda dapat kita lihat dengan perbedaan gerakan dari penendang, tetapi juga kita dapat melihat banyak gerakan-gerakan yang sejalan hampir bersamaan. Menendang dengan salah satu kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan, serta ketepatan bertujuan untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan dan mencetak gol (Marta Dinata, 2007:22).

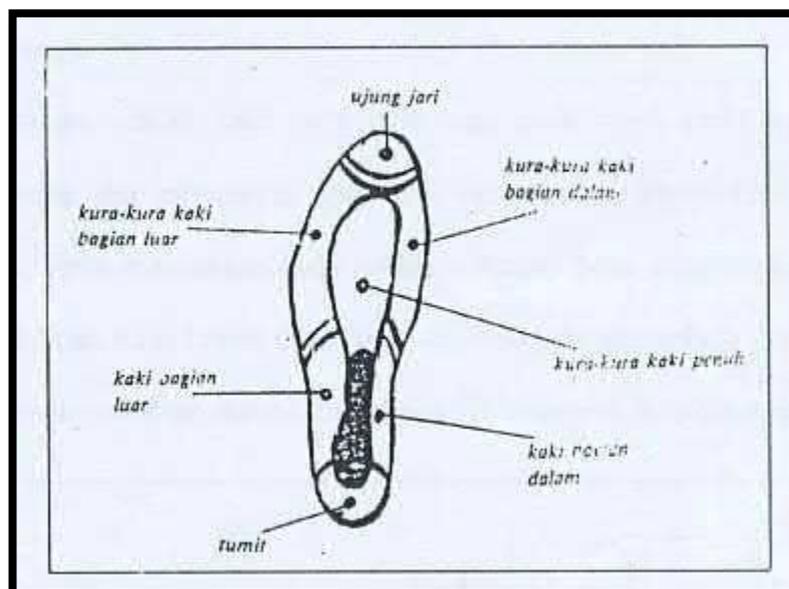
Menendang merupakan faktor terpenting dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik menendang bola dengan baik dan benar.

2.1.4 Teknik Menendang Bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominant. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) (Sucipto dkk, 2000:17).

Menendang merupakan teknik yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang (Sukatamsi, 1984:44).

Menendang bola dalam permainan sepak bola menurut bagian kaki yang di gunakan untuk menendang ada enem cara yaitu : tendangan dengan kaki bagian dalam, tendangan dengan punggung kaki bagian luar, tendangan punggung kaki penuh, tendangan dengan ujung jari, tendangan dengan punggung kaki bagian dalam dan tendangan dengan tumit (sukatamsi 1985:47). Untuk memperjelas bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola dapat kita lihat dengan gambar dibawah.



Gambar 1

Bagian kaki yang digunakan untuk menendang

(Sukatamsi, 1985:47)

Dengan demikian bagian dari kaki manapun dapat digunakan untuk menendang bola di sesuaikan dengan tujuan dari menendang. Dalam penelitian ini akan diuraikan tendangan menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh.

2.1.4.1 Teknik Menendang Bola dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

Dalam teknik sepakbola, gerakan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang di tendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya. Pelaksanaan tendangan dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut :

1) Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan menendang dan merupakan titik letak berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan. Kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola 20-30 cm. Arah kaki tumpu membuat sudut 40 dengan garis lurus arah bola (Lihat gambar)



Gambar 2

Letak kaki Tumpu menendang dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

(Sukatamsi, 1985:117)

2) Kaki Ayun(yang menendang)

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangakan, tidak boleh bergerak



Gambar 3

Kaki Ayun (Kaki Yang Digunakan Untuk Tendangan)

(Sukatamsi, 1985:118)

3) Bagian bola yang ditendang

Merupakan bagian mana sebelah bola yang ditendang, akan menentukan. Arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.



Gambar 4

Bagian Bola yang Ditendang dengan punggung kaki bagian dalam

(Sukatamsi, 1985:53)

4) Sikap Badan

Sikap badan pada saat menendang sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Apabila kaki tumpu tepat berada disamping bola, maka pada saat menendang bola badan akan tetap di atas bola dan badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bergulir rendah atau melambung sedang. Sedangkan apabila posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada saat menendang bola berada di atas belakang bola, sehingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil bola akan melambung tinggi.



Gambar 5

Sikap Badan Saat Menendang Bola dengan punggung kaki bagian dalam

(Sukatamsi, 1985:118)

5) Pandangan Mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat menendang bola, mata harus melihat pada bola dan kearah sasaran (sukatamsi, 1985:118)



Gambar 6

Sikap Badan dan Pandangan Mata Saat Tendangan Bola

(Sukatamsi, 1985:118)

2.1.4.2 Teknik Menendang Bola dengan Punggung Kaki Penuh

Dalam teknik bermain sepakbola, gerakan menendang bola dengan punggung kaki penuh tidak jauh beda menendang dengan punggung kaki bagian dalam itu tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang di tendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya. Pelaksanaan menendang bola dengan punggung kaki penuh adalah sebagai berikut :

1. Kaki tumpu

Diletakkan disamping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm, Letak kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran diletakkan sejajar dan dekat dengan bola. Lutut ditekuk hingga lutut berada tegak lurus di atas ujung jari (lihat gambar).



Gambar 7

Letak kaki tumpu menendang dengan punggung kaki penuh

(Sukatamsi, 1985:107)

2. Kaki Ayun (kaki yang menendang)

Diangkat kebelakang dengan kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran atau tegak lurus kaki tumpu, Diayunkan ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola, serta dilanjutkan gerak lanjutan di depan.



Gambar 8

Letak kaki ayun (yang menendang) dengan punggung kaki penuh
(Sukatamsi, 1985:108)

3. Bagian bola yang di tendang

Bagian bola yang ditendang adalah pada punggung kaki penuh, kaki yang menendang tepat mengenai dibawah tengah-tengah bola, bola secara otomatis akan naik atau melambung rendah atau sedang lurus.liat gambar di bawah.



Gambar 9

Bagian Bola yang Ditendang dengan punggung kaki penuh
(Sukatamsi, 1985:109)

4. Sikap Badan

Karena tumpu berada disamping bola, pinggul berada diatas bola, sikap badan sedikit condong kedepan (lihat gambar).



Gambar 10

Sikap badan saat menendang dengan punggung kaki penuh

(Sukatamsi, 1985:109)

5. Pandangan mata

Pada saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan ke arah sasaran. (Sukatamsi, 1985:109)



Gambar 11

Pandangan mata saat menendang bola dengan punggung kaki penuh

(Sukatamsi,1985:109)

2.2 Kerangka Berpikir

2.2.1 Analisis pengaruh *long pass* Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam Terhadap Ketepatan *long pass*

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya ketrampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu ketrampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana kemudian yang kompleks. bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi 45^o akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih mudah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang (Harvey Gill, 2003:5), tendangan tidak dapat sekeras tendangan punggung kaki penuh, selain itu juga digunakan untuk tendangan mendatar jarak dekat atau disebut operan pendek, untuk mengumpan ke gawang lawan, untuk mencetak gol, untuk melakukan tendangan sudut (*corner kick*), untuk melakukan tendangan gawang, untuk melakukan tendangan hukuman, serta sangat ideal dan efektif untuk melakukan operan melambung jauh yang akurat.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa menendang menggunakan kaki bagian dalam ditinjau dari sudut elevasi dan kecepatan gerak bola memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang kearah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan, serta berpengaruh dalam ketepatan *long pass*.

2.2.2 Analisis *long pass* Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *long pass*.

Menendang merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola, seperti yang telah diuraikan diatas bahwa menendang dapat bermanfaat sebagai umpan, menghalau serangan lawan maupun untuk mencetak gol ke gawang lawan, dan untuk melakukan hal-hal tersebut dapat dilakukan melalui tendangan bebas, melakukan tendangan gawang, tendangan *penalty*, maupun saat dalam permainan sedang berlangsung Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki merupakan salah satu dari beberapa macam teknik menendang dalam permainan sepakbola. Punggung kaki adalah bagian atas telapak kaki (Depdikbud, 2005:908), yaitu daerah tempat mengikat tali sepatu, sering disebut juga punggung kaki penuh atau kura-kura kaki penuh. Bagian kaki ini sering digunakan untuk tendangan kearah gawang (*shooting*) karena merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), lebih mudah untuk mengarahkan pada sasaran dilihat dari arah kaki tumpu, kaki yang menendang, ancang-ancang satu garis lurus dengan sasaran. Tendangan ini sedikit sulit dilakukan secara akurat tapi rahasia keberhasilannya adalah dengan menendang bola tepat di tengah-tengah (Harvey Gill, 2003:5).

Berorientasi pada analisis tersebut, tendangan menggunakan punggung kaki selain efektif untuk tendangan ke gawang (*shooting*) dapat digunakan operan melambung atas, maka disinyalir tendangan ini mempunyai kontribusi terhadap ketepatan tendangan.

2.2.3 Analisis Perbedaan Latihan Menendang *Long pass* Dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki penuh Terhadap Ketepatan *long pass*.

Menurut (Harvey Gill, 2003:5), bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling

luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi 45^o akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih mudah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang, penendang sangat leluasa untuk mengarahkan bola dan bola akan melaju setinggi yang diinginkan sehingga membuat penendang mudah untuk mengarahkan bola tepat jatuh ke sasaran.

Menendang dengan punggung kaki penuh yaitu bagian yang sering digunakan untuk umpan panjang atau menghalau bola dari gawang karena kaki dalam merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola

yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), karena bidang perkenaan kaki dengan bola yang luas serta kesalahan-kesalahan perkenaan bola dengan kaki akan lebih terkontrol. Akan tetapi karena arah lambung bola kurang tinggi sehingga sulit untuk mengarahkan bola pada sasaran yang jauh. (Harvey Gill, 2003:5).

2.3. Hipotesis

Berdasarkan kajian pada landasan teori diatas, dalam penelitian ini penulis mengambil hipotesis sebagai berikut :

- 1) Ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan punggung kaki bagian dalam menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass* pada Pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal.
- 2) Ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass* pada Pemain KU16-17 Roda Remaja Kendal.
- 3) Ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass* pada Pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *long pass* pada Pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Tahun 2019.
2. Ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass* pada Pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal Tahun 2019.
3. Latihan *long pass* menggunakan punggung kaki bagian dalam lebih baik dari pada menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass* pada Pemain KU 16-17 SSB Roda Remaja Kendal Tahun 2019.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi pelatih dan Pembina SSB Roda Remaja Kendal Tahun 2019 dalam menentukan latihan *long pass* menggunakan punggung kaki bagian.

- 2) dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola.
- 3) Bagi pelatih dan Pembina SSB Roda Remaja Kendal Tahun 2019 dalam menentukan metode latihan *long pass* sebaiknya menggunakan punggung kaki bagian dalam karena terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan terhadap ketepatan *long pass*.
- 4) Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan untuk membandingkan bentuk latihan *long pass* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *long pass* dengan bentuk latihan yang lain agar dapat diperoleh informasi yang lebih tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan *long pass*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi*
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Dinata, Marta. (2007). *Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola. Cerdas Daya*
- Drs.Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta. Depdiknas
- Hadi, Sutrisno. 1989. *Metodologi Research Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.
Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatkan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*.
Semarang: Dahara Prize.
- Scheunemann Timo., *Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih*.
Percetakan Dioma. Malang 2005.
- Suharno HP. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai
- Sukatamsi. (1995). *Permainan Besar 1 Sepakbola*. Jakarta: Departemen
Pendidikan Nasional
Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*.
Surakarta : Tiga Serangkai.