



**PENGARUH METODE LATIHAN MENENDANG BOLA
LAMBUNG, *EXPLOSIVE* OTOT TUNGKAI DAN
PANJANG TUNGKAI TERHADAP
JAUHNYA TENDANGAN**

DISERTASI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Doktor
Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

**Budiharjo
0601609008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2018**

PERSETUJUAN PROMOTOR, KOPROMOTOR DAN ANGGOTA

Disertasi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Menendang Bola Lambung, *Explosive* Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan” karya :

Nama : Budiharjo

NIM : 0601609008

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah disetujui oleh Promotor, Kopromotor dan Anggota revisi setelah diajukan ke sidang Panitia Ujian Disertasi Tahap II (Terbuka).

Semarang, 2 Oktober 2018

Promotor,

Prof. Dr. Totok Sumaryanto F., M.Pd.
NIP. 196410271991021001

Kopromotor,

Anggota,

Prof. Dr. Sugiharto, M.S.
NIP. 195711231985031001

Prof. Dr. Soegiyanto, KS.,M.S.
NIP.195401111981031002

PERSETUJUAN PENGUJI DISERTASI TAHAP II

Disertasi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Menendang Bola Lambung, Explosive Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan” karya,
nama : Budiharjo, S.Pd., M.Pd
NIM : 0601609008
program studi : Pendidikan Olahraga S3
telah dipertahankan dalam Ujian Disertasi Tahap II Pascasarjana Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa tanggal 2 Oktober 2018.

Semarang, 2 Oktober 2018

Ketua,



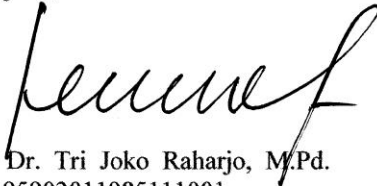
Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum.
NIP 196612101991031003

Penguji I,



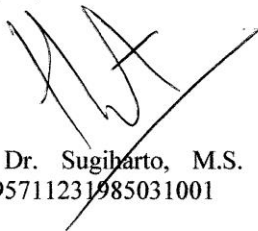
Prof. Dr. Hari Setijono, M.Pd
NIP 194911171976031001

Penguji III,



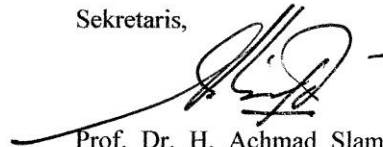
Prof. Dr. Tri Joko Raharjo, M.Pd.
NIP 195903011985111001

Penguji V,



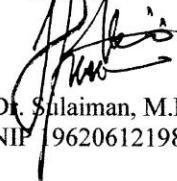
Prof. Dr. Sugiharto, M.S.
NIP 195711231985031001

Sekretaris,



Prof. Dr. H. Achmad Slamet, M.Si.
NIP 196105241986011001

Penguji II,



Dr. Sulaiman, M.Pd.
NIP 196206121989011001

Penguji IV,



Prof. Dr. Soegiyanto KS., M.S.
NIP 195401111981031002

Penguji VI,



Prof. Dr. Totok Sumaryanto F. M.Pd.
NIP 196410271991021001

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

Nama : Budiharjo

NIM : 0601609008

Program Studi : Program Studi Pendidikan Olahraga, S3

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam disertasi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Menendang Bola Lambung, *Explosive* Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan” ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam disertasi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya **secara pribadi** siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, 2 Oktober 2018

Yang membuat pernyataan,

Budiharjo
NIM 0601609008

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

1. Metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari belakang lebih baik dari pada metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari depan terhadap jauhnya tendangan.
2. *Explosive* otot tungkai tinggi lebih baik dari pada *explosive* otot tungkai rendah terhadap jauhnya tendangan.
3. Tungkai yang panjang lebih baik dari pada tungkai yang pendek terhadap jauhnya tendangan.
4. Ada interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan *explosive* otot tungkai terhadap jauhnya tendangan.
5. Ada Interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.
6. Ada Interaksi antara *explosive* otot tungkai dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.
7. Ada Interaksi antara metode latihan menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai, dan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.

Persembahan :

Disertasi ini kupersembahkan kepada :

Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Budiharjo 2018. Pengaruh Metode Latihan Menendang Bola Lambung, *Explosive* Otot Tungkai, dan Panjang Tungkai terhadap Jauhnya Tendangan. Disertasi. Program Studi Pendidikan Olahraga. Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. Promotor Prof. Dr. Totok Sumaryanto F., M.Pd., Kopromotor Prof. Dr. Sugiharto, M.S., Anggota Kopromotor Prof. Dr. Soegiyanto KS., M.S.

Kata Kunci : Metode Latihan Menendang Bola Lambung, *Explosive* Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Jauhnya Tendangan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh antara metode latihan menendang bola lambung (bola di pasing dari depan) dengan metode latihan menendang bola lambung (bola di pasing dari belakang) terhadap jauhnya tendangan; (2) Perbedaan pengaruh antara *explosive* otot tungka tinggi dengan *explosive* otot tungkai rendah terhadap jauhnya tendangan; (3) Perbedaan pengaruh antara tungkai panjang dengan tungkai pendek terhadap jauhnya tendangan; (4) Interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan *explosive* otot tungkai terhadap jauhnya tendangan; (5) Interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan; (6) Interaksi antara *explosive* otot tungkai dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan; dan (7) Interaksi antara metode latihan menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai, dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.

Desain penelitian menggunakan eksperimen faktorial 2x2x2. Populasi yang digunakan adalah semua siswa *Salatiga Training Center* (STC), sedangkan untuk sample sebanyak 32 siswa yang berumur 16-18 tahun diambil secara *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi terjangkau dijadikan sebagai anggota sampel penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data adalah: (1) Dokumentasi: mengambil data populasi dari buku induk *Salatiga Training Center* (STC); (2) Tes lompat tegak, tes ini digunakan untuk mengukur *explosive* otot tungkai; (3) Tes panjang tungkai, tes ini digunakan untuk mengukur panjang tungkai; (4) Tes tendangan jauh dari warner, tes ini digunakan untuk mengukur jauhnya tendangan; dan (5) Experimen meliputi (a) tes awal (*pre tes*), (b) perlakuan (*treatment*), dan (c) tes akhir (*post tes*) Teknik analisa yang digunakan adalah Analisis Varian (ANOVA) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari enam hipotesis yang diuji, semuanya teruji menolak hipotesis nol (H_0) berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima, dengan hasil pengujian sebagai berikut : (1) Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari belakang) dengan metode latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari depan) terhadap jauhnya tendangan ($F_{hitung} = 32,133 > \text{dari } F_{tabel} = 4,25$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. (2) Terdapat perbedaan yang signifikan antara *explosive* otot tungka tinggi dengan *explosive* otot tungkai rendah terhadap jauhnya tendangan ($F_{hitung} = 23,094 > \text{dari } F_{tabel} = 4,25$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. (3) Terdapat perbedaan yang signifikan antara tungkai panjang dengan tungkai pendek terhadap jauhnya tendangan ($F_{hitung} = 16,757 > \text{dari } F_{tabel} = 4,25$)

pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. (4) Terjadi interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan *explosive* otot tungkai terhadap jauhnya tendangan ($F_{hitung} = 13,803 >$ dari $F_{tabel} = 4,25$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. (5) Terjadi interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan ($F_{hitung} = 11,350 >$ dari $F_{tabel} = 4,25$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. (6) Terjadi Interaksi antara *explosive* otot tungkai dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan ($F_{hitung} = 8,192 >$ dari $F_{tabel} = 4,25$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. (7) Terjadi interaksi antara metode latihan menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai dan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan ($F_{hitung} = 4,612 >$ dari $F_{tabel} = 4,25$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Dapat di simpulkan bahwa: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari belakang) dengan metode latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari depan) terhadap jauhnya tendangan; (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara *explosive* otot tungka tinggi dengan *explosive* otot tungkai rendah terhadap jauhnya tendangan (3) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara tungkai panjang dengan tungkai pendek terhadap jauhnya tendangan; (4) Ada interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan *explosive* otot tungkai terhadap jauhnya tendangan; (5) Ada interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan; (6) Ada interaksi antara *explosive* otot tungkai dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan; (6) Ada interaksi antara metode latihan menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai dan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.

Peneliti dapat menyarankan kepada : (1) pelatih sepak bola, agar dalam melatih menendang bola lambung dapat menggunakan metode latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari belakang) dalam rangka meningkatkan Kemampuan Menendang Bola Lambung, karena secara signifikan memberikan hasil yang lebih jauh,(2) pelatih sepak bola yang melatih menendang bola lambung, agar dalam meningkatkan hasil jauhnya tendangan, harus mencermati aspek atau unsur *explosive* otot tungkai didalam menyusun program latihan, karena secara signifikan memberikan hasil yang lebih jauh (3) pelatih sepak bola yang melatih menendang bola lambung, agar dalam meningkatkan hasil Jauhnya Tendangan, harus mencermati aspek atau unsur panjang tungkai didalam menyusun program latihan, karena secara signifikan memberikan hasil yang lebih jauh, (4) Dianjurkan untuk penelitian lanjutan dengan waktu yang lebih lama dan memakai sampel yang lebih banyak, karena dengan waktu yang lebih lama dan sampel yang lebih banyak besar kemungkinan akan memberikan pengaruh yang lebih baik dengan tetap berpatokan pada prinsip-prinsip latihan. Selain itu juga dianjurkan dengan menambah variabel serta memilih variabel atribut yang lainnya.

ABSTRACT

Budiharjo 2018. The Influence of Lofted Kick Method, Explosive Power of Leg Muscles, and Length of Leg Muscles on the Distance of Kick. Dissertation. Program of Study Physical Education. Postgraduate Program of Semarang State University. Promoter: Prof. Dr. Totok Sumaryanto F., M.Pd., Co-promoter: Prof. Dr. Sugiharto, M.S., Member of Co-promoter: Prof. Dr. Soegiyanto KS., M.S.

Keywords : Lofted Kick Method, Explosive Power of Leg Muscles, Length of Leg Muscles and Distance of Kick. Dissertation

The purposes of this research are to know: (1) the significant different methods between lofted kick method (ball is passed from the front), and lofted kick method (ball is passed from the back) to the distance of kick; (2) the interaction between explosive power of the higher leg muscles and explosive power of the lower leg muscles to the distance of kick; (3) the different effects between long leg muscles and low leg muscles to the distance of kick; (4) the interaction between lofted kick method and explosive power of leg muscles to the distance of kick; (5) the interaction between lofted kick method and length of leg muscles to the distance of kick; (6) the interaction between explosive power of leg muscles and length of leg muscles to the length of lofted kick; and (7) the interaction among lofted kick method, explosive power of leg muscles, with length of leg muscles to the distance of kick.

The research design used a 2x2x2 experiment factorial design. Population that had been used in this research was all students of Salatiga Training Center (SCT), and sample was 32 students aged among 16-18 that had been chosen by using a total sampling method which is all participant in the population used as the sample of the research. Instruments that had been used to collect the data were (1) documentation: took population data from Salatiga Training Center (SCT) master book; (2) upright jump test, this test was used to measure the explosive power of the leg muscles; (3) the test of flexibility of leg muscles, this test was used to measure flexibility of leg muscles; (4) the skills of lofted kick from warner, this test was used to measure the skills of lofted kick; and (5) the experiment included pre-test, treatment, and post-test. The data were analyzed by Analysis of Variance (ANOVA) with level of significant $\alpha = 0,05$.

The result of the research shows based on six hypothesis that were tested all of them rejecting null hypothesis (H_0), and alternate hypothesis (H_a) is accepted, with the result of the research as follows: (1) there is a significant difference between lofted kick method (ball is passed from the front), and lofted kick method (ball is passed from the back) to the distance of kick ($F_{test} = 32,133 > F_{table} = 4,25$) with level of significant $\alpha = 0,05$; (2) there is a significant difference between higher explosive power of leg muscles and lower explosive power of leg muscles to the distance of kick ($F_{test} = 23,094 > F_{table} = 4,25$) with level of significant $\alpha = 0,05$; (3) there is a significant interaction between long leg muscles and short leg muscles to the distance of kick ($F_{test} = 16,757 > F_{table} = 4,25$) with level of significant $\alpha = 0,05$; (4) there is a significant interaction between lofted kick method and explosive power of leg muscles to the distance of

kick ($F_{\text{test}} = 13,803 > F_{\text{table}} = 4,25$) with level of significant $\alpha = 0,05$; (5) there is a significant interaction between lofted kick method and length of leg muscles to the distance of kick ($F_{\text{test}} = 11,350 > F_{\text{table}} = 4,25$) with level of significant $\alpha = 0,05$; (6) there is a significant interaction between explosive leg muscles of leg muscles and length of leg muscles to the distance of kick ($F_{\text{test}} = 8,192 > F_{\text{table}} = 4,25$) with level of significant $\alpha = 0,05$; and (7) there is a significant interaction among lofted kick method, explosive power of leg muscles, and length of leg muscles to the distance of kick ($F_{\text{test}} = 4,612 > F_{\text{table}} = 4,25$) with level of significant $\alpha = 0,05$.

The researcher is able to conclude that: (1) there is a significant difference between lofted kick method (ball is passed from the front), and lofted kick method (ball is passed from the back) to the distance of kick; (2) there is a significant difference between higher explosive power of leg muscles and lower explosive power of leg muscles to the distance of kick; (3) there is a significant interaction between long leg muscles and short leg muscles to the distance of kick; (4) there is a significant interaction between lofted kick method and explosive power of leg muscles to the distance of kick; (5) there is a significant interaction between lofted kick method and length of leg muscles to the distance of kick; (6) there is a significant interaction between explosive leg muscles of leg muscles and length of leg muscles to the distance of kick; and (7) there is a significant interaction among lofted kick method, explosive power of leg muscles, and length of leg muscles to the distance of kick.

The researcher could suggest that: (1) a coach in the lofted kick practices, has to use lofted kick method that is passed from the back on the result of players' lofted kick skills because it gives significant lofted kick result; (2) a coach teaches lofted kick, to improve the result of lofted kick, that has to be aware of explosive power of leg muscles in adjusting the practice because it significantly gives longer distance to lofted kick; (3) a coach teaches lofted kick, to improve the result of lofted kick, has to be aware of the length of leg muscles because it significantly improves to the distance of lofted kick; (4) Researcher suggests for all next researchers to take longer duration and use more sample of the research because longer duration and more sample are able to give better result with regulation of the practice. Meanwhile, the researcher suggests adding more variables and choosing different variables.

PRAKATA

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Berkat Karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan disertasi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Menendang Bola Lambung, Explosive Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai terhadap Jauhnya Tendangan di *Salatiga Training Center (STC)* Sepakbola Kota Salatiga”. Disertasi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Doktor Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Semarang atas dukungan kelancaran yang diberikan penulis dalam menempuh studi.
3. Koordinator Program Studi dan Sekretaris Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang memberikan kesempatan dan memfasilitasi Penulis selama menempuh studi di Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang
4. Bapak Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang telah banyak memberikan bimbingan dan

bekal ilmu kepada penulis selama menempuh studi di Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjan Universitas Negeri Semarang.

5. Bapak Ibu Tenaga Administrasi Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang telah banyak memberikan bantuan dan pelayanan kepada penulis selama menempuh studi di Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjan Universitas Negeri Semarang.
6. Kepala Diklat *Salatiga Training Center* (STC) yang telah mengizinkan dan membantu selama melaksanakan penelitian di Diklat *Salatiga Training Center*.
7. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis sadar bahwa dalam disertasi ini masih banyak terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan. Semoga disertasi ini bermanfaat dan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan

Semarang, 2 Oktober 2018

Budiharjo

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERSETUJUAN PENGUJI DISERTASI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	viii
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	17
1.3 Cakupan Masalah	18
1.4 Rumusan Masalah	19
1.5 Tujuan Penelitian	20
1.6 Manfaat Penelitian	20
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	22
2.2 Kerangka Teoritis	28

2.3 Kerangka Berpikir	67
2.4 Hipotesis Penelitian.....	70
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	72
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	76
3.3 Variabel Penelitian	76
3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	77
3.5 Teknik Analisis Data Penelitian.....	83
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Perbedaan pengaruh antara metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari belakang dengan bola dipasing dari depan terhadap jauhnya tendangan	84
4.2 Perbedaan pengaruh antara <i>explosive</i> otot tungkai tinggi dan <i>explosive</i> otot tungkai rendah terhadap jauhnya tendangan.....	88
4.3 Perbedaan pengaruh antara tungkai panjang dengan tungkai pendek terhadap jauhnya tendangan	91
4.4 Interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan <i>explosive</i> otot tungkai terhadap jauhnya tendangan.....	93
4.5 Interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.....	96
4.6 Interaksi antara <i>explosive</i> otot tungkai dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan	98
4.7 Interaksi antara metode latihan menendang bola lambung, <i>explosive</i> otot tungkai, dan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.....	101
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	104
5.2 Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	108

LAMPIRAN.....	117
---------------	-----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Disain Eksperimen Faktorial 2 X 2 X 2.....	74
Tabel 2 Tabel Norma Lompat Tegak Untuk Pria	80
Tabel 3 Diskripsi data hasil Jauhnya tendangan.....	85
Tabel 4 Hasil Uji Normalitas`data penelitian.....	89
Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas Varian Populasi.....	91
Tabel 6 Rangkuman analisis varian test of between-subject Effects... ..	94
Tabel 7 Hasil pengaruh metode latihan terhadap kemampuan menedang bola lambung	96
Tabel 8 Hasil Pengaruh <i>Explosive</i> Otot Tungkai Terhadap Kemampuan.....	99
Tabel 9 Hasil Pengaruh Panjang Tungkai terhadap Kemampuan.....	101

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Bagian kaki untuk menendang.....	43
Gambar 2 Letak Kaki Tumpu Pada Waktu Menendang	53
Gambar 3 Sikap Badan Pada Waktu Menendang Bola	54
Gambar 4 Bagian Bola Yang Ditendang	55
Gambar 5 Teknik Menendang Bola Dengan Kura-kura Kaki Bagian Dalam	56
Gambar 6 Rangkaian Gerakan Menendang Bola	57
Gambar 7 Kerangka Berfikir.....	67
Gambar 8 Tes <i>Explosive</i> Otot Tungkai.....	81
Gambar 9 Tes Panjang Tungkai.....	82
Gambar 10 Tes Tendangan Jauh	83

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 SK Pembimbing	117
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	118
Lampiran 3 Surat Keterangan Pengujian.....	120
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	125
Lampiran 5 Daftar Nama Sampel	126
Lampiran 6 Data Pret Test Menendang Bola Lambung	127
Lampiran 7 Data Tes <i>Explosive</i> Otot Tungkai	128
Lampiran 8 Data Tes Panjangtungkai	129
Lampiran 9 Data Pos Tes Menendang Bola Lambung	130
Lampiran 10 Data Pembagian Kelompok	131
Lampiran 11 Program Latihan	132
Lampiran 12 Undangan pre tes	137
Lampiran 13 Undangan post tes	138
Lampiran 14 Rangkuman Skor Data Hasil Penelitian	139
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian	156
Lampiran 16 Riwayat Hidup	163

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dan telah ada sejak lama. Bahkan berdasarkan ilustrasi yang mencatat perjalanan sejarahnya, bisa diketahui berusia ribuan tahun. Pada saat ini di dunia sedang terjadi penurunan jumlah minat bermain sepak bola. The Football Association (FA) (2015) as quoted by Griffiths, Probert, and Cropley (2018), “Telah ada sebuah penurunan di dalam sejumlah permainan selama kurun waktu terakhir”. Walaupun begitu menurut beberapa ahli lainnya Chan, et al (2016, p. 1), “Sepak bola adalah olahraga paling terkenal di dunia dengan 260 juta pemain di dunia”. Pemain sepakbola harus memiliki kekuatan fisik yang baik agar dalam permainan selalu menampilkan performa yang memuaskan. Acara sepakbola menjadi acara yang selalu ditunggu-tunggu dan dicintai oleh masyarakat dunia. Bangsbo (2006) as quoted by Stoica and Blejan (2012, p. 2136) mengatakan bahwa ” Siapun yang bergabung dalam sebuah permainan, dapat melihat bahwa sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan kekuatan fisik”. Sebagai tambahan, Sener and Karapolatgil (2015, p. 10), “Sepakbola memberikan dampak penting ke dunia ekonomi secara global dan budaya yang mana itu menjadi salah satu jenis acara olahraga yang dicintai oleh masyarakat dunia”. Jadi di dunia saat ini, walaupun ada penurunan dari pada dulu, sepakbola masih menjadi salah satu bisnis

olahraga besar. Gao and Dong (2014, p. 988) mengatakan bahwa Banyak dari pemain-pemain sepakbola berlomba untuk menjadi pemain profesional, karena mereka mereka akan dijamin mendapatkan kontrak dan akan dibayar dengan bayaran tinggi sesuai dengan prestasinya. Rattanapian, Tingsabhat, and Kanungsukkasem (2017, p. 2), “tim sepakbola akan menanda tangani kontrak dengan pemain dan klub sepakbola dengan membayar kompensasi dengan tujuan untuk mendukung kehidupan mereka sebagai pemain sepakbola profesional seutuhnya”.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Wibowo dan Kushartanti (2013:107), “lingkungan pendidikan termasuk juga mengidolakan permainan sepakbola, ini terbukti dari banyaknya siswa yang suka dan tertarik untuk bermain sepakbola pada saat materi sepakbola dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan”. Beberapa ahli memberikan pengertian bahwa menurut Nosa & Faruk, n.d. didalam Pratama, Santoso, dan Sari (2018: 2417), sepak bola adalah suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim dan masing-masing tim memiliki sebelas orang pemain. Sedangkan menurut Sucipto, dkk. (2000: 7) didalam Rustanto (2017: 22) menyatakan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang.

Dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan masyarakat dan diprioritaskan untuk dibina. Menurut Abdul Rohim (2008:1) mengatakan bahwa “Permainan sepakbola digemari dan disenangi dari mulai anak-anak sampai dengan orang dewasa, karena untuk bermain sepakbola tidak telalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat dilaksanakan ditempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan yang sebenarnya”. Bahkan sebagian orang menjadikan olahraga sepakbola menjadi kebutuhan untuk selalu menjaga kebugaran dan kesehatan. Dharmawan, Ichsandi, dan Faza (2018: 12), “Fenomena budaya olahraga di masyarakat diyakini tidak semata-mata sebagai aktivitas penunjang kesehatan, tetapi juga penunjang kebutuhan bermasyarakat yang di dalamnya dapat melekat nilai-nilai kebugaran kesehatan, psikologis, dan sosio-budaya”.

Acara pertandingan sepakbola seringkali menjadi ajang yang ditunggu-tunggu oleh sebagian masyarakat terutama suporter klub sepakbola dan menarik untuk ditonton. Aprilianto dan Tomoliyus (2016: 35), “Sepakbola menjadi menarik perhatian karena menghasilkan sebuah drama, gengsi dan seni yang bercampur menjadi satu ketika dua tim bermain dan beradu di lapangan”. Dalam permainan sepakbola diperlukan kondisi fisik dan strategi yang matang untuk mendapatkan prestasi yang memuaskan. Mardhika dan Dimiyati (2015: 107), “Sepakbola adalah olahraga beregu yang mengandalkan teknik, taktik, dan mental untuk mendapatkan prestasi yang maksimal”. Disini maka kondisi fisik para pemain dituntut prima karena

dalam sepakbola menurut Putri, Siagian, dan Sudaryati (2017: 1), “Permainan sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan intensitas serta daya tahan fisik yang tinggi untuk melakukan aktivitas terus menerus dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan”. Sukiyani (2013) didalam Kusuma, Darmawan, dan Ridwan (2018: 96), “sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola ke berbagai arah”. Dieny dan Putriana (2015: 86), “Aktivitas dalam olahraga sepak bola merupakan kombinasi antara aktivitas yang bersifat aerobik dan anaerobic”.

Permainan sepakbola dipakai sebagai gaya hidup, hal ini dilakukan mulai dari anak-anak, orang dewasa dan masyarakat pada umumnya. Selain itu olahraga sepakbola juga bisa digunakan sebagai hiburan untuk menghilangkan rasa jenuh setelah melakukan pekerjaan seharian, sehingga setelah melakukan permainan sepakbola tercipta kebersamaan, keceriaan, keakraban, kegembiraan dan badan menjadi sehat serta bugar kembali.

M. Muhyi Faruq (2008:7) mengatakan bahwa “permainan sepakbola tidak hanya sebagai gaya hidup, sepakbola juga menjadi bagian dari hiburan untuk anak-anak, orang dewasa dan masyarakat sehingga tercipta kebersamaan dan keceriaan”. Zaman modern seperti saat ini mulai banyak ditemui anak-anak sampai dewasa bahkan satu keluarga menikmati akhir pekan mereka dengan bermain sepakbola bersama atau menonton sepakbola ke suatu stadion dimana sepakbola dimainkan, bahkan mulai muncul geliat nonton sepakbola bersama di lapangan dengan menggunakan layar lebar bersama-sama, mulai dari tengah malam sampai pagi hari. Sepakbola disukai

banyak orang walaupun hanya sebagai penonton yang merupakan bagian dari awal yang baik untuk melangkah kearah lapangan hijau. Gaya hidup sehat, aktif berolahraga, merupakan investasi dari ciri khas masyarakat yang sehat serta produktif. Sepakbola benar-benar menjadi media yang sangat bagus karena dengan cara seperti itu akan tumbuh sumber daya manusia yang sehat dan berdisiplin serta sportif dalam bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Villa and Lozano (2016: 4) mengatakan bahwa asosiasi sepakbola, atau juga dikenal sebagai sepakbola di beberapa belahan dunia, dimainkan 300 juta orang di seluruh dunia. Batty (2012: 4) mengatakan bahwa sepakbola adalah permainan yang sederhana, dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan yang sederhana dengan sama baiknya dengan dirimu.

Sepakbola terus berkembang seiringan dengan perkembangan zaman dan telah ada sejak 20 abad yang lalu. Agung Pamungkas (2009:21) mengatakan “sepakbola telah ada dan mulai lebih dari 20 abad yang lampau, pada masa akhir peradaban prasejarah, sepakbola berkembang terus dalam berbagai bentuk dan variannya didaratan Asia Timur, Yunani, Romawi dan Eropa terutama di kawasan Inggris Raya serta Italia”. Permainan sepakbola adalah suatu permainan olahraga yang gerakannya hampir seluruhnya menggunakan kaki atau tungkai, kecuali penjaga gawang yang boleh memainkan bola dengan tangannya, itupun hanya boleh di lakukan di daerah hukuman pinalti sendiri. Sucipto (2000:7) mengatakan bahwa “permainan sepakbola ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan

tungkai,kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerahtendangan hukumannya”.

Perkembangannya permainan sepakbola sampai saat ini dapat dimainkan diluar ruangan tertutup (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*Indoor*). Sepakbola adalah permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua teknik dasar bermain sepakbola. Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola oleh para pemainnya. Abdul Rohim (2008:8) mengatakan bahwa “untuk menjadi pemain sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola”. Kemudian Sucipto (2000:17-38) mengatakan bahwa “Seorang pemain agar dapat bermain bola dengan baik, harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula”. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain sepakbola harus dikuasai oleh pemain sepakbola, dengan menguasai teknik bermain sepakbola maka diharapkan seorang pemain sepakbola akan bermain dengan baik.

Untuk mendapatkan teknik yang baik diperlukan sebuah pembinaan terhadap para pemian sepak bola. Satria, Rahayu, dan Soegiyanto (2012: 162), “proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan perlu dilakukan sebuah evaluasi”. Khamidi (2008) as quoted by Adi, Soenyoto, and Sulaiman (2018: 14) mengatakan bahwa fisik,

olahraga, dan pendidikan kesehatan adalah interaksi antara guru dan murid dengan kegiatan pembelajaran dari fisik, olahraga, dan kesehatan yang mana kurikulum dengan jelas dimulai di sekolah dan memiliki tujuan untuk beradaptasi dengan gaya hidup sehat. Prasetyo, Rahayu, and Rifai (2018: 89), “bukan hanya perusahaan membutuhkan manajemen, tetapi olahraga membutuhkan banyak penguatan sama baiknya’. Jadi management dalam pendidikan sepak bola itu sangat diperlukan karena banyak komponen didalamnya yang terlibat.

Dengan kemajuan teknologi orang berfikir peran pendidik dapat digantikan, namun menurut Mualifin, Sugiharto, Soekardi (2014: 34), “bagaimanapun majunya teknologi informasi dan komunikasi teknologi tersebut tidak dapat menggantikan peran seorang guru dalam pendidikan”. Menurut hanafi (2010: 1), “Pelatihan olahraga pada dasarnya menyangkut faktor fisik, teknik, taktik, dan psikologi “. Salah satu bentuk pembinaan dapat dilakukan di sekolah melalui pelajaran pendidikan jasmani dan rohani. Erfayliana, Soegiyanto, dan Sulaiman (2014: 84), “proses pendidikan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah, merupakan salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya”. Samsudin (2008) didalam Wijaya, Soegiyanto, dan Sulaiman (2015: 53), “pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi”.

Tentu diperlukan sebuah metode dalam pengajarannya Menurut Suyono (2011: 19) didalam Syarif dan Winarni (2015: 140), “metode pembelajaran adalah seluruh perencanaan dan prosedur maupun langkah-langkah kegiatan pembelajaran termasuk pilihan cara penilaian yang akan dilaksanakan”. Adri, Soegiyanto, dan Soekardi (2015: 22), “efisiensi dan efektivitas pembelajaran sepakbola juga terkait dengan masalah konsep diri, motivasi, sikap, minat, dan aktivitas belajar siswa”. Subagio, Soegiyanto, dan Soekardi (2015: 38), “38 % guru penjasorkes menyatakan bahwa untuk materi permainan sepak bola, guru menilai pada ranah kognitif (pemikiran), afektif (sikap) dan psikomotor (keterampilan). Namun pada proses pembelajarannya, Pranata, Soegiyanto, dan Soekardi (2015: 65), “proses pembelajaran sepakbola, siswa tidak diberi kebebasan untuk mengeksplorasi kemampuan yang mereka miliki, mereka hanya menirukan apa yang dicontohkan oleh guru sehingga mereka merasa ragu dan takut salah ketika memperagakannya”. Seharusnya menurut Pranata, Soegiyanto, dan Rumini (2015: 106), “guru berfungsi sebagai fasilitator yang bersifat membantu siswa ketika siswa mengalami kesulitan dalam pembelajaran”. Foley (2015:1) didalam Tangkua, Rahayu, dan Soegiyanto (2015: 114) mengemukakan bahwa “meningkatkan keterlibatan peserta didik itu penting menanyakan dan mendengarkan apa yang mereka inginkan”.

Menurut Salmawati (2017) didalam Lutfiyanto, Hidayah, and Fakhruddin (2018: 201) mengatakan bahwa motivasi dari guru adalah sebuah kondisi yang membuat guru memiliki sebuah keharusan dan kebutuhan,

sebuah pendapat untuk memenuhi sejumlah tujuan melalui implementasi dari sebuah tugas. Turksoy, Altinci, and Uster (2015: 302) mengatakan bahwa motifasi adalah diantara tujuan yang mendasar di sikologi olahraga dengan sebuah peraturan penting yang menjelaskan kebiasaan dalam lingkungan olahraga. Isidori, Migliorati, Maulini, and Echazarreta (2015: 614), “pelatih sepakbola adalah profesional yang membutuhkan kemampuan mengkritisi dan kesadaran tentang pandangan dunia yang membimbing dalam latihan mereka”. Larsen et al., (2014: 573) mengatakan bahwa jarak di dalam literatur berdasarkan bagai mana pelatih sepakbola mencerminkan dalam latihan melatih diri mereka sendiri dan yang mereka tanggapi untuk program latihan ditujukan dalam membentuk sebuah promosi kesehatan dan lingkungan yang adil.

Jadi guru tidak lagi bisa menjadi pemimpin di sebuah pembelajaran, guru harusnya mengawasi dan memberikan dorongan seperlunya agar siswa mandiri dan aktif. Kurniawan, Pramono, dan Fakhruddin (2016: 33), “efisiensi dan efektivitas pembelajaran sepakbola juga terkait dengan masalah konsep diri, motivasi, sikap, minat, dan aktivitas belajar siswa”. Dengan begitu maka prestasi akan dapat terwujud, Sudaryoto, Rahayu, dan Rahayu (2017: 73), “prestasi yang tinggi hanya dapat diperoleh dengan melakukan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan dalam pengawasan dan bimbingan dari pelatih”. Selain pembelajaran melalui pendidikan formal terdapat sisitem pembelajaran di sekolah informal. Kustiawan (2015: 30), “pembinaan pemain harus direncanakan dengan baik

dan benar dan didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan serta metodologi penerapannya di lapangan.

Sekolah sepakbola menjadi alternatif untuk mengembangkan kemampuan individu dan kelompok dalam bermain sepakbola. Susanto dan Lismadiana (2016: 99) berkemuka bahwa Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanyakan siswa. Monk and Olsson (2006: 435) mengatakan bahwa klub sepakbola adalah latihan untuk anak muda untuk melaksanakan pekerjaan apa yang harus mereka kerjakan, untuk semua bagian, tidak dilakukan, setelah waktu latihan selesai. Natalia (2015: 286) mengatakan bahwa dasar permainan untuk pemain muda dibentuk pada usia 15-16. Jadi sekolah khusus pemain sepakbola itu diperlukan untuk mencetak pemain-pemain muda.

Namun disayangkan sampai saat ini belum ada ketetapan mengenai standar kompetensi pelatih sepakbola, menurut Rohman (2017: 93), “khusus pada cabang olahraga sepakbola, Asosiasi PSSI sebagai induk organisasi yang membawahi cabang olahraga sepakbola sampai saat ini belum mengeluarkan ketetapan mengenai standar kompetensi pelatih sepakbola”. Dari sekolah tersebut akan terlahir para pemain-pemain sepakbola yang hebat. Nurhaedah, Dachlan, dan Nawir (2013: 170), “pemain sepakbola dengan bentuk tubuh yang ideal dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat, sudah menjadi keharusan pemain sepakbola untuk mengatur asupan makanannya”. Wiriawan dan Sukmanda (2017: 28) mengatakan untuk

mencapai kondisi fisik yang optimal harus menjalani serangkaian menu latihan fisik, menjaga asupan makanan, serta waktu tidur yang cukup., “kesepuluh komponen kondisi fisik itu meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi”.

Dalam bermain sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Maimun Nusufi (2012:633) didalam Candra, Sulaiman, dan Hidayah (2015: 160), “teknik dasar merupakan salah satu fondasi bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola”. Abdul Rohim (2008:8) mengatakan bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari : Teknik dasar menendang bola, teknik dasar menghentikan bola, teknik dasar menggiring bola, teknik dasar menyundul bola, dan teknik dasar melempar bola keluar. Menurut Harimbawa, Kanca, dan Wahyuni (2014: 3), “dalam permainan sepak bola gerakan yang paling dominan adalah menendang”. Nasution dan Suharjana (2015: 181) mengatakan semua pemain harus didorong untuk banyak melakukan *shooting* dari jarak-jarak yang berbeda selama permainan. Menurut Wahjoedi (1999: 120) didalam Adi (2015: 2) mengatakan menendang bola merupakan ketrampilan paling penting dan mendasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola. Kemudian Sucipto (2000:17-38) menyatakan bahwa teknik yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentika bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*), lemparankedalam (*throw in*) dan penjaga gawang (*goal keeping*).

Teknik bermain sepakbola dari beberapan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik bermain sepakbola terdiri dari beberapa macam yaitu : menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar menendang bola. Teknik dasar menendang bola merupakan teknik dasar yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola, maka teknik menendang bola merupakan dasar bermain sepakbola.

Tendangan dalam sepakbola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki. Prinsip dasar yang perlu diperhatikan dalam teknik menendang bola adalah : 1) kaki tumpu, 2) kaki yang menendang, 3) bagian bola yang ditendang, 4) sikap badan, 5) pandangan mata. Teknik menendang bola ada beberapa macam yaitu : 1) dengan kaki bagian dalam, 2) dengan kura-kura kaki bagian dalam, 3) dengan kura-kura kaki penuh, 4) dengan kura-kura kaki bagian luar, 5) dengan ujung jari, 6) dengan tumit. Untuk bisa menendang bola lambung lebih jauh dalam bermain sepakbola lebih tepat menggunakan teknik menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

Suatu keuntungan dalam strategi permainan sepakbola apabila tim mempunyai pemain-pemain yang mempunyai tendangan yang jauh dan tepat. Arif (2007:19) mengatakan “mengoper berarti memindahkan bola dari kaki pemain yang satu ke kaki pemain yang lain dengan cara menendangnya.

Seorang pemain memiliki tendangan yang efektif jika dilakukan dengan benar, tepat sasaran dan sesuai dengan kondisi pada saat pertandingan”. Satu kesebelasan sepakbola, apabila didalam tim mempunyai pemain-pemain yang mempunyai tendangan yang jauh dan tepat merupakan suatu keuntungan dalam strategi permainan sepakbola.

Penguasaan bola juga salah satu faktor sangat penting untuk memenangkan pertandingan. Danny Mielke (2007:20) mengatakan “passing yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima passing tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan passing yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah”. Agus Salim (2008:94-95) mengatakan bahwa : Mengoper dan menempatkan posisi adalah salah satu kunci dari pada bermain sepakbola yang benar karena sehebat apapun permainan individu seorang pemain, jika sedang tidak mendapatkan atau menguasai bola maka ia tidak mungkin bisa mencetak gol. Tim yang efektif adalah tim yang menggunakan ruang daerah dengan sebaik-baiknya dengan cara mengoper bola kepada pemain yang tidak dijaga. Pada saat yang bersamaan pemain lawan harus dijaga dengan seketat mungkin.

Lapangan sepakbola yang memiliki panjang dan lebar 100-110 x 64-75 meter, menuntut setiap pemain memiliki kemampuan menendang bola dengan jarak jauh melambung, atau bisa dikenal dengan istilah long pass. Tendangan long pass sering dilakukan oleh pemain depan maupun belakang. Clive (2007:16) mengatakan bahwa “mengumpan dengan kura-kura kaki

adalah cara yang paling tepat untuk menendang bola pada jarak yang lebih jauh”. Teknik Menendang bola dengan menggunakan kura-kura kaki ada beberapa macam yaitu teknik menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, teknik menendang bola dengan kaki kura-kura penuh dan teknik menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar. Teknik menendang bola dengan kura-kura kaki yang paling tepat digunakan untuk menendang bola lambung adalah teknik menendang bola lambung dengan kura-kura kaki bagian dalam.

Tendangan lambung digunakan untuk melakukan serangan balik yang cepat dengan cara menendang bola lambung jauh kedepan dengan akurat kepada pemain penyerang untuk bisa menciptakan peluang mencetak sebuah gol. Ary Wibowo (2013: 10) mengatakan bahwa “pemain belakang menggunakan tendangan long pass untuk memberikan umpan”.

Tendangan lambung juga dapat digunakan untuk mengamankanPertahanan apabila terjadi serangan dari lawan dengan cara menghalau bola kedepan sejauh mungkin dan apabila tendangan lambung itu akurat maka bisa di gunakan untuk serangan balik yang cepat untuk menciptakan peluang sebuah gol. Wibowo (2013: 10) mengatakan bahwa “pemain belakang menggunakan tendangan long pass untuk mengamankan situasi apabila terjadi serangan daripemain lawan”.

Pemain tengah atau gelandang adalah pemain yang berada ditengah-tengah

antarapemain depan dan pemain belakang. Pemain tengah dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan kontribusinya untuk membantupertahanan. Seorang pemain tengah atau gelandang dituntut memiliki akurasi tendangan baik, baik tendanganjauh maupun tendangan yang dekat, sehingga karakteristik tendangan dari pemain tengah cenderung sebagai pengumpan untuk pemain depan.

Tendangan lambung juga dapat digunakan untuk melakukan penyerangan yaitu pada saat terjadinya pelanggaran maka hukumannya melakukan tendangan bebas baik langsung maupun tidak langsung dengan melakukan tendangan lambung ke arah daerah penalti untuk menciptakan peluang mencetak gol. AryWibowo (2013: 10-11) mengatakan bahwa “Pemain depan dan pemain gelandang sangat berperan penting untuk menciptakan suatu peluang mencetak gol dari tendangan bebas”.

Tendangan lambung juga dapat digunakan oleh pemain depan dan gelandang untuk menciptakan sebuah gol dari tendangan sudut. Ary Wibowo (2013: 10-11) mengatakan bahwa “Pemain depan dan pemain gelandang sangat berperan penting untuk menciptakan suatu peluang mencetak gol dari tendangan sudut”.

Tendangan bola lambung memang sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola dengan keterampilan menendang bola lambung yang baik dan akurat diharapkan sebuah tim bisa melakukan penyerangan yang efektif baik melalui serangan balik dengan mengumpan tendangan jarak jauh, menghalau serangan lawan, tendangan bebas, maupun tendangan sudut. Ary Wibowo

(2013: 10-11) mengatakan bahwa “sebuah gol sering terjadi karena bermula dari seorang pemain yang berhasil mengumpan dengan tendangan jarak jauh dan akurat”.

Explosive otot sangat diperlukan supaya menghasilkan tendangan lambung yang baik dan maksimal. Ambarwati, Widiastuti, dan Pradityana (2017: 208), “*explosive* otot sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga yang memerlukan pengerahan otot secara maksimal, cepat, dan akurat”. Tendangan bola lambung yang baik dan maksimal dapat menghasilkan tendangan bola yang jauh, selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, maka kemampuan fisik juga ikut berperan, karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi untuk bertanding. “Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kondisi fisik. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan adalah : kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, *explosive*, stamina, koordinasi, gerak dan lain-lain” (Tohar 2002:2).

Teknik menendang bola lambung yang benar harus diberikan kepada para pemain, selain itu para pelatih harus memperhatikan bentuk latihan menendang bola lambung, semakin tepat bentuk latihan menendang bola lambung yang digunakan dalam latihan, maka hasilnya kemampuan menendang bola lambung semakin bagus.

Metode latihan menendang bola lambung dengan tepat juga harus dilatihkan kepada pemain, selain itu pemain juga harus memiliki kemampuan fisik untuk menendang bola lambung terutama *explosive* otot tungkai, semakin

tinggi *explosive* otot tungkainya, maka akan berpengaruh terhadap hasil tendangan bola lambung.

Metode latihan menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai masih belum cukup untuk bekal pemain sepakbola, oleh karena itu para pemain juga harus memiliki kemampuan fisik yang lain untuk menendang bola lambung yaitu panjang tungkai, semakin panjang tungkai, maka akan berpengaruh terhadap hasil tendangan bola lambung.

I.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Bagaimanakah teknik sepakbola sudah dilatihkan kepada pemain sepakbola?
- 1.2.2 Bagaimanakah kondisi fisik sudah dilatihkan sesuai dengan kebutuhan pemain sepakbola?
- 1.2.3 Bagaimanakah taktik bermain sepakbola sudah dilatihkan kepada pemain sepakbola?
- 1.2.4 Bagaimanakah mental pemain sudah disiapkan kepada pemain sepakbola?
- 1.2.5 Bagaimanakah teknik dasar menendang bola sudah dilatihkan kepada pemain sepakbola?
- 1.2.6 Bagaimanakah teknik menendang bola lambung sudah dilatihkan kepada pemain sepakbola?
- 1.2.7 Bagaimanakah kekuatan otot dapat mempengaruhi jauhnya tendangan?
- 1.2.8 Bagaimanakah kecepatan otot dapat mempengaruhi jauhnya tendangan?

1.2.9 Bagaimanakah kelincahan otot dapat mempengaruhi jauhnya tendangan?

1.2.10 Bagaimanakah daya tahan otot dapat mempengaruhi jauhnya tendangan?

1.2.11 Bagaimanakah ketepatan otot dapat mempengaruhi jauhnya tendangan?

1.2.12 Bagaimanakah kecepatan reaksi atau reflek otot dapat mempengaruhi jauhnya tendangan?

1.2.13 Bagaimanakah keseimbangan otot dapat mempengaruhi jauhnya tendangan?

1.2.14 Bagaimanakah gerakan koordinasi otot dapat mempengaruhi jauhnya tendangan?

1.2.15 Bagaimanakah *explosive* otot tungkai dapat mempengaruhi jauhnya tendangan?

1.2.16 Bagaimanakah panjang tungkai dapat mempengaruhi jauhnya tendangan?

1.2.17 Bagaimanakah teknik menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai, dan panjang tungkai dapat mempengaruhi jauhnya tendangan?

Sebenarnya masih banyak lagi pertanyaan lain yang dapat dikemukakan bila diteliti dan diungkapkan.

I.3 Cakupan Masalah

Cakupan masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya pada variabel latihan menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai, panjang tungkai dan

kemampuan menendang bola lambung pada permainan sepakbola. Kemampuan menendang bola lambung dalam penelitian ini dibatasi hanya pada jauhnya hasil tendangan bola lambung.

I.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.4.1 Bagaimana perbedaan pengaruh antara metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari belakang dengan bola dipasing dari depan terhadap jauhnya tendangan?
- 1.4.2 Bagaimana perbedaan pengaruh antara *explosive* otot tungkai tinggi dan *explosive* otot tungkai rendah terhadap jauhnya tendangan?
- 1.4.3 Bagaimana perbedaan pengaruh antara tungkai panjang dengan tungkai pendek terhadap jauhnya tendangan?
- 1.4.4 Bagaimana interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan *explosive* otot tungkai terhadap jauhnya tendangan?
- 1.4.5 Bagaimana interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan?
- 1.4.6 Bagaimana interaksi antara *explosive* otot tungkai dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan?
- 1.4.7 Bagaimana interaksi antara metode latihan menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai dan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan?

I.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan akan menganalisis :

- 1.5.1 Perbedaan pengaruh antara metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari belakang dengan bola dipasing dari depan terhadap jauhnya tendangan.
- 1.5.2 Perbedaan pengaruh antara *explosive* otot tungkai tinggi dan *explosive* otot tungkai rendah terhadap jauhnya tendangan.
- 1.5.3 Perbedaan pengaruh antara tungkai panjang dengan tungkai pendek terhadap jauhnya tendangan.
- 1.5.4 Interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan *explosive* otot tungkai terhadap jauhnya tendangan.
- 1.5.5 Interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.
- 1.5.6 Interaksi antara *explosive* otot tungkai dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.
- 1.5.7 Interaksi antara metode latihan menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai, dan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.

I.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk memecahkan masalah, baik manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis yaitu :

- 1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan akan menghasilkan sintesis mengenai pengaruh metode latihan menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai dan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh para pembina, pelatih sepakbola dan guru olahraga dalam melatih metode latihan menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai, dan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA, KAJIAN TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR,
HIPOTESIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Penelitian Yang Relevan

2.1.1.1 Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Lufisanto yang berjudul “*Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola*”. E-Journal Kesehatan Olahraga Universitas Negeri Surabaya, Volume 03, Nomor 01, Tahun 2015. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Kekuatan memberikan kontribusi sebesar 3,8% terhadap tendangan jarak jauh, 2) Daya tahan memberikan kontribusi sebesar 14,6% terhadap tendangan jarak jauh, 3) Kelentukan memberikan kontribusi sebesar 0,6% terhadap tendangan jarak jauh, 4) *Explosive* memberikan kontribusi sebesar 46,2% terhadap tendangan jarak jauh, 5) secara bersama-sama antara kekuatan, daya tahan, kelentukan, *explosive* memberikan kontribusi sebesar 70,3% terhadap tendangan jarak jauh.

2.1.1.2 Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Zainuddin yang berjudul “*Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Tendangan Pemain Sepakbola Smp*”

Negeri 2 Martapura". Jurnal pendidikan jasmani, Volume 1, Nomor 1, Tahun 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Ada hubungan panjang tungkai dengan hasil tendangan pemain sepakbola SMP Negeri 2 Martapura. 2) Ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan tendangan pemain sepakbola SMP Negeri 2 Martapura. 3) Ada hubungan panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan tendangan pemain sepakbola SMP Negeri 2 Martapura.

2.1.1.3 Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Nym Budiarsa, Nym Kanca dan Ni Putu Dewi Sri Wahyuni yang berjudul "*Pengaruh Latihan single leg hops terhadap kekuatan dan explosive otot tungkai*". E- journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2014. Hasil penelitian dengan instrumen yang digunakan dalam penelitian tes leg dynamometer untuk kekuatan otot tungkai dan tes standing broad jump untuk *explosive* otot tungkai. Hasil analisis data dengan menggunakan uji-t independent untuk data kekuatan otot tungkai diperoleh nilai signifikansi hitung lebih kecil dari nilai α (Sig < 0,05) yaitu sebesar 0,003. Sedangkan untuk *explosive* otot tungkai diperoleh nilai signifikansi hitung lebih kecil dari nilai α (Sig < 0,05) yaitu sebesar 0,032. Disimpulkan bahwa pelatihan single leg hops berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan dan

explosive otot tungkai siswa putra kelas VII SMP Negeri 3
Petang tahun pelajaran 2013/2014

2.1.1.4 Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Reza Arshad Yanuar yang berjudul “*Pengaruh Latihan Double Leg Cone Hop Terhadap Tendangan Melambung Jauh Pada Sekolah Sepak Bola New Salatiga Football Club*”. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari hasil pengujian olah data diperoleh nilai signifikan (p-value) sebesar 0,0001 pada kelompok perlakuan dan nilai 0,835 pada kelompok kontrol. Maka dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan pliometrik *double leg cone hop* terhadap hasil tendangan bola lambung yang signifikan. Naskah publikasi ilmiah UMS tahun 2012

2.1.1.5 Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Aulia Rahmat, Muhammad Jafar, Ifwandi yang berjudul “*Pengaruh latihan Double Multiple Jump terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Menggunakan Kura-kura Kaki Bagian Dalam pada Klub Jago Darussalam Banda Aceh tahun 2011*”. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Unsyiah Volume I Nomor 2: 71-78. Hasil rata-rata yang diperoleh sebelum latihan *double multiple jump* sebesar 40,49 dan setelah latihan diperoleh rata-rata sebesar 45,02 serta selisih rata-ratanya adalah 4,05.

Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kemampuan menendang sebelum dengan sesudah melakukan latihan *double multiple jump* pada klub sepakbola Jago Darussalam.

2.1.1.6 Menurut Hasil penelitian Yang Dilakukan oleh Dian Fahkruzzaman, zulfikar, dan Abdurrahman (2015) yang berjudul “*Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Explosive Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menendang Pada Pemain Ssb Aneuk Rencong Banda Aceh*”. jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah. Hasil penelitian menunjukkan: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai (X1) terhadap kemampuan menendang (Y) sebesar ($r = 0,54$), (2) terdapat hubungan yang signifikan antara *explosive* otot tungkai (X2) terhadap kemampuan menendang (Y) sebesar ($r = 0,56$), dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan *explosive* otot tungkai terhadap kemampuan menendang sebesar ($r = 0,66$). Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan *explosive* otot tungkai terhadap kemampuan menendang pada pemain SSB Aneuk Rencong Banda Aceh tahun 2010

2.1.1.7 Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwanta yang berjudul “*Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Ps Romberz Bantulusia 16-18 Tahun*”. E- journal pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi tahun 2016. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa; (1) ada hubungan tetapi tidak signifikan antara panjang tungkai dengan jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola pada pemain PS Romberz Usia 16-18 Tahun dengan r hitung $0,268 < r$ tabel $0,396$, dengan demikian H_a ditolak; (2) ada hubungan signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola pada pemain PS Romberz Usia 16-18 Tahun dengan r hitung $0,961 > r$ tabel $0,396$, dengan demikian H_a diterima; (3) ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola pada pemain PS Romberz Bantul Usia 16-18 Tahun dengan F hitung $>$ dari F tabel $3,44$, dengan demikian H_a diterima. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa secara kombinasi panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola pada pemain PS Romberz Bantul Usia 16-18 Tahun menunjukkan adanya hubungan yang signifikan.

2.1.1.8 Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulkifar, Hendrik Mentara, Hasdin yang berjudul “*Pengaruh Latihan Multiple Jump To Box terhadap Kemampuan Menendang Bola dalam Permainan Sepakbola pada Klub PERSITO Tolitoli tahun 2011*”. E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation, Volume 3, Nomor 12 Oktober 2015 ISSN 2337-4535. Hasil penelitian menunjukkan bahawa latihan *multiple jump to box* dapat meningkatkan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada klub PERSITO Tolitoli.

2.1.1.9 Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Mohamad Yusuf Ditya yang berjudul “*Kontribusi Panjang Betis, Panjang Paha, Dan Explosive Tungkai Terhadap Akurasi Menendang Pada Pemain Sepakbola*”. Journal Universitas Negeri Surabaya, Volume 12, No 1, Tahun 2013. Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: 1). Terdapat kontribusi signifikan antara variabel antropometri panjang betis terhadap akurasi tendangan, secara individual variabel panjang betis mempunyai kontribusi sebesar 41 % terhadap akurasi tendangan. 2). Terdapat kontribusi tidak signifikan antara variabel antropometri panjang paha terhadap akurasi tendangan, secara individual variabel panjang paha mempunyai kontribusi sebesar 9,7 % terhadap akurasi tendangan. 3). Terdapat kontribusi signifikan antara variabel *explosive* tungkai terhadap

akurasi tendangan secara individual variabel *explosive* tungkai mempunyai kontribusi sebesar 59,2% terhadap akurasi tendangan. 4). Terdapat kontribusi signifikan antara variabel antropometri panjang betis, panjang paha dan *explosive* tungkai terhadap akurasi tendangan, secara kelompok variabel antropometri panjang betis, panjang paha dan *explosive* tungkai mempunyai kontribusi sebesar 63,1 % terhadap akurasi tendangan.

2.1.1.10 Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Jursianto yang berjudul “*Hubungan Explosive Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Murid Sdn 255 Bonepute Kabupaten Luwu Timur*”. Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI, Volume 20, Nomor 1, Halaman 23-28, Tahun 2017. Hasil penelitian menunjukkan: (1) ada hubungan yang signifikan *explosive* tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola dengan nilai (r^2) = 0,816,2.

2.2 Kerangka Teoritis

Dalam bab ini dikaji beberapa teori yang relevan dengan pemecahan masalah penelitian untuk mendukung hipotesis dalam rangka pencapaian tujuan penelitian. Dari kajian teori yang diajukan serta hasil penelitian yang sebelumnya dapat disusun kerangka berpikir untuk mengajukan hipotesis.

Untuk itu dalam sub bab kerangka teoritis disusun pokok-pokok bahasan sebagai berikut :

2.1.1 Sejarah Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola berdasarkan berbagai ilustrasi yang mencatat perjalanan sejarahnya, bisa diketahui berusia ribuan tahun. Pada tahun 1122 sampai 247 sebelum masehi permainan sepakbola sudah dimainkan di Tiongkok dengan nama *tsu-chiu*. Demikian juga orang Mesir kuno sudah sejak ribuan tahun yang lalu sudah mengenal sepakbola, ini dapat dilihat melalui sekian banyak relief di dinding-dinding bagian dalam piramid yang melukiskan bola.

Kemudian pada abad ke 11 di Inggris mengenal permainan sepakbola tersebut dari usus lembu. Pada tahun 1390 sampai 1400 rakyat Perancis sudah mengenal permainan sepakbola. Orang Jepang ternyata juga sudah mengenal permainan sepakbola sejak lama yang bentuknya hampir sama dengan *tauchu* di Cina, namun lebih banyak dikaitkan dengan upacara keagamaan. Pada abad ke 14 Jepang mengenal permainan sepakbola dengan nama *kemari*. Dimainkan oleh delapan orang untuk masing-masing regu. Pada tahun 1530 Italia mengenal permainan sepakbola dengan nama *giugo de calcio*, dengan ketentuan tertulis, garis tengah bola 9 cm, berat 10 ons, panjang lapangan sejauh lemparan batu oleh orang terkuat, lebar setengah dari panjang lapangan.

Perkembangan permainan sepakbola berkembang diperguruan sekolah atau universitas dan perkumpulan di luar sekolah. Pada tanggal 8 Desember 1863 lahir peraturan permainan sepakbola, yang dalam perkembangannya mengalami perubahan. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dengan nama *federation International de football association (FIFA)* atas inisiatif Gueron dari Perancis dan baru beranggotakan tujuh negara. Pertandingan-pertandingan sepakbola yang diselenggarakan FIFA adalah pertandingan sepakbola pada Olimpiade dan pertandingan sepakbola Piala Dunia. Kejuaraan dunia baru diselenggarakan pada tahun 1930 di Montevideo (Uruguay), atas inisiatif Jules Rimet. Karena jasa-jasa Jules Rimet, maka mulai tahun 1946 piala dunia ini disebut Jules Rimet Cup dan diadakan setiap empat tahun sekali.

Permainan sepakbola modern berkembang di Indonesia mulai kapan dan siap yang mengembangkannya tidak diketahui secara pasti. Akan tetapi setiap orang berpendapat bahwa permainan sepakbola di bawa ke Indonesia oleh penjajah Belanda. Usaha untuk mendirikan organisasi sepakbola itu baru terwujud pada tanggal 19 April 1930 yang terdiri dari tujuh perkumpulan yaitu : PERSIJA, PERSIB, PSIM, PERSIS, PPSM, MVB dan PERSEBAYA.

Dari tujuh perkumpulan itu kemudian mendirikan PSSI, sampai sekarang nama itu tetap dan pengurus PSSI pertama kali di ketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Pada tahun 1930-1941 kompetisi PSSI

diadakan tiap tahun sekali. Pada zaman Jepang dan perang kemerdekaan tahun 1942-1950 tidak ada kompetisi. Baru mulai tahun 1951 kompetisi PSSI baru berjalan kembali dan mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan remaja taruna, piala itu diambil untuk menghargai jasa-jasa Ir. Soeratin dalam membina dan mempertahankan hidupnya PSSI.

2.2.2 Permainan Sepakbola

Negara Indonesia adalah negara yang mayoritas masyarakatnya sangat menyukai sepakbola dan selalu antusias dalam memeriahkan pertandingan sepakbola. Menurut Prawira dan Tribinuka (2016: 13), “Indonesia merupakan salah satu Negara yang memiliki antusias yang tinggi terhadap olahraga sepakbola”. Menurut Supriyono, Hamdani, dan Septiarini (2013: 28), “sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian masyarakat Indonesia dan ada pula yang disebut penggemar fanatik”. Dalam permainan sepakbola diperlukan keterampilan yang baik, perhitungan dan analisa yang sangat kompleks untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri. Menurut Effendi dan Rhamadhansyah (2017: 54), “sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang mengharuskan seseorang memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainannya”. Menurut Hutajulu (2013: 47), “dalam permainan sepakbola terkandung tiga komponen gerak dasar, yaitu gerak dasar lokomotor, gerak dasar non lokomotor, dan gerak dasar manipulatif “. Menurut Kusuma, Darmawan dan Ridwan (2018: 96), ‘tujuan permainan sepakbola yaitu

untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola”. Menurut Mappaonpo (2011: 69), “kenyataannya bahwa dalam olahraga prestasi memerlukan berbagai perhitungan dan analisa gerakan manusia yang sangat kompleks seperti sepakbola. Sepakbola juga merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan, baik dari kalangan menengah ke bawah ataupun kalangan menengah ke atas. Olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat, dari hanya sekedar menonton pertandingannya, suka bermain dan hanya sekedar hobi saja atau ditingkatkan lebih tinggi lagi yaitu olahraga prestasi. Berkaitan dengan olahraga prestasi maka akan banyak sekali hal yang harus dibicarakan dan dikupas yang sulit sekali sekarang ini menentukan negara mana yang terkuat dan yang terbaik dalam sepakbola. Para pemain sepakbola harus selalu mengembangkan dirinya dan bermain optimal supaya mendapatkan prestasi yang memuaskan, karena kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut, Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan . Agus Salim (2008:9) mengatakan bahwa “sepakbola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua dan muda bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan menggemari olahraga ini”. Menurut Wardana (2016: 169), “permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal”. Menurut Udam (2017:

29), “Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut, Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan”. Menurut Yulianto (2016: 15), “banyak orang melakukan olahraga sepakbola dengan berbagai macam tujuan, diantaranya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai untuk tujuan prestasi”. Menurut Iqbal, Mansur dan Nusufi (2015: 2), “sepakbola merupakan permainan yang sangat populer, karena permainan Sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua”. Pemain sepakbola menggunakan kaki untuk menendang bola dalam permainannya kecuali penjaga gawang. Menurut Rustanto (2017: 22), “permainan sepakbola hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.”.

Sepakbola termasuk jenis olahraga permainan serangan (*invasion game*). Permainan ini mengarah pada pengenalan obyek atau bola pada suatu daerah tertentu. Dalam bentuk yang kompleks, dapat dilakukan permainan yang identik dengan permainan sebenarnya. Masing-masing tim berusaha mengendalikan bola ke daerah sasaran lawan yang pada akhirnya dapat mencetak gol. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha agar gawangnya tidak kemasukan.

Suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik, diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat dan cermat. Ivan (2012: 209), “sepakbola adalah, dengan kebanggaan untuk kriteria dengan struktur yang rumit, di sebuah kelompok dimana olahraga yang rumit”. Khodajo, Nikseresht, and Khoshnan (2014: 448), “di sebuah sepakbola, membutuhkan beberapa tendangan, lompat, mentackle, mengiring dan merubah kecepatan dari lokasi tendagan, jadi kemampuan untuk melompat dan kemampuan aerobik adalah penting untuk permainan sepakbola”.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain masing-masing regu sebelas orang termasuk penjaga gawang. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan kegawang lawan sebanyak-banyaknya, dan berusaha sekuat tenaga menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola. Navarro, Kamp, Schor, and Savelsbergh (2018: 72), “pemain yang kurang dalam kemampuannya harus memiliki kemampuan dan bola, membutuhkan banyak sumber kognitif yang baik”. Jadi bermain sepak bola dapat dimainkan siapa saja bahkan pemain yang memiliki kemampuan

bermain yang kurang baik, namun dia harus menjadi pemain yang cerdas dalam mengatur pola serangan dan pertahanan. Menurut Setyaningrum dan Anwar (2016: 2), “tiap pemain sepakbola harus punya kemampuan DK4, maksudnya daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kecepatan dan kelincahan”. Untuk mencapai tujuan itu, seorang pemain harus memiliki empat kemampuan pokok. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok yaitu : 1) pembinaan fisik; 2) pembinaan tehnik; 3) pembinaan taktik; 4) pembinaan mental.

Pendidikan olahraga sangat penting untuk menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan tubuh, maka diperlukan metode yang tepat dalam mengajarkannya. Menurut Luxbacher (2004:7) dalam Rustanto (2017: 22), “sepakbola lebih banyak memerlukan keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain”. Hasan (2014: 111), “sepakbola merupakan satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok yang saling memperhatikan teknik bermain yang baik”. Menurut Ramadhani dan sudarso (2016: 629), pembelajaran kurang aktif siswa dan proses belajar mengajar yang mengakibatkan dampak kurangnya minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran sepakbola mempengaruhi hasil belajar”. Menurut Fahrudin dan Daermawan(2018: 307), “penggunaan model yang tepat dapat mendorong tumbuhnya rasa senang dan gembira terhadap pembelajaran Sepakbola”. Menurut Yudianto (2011: 107), ‘materi permainan

sepakbola yang diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, merupakan sarana yang digunakan dalam proses pendidikan”. Menurut Ridwan, Darmawan dan Indiarsa (2017: 2), “pelaksanaan proses pembelajaran permainan sepakbola di jurusan Pendidikan Olahraga, harus menimbulkan rasa senang pada diri mahasiswa yang mengikuti pembelajaran”. Menurut Suteguh (2018: 68), “pendidikan karakter juga bisa dilakukan diberbagai aktifitas dan dikorelasikan dengan semua kegiatan olahraga termasuk di dalam permainan sepakbola”.

2.2.3 Teknik Permainan Sepakbola

Teknik bermain sepakbola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola, teknik bermain sepakbola adalah terlepas dari permainannya. Anam (2013: 78), “teknik dalam sepakbola merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secara tepat, cermat, dan harmonis”. Jadi pemain sepakbola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepakbola. Soekatamsi (1997) in Ermal and Tangkudung (2015: 13), “kemampuan sepakbola adalah aplikasi dari dasar kemampuan di dalam permainan sepakbola”.

Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat-cepatnya mencari posisi yang kosong untuk menerima umpan atau operan dari teman yang menguasai bola, melompat setinggi-tingginya untuk berebut bola

dengan pemain lawan, lari zig-zag atau gerakan tipu untuk menghindar dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu ketrampilan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk menembak gawang dengan keras atau *shooting*. Menurut Efendi (2016: 94), “menendang adalah salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola, sebab hampir sebagian besar dari permainan sepak bola menggunakan tendangan”.

Pemain sepakbola yang baik harus dibekali teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung pemain tersebut dapat memainkan sepakbola yang baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000:17). Menurut Prasetyo dan Setiabudi (2017: 129), “sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menendang bola, yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan juga mempertahankan gawang sendiri”.

2.2.4 Teknik Menendang Bola

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola (Fandi Ahmad dkk, 2013:2). Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Pemain yang memiliki teknik menendang baik akan bermain dengan baik dan efisien. Tujuan menendang bola adalah mengumpan (*passing*), menembak gawang (*shooting at the goal*), menyapu untuk

menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Sucipto dkk (2000:17) mengatakan bahwa “teknik menendang bola sesuai denganperkenaan sebagai berikut: 1) Menendang dengan kaki bagian dalam, 2)Menendang dengan kaki bagian luar, 3) Menendang dengan punggung kaki, 4)Menendang dengan punggung kaki bagian dalam, 5) Menendang dengan tumit.

Izovska, Maly, and Zahalka (2016: 459), “menedang adalah sebuah dasar yang paling paling mendasar dari kemampuan sepakbola. Ferraz, Tillar, and Marques (2015: 463), dengan tujuan menampilkan tendangan sebagai sebuah hasil dari intensitas latihan yang tinggi, hasil penelitian seblumnya menunjukkan sebuah dampak buruk pada kemampuan koordinasi dan pengurangan kesetabilan gerakan, khususnya di lutut dan bagian panggul yang bergerak, yang mana ynag utama adalah kelelahan. Ferraz, Tillaar, Pereira, and Marques (2016: 6), “mereka menunjukkan dengan akurasi tendangan hanya dipengaruhi ketika prioritas utama adalah menendang bola”. Teknik tendangan dalam sepakbola adalah merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik dan cermat, cepat dan tepat pada sasaran, baik pada teman maupun sasaran untuk membuat gol. Prinsip-prinsip dalam menendang bola adalah kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, sikap badan dan pandangan mata pada saat menendang.

Agar dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain harus menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola. Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola oleh para pemainnya.

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang diudara. Pada permainan sepakbola menendang bola merupakan teknik dasar yang paling banyak digunakan(Yusuf Sanggantara, 2012:2). Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik.

Fungsi ataupun tujuan dari pada menendang bola ada beberapa macam, antara lain : 1) untuk memberi umpan kepada teman atau mengoper bola, 2) untuk menendang bola kedalam gawang lawang untuk membuat gol kemenangan, 3) untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya, 4) untuk melakukan *clearing* ataupun pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya didaerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Prinsip-prinsip teknik dasar menendang bola yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

2.2.4.1 Letak Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada saat persiapan menendang dan merupakan titik berat badan. Posisi kaki tumpu akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya bola. Menurut Purwadi dan Ishafit (2014: 11), “danya spin bola menyebabkan lintasan pada gerakan bola sepak”. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong kedepan. Posisi atau letak kaki tumpu yang baik untuk melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola antara 25 cm sampai 30 cm, arah kaki tumpu membuat sudut 40° dengan garis lurus arah bola.

2.2.4.2 Kaki Yang Menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. Tungkai yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan kedepan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bola, kemudian

diteruskan dengan gerak lanjutan ke depan, dan seterusnya bergerak lari untuk mencari posisi.

2.2.4.3 Bagian Bola Yang Ditendang

Merupakan bagian bola sebelah mana yang ditendang akan menentukan arah dan kecepatan bola. Adapun bagian bola yang paling tepat untuk ditendang adalah tepat mengenai bagian tengah-tengah bola, maka bola akan bergulir datar dipermukaan tanah. Namun apabila bagian kaki yang menendang tepat mengenai bagian bawah belakang bola. Maka bola akan naik melambung rendah atau melambung tinggi.

2.2.4.4 Sikap Badan

Sikap badan pada waktu menendang sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola, maka pada saat menendang bola badan tepat diatas bola dan badan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau melambung sedang. Pada waktu menendang bola pada posisi kaki tumpu berada disamping belakang bola, maka pada waktu menendang bola badan berada diatas belakang bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi. Kedua lengan terbuka kesamping badan untuk menjaga keseimbangan. Karena kaki tumpu berada disamping bola maka

panggul berada diatas bola, sikap badan sedikit condong ke depan.

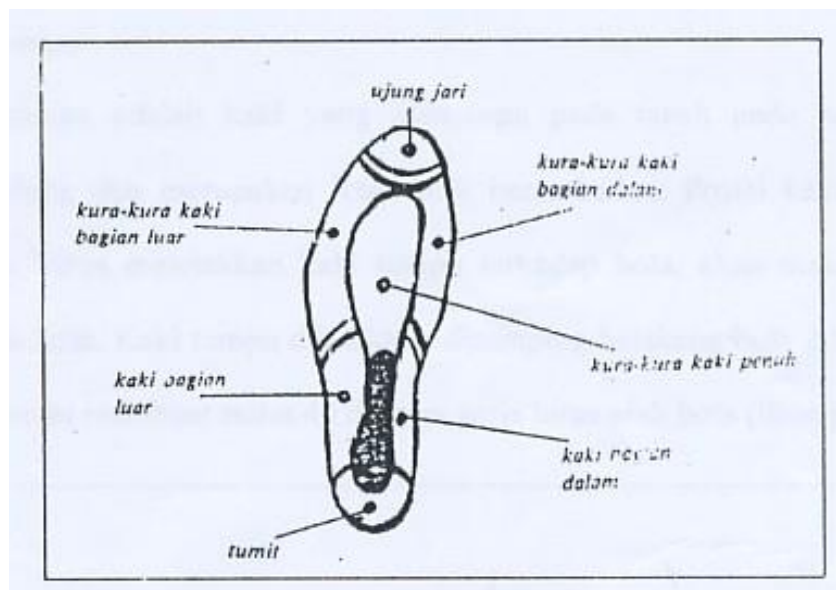
2.2.4.5 Pandangan Mata

Pada waktu menendang bola, arah pandangan mata pada bola kemudian pada arah sasaran. Adapun pandangan mata pada saat pemulaan hingga pada saat menendang bola adalah tertuju pada bola, kemudian ke arah sasaran, yang dimaksud sasaran dapat teman yang akan diberikan operan atau sasaran pada gawang lawan, baru meletakkan kaki tumpu. Pada waktu menendang bola, mata melihat bagian bola yang ditendang, setelah menendang pandangan mata ke arah jalannya bola.

Macam-macam tendangan adalah :

1). Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola : (1) dengan kaki bagian dalam; (2) dengan kura-kura kaki bagian luar; (3) dengan kura-kura kaki penuh; (4) dengan ujung jari; (5) dengan kura-kura kaki sebelah dalam; (6) dengan tumit;

Nama-nama bagian kaki untuk sepakbola (kaki sebelah kiri).



Gambar 1. Bagian kaki untuk menendang (kaki sebelah kiri)
(Sukatamsi dalam Suroso Teguh, 2016:4)

- 2). Atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan : (1) untuk memberikan operan kepada teman; (2) untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan; (3) untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan; (4) untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman;
- 3). Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola : (1) tendangan bola rendah, bola menggulir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut; (2) tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi

kepala; (3) tendangan bola melambung tinggi, bola melambung paling rendah setinggi kepala;

4). Atas dasar arah putaran dan jalannya bola : (1) tendangan lurus langsung, bola setelah ditendang tidak berputar, sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang, tenaga tendangan melalui titik pusat bola; (2) tendangan melengkung (slice), bola setelah ditendang berputar ke arah yang berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola melambung setelah sampai puncak akan turun vertikal, tenaga tendangan tidak melalui titik pusat.

2.2.5 Pembinaan Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen di dalamnya.

Hadi and Ali (2012: 228), “Peningkatan prestasi dibutuhkan kondisi fisik yang baik, dengan tujuan dapat memungkinkan melakukan gerakan-gerakan yang makin berat bobot latihannya. Ibarat suatu bangunan kondisi fisik merupakan bangunan dasarnya atau fondasi. Dengan fondasi yang kuat bagaimanapun berat beban akan bisa ditahan. Demikian juga dengan kondisi fisik seseorang, jika keadaannya sudah kuat maka akan mampu melakukan latihan bagaimanapun berat bebannya tanpa mengalami keretakan atau kelelahan”.

Dalam setiap cabang olahraga komponen-komponen itu diperlukan dan harus dilatih, namun ada komponen yang lebih dominan dari komponen lain. Contoh, jika kita analisa kualitas fisik yang diperlukan untuk pemain sepakbola, disamping tingkat kemampuan tehnik yang baik, maka unsur-unsur seperti kecepatan, *explosive* (*explosive*), daya tahan, kelentukan dan kelincahan haruslah dibina.

Kecepatan diperlukan dalam menggiring bola dan mengejar bola. *Explosive* perlu untuk menang atas lawan dalam gerakan awal (*start*), baik untuk tujuan mengejar bola, melepas diri dari jagaan, gerak tipu dan menendang bola. Untuk menendang bola lambung dengan jauh dipengaruhi oleh *explosive* otot tungkai (Muhammad Hasbi dkk. 2015:2). Daya tahan dituntut sebab permainan memerlukan waktu 90 menit, dengan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur, *sliding*, *body charge* dan sebagainya jelas memerlukan daya tahan yang tinggi. Demikian juga dengan unsur kelentukan dan kelincahan yang juga termasuk unsur dominan dalam permainan sepakbola. Pemain yang kurang kelentukan tubuhnya akan mengalami kesukaran dalam mengolah bola, melakukan gerakan tipu, *sliding tackle* atau merubah arah dalam lari sehingga pemain yang lamban kurang bermanfaat dalam sepakbola. Sehingga kondisi fisik sangat diperlukan untuk menunjang tingkat keterampilan dasar dan pengembangan prestasi pemain sepakbola baik ditingkat daerah, nasional atau internasional.

Komponen-komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut: Kekuatan (*Strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban.

2.2.5.1 Daya tahan (*endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yaitu:

2.2.5.1.1 Daya tahan umum (*General Endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dalam intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

2.2.5.1.2 Daya tahan otot (*Local Endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

2.2.5.2 *Explosive* otot (*Muscular Explosive*), adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa *explosive (explosive)* = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*) seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru dan gerakan lain yang bersifat *ekspllosive*.

2.2.5.3 Kecepatan (*Speed*), adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Dalam hal ini kecepatan gerak dan kecepatan *eksplosive*.

2.2.5.4 Kelenturan (*Flexibility*), adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan dari tubuh untuk segala aktifitas dengan tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan tingkat *fleksibilitas* persendian pada seluruh tubuh. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh kita maka kita harus menggerak-gerakkan persendian kita pada daerah gerakannya yang maksimal secara teratur.

2.2.5.5 Keseimbangan (*Balance*), adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot, seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain).

2.2.5.6 Koordinasi (*Coordination*). Kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam bermain tennis, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik, bila ia dapat bergerak ke arah bola sambil mengayun raket, kemudian memukulnya dengan teknik yang benar.

2.2.5.7 Kelincahan (*Agility*), adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

2.2.5.8 Ketepatan (*Accuracy*). Kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau kemungkinan suatu objek langsung yang harus dikenali salah satu bagian tubuh.

2.2.5.9 Reaksi (*Reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsang yang ditimbulkan lewat indra, saraf atau *feeling* lainnya seperti dalam mengantisipasi datangnya bola harus ditangkap dan lain-lain.

Pembinaan kondisi fisik pada cabang olahraga sepakbola memiliki latihan kondisi fisik khusus. Untuk memilih kegiatan latihan fisik khusus terlebih dahulu menganalisa tingkat kemampuan kondisi serta teknik cabang olahraga sepakbola.

Tujuan dari menganalisa adalah untuk mengetahui fungsi anatomi tubuh, dimana untuk mengetahui otot-otot mana yang digunakan dalam gerakan tertentu, bagaimana cara melatihnya. Juga mengetahui aspek fisiologi, menyangkut masalah aerobik dan anaerobik. Unsur yang lain adalah biomekanik yang diperlukan untuk mengetahui efisiensi gerak, kekuatan, kecepatan dan sebagainya dan

juga teori tentang latihan yang mengkaji masalah beban latihan, urutan, lamanya, volume latihan, periodisasi dan lain-lain.

Peningkatan kondisi fisik, dikenal ada beberapa macam cara, yaitu : latihan beban, latihan sirkuit, latihan lintas alam, latihan interval dan sebagainya. Latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kekuatan, stamina, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi. Semua akan dapat dilakukan dengan mudah apabila unsur-unsur tersebut telah dimiliki oleh seorang atlet.

Pencapaian prestasi dalam cabang olahraga sangat ditentukan oleh faktor-faktor kondisi fisik dengan kesegaran jasmani olahragawan, keterampilan dan teknik yang dimiliki dan masalah yang didukung faktor tersebut. Oleh karena itu, pembinaan yang dilakukan kepada atlet khususnya sepakbola, juga harus memperhatikan unsur peningkatan kondisi fisik atlet sampai pada tingkatan optimal. Sehingga peningkatan prestasi seperti yang diharapkan dapat dicapai dengan baik.

2.2.6 Pembinaan Taktik

Pembinaan taktik dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang sangat penting, karena sebuah tim dalam mencapai kemenangan atau kesuksesan harus memakai taktik yang baik dan tepat. Taktik dalam permainan sepakbola menyertakan pengambilan keputusan dan pemecahan persoalan. Amatlah penting kiranya pemain memahami konsep-konsep taktik sebagai acuan dasar bagi langkah-langkah yang harus mereka lakukan. Keputusan seperti bagaimana dan kapan

mengirim bola, dimana harus mencapai posisi yang berhubungan dengan bola dan lawan, dan apakah harus menembak atau menggiring bola dalam situasi tertentu adalah hanya sedikit contoh dari sekian banyak pilihan yang harus dihadapi pemain selama bertanding. Kemampuan untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dibawah tekanan kompetisi pertandingan adalah sama pentingnya dengan kemampuan untuk menampilkan keterampilan-keterampilan yang digunakan dalam situasi itu sendiri. Pemain yang pandai membuat keputusan umumnya mengalami kemajuan yang sangat pesat.

Pembinaan Taktik dalam permainan sepakbola diterapkan pada tiga tingkatan yaitu : 1) taktik individu, 2) taktik kelompok, dan 3) taktik tim. Taktik individu lebih menekankan prinsip penyerangan dan bertahan yang digunakan dalam situasi satu lawan satu. Taktik kelompok melibatkan tiga pemain atau lebih dalam kombinasi 2 lawan 1, 2 lawan 2, 3 lawan 2 dan seterusnya. Tujuan akhir taktik tim adalah untuk menjadikan tim secara keseluruhan lebih kuat dari jumlah pemain yang ada.

Latihan taktik hendaknya diawali dari unit taktik yang paling dasar dari 1 lawan 1, kemudian secara bertahap dilanjutkan ke taktik kelompok dan akhirnya ke taktik tim. Akan tetapi perlu diingat taktik hanya sedikit atau sama sekali tidak bermanfaat jika pemain tidak menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola. Oleh karena itu

pelatihan taktik hendaknya belum dianggap perlu sebelum pemain menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola.

Taktik permainan sepakbola pada dasarnya ada beberapa macam yaitu : 1) taktik penyerangan, dan 2) taktik pertahanan.

2.2.6.1 Taktik Penyerangan

Taktik penyerangan dalam permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu : taktik melakukan gerakan tersusun, dan taktik mencari ruang kosong

2.2.6.2 Taktik Pertahanan

Seorang pemain bertahan hendaknya berusaha agar pemain lawan tidak dapat dengan leluasa menguasai bola. Kadang-kadang ada perlunya untuk mengikuti pemain penyerang kemanan saja ia bergerak, tetapi kadang-kadang ada kalanya pemain bertahan, bertahan didaerahnya sendiri. Pemain bertahan hendaknya dengan waspada memperhatikan lawannya dan secepatnya harus bertindak, kapan saatnya yang tepat untuk menyerang atau mundur sedikit. Dalam menghadapi lawan, seorang pemain bertahan hendaknya menunggu dengan hati-hati gerakan yang pertama dari lawannya.

2.2.7. Pembinaan Mental

Pembinaan mental dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang sangat penting, karena sebuah tim dalam mencapai kemenangan atau kesuksesan harus mempunyai mental bertanding yang baik.

Pembinaan mental dalam permainan sepakbola yaitu terdiri dari semangat, kerja keras, kerjasama, tidak mudah menyerah, keberanian pengambilan keputusan dan pemecahan persoalan. Amatlah penting kiranya pemain mempunyai mental yang tahan banting sebagai acuan dasar bagi langkah-langkah yang harus mereka lakukan. Keputusan seperti bagaimana dan kapan mengirim bola, dimana harus mencapai posisi yang berhubungan dengan bola dan lawan, dan apakah harus menembak atau menggiring bola dalam situasi tertentu adalah hanya sedikit contoh dari sekian banyak pilihan yang harus dihadapi pemain selama bertanding. Kemampuan untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dibawah tekanan kompetisi pertandingan adalah sama pentingnya dengan kemampuan untuk menampilkan keterampilan-keterampilan yang digunakan dalam situasi itu sendiri. Pemain yang pandai membuat keputusan umumnya mengalami kemajuan yang sangat pesat.

2.2.8 Hakekat Jauhnya Tendangan

Menendang adalah menggerakkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan bagian kaki tertentu dari kaki. Untuk menendang bola lambung selain menguasai teknik menendang bola yang benar juga membutuhkan *explosive* otot tungkai. Teknik yang tepat untuk menendang bola lambung adalah dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan lintasan bola melambung parabola sehingga jaraknya akan semakin jauh.

Teknik menendang bola lambung dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

2.2.8.1 Letak Kaki Tumpu

Kaki tumpu diletakkan dibelakang samping bola kurang lebih 25-30 cm, arah kaki tumpu membuat sudut kurang lebih 40 derajat dengan garis lurus arah bola (garis dibelakang bola).



Gambar 2 Letak kaki tumpu pada waktu menendang bola
(www.thehindu.com, 2016)

2.2.8.2 Kaki Yang Menendang

Kaki yang menendang bola diangkat ke belakang, kemudian diayunkan kedepan ke arah sasaran. Hingga kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai ditengah-tengah di bawah bola. Gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan.

2.2.8.3 Sikap Badan

Pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, badan condong kedepan. Karena posisi kaki tumpu berada disamping belakang bola, maka pada waktu menendang bola sikap badan condong ke belakang. Kedua dengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan.



Gambar 3. Sikap badan pada waktu menendang bola
(Olahraga.pro, 2017)

2.2.8.4 Pandangan Mata

Pada waktu menendang bola, mata melihat pada bola dan arah sasaran bola, sehingga bola diarahkan sesuai dengan keinginan penendang

2.2.8.5 Bagian Bola Yang Ditendang

Pada waktu menendang bola bagian bola yang ditendang tepat ditengah-tengah bagian bola, sehingga bola akan melambung tinggi



Gambar 4. Bagian bola yang ditendang
(perpustakaan.id, 2016)

Teknik menendang bola lambung dengan punggung kaki bagian dalam adalah kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola, kaki tendang di ayunkan dari belakang ke depan, tenaga

datang mulai dari paha. Perkenaan bagian dalam kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam. Tangan direntangkan untuk keseimbangan, pandangan mata pada bola.

Letakkan kaki di belakang bola agar gerakan akhirnya lebih sempurna dan memungkinkan untuk menggerakkan bola dalam jarak yang lebih jauh. Luruskan kaki yang akan menendang, jaga agar tetap kuat, dan gerakan *instep* anda ke sepertiga bagian bawah bola. Miringkan tubuh ke belakang pada saat menendang bola.

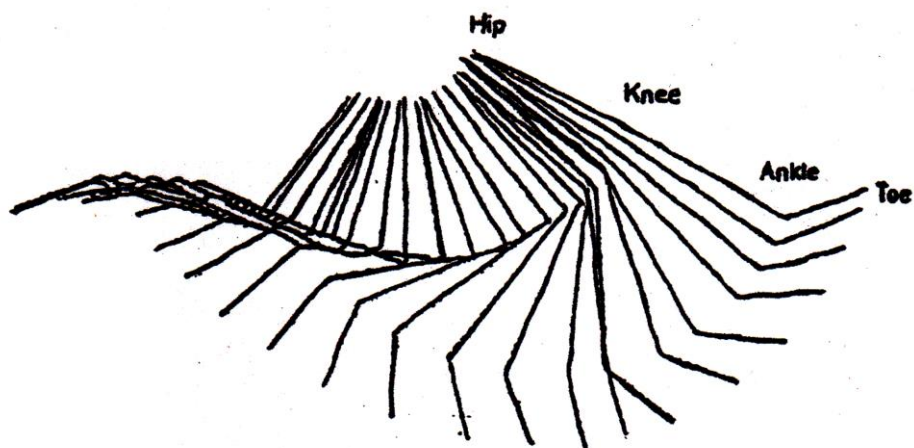


Gambar 5 Teknik menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam

(PicSunday.com, 2018)

Menendang bola demikian ditandai dengan penempatan tungkai tumpu di samping agak ke belakang dari bola berhenti. Tungkai yang menendang diayunkan ke belakang, lutut ditekuk. Ayunan ke depan diawali dengan memutar pangkal paha tungkai

tumpu dan mengayun tungkai bagian atas ke depan. Lutut tungkai tumpu masih menekuk pada tahap tersebut. Setelah gerakan awal itu dilakukan, tungkai bagian atas mulai mengerem gerakan sampai terjadi kontak dengan bola. Pada saat tungkai atas mengerem gerakan, tungkai bawah mulai meluruskan lutut sampai kontak dengan bola dan mulai menekuk ketika memulai gerakan lanjutan. Kaki sering mencapai ketinggian sejajar pinggang ketika melakukan gerakan lanjutan.



Gambar 6 Rangkaian gerakan kaidah dalam menendang bola
(Thomas Reilly, 1996:124)

2.2.9 Hakekat Metode Latihan Menendang Bola Lambung

Teknik menendang bola lambung yang benar adalah menendang bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam. Letak kaki tumpu : 1) kaki tumpu diletakkan dibelakang samping bola 25-30 cm; 2) arah kaki tumpu membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus arah bola (garis dibelakang bola). Kaki yang menendang : 1) kaki yang menendang bola diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran; 2) hingga kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah di bawah bola; 3) gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan (gerak lanjutan ke depan). Sikap badan : 1) pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang badan condong ke depan; 2) pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada disamping belakang bola, sikap badan condong ke belakang; 3) kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan. Pandangan mata : pada waktu menendang bola, mata melihat pada bola dan ke arah sasaran. Bagian bola yang ditendang : tepat di tengah-tengah bawah bola, bola akan melambung tinggi.

Menendang bola lambung dengan jauh di pengaruhi oleh memilih metode latihan menendang bola lambung yang tepat (Rizal Mahbubi dan Sapto Adi 2016:77). Metode latihan menendang bola lambung dapat dilakukan dengan berbagai metode latihan, diantaranya adalah metode latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari belakang)

dan metode latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari depan).

2.2.9.1 Metode Latihan Menendang Bola Lambung bola dipasing dari belakang

Metode latihan menendang bola lambung dimana bola dipasing oleh temannya sendiri dari arah belakang yang berjarak kurang lebih lima meter dari garis batas penendang yang sudah ditentukan, dengan kecepatan bola kurang lebih 2 meter/detik. Kemudian penendang melakukan ancang-ancang untuk menendang bola, ketika bola sebelum masuk garis batas penendang bola ditendang dengan sekuat-kuatnya untuk menghasilkan tendangan lambung yang sejauh-jauhnya. Untuk menjaga konsistensi pasingnya maka pengumpan di beri latihan setiap pemanasan untuk melakukan pasing. Abade et al., (2017: 1), “rutinitas pemanasan umumnya dilakukan untuk peningkatan kemampuan sepakola dan menghindari cedera”. Metode latihan menendang bola lambung ini dilakukan berulang-ulang sampai 10 kali dalam satu set, latihan dilakukan dalam tiga set, istirahat setiap setnya 1,5 menit sehingga dalam setiap latihan setiap orang melakukan sebanyak 30 kali tendangan untuk minggu pertama, sedang untuk minggu ke dua melakukan sebanyak 36 kali tendangan, dan untuk minggu ke tiga melakukan sebanyak 42 kali tendangan serta untuk minggu ke empat melakukan sebanyak 48 kali tendangan setiap latihan.

Untuk mengetahui efektif dan efisien mana metode latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari depan) dan metode latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari belakang), maka perlu di adakan penelitian.

2.2.9.2 Metode Latihan Menendang Bola Lambung bola dipasing dari depan

Metode latihan menendang bola lambung dimana bola dipasing oleh temannya dari arah depan yang berjarak kurang lebih lima meter dari garis batas penendang yang sudah ditentukan, dengan kecepatan bola kurang lebih 2 meter/detik. Kemudian penendang melakukan ancang-ancang untuk menendang bola, ketika bola sudah masuk garis batas penendang bola ditendang dengan sekuat-kuatnya untuk menghasilkan tendangan lambung yang sejauh-jauhnya. Untuk menjaga konsistensi pasingnya maka pengumpan di beri latihan setiap pemanasan untuk melakukan pasing. Metode latihan menendang bola lambung ini dilakukan berulang-ulang sampai 10 kali dalam satu set, latihan dilakukan dalam tiga set, istirahat setiap setnya 1,5 menit sehingga dalam setiap latihan setiap orang melakukan sebanyak 30 kali tendangan untuk minggu pertama, sedang untuk minggu ke dua melakukan sebanyak 36 kali tendangan, dan untuk minggu ke tiga melakukan sebanyak 42 kali tendangan serta untuk minggu ke empat melakukan sebanyak 48 kali tendangan setiap latihan.

2.2.10 Hakekat *Explosive* Otot Tungkai

Explosive adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. *Explosive* otot adalah tenaga yang dapat dipergunakan memindahkan berat badan atau beban dalam waktu tertentu. *Explosive* (*muscular explosive*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Menurut Dewi, Sudiana, dan Arsani (2014: 2), “salah satu otot dalam tubuh kita yang berperan sangat penting dalam aktivitas olahraga adalah otot tungkai”. Prestasi olahraga tidak mungkin diwujudkan tanpa adanya kekuatan dan *explosive*. Paulus Pasurney dalam Muhammad Nasution (2008 :5) mengatakan bahwa kekuatan dan *explosive* adalah kemampuan dari sistem syaraf otot untuk mengatasi ketahanan, melawan ketahanan dan menahan ketahanan.

Ada beberapa definisi dari *explosive* menurut beberapa expert. Menurut Ismaryati (2008: 59) dalam Budiarsa, Kanca, dan Wahyuni (2014: 2), “*explosive* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal”. Menurut Akbar (2017: 72), “*explosive* atau *explosive* merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga”. Menurut Budhiarta (2010: 18), “kemampuan *explosive* yang baik sangat menentukan seseorang untuk mencapai prestasi optimal, terutama *explosive* otot tungkai”. Menurut Wahjoedi (2000) dalam

Darwanto dan Utomo (2014: 107), “*explosive* adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau kelompok otot untuk bekerja secara eksplosif”. Menurut Suhairi (2013: 166), “*explosive* otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif, dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot”. Menurut Harsono (2006: 58) dalam Junaidi (2018: 65), “*explosive* merupakan kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Menurut Widiastuti (2011: 16) dalam Putra (2013: 2), “*explosive* merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerah gaya otot maksimum”. Menurut Tangkudung (2006: 64) dalam Pardila (2015: 63), “daya leda otot tungkai kaki merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan untuk melakukan kerja maksimum dengan waktu yang sangat cepat”. Menurut Irawan, harioko, Purnami (2014: 2), “cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menendang bola, salah satunya dengan menguatkan *explosive* otot tungkai”. Menurut Wafan (2007 : 7) didalam Santosa (2015: 159), “*explosive* adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena *explosive* tersebut mengandung unsur gerak”. Menurut Radcliffe dan Farentino dalam Pratama (2013: 1), “*explosive* adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam ketrampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga”. Menurut sukadarwanto dan Utomo (2014: 107), ‘salah satu faktor dasar yang mempengaruhi kemampuan atlet dalam suatu cabang

olahraga yang membutuhkan loncatan dan permainan adalah *explosive* otot tungkai". Menurut (Suharno HP. dalam Drajat Hadi Wibowo,213:24) *explosive* adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Sedangkan menurut (Bompa dalam Drajat Hadi Wibowo, 2013: 24) *explosive* merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Explosive adalah kemampuan yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif. Kekuatan dan *explosive* merupakan unsur kondisi fisik yang sangat dominan dan sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga. Pelaksanaan berbagai macam keterampilan atau aktifitas gerak khususnya dalam olahraga sepakbola.

Explosive otot tungkai adalah hasil dari dua komponen yaitu kekuatan dan kecepatan. Kekuatan kerja fisik dalam olahraga prestasi merupakan komponen yang sangat penting, sebagai salah satu unsur pendukung dalam mencapai prestasi yang optimal, oleh karena itu peningkatan maupun pemeliharannya merupakan dua aspek yang penting yang dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan kekhususan masing-masing cabang olahraga.

Meningkatkan *explosive* otot tungkai dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1) Meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan, sebaliknya meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan

kekuatan; 2) Meningkatkan kemampuan kekuatan dan kecepatan bersama atau peningkatan latihan kekuatan yang dilakukan secara simultan.

Otot adalah jaringan kenyal pada tubuh hewan dan manusia yang berfungsi menggerakkan organ-organ tubuh, tersusun dari sel-sel yang dapat mengencang dan mengendur. Tungkai adalah anggota badan bagian kaki, seluruh kaki dari pangkal paha hingga ke bawah. Jadi *Explosive* otot tungkai adalah besarnya kemampuan otot tungkai yang dikerahkan untuk menghasilkan kekuatan maksimal yang dilakukan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Explosive tungkai yang dimiliki oleh seorang atlet dapat menentukan tingkat keberhasilan dalam melakukan gerakan tendangan dalam permainan sepakbola yang maksimal, dimana tendangan dalam sepakbola dilakukan dengan kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang sangat cepat agar dapat menghasilkan tendangan yang maksimal saat melakukan tendangan lambung dalam permainan sepakbola.

Tingkat *explosive* tungkai tinggi dan *explosive* tungkai rendah, untuk pembagiannya ditentukan dengan cara mencari rata-rata dari keseluruhan jumlah nilai tes *explosive* tungkai, untuk nilai tes *explosive* tungkai di atas rata-rata masuk kategori *explosive* tungkai yang tinggi dan untuk nilai *explosive* tungkai di bawah rata-rata masuk dalam kategori *explosive* tungkai rendah. Dengan kemampuan *explosive* otot

tungkai yang tinggi, diharapkan dapat menambah jauhnya tendangan bola lambung dalam permainan sepakbola.

2.2.11 Hakikat Panjang Tungkai

Panjang tungkai adalah tungkai yang diukur dari titik sumbu gerak tungkai sampai ke lantai, diukur dengan antropometer atau meteran baja dan satuan centimeter yang dihitung sampai sepersepuluh centimeter. Menurut Pradana (2013: 5), “Tungkai adalah anggota gerak bagian bawah yang terdiri dari paha, betis dan kaki”. Menurut Mac Dougal (1985) dalam Pradana (2013:5), “Ukuran panjang tungkai adalah jarak antara ujung tumit bagian bawah sampai dengan tulang pinggang”. Menurut Wahyu (2016: 3) dalam Bekti dan Herpandika (2017: 2) mengatakan bahwa, panjang tungkai seorang mulai dari alas kaki sampai dengan trochanter mayor, komponen yang dibutuhkan untuk mendukung jangkauan kaki terhadap sasaran (bola) di antaranya adalah kemampuan biomotor, teknik, koordinasi, serta proposi fisik yang bagus di dalamnya, sehingga semakin panjang tungkainya akan dapat diikuti dengan ayunan kaki yang semakin kuat sehingga perkenaan kaki dengan bola akan semakin keras dan hasil tendangan yang akan dihasilkan semakin jauh. Menurut Rahmadhani dan Bulqini (2017) “Panjang tungkai mempengaruhi kerasnya shooting, jadi panjang tungkai termasuk salah satu faktor penting dalam tes waktu shooting”. Menurut Murjana, Suarni dan Candiasa (2014) “panjang tungkai yang

mana panjang tungkai terdiri atas dua bagian yaitu tungkai panjang dan tungkai pendek”.

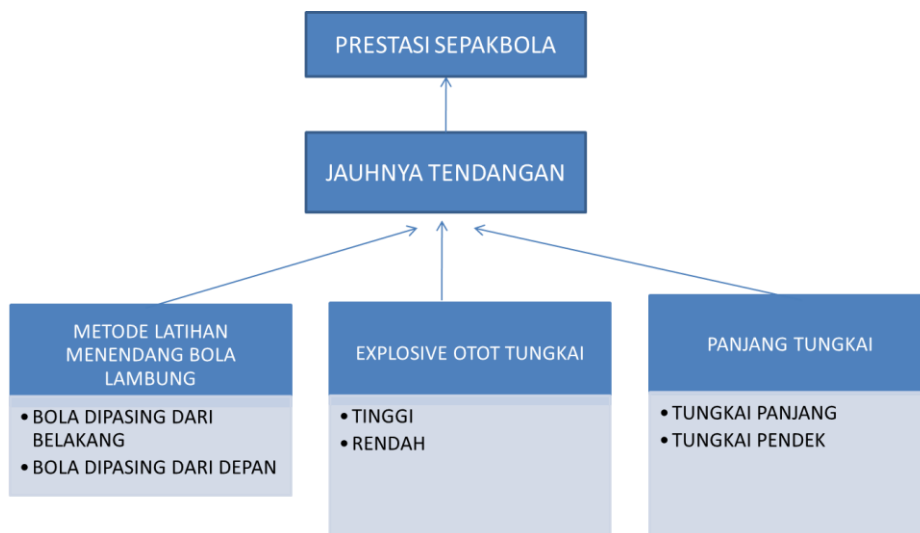
Tungkai terdiri dari : 1) tungkai atas, yaitu tulang dari pangkal paha sampai lutut, istilah anatominya disebut *femur*. Tulang paha ini adalah tulang yang terpanjang dalam tubuh, berupa tulang pipa. 2) tungkai bawah atau bagian betis, yaitu terdiri dari lutut sampai pergelangan kaki dibatasi *patela* yang istilah anatominya disebut *leg*. Tungkai bawah terdiri dari : (1) *tibia* atau tulang kering. (2) *fibula* atau tulang betis. (3) telapak kaki terdiri dari : (1) tulang *tarsal* ada tujuh buah. (2) tulang mata *tarsal* ada lima buah. (3) *falanx* ada empat belas buah.

Panjang tungkai bisa diukur dengan *antropometer* atau meteran baja dan satuan centimeter yang dihitung sampai sepersepuluh centimeter. Dalam memilih pemain sepakbola para pelatih selalu memperhatikan bentuk fisik, terutama tinggi badan. Pemain sepakbola yang badannya tinggi secara proporsional tungkainya juga panjang, sebab tungkai yang panjang akan menambah luas sudut ayunaan tungki yang lebih luas pada waktu menendang bola, sehingga akan menghasilkan tendangan jauh. Menurut Rahmadhani dan Bulqini (2017) “Jika panjang tungkainya bagus maka bisa membuat shooting menjadi keras dan cepat”.

Panjang tungkai, untuk pembagiannya ditentukan dengan cara mencari rata-rata dari keseluruhan jumlah nilai tes panjang tungkai,

untuk nilai tes anjang tungkai di atas rata-rata masuk kategori panjang tungkai panjang dan untuk panjang tungkai di bawah rata-rata masuk dalam kategori tungkai pendek. Dengan tungkai yang panjang, diharapkan dapat menambah jauhnya tendangan bola lambung dalam permainan sepakbola.

2.3 Kerangka Berpikir



Gambar 7 Kerangka berpikir

2.3.1 Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Menendang Bola Lambung Bola Dipasing Dari Belakang Dan Bola Dipasing Dari Depan Terhadap Jauhnya Tendangan.

Dalam melatih menendang bola lambung seorang pelatih harus bisa memilih metode latihan menendang bola lambung yang paling tepat efisien dan efektif sehingga kemampuan menendang bola

lambung bisa sejauh mungkin dan hasil tendangannya bisa maksimal. Metode latihan menendang bola lambung ada beberapa macam, diantaranya adalah metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari belakang dan metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari depan. Metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari belakang dengan metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari depan mempunyai pengaruh terhadap jauhnya tendangan.

2.3.2 Perbedaan Pengaruh Antara *Explosive* Otot Tungkai Tinggi Dengan *Explosive* Otot Tungkai Rendah Terhadap Kemampuan Menendang Bola.

Dalam melakukan latihan menendang bola lambung selain memperhatikan metode latihan menendang bola lambung, masih juga memperhatikan faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi jauhnya tendangan diantaranya adalah *explosive* otot tungkai. Dengan *explosive* otot yang tinggi diharapkan dapat mempengaruhi kemampuan menendang bola lambung akan semakin jauh.

2.3.3 Perbedaan Pengaruh Antara Tungkai Panjang Dengan Tungkai Pendek Terhadap Jauhnya Tendangan.

Dalam melakukan latihan menendang bola lambung selain memperhatikan metode latihan menendang bola lambung dan kemampuan *explosive* otot tungkai, masih juga memperhatikan faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi jauhnya tendangan diantaranya adalah panjang tungkai. Dengan tungkai yang panjang diharapkan

dapat mempengaruhi kemampuan menendang bola lambung akan semakin jauh.

2.3.4 Interaksi Antara Metode Latihan Menendang Bola Lambung Dengan *Explosive* Otot Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan.

Metode latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari belakang) dengan metode latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari depan) mempunyai pengaruh terhadap jauhnya tendangan. Demikian juga *explosive* otot tungkai tinggi dan *explosive* otot tungkai rendah mempunyai pengaruh terhadap jauhnya tendangan. Keterpengaruhannya tersebut yang dinamakan interaksi. Interaksi terjadi karena perbedaan jenis metode latihan menendang bola lambung yang berbeda, serta kemampuan *explosive* otot tungkai yang berbeda.

2.3.5 Interaksi Antara Metode Latihan Menendang Bola Lambung Dengan Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan.

Metode latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari belakang) dengan latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari depan) mempunyai pengaruh terhadap jauhnya tendangan. Demikian juga tungkai panjang dengan tungkai pendek mempunyai pengaruh terhadap jauhnya tendangan. Keterpengaruhannya tersebut yang dinamakan interaksi. Interaksi terjadi karena perbedaan jenis metode latihan yang berbeda, serta kemampuan panjang tungkai yang berbeda.

2.3.6 Interaksi Antara *Explosive* Otot Dengan Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan

Explosive otot tungkai mempunyai pengaruh terhadap jauhnya tendangan. Demikian juga tungkai panjang dengan tungkai pendek

mempunyai pengaruh terhadap jauhnya tendangan. Keterpengaruhannya tersebut yang dinamakan interaksi. Interaksi terjadi karena perbedaan kemampuan *explosive* otot tungkai, serta kemampuan panjang tungkai yang berbeda.

2.3.7 Interaksi Antara Metode Latihan Menendang Bola Lambung, *Explosive* Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan.

Dengan ketiga variabel bebas tersebut, yang mengetengahkan tiga faktor penelitian diduga akan menjadikan perbedaan hasil pencapaian jauhnya tendangan. Dugaannya adalah akan terjadi interaksi antara metode latihan menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai dan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan

2.4 Hipotesis Penelitian

Yang dimaksud dengan hipotesis adalah pernyataan atau dugaan (*conjectural*) antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

2.4.1 Terdapat perbedaan antara metode latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari belakang) dengan metode latihan menendang bola lambung (bola dipasing dari depan) terhadap jauhnya tendangan.

2.4.2 Terdapat perbedaan antara *explosive* otot tungkai tinggi dengan *explosive* otot tungkai rendah terhadap jauhnya tendangan

2.4.3 Terdapat perbedaan antara tungkai panjang dengan tungkai pendek terhadap jauhnya tendangan.

- 2.4.4 Terdapat interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan *explosive* otot tungkai terhadap jauhnya tendangan.
- 2.4.5 Terdapat interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.
- 2.4.6 Terdapat interaksi antara *explosive* otot tungkai dan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.
- 2.4.7 Terdapat interaksi antara metode latihan menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai dan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Dari hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut :

- 5.1.1 Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari belakang dengan bola dipasing dari depan terhadap jauhnya tendangan. Dimana metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari belakang lebih baik dari pada bola dipasing dari depan terhadap jauhnya tendangan bola lambung.
- 5.1.2 Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara *explosive* otot tungkai tinggi dengan *explosive* otot tungkai rendah terhadap jauhnya tendangan. Dimana *explosive* otot tungkai yang tinggi lebih baik dari pada *explosive* otot tungkai rendah terhadap jauhnya tendangan bola lambung.
- 5.1.3 Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara tungkai panjang dengan tungkai pendek terhadap jauhnya tendangan. Dimana tungkai panjang lebih baik dari pada tungkai pendek terhadap jauhnya tendangan bola lambung. .
- 5.1.4 Ada interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan *explosive* otot tungkai terhadap jauhnya tendangan. Dimana metode

latihan menendang bola dan *explosive* otot tungkai memberikan interaksi yang positif terhadap jauhnya tendangan bola lambung

5.1.5 Ada interaksi antara metode latihan menendang bola lambung dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan. Dimana metode latihan menendang bola lambung dan panjang tungkai memberikan interaksi yang positif terhadap jauhnya tendangan bola lambung.

5.1.6 Ada interaksi antara *explosive* otot tungkai dengan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan. Dimana *explosive* otot tungkai dan panjang tungkai memberikan interaksi yang positif terhadap jauhnya tendangan bola lambung.

5.1.7 Ada interaksi antara metode latihan menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai dan panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan. Dimana metode latihan menendang bola lambung, *explosive* otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama memberikan interaksi yang positif terhadap jauhnya tendangan bola lambung

5.2 Saran

Berdasarkan pada hasil-hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

5.2.1 Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari belakang lebih baik dari pada metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari depan. Berkaitan dengan hal tersebut, maka disarankan kepada para pembina, pelatih sepakbola dan guru olahraga dalam memilih metode latihan

menendang bola lambung, agar menggunakan metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari belakang, karena metode latihan menendang bola lambung bila dipasing dari belakang secara signifikan memberikan hasil tendangan lambung lebih jauh dibandingkan dengan metode latihan menendang bola lambung bola dipasing dari depan

5.2.2 Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa *explosive* otot tungkai mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap jauhnya tendangan. Ternyata *explosive* otot tungkai yang tinggi memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan *explosive* otot tungkai yang lebih rendah. Berkaitan dengan hal tersebut, maka disarankan kepada para pembina, pelatih sepakbola dan guru olahraga dalam menyusun program latihan sepakbola untuk memperhatikan *explosive* otot tungkai, karena *explosive* otot tungkai yang tinggi secara signifikan menghasilkan tendangan bola lambung yang lebih jauh.

5.2.3 Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa panjang tungkai mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap jauhnya tendangan. Ternyata tungkai yang lebih panjang memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan tungkai yang lebih pendek. Berkaitan dengan hal tersebut, maka disarankan kepada para pembina, pelatih sepakbola dan guru olahraga dalam memilih pemain sepakbola untuk memperhatikan tinggi badan, orang yang badannya tinggi secara proporsional tungkainya juga panjang, karena tungkai yang panjang secara signifikan

menghasilkan tendangan lambung yang lebih jauh dari pada tungkai yang pendek.

5.2.4 Dari tujuan penelitian ini hanya terbatas pada penelusuran pengaruh dari dua taraf metode latihan menendang bola lambung, dua taraf *explosive* otot tungkai dan dua taraf panjang tungkai. Oleh karena itu sebagai tindak lanjut dari penelitian ini disarankan untuk meneliti lebih lama lagi waktunya dan menambah variabel serta variabel atribut yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusti, Tri Wahyu., Slamet, dan Wijayanti, Ni Putu Nita. 2016. “Hubungan *Explosive* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kampar”. *Jurnal Olahraga*. Hal 1-10.
- Ahmad, Fandi., Kristiyanto, Agus., dan Purnama, Sapta Kunta. 2013. “Efektifitas Penggunaan Media Bantu dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Melambung (Long Pass) dalam Permainan Sepakbola”. *Jurnal Ilmiah Olahraga*. Hal. 1-15.
- Akhbar, M. T. 2017. “Kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Explosive* Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan”. *Jurnal Pendidikan Rokania Volume II No. 1 Hal. 66-78*.
- Akwan. M. 2011. “Pengaruh Latihan Pliometrik dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lompat jauh Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Tridarma Palembang”. *Tesis*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Anam, Khoiril. 2013. “Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun”. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 3 No. 2 Hal. 78-88.
- Anderson, Bob. 2008. *Stretching*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Anwar, Saiful. 2013. “Survei Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Se Kabupaten Demak Tahun 2012”. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Volume 2 No. 9 Hal. 596-604.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Artawan, Suryadi. 2016. “Pengaruh Pelatihan Barrier Hop 5 Menit 4 Set Sama Baik Dengan 10 Menit 2 Set Terhadap Jarak Tendangan Bola Lambung Pemain Sepakbola UKM IKIP PGRI Bali”. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Volume 1 Hal. 28-33.
- Badissalam, Irfan Mulia., Rusdiana, Agus., dan Sultoni, Kuston. 2016. “Perbandingan Hasil Tendangan Penjaga Gawang Antara Teknik Half

- Volley, Drop Kick, dan Forward Kick dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. Volume 1 No. 2 Hal. 18-22.
- Bianca, Ferren. 2010. *Seri Olah Raga Anak Sepak Bola*. Jakarta: Cerdas Interaktif.
- Bompa, T. O. 2000. *Total Training for Young Champions*. United States of America: Human Kinetics.
- Barrow, H. M., dan McGee, Rosemary. 1971. *Practical Approach to Measurement In Physical Education*. Philadelphia : Lea & Febiger.
- Bekti, R. A., dan Herpandika, R. P. 2017. “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan Menendang Bola Pemain Tim Sepakbola Putra Sma Negeri 1 Rengel Kabupaten Tuban”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, No. 1-11
- Castellanos, O. L., Farhadi, S. A., dan Suarez, A. D. 2014. “Motion Analysis and Biomechanics of the Side-Foot Soccer Kick”. *Aquila: The FGCU Student Journal*. Vol.1 Hal. 1-9.
- Cayoto. 2007. “Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Barrier Hops Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Bojong Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2006/2007”. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Danurwindo, at al. 2014. *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: PSSI.
- Dault, Adhyaksa. 2008. *Kamus Pintar Sepak Bola Tri Septa Agung Pamungkas*. Malang: Dioma.
- Dekdikbud, 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : PN Balai Pustaka.
- Depdikbud. 1996. *Ketahuilah Tingkat kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud.
- Ditya, M., Y. (2013). Kontribusi Panjang Betis, Panjang Paha, Dan *Explosive* Tungkai Terhadap Akurasi Menendang Pada Pemain Sepakbola. *Journal Universitas Negeri Surabaya*, 12(1).
- Dungworth, Richard. 2003. *Kemampuan Memainkan Bola Mati.*: PT Gapuramitra Sejati.

- Fahkruzzaman, D., Zulfikar, Abdurrahman (2015). *Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Explosive Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menendang Pada Pemain Ssb Aneuk Rencong Banda Aceh*. jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah, 1(2), 63-70.
- Faruq, M. M. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola*. Surabaya: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Gifford, Clive. 2003. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Gill, Harvey. 2003. *Teknik Mengoper Dan Menembak*. Jakarta : PT Gapuramitra Sejati.
- Giulianotti, Richard. 2006. *Sepakbola Pesona Sihir Permainan Global*. Yogyakarta: Apeiron Philotes.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik II*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Haryono, Arif Rahmadi., dan Erlangga, Yugha. 2014. *20 Pesepak Bola Muslim hebat Dunia*. Jakarta: Erlangga.
- Haryono, Sri. 2005. *Biomekanika Olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Hasbi, Muhammad., Mentara, Hendrik., dan Hasanuddin. 2015. "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Jauhnya Tendangan dalam Permainan Sepakbola pada Klub PS Puma Pombalowo Kecamatan Parigi". *Jurnal Ilmiah Olahraga*. Volume 3 No. 11 Hal. 1-12.
- Ibo, Martias., dan Sugiri, Heru. 2014. *Ayo Indonesia! Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Indriati, ETTY. 2010. *Antropometri untuk Kedokteran, Keperawatan, Gizi, dan Olahraga*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Irianto, Subagyo. 2014. "Kebugaran Aerobik Pemain Sepakbola Psim Yogyakarta Tahun 2014". *Jurnal Olahraga Prestasi*. Volume 12 No. 2 Hal. 1-8.
- Irwan, Yogi Ferdy. 2013. "Pengaruh Metode Latihan Beban dan Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Bola Pada Permainan Sepakbola". *Tesis*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Istofian, Robi Syuhada., dan Amiq, Fahrial. 2016. "Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) dalam Permainan

- Sepakbola Usia 13-14 Tahun”. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. Volume 1 No. 1 Hal. 105-113.
- Izovska, J., Maly, T., dan Zahalka, F. 2016. “Relationship between Speed and Accuracy of Instep Soccer Kick”. *Journal of Physical Education and Sport*. Volume 16 No. 2 Hal. 459-464 DOI: 10.7752/jpes.2016.02070.
- Jaali, Haju. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Jusrianto (2017). Hubungan *Explosive* Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Murid Sdn 255 Bonepute Kabupaten Luwu Timur. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, 20 (1), 23-28.
- Koger, Robert. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Sukamitra Kompetensi.
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., dan Paulina H, Febrita. 2016. “Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang”. *Pendidikan Jasmani*. Volume 26 No. 2 Hal. 381-397.
- Kusyanto, Yanto. 1996. *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 3*. Bandung: Ganeca Exact Bandung.
- Lennox, Jim., Rayfield, Janet., dan Steffen, Bill. 2006. *Soccer Skills and Drills National Soccer Coaches Association of America*. United States: Human Kinetics.
- Lufisanto, Moch Sauqi. 2014. “Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepakbola”. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Volume 3 No. 1 Hal. 50-56.
- Luxbacher, Joseph. 2001. *Sepakbola*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Mackenzi, Brian. 2005. *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word.
- Mahbubi, Rizal., dan Adi, Supto. 2016. “Pengembangan Model Latihan Long Pass Control dalam Permainan Sepakbola untuk Siswa Usia 14-16 Tahun di Sekolah Sepakbola Mitra Jaya Soccer Kota Magelang”. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. Volume 1 No. 1 Hal. 75-89.
- Maksun, Ali. 2008. *Psikologi Olahraga : Teori dan Aplikasi*. Unesa University Press.

- Martin, Jay. 2012. *The Best of Soccer Journal an NSCAA Guide to Soccer Coaching Excellence*. United Kingdom: Sport Publishers' Association.
- Marwan, Lis., Rohyana, Aang., dan Listyasari, Endah. 2016. "Model Alat Ukur Kecepatan dan Ketepatan Tendangan Finalty Permainan Sepak Bola Berbasis Pengolahan Citra Digital". *Jurnal Sport*. Volume 1 No. 1 Hal.108-124.
- Ma'u, M., dan Santoso, J. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Yogyakarta: Cakrawala.
- McAvoy, Nelson. 1998. *Teaching Soccer Fundamental*. United States: Human Kinetics.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Klaten: Intan Sejati.
- Moleong, dan Lexi, J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja RosdaKarya.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Murjana, I.G., Suarni, N. K., dan Candiasa, I.M. 2014. "Pengaruh Latihan Lari Gawang Dan Lari Kijang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Di Tinjau Dari Panjang Tungkai Pada Siswa Kelas Xi Ipa Sma Negeri 1 Semarang Tahun Pelajaran 2013/2014". *e-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha , V 4 No. 1-9*
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI*. Jakarta : Erlangga.
- Mutohir, Cholik. 2004. *Talent Idetification*. Jakarta: German Indonesia Sport Project.
- Nasution, M. 2008. *Penyusunan Program Latihan Kekuatan dan Explosive*. Semarang : Unnes.
- Nugraha, Andi Cipta. 2013. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Nugroho, Ardiyan Wahyu. 2015. "Pengaruh Latihan Knee Tuck dan Barrier Hops Terhadap Kemampuan Menendang Lambung Jarak Jauh PS Sinar Laut Jepara Tahun 2014". *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Pamungkas, Agung. 2009. *Kamus Pintar Sepakbola*. Jakarta : Trisan Grafika.
- Pasurney, PL., at al.2005. *Latihan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat.

- Poerwadarminta, W. J. S. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Pradana, A. A. 2013. Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra (Studi pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya). *I-JOURNAL KESEHATAN OLAHRAGA*. No 1-8
- Prawira, R. R. Z., dan Tribinuka, T. 2016. “Pembinaan Pemain Muda Melalui Akademi Sepak Bola”. *Jurnal Sains dan Seni ITS*. Volume 5 No.2 Hal. 13-17.
- Purwadi dan Ishafit. 2014. “Pemodelan Gerak Parabola yang Dipengaruhi Seretan serta Spin Efek Magnus Bola dengan Program Modellus dan Excell”. *JRKPF UAD*. Volume 1 No.1 Hal. 11-18.
- Purwanta, Y. (2016). Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Ps Romberz Bantulusia 16-18 Tahun. *E- journal pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi*, 5(2), 1-12
- Rachman, Maman.1999. *Strategi dan Langkah-langkah Penelitian*. Semarang:IKIP Semarang Press.
- Radnedge, Keir. 2010. 2010 FIFA World Cup South Africa Buku Resmi. Jakarta: Erlangga.
- Rahmadhani, A. F., dan Bulqini, A. 2017. Analisis *Explosive* Otot Tungkai Panjang Tungkai Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Dan Kecepatan Shooting Pada Pemain Futsal Mts. Syarif Hidayatulloh”. *E-junal unnesa*, hal. 1-6
- Rinaldi, Dedi. at al. 2014. *Jas Merah Sisi Lain Sejarah Sepak Bola National*. Jakarta: PT Tunas Bola.
- Rohim, Abdul. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang : CV. Aneka Ilmu.
- Rustanto, Heri. 2017. “Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain”. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Volume 6 No. 1 Hal.21-32.
- Sajoto,M. 1992. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

- Salim, Agus. 2008. *Buku Pinter Sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Sanggantara, Yusuf. 2012. “Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Permainan Sepakbola Arkansas FC”. *Jurnal Ilmiah Olahraga*. Hal. 1-8.
- Santoso, Joko. 2011. “Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Kura-Kura Kaki Dalam dan Kura-Kura Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Passing Lambung Pada Pemain PS UNNES Tahun 2011”. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Saraswati, Desi., dan Juanda, J. 2013. *Fakta Sepakbola Dunia*. Jakarta: Hampion.
- Sarumpaet, A. dkk, 1992. *Permainan Bola Besar*. Padang: Depdikbud.
- Sarumpaet, A. dkk. 1992. *Permainan Dasar Jakarta*. Padang: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sucipto, at al. 2000. *Sepakbola*. Jakarta : Depdiknas.
- Sudaryono. 2014. *Teori dan Aplikasi dalam Statistik*. Yogyakarta: Andi
- Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung. Alfabeta.
- Suharto, Noto. 2011. “Pengaruh Latihan Pliometrik dan Koordinasi Terhadap Hasil Smash Permainan Bola Voli Pada Atlet Yuniior Putra Perkumpulan Bola Voli Museum Mandiri Semarang”. *Tesis*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Bandung: Lubuk Agung Bandung.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Supriyono, Hamdani, dan Septiarini, Anindita. 2013. “Sistem Pendukung Keputusan Pemilih Formasi Sepak Bola Dengan Berbasis Web Studi Kasus: Persisam Putra Samarinda”. *Jurnal Ilmiah Mustek Anim Ha*. Volume 2 No. 1 Hal. 28-32.
- Sulaiman. 2015. “Penerapan Lesson Study Pada Pokok Bahasan Permainan Sepak Bola untuk Ketuntasan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Kelas VIII di SMP Negeri 1 Banda Aceh Tahun

- Pembelajaran 2011/2012”. *Jurnal Administrasi Pendidikan*. Volume 3 No. 1 Hal. 158-175.
- Sururi, A. A. 2012. *Ensiklopeida Kompetisi Sepak Bola Dunia*. Jakarta: Erlangga.
- Suryantoro, Dameika. 2014. “Pengembangan Variasi Latihan Dribbling dan Passing Dalam Permainan Sepakbola Usia 12-14 Tahun di SSB AMS Kepanjen Malang”. *Jurnal Olahraga Pendidikan*. Volume 1 No.1 Hal.61-67.
- Syah, Muhibbin. 2007. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Grafindo Persada.
- Teguh, Suroso. 2016. “Tendangan Melambung”, *Karya Ilmiah Olahraga*. Surosoteguh.blogspot.co.id
- Tohar. 2008. *Ilmu Kepeleatihan*. Semarang. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- Wibowo, Drajad Hadi. 2013. “Hubungan *Explosive* Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola Lipio UNNES Tahun 2012”. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Wibowo, Ary. 2013. “Perbedaan Akurasi Tendangan ke arah Gawang antara Pemain Belakang, Tengah dan Depan “. *Jurnal Ilmiah Olahraga*. Volume 1 No.1 Hal 10-11.
- Wibowo, Yuliska Surya., dan Indardi, Nanang. 2014. “Perbedaan Pengaruh Bermain Footgolf Terhadap Peningkatan Akurasi Short Passing pada Sepakbola”. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Volume 3 No. 2 Hal. 46-50.
- Witarsa, Aang. 1984. *Teknik Sepakbola*. Jakarta : PSSI.
- Yunar, Reza Arshad. 2012. “Pengaruh Latihan Double Leg Cone Hop Terhadap Tendangan Melambung Jauh Pada Sekolah Sepak Bola New Salatiga Football Club”. *Naskah Publikasi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zainuddin, M. (2018). Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Tendangan Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Sepakbola Smp Negeri 2 Martapura. *Jurnal pendidikan jasmani*, 1(1).
- Zulfikar, Mentara, Hendrik., dan Hasdin. “Pengaruh Latihan Multiple Jump to Box Terhadap Kemampuan Menendang Bola Dalam Permainan Sepak

Bola Pada Club Persito Tolitoli". *E-Journal Tadulako Physical Education, Health and Recreation*. Volume 3 No. 12 Hal. 1-12.