



**PENGARUH LATIHAN *LONG PASSING* MENGGUNAKAN
PUNGGUNG KAKI BAGIAN DALAM DAN *PUNGGUNG
KAKI PENUH* TERHADAP *KETEPATAN PASSING
MELAMBUNG* PADA PEMAIN PS.HW
KUDUS TAHUN 2011**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

oleh:

Pradipta Alvin Kharisma

6301407004

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2011

SARI

Pradipta Alvin Kharisma 2011. Pengaruh latihan long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan passing melambung pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011

Permasalahan dalam penelitian ini : 1).apakah ada pengaruh latihan *long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam* terhadap ketepatan *passing melambung* pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011, 2) apakah ada pengaruh latihan *long passing menggunakan punggung kaki penuh* terhadap ketepatan *passing melambung* pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011,3).jika ditemukan perbedaan mana yang lebih baik antara latihan *long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam* dan *punggung kaki penuh* terhadap kemampuan ketepatan *passing melambung* pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011. Adapun tujuan penelitian ini adalah:1). Untuk mengetahui pengaruh latihan *long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam* terhadap ketepatan *passing melambung* pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011, 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *long passing menggunakan punggung kaki penuh* terhadap ketepatan *passing melambung* pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011,3). jika ditemukan perbedaan mana yang lebih baik antara latihan *long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam* dan *punggung kaki penuh*.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola PS.HW Kudus tahun 2011 yang berjumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total *sampling*.Variabel penelitian ini yang menjadi variabel bebas yaitu latihan *long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam* dan *punggung kaki penuh* sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan ketepatan *passing melambung*.

Hasil penelitian menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil nilai *long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam*, *t*-hitung 8,664 dengan taraf signifikan 5%, diperoleh *t*-tabel 2,262, *t*-hitung 8,664 > *t*-tabel 2,262, berarti ada pengaruh hasil *long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam*. Hasil nilai *long passing menggunakan punggung kaki penuh*, *t*-hitung 5,471 dengan taraf signifikan 5% diperoleh *t*-tabel 2,262, *t*-hitung 5,471 > *t*-tabel 2,262 berarti ada pengaruh hasil *long passing menggunakan punggung kaki penuh*. Hasil nilai *long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh t*-hitung 2,313 dengan taraf signifikan 5% diperoleh *t*-tabel 2,262, *t*-hitung 2,313 > *t*-tabel 2,262 berarti ada pengaruh hasil *long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh* terhadap ketepatan *passing melambung*.

Kesimpulan penelitian ini berarti latihan *menggunakan punggung kaki bagian dalam* lebih baik dari pada *menggunakan punggung kaki penuh* terhadap ketepatan *passing melambung*, Untuk itu disarankan : Para pemain sebaiknya melakukan latihan *long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam* untuk meningkatkan hasil ketepatan *passing melambung*, pelatih sebaiknya memberikan latihan *long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam* kepada para pemain sepakbola PS.HW Kudus tahun 2011.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Pradipta Alvin Kharisma

NIM : 6301407004

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi berjudul :

**“PENGARUH LATIHAN *LONG PASSING* MENGGUNAKAN
PUNGGUNG KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH
TERHADAP KETEPATAN *PASSING* MELAMBUNG PADA PEMAIN PS.
HW KUDUS TAHUN 2011”**

Benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

PERPUSTAKAAN UNNES Semarang, Juni 2011

Pradipta Alvin Kharisma
NIM. 6301407004

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian

Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Wahadi, M.Pd
NIP. 19610114 198601 1 001

Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720815 199702 1 001

Menyetujui / Mengesahkan
Ketua
Jurusan PKLO FIK Unnes Semarang

Drs. Nasuka, M.Kes
NIP. 19590916 198511 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Hari : Kamis

Tanggal : 11 Agustus 2011



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari sesuatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain, dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap” (QS. Al-Insyirah : 6-8)



Kupersembahkan untuk :

Ayahku Khoiruddin Kamal dan
Ibuku Bani Salamah adik-adikku
Prahitta Dian Ardhi dan Prafasya
Ainun Alfa Kekasihku Ria Ayuna
Indra kusuma dan Teman – teman
seperjuangan PKLO angkatan 2007.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah swt, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis mendapat kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan yang sangat berharga. Oleh karena itu, kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

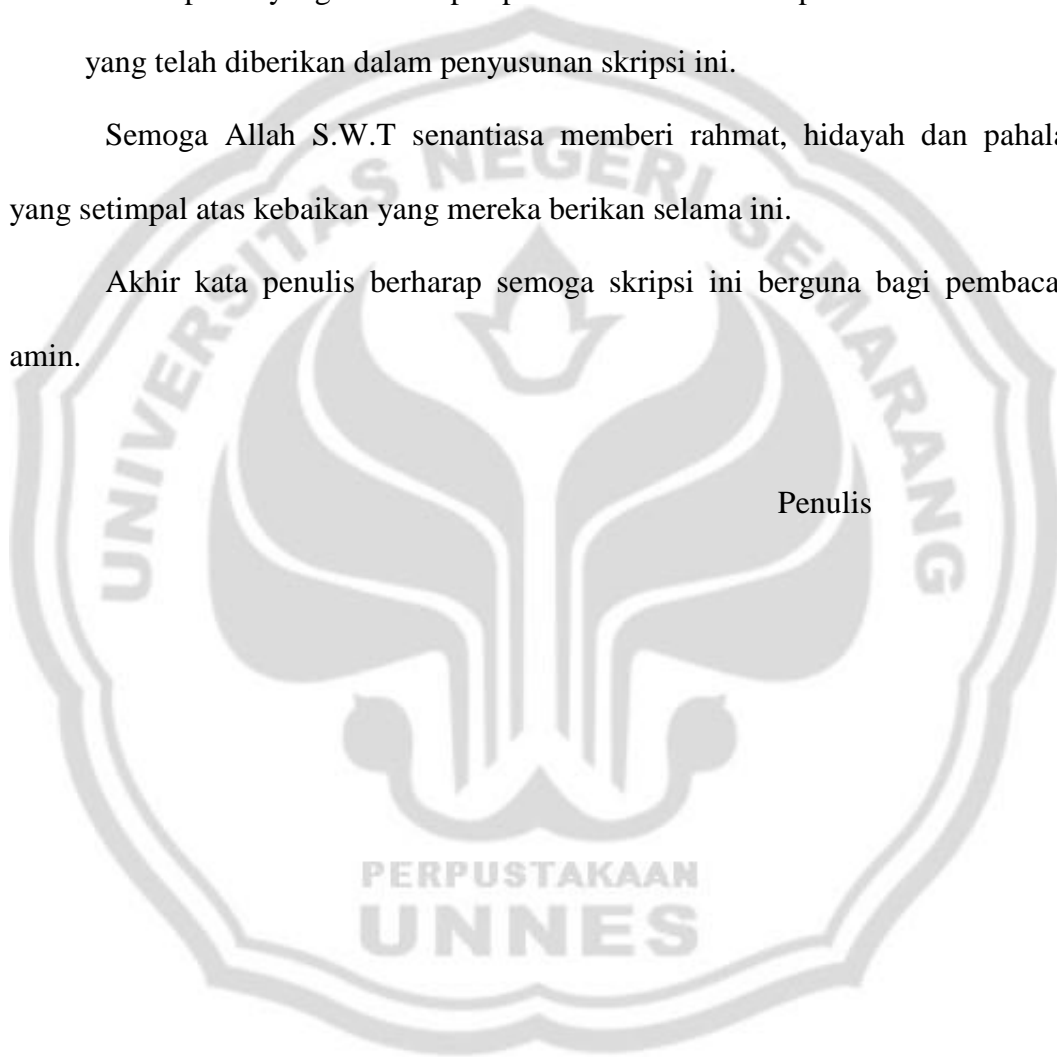
1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Pembimbing Utama, Drs. Wahadi, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.
5. Pembimbing Pendamping, Soedjarmiko, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu untuk penulis selama duduk di bangku kuliah selama ini.
7. Karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan pelayanan selama penulis menyelesaikan skripsi ini.

8. Semua pemain sepakbola PS.HW Kudus tahun 2011 yang telah sudi meluangkan waktu dan tenaganya untuk menjadi sampel penelitian.
9. Semua teman-teman PKLO khususnya angkatan tahun 2007 yang telah mendukung dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah S.W.T senantiasa memberi rahmat, hidayah dan pahala yang setimpal atas kebaikan yang mereka berikan selama ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi pembaca, amin.

Penulis



DAFTAR ISI

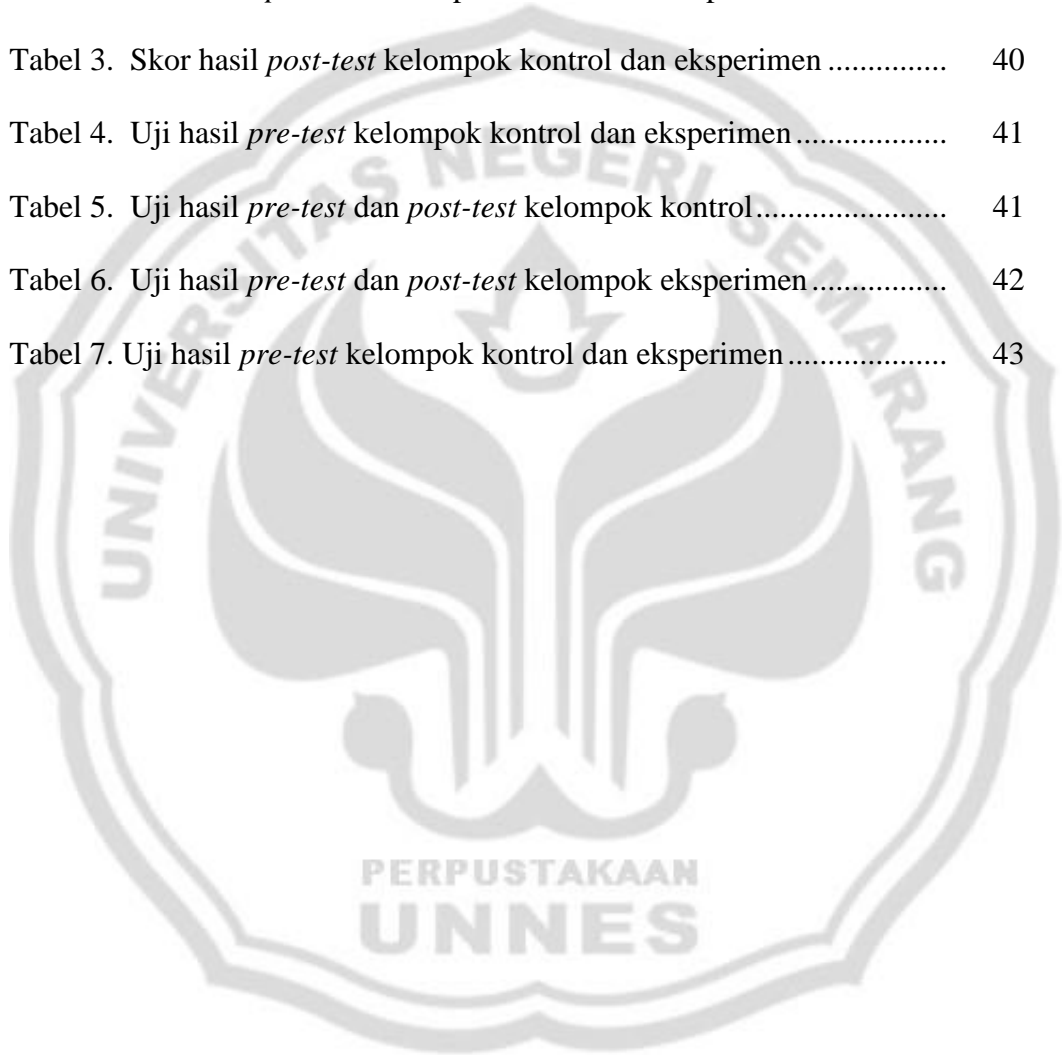
	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SARI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Permasalahan	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Penegasan Istilah	8
1.5 Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	11
2.1.1 Hakekat Menendang Bola.....	11
2.1.2 Teknik Menendang Bola.....	12
2.1.3 Teknik Menendang Bola Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam... 14	
2.1.4 Teknik Menendang Bola Dengan Punggung Kaki Penuh	18
2.1.5 Kerangka Berfikir	21
2.2 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penentuan Objek Penelitian.....	26

3.2 Metode Pengumpulan Data.....	27
3.3 Prosedur Penelitian	28
3.4 Instrumen Penelitian	31
3.5 Pelaksanaan Penelitian.....	32
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	33
3.7 Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	38
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	39
4.1.2 Penghitungan Dengan Uji t	40
4.2 Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	46
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Persiapan perhitungan statistik.....	35
Tabel 2. Skor hasil <i>pre-test</i> kelompok kontrol dan eksperimen.....	39
Tabel 3. Skor hasil <i>post-test</i> kelompok kontrol dan eksperimen	40
Tabel 4. Uji hasil <i>pre-test</i> kelompok kontrol dan eksperimen.....	41
Tabel 5. Uji hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok kontrol.....	41
Tabel 6. Uji hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok eksperimen.....	42
Tabel 7. Uji hasil <i>pre-test</i> kelompok kontrol dan eksperimen.....	43



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang	13
Gambar 2. Letak kaki tumpu	15
Gambar 3 Kaki ayun.	15
Gambar 4. Bagian bola yang di tendang	16
Gambar 5 Sikap badan saat menendang.	17
Gambar 6 Pandangan mata.	17
Gambar 7 Letak kaki tumpu.....	18
Gambar 8 Letak kaki yang menendang.....	19
Gambar 9 Bagian bola yang ditendang	19
Gambar 10 Sikap Badan saat menendang.....	20
Gambar 11 Pandangan Mata saat menendang	20
Gambar 12 Instrumen tes ketepatan passing melambung	32
Gambar 13 Pelaksanaan penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Usulan Penetapan Pembimbing	49
Lampiran 2. Penetapan Dosen Pembimbing	50
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	51
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	52
Lampiran 5. Daftar Nama Pemain Ps.HW	53
Lampiran 6. Hasil <i>Pre-test</i>	54
Lampiran 7. Hasil <i>Pre-test</i> Berdasarkan <i>Rangking</i>	55
Lampiran 8. Data <i>Matching</i> Tes Awal	56
Lampiran 9. Data <i>Matching</i> Hasil Tes Awal	57
Lampiran 10. Perhitungan Hasil Statistik <i>Pre-test</i>	58
Lampiran 11. Data Hasil Tes Akhir	59
Lampiran 12. Perhitungan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> kel.kontrol.....	60
Lampiran 13. Perhitungan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> kel.Eksperimen.....	61
Lampiran 14. Perhitungan Hasil Statistik <i>Post-test</i>	62
Lampiran 15. <i>Standart deviasi Pre-test</i> Kel.Kontrol	63
Lampiran 16. <i>Standart deviasi Post-test</i> Kel.Kontrol.....	64
Lampiran 17. <i>Standart deviasi Pre-test</i> Kel.Eksperimen.....	65
Lampiran 18. <i>Standart deviasi Post-test</i> Kel.Eksperimen	66
Lampiran 19. Nilai-nilai dalam Distribusi <i>t</i>	67
Lampiran 20. Jadwal Latihan	68
Lampiran 21. Progam Latihan.....	69
Lampiran 22. Dokumentasi.....	72

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer dan mengagumkan. Hal itu bisa kita lihat dengan banyaknya orang yang menggemari olahraga ini, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukan olahraga ini. Sepakbola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan dalam sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga merupakan permainan yang cukup cantik dan menarik bagi siapapun.

Dalam sebuah permainan sepakbola, hal yang paling di tunggu adalah sebuah terciptanya gol, baik gol yang tercipta secara sederhana maupun gol yang tercipta secara fantastis dan spektakuler. Gol dapat membangkitkan semangat manakala gol itu tercipta, dan gol bisa menurunkan semangat ketika peluang gol itu tidak bisa dimanfaatkan atau sia-sia.

Pengertian sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim. Maka suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian macam-macam teknis dasar dan ketrampilan bermain sepakbola, sehingga dapat

memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi permainan sepakbola adalah penguasaan teknik dasar permainan sepakbola oleh para pemain. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola, tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Semua pemain sepakbola yang baik harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola.

Teknik dasar menendang bola merupakan syarat yang dominan atau terpenting dalam permainan sepak bola, karena kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan : "Memberi operan kepada teman, menembak bola kearah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut dan tendang hukuman atau penalty". Menurut pendapat sukatamsi salah satu dari kegunaan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh adalah untuk *passing* melambung (1985:113-116).

Karena kedua tendangan tersebut sama baiknya untuk memberikan *passing* melambung tetapi berbeda bagian perkenaan kaki bagian dalam bidang perkenaan kaki dengan bola. Punggung kaki bagian dalam bidang perkenaan kecil-kecil yaitu bagian ujung jari sampai sisi bagian dalam dari telapak kaki

sedangkan punggung kaki penuh bidang perkenaan kaki lebih luas yaitu bagian tengah kaki bagian atas atau luar.

Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola, tendangan dapat dibagi menjadi:

- 1) Tendang bola rendah, bola menggulir datar di atas permukaan tanah sampai tinggi 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 (sukatamsi, 1985:84).

Perkembangan sepakbola Kudus sangat baik, sebuah klub sepak bola yang berada di Kudus yaitu Persiku Kudus yang berada di kota Kudus, Profinsi Jawa Tengah, Indonesia. Markas dari Persiku adalah Stadion "Wergu Wetan". Persiku mempunyai julukan Laskar Macan Muria karena di Kudus terdapat gunung muria yang disitu masih terdapat macan muria, dari situlah Persiku dijuluki Macan Muria.

Di Kabupaten Kudus terdapat banyak klub yaitu salah satunya klub PS. Hizbul Wathan (HW) yang Berdiri pada tahun 1970 yang didirikan oleh kelompok remaja Muhammadiyah yang dulunya bernama Pandu Pramuka, yang diantaranya mendirikan klub sepakbola yang sampai sekarang masih tetap eksis. Untuk memajukan klub PS.Hizbul Wathan (HW) para pelatih dan pengurus bekerja sama dengan pihak sekolah SMA Muhammadiyah kudus untuk

mengambil pemain yang berbakat dari SMA Muhammadiyah disinilah Klub PS. Hizbul Wathan (HW) tidak kehabisan pemain-pemain muda yang berbakat.

Klub PS. Hizbul Wathan (HW) baru dua tahun ini telah mendirikan sekolah sepakbola SSB,dengan dua pelatih yang bernama Turaikhan sebagai pelatih kepala dan Sun'an sebagai asisten pelatih. Untuk klub PS. Hizbul Wathan (HW) sendiri dilatih dengan satu pelatih yaitu Drs.Khoiruddin Kamal dan juga merangkap sebagai ketua pengurus klub PS Hizbul Wathan (HW), untuk prestasi dari PS. Hizbul Wathan (HW) pernah menjuarai berbagai turnamen diantaranya antar klub divisi satu di Kabupaten Kudus pada tahun 2009 yang biasa disebut dengan Bupati Cup. Klub PS.Hizbul Wathan (HW) sudah banyak mencetak pemain-pemain handal diantaranya Prahitta Dian Ardhi yang sudah dua tahun terakhir ini mejadi kiper nomer satu di Persiku dan Gunawan Dwi Cahyo yang sekarang menjadi pilar pemain timnas U-23.

Pada dasarnya sepakbola adalah permainan lain yang sederhana. Permainan ini bertujuan memasukkan bola ke dalam gawang lawan, tanpa menggunakan tangan atau lengan. Tim yang mencetak gol terbanyak adalah pemenang, akan tetapi tentu ada banyak peraturan, tetapi semua ini dirancang agar permainan berjalan adil dan benar. Seperti apapun teknik yang anda miliki dalam bermain sepakbola, anda bisa menikmatinya tanpa alat bantu atau perlengkapan yang mahal. Anda bahkan tidak membutuhkan lapangan yang sesuai standar, untuk suatu permainan yang baik, anda hanya membutuhkan ruang yang aman, terbuka atau tertutup, bersama dengan sebuah bola, serta beberapa pemain dan sesuatu yang bisa menandai terjadinya gol.

Upaya untuk menciptakan kerjasama tim yang baik agar tercipta permainan yang kompak dan bisa menjalankan instruksi pelatih untuk meraih hasil maksimal diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain adalah teknik dasar melakukan *passing*. Penguasaan teknik dasar *passing* yang baik oleh pemain, sehingga akan tercipta permainan yang cantik dan enak ditonton. Dalam setiap bermain sepakbola diharuskan selalu memberikan umpan yang akurat atau *passing* pada teman dengan tujuan mempermudah teman untuk mempermudah serangan maupun pertahanan sehingga dalam bertanding tidak mengalami kesulitan untuk memenangkan pertandingan, Untuk itu ketepatan *long passing* sangat besar manfaatnya, diantaranya menjauhkan dari titik aman (Dekat gawang), Untuk mencetak gol (*Shooting*), umpan lambung jarak jauh. Sebelum penulis menentukan judul, saya terjun langsung untuk mengikuti latihan di Klub Ps.HW Kudus Tahun 2011 ternyata masih banyak teman-teman yang belum bisa menguasai teknik dasar untuk melakukan tendangan *long pass* melambung sehingga banyak tendangan yang tidak tepat pada sasaran yang diinginkan oleh penendang, disinilah saya mendapat inspirasi untuk menemukan judul skripsi.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul : "*Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan Passing Melambung pada Pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011*". Adapun alasan lain yang mendukung dalam penelitian ini adalah :

- 1) Penggunaan teknik dasar menendang bola sangat penting terutama untuk passing atau mengoper bola kepada teman, karena akan mempengaruhi kualitas seorang pemain sepakbola, sehingga perlu usaha menggunakan bagian kaki untuk meningkatkan ketepatan *passing*, khususnya long passing.
- 2) Latihan *long passing* dapat menggunakan punggung kaki bagian dalam yang bagian perkenaan kaki dengan bola lebih kecil dibandingkan dengan punggung kaki penuh yang perkenaan kaki dengan bola lebih luas, tetapi belum diketahui mana yang lebih efektif.

1.2 Permasalahan

Kesuksesan tendangan pada *long passing* terjadi sepenuhnya pada ketepatan waktu melakukan rangkaian gerakan teknik *passing* yang benar, yang dimulai dari letak kaki tumpu, kaki ayun, bagian bola yang di tendang, sikap badan, pandangan mata, hingga gerakan lanjutan. Karena *long passing* dengan batasan paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala, sering dilakukan pemain dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam maupun punggung kaki penuh, tetapi belum diketahui mana yang lebih efektif. Untuk itu peneliti merasa tertarik untuk meneliti masalah tersebut. Dari masalah tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut :

- 1) Apakah ada pengaruh Latihan *Long Passing* Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam terhadap Ketepatan *Passing* Melambung pada Pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011?

- 2) Apakah ada pengaruh Latihan *Long Passing* Menggunakan Punggung Kaki penuh terhadap Ketepatan *Passing* Melambung pada Pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011?
- 3) Jika ditemukan perbedaan manakah yang lebih baik antara pengaruh Latihan *Long Passing* Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Passing* Melambung pada Pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011?

1.3 Tujuan Penelitian

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

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *Long Passing* Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam terhadap Ketepatan *Passing* Melambung pada Pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *Long Passing* Menggunakan Punggung kaki penuh terhadap Ketepatan *Passing* Melambung pada Pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011.
- 3) Jika ditemukan perbedaan manakah yang lebih baik antara pengaruh Latihan *Long Passing* Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Passing* Melambung pada Pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011?

1.4 Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalah pahaman ataupun penyimpangan dan penafsiran istilah terhadap judul penelitian ini, maka penulis memberi penegasan istilah sebagai berikut di bawah ini :

1.4.1 Pengaruh

Pengaruh Menurut Depdikbut (2005:849) adalah "Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda)". Dalam penelitian ini yang dimaksud pengaruh adalah akibat yang timbul dari hasil berlatih *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh untuk memperoleh hasil ketepatan passing melambung.

1.4.2 Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan semakin hari menambah beban latihan atau pekerjaannya (Rubianto Hadi, 2007:55).

1.4.3 Menendang

Menendang di terjemahkan dalam bahasa indonesia berarti menyepak atau mendepak (Dekdikbud, 2005:1171), Sedangkan menurut pendapat Sarumpaet menendang merupakan suatu usaha yang memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (1992:20).

Pengertian menendang dibawah ini adalah memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki yaitu punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh melalui *passing* melambung.

1.4.4 *Passing* Melambung

Passing diterjemahkan dalam bahasa Indonesia berarti mengoper. Mengoper bola adalah menyerahkan, memberikan pada orang lain (Dekdikbud, 2005:1171), Sedangkan melambung berarti : 1. Naik (melonjak, terbang dan sebagainya) tinggi; 2. Menaikkan, melonjatkan, menerbangkan dan sebagainya.

Pengertian *long passing* dalam penelitian ini adalah memberikan atau mengumpan bola kepada teman paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala.

1.4.5 Punggung Kaki Bagian Dalam

Punggung adalah bagian sebelah belakang atau sebelah atas (Dekdikbud, 2005:907). Punggung kaki dalam penelitian ini adalah seluruh bagian kaki sebelah atas yang digunakan untuk melakukan tendangan.

Yang dimaksud dengan punggung kaki bagian dalam pada penelitian ini adalah bagian kaki dari ibu jari sampai sisi bagian dalam dari telapak kaki yang digunakan untuk *passing* melambung yaitu punggung kaki bagian dalam.

1.4.6 Punggung Kaki Penuh

Penuh berarti sudah berisi semuanya atau tak ada tersisa lagi (Dekdikbud, 2005:907). Pengertian Punggung Kaki Penuh dalam penelitian ini adalah seluruh bagian kaki sebelah belakang atau sebelah atas kaki yang digunakan dalam *long passing* yaitu punggung kaki penuh.

1.4.7 Ketetapan *Passing* Melambung

Ketepatan berasal dari kata tepat "Tepat". Tepat adalah : 1. Betul Atau lurus arahnya, jurusan : 2. Kena benar (kepada sasarannya, tujuannya, maksudnya, dan sebagainya) (Dekdikbud, 2005:1167).

Dalam penelitian ini ketepatan *long passing* adalah hasil tendangan bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala yang kena pada sasaran.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan akan dapat diperoleh melalui kegiatan penelitian ini adalah :

- 1) Menberikan sumbangan pengetahuan bagi pelatih ataupun pembina sepakbola Pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011 dalam membina anak didiknya khususnya dalam pemilihan latihan tendangan.
- 2) Diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi pelatih, dan pembina klub PS.HW Kudus tahun 2011 dalam menentukan metode latihan, *long pass* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* dan *punggung kaki penuh* terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepak bola.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakekat Menendang Bola

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol kemulut gawang lawan (Sukatamsi, 1985:44).

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

(Sucipto dkk, 2000:17)

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

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

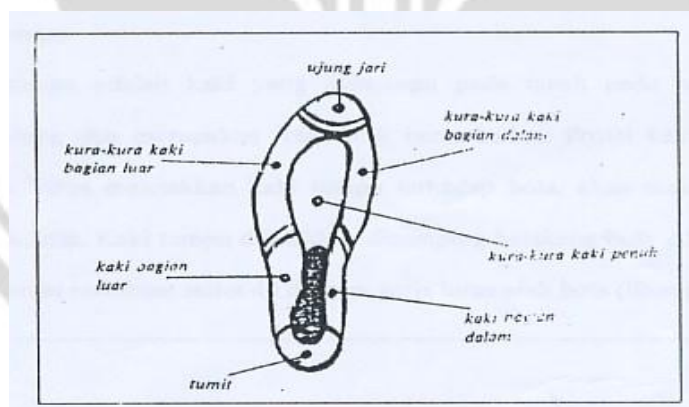
2.1.2 Teknik Menendang Bola

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

Menendang merupakan teknik yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam

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

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



Gambar 1
Bagian kaki yang digunakan untuk menendang
(Sukatamsi, 1985:47)

Dengan demikian bagian dari kaki manapun dapat digunakan untuk menendang bola di sesuaikan dengan tujuan dari menendang. Dalam penelitian ini

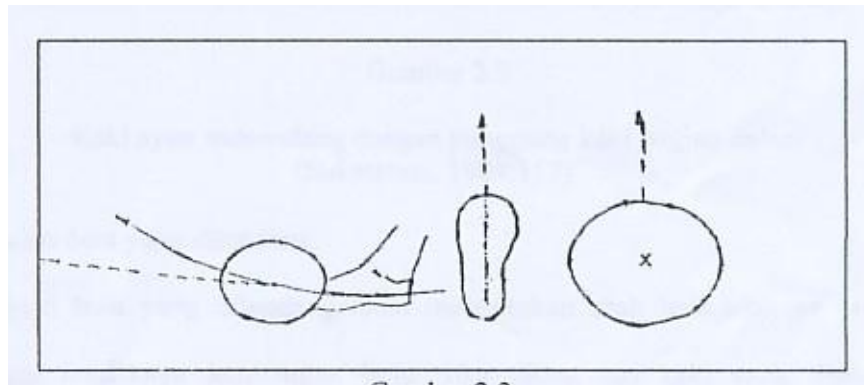
akan diuraikan tendangan menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh.

2.1.3 Teknik Menendang Bola dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

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

1) Kaki Tumpu

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



Gambar 2
Letak kaki Tumpu menendang dengan Punggung Kaki Bagian Dalam
(Sukatamsi, 1985:117)

2) Kaki Ayun(yang menendang)

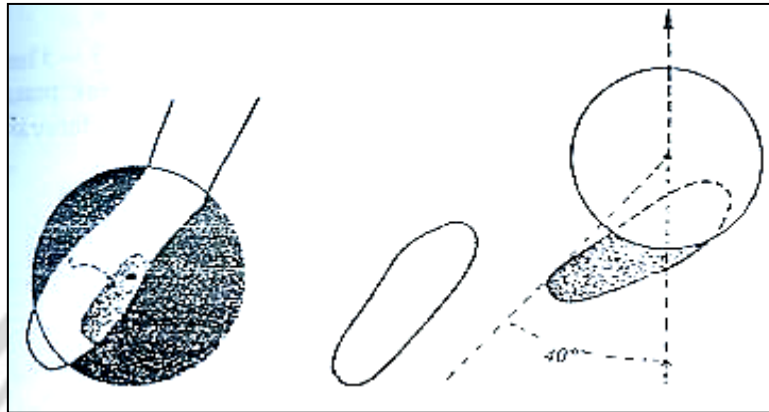
Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangakan, tidak boleh bergerak.



Gambar 3
Kaki Ayun (Kaki Yang Digunakan Untuk Tendangan)
(Sukatamsi, 1985:118)

3) Bagian bola yang ditendang

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



Gambar 4
Bagian Bola yang Ditendang dengan punggung kaki bagian dalam
(Sukatamsi, 1985:53)

4) Sikap Badan

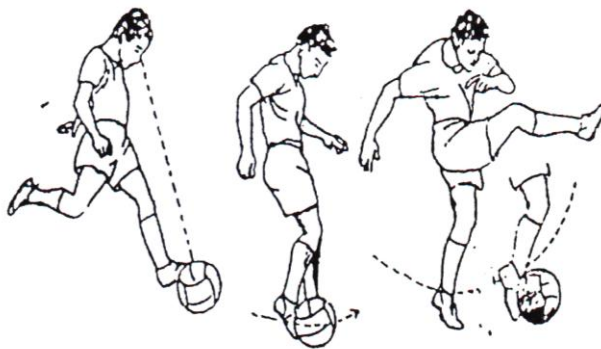
Sikap badan pada saat menendang sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Apabila kaki tumpu tepat berada disamping bola, maka pada saat menendang bola badan akan tetap di atas bola dan badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bergulir rendah atau melambung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



Gambar 5
Sikap Badan Saat Menendang Bola dengan punggung kaki bagian dalam
(Sukatamsi, 1985:118)

5) Pandangan Mata

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



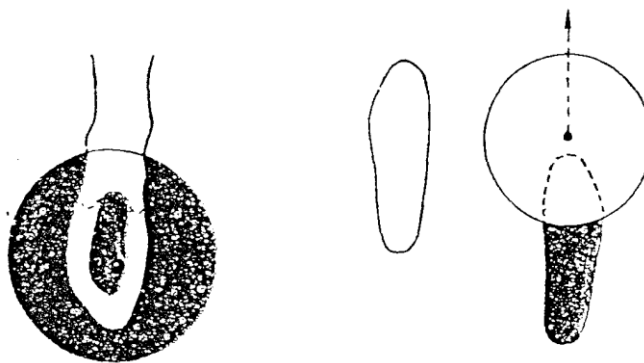
Gambar 6
Sikap Badan dan Pandangan Mata Saat Tendangan Bola
(Sukatamsi, 1985:118)

2.1.4 Teknik Menendang Bola dengan Punggung Kaki Penuh

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

1. Kaki tumpu

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



Gambar 7

Letak kaki tumpu menendang dengan punggung kaki penuh
(Sukatamsi, 1985:107)

2. Kaki Ayun (kaki yang menendang)

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

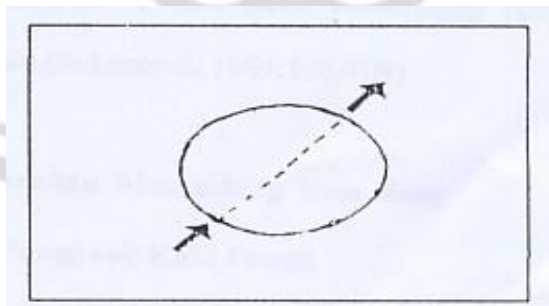


Gambar 8

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

3. Bagian bola yang di tendang

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



Gambar 9

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

4. Sikap Badan

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



Gambar 10
Sikap badan saat menendang dengan punggung kaki penuh
(Sukatamsi,1985:109)

5. Pandangan mata

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



Gambar 11
Pandangan mata saat menendang bola dengan punggung kaki penuh
(Sukatamsi,1985:109)

2.1.5 Kerangka Berfikir

2.1.5.1 Analisis Menendang Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam Terhadap Ketepatan *Passing* Melambung.

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya ketrampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu ketrampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana kemudian yang kompleks.

bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi 45° akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih mudah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang (Harvey Gill, 2003:5), tendangan tidak dapat sekeras tendangan punggung kaki penuh, selain itu juga digunakan untuk tendangan mendatar jarak dekat atau disebut operan pendek, untuk mengumpan ke gawang lawan, untuk mencetak gol, untuk melakukan tendangan sudut (*corner kick*), untuk melakukan tendangan gawang, untuk melakukan tendangan hukuman, serta sangat ideal dan efektif untuk melakukan operan melambung jauh yang akurat.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa menendang menggunakan kaki bagian dalam ditinjau dari sudut elevasi dan kecepatan gerak bola memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang ke arah sasaran,

sehingg sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan, serta berpengaruh dalam ketepatan passing melambung.

2.1.5.2 Analisis Menendang Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Passing* Melambung.

Menendang merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola, seperti yang telah diuraikan diatas bahwa menendang dapat bermanfaat sebagai umpan, menghalau serangan lawan maupun untuk mencetak gol ke gawang lawan, dan untuk melakukan hal-hal tersebut dapat dilakukan melalui tendangan bebas, melakukan tendangan gawang, tendangan *penalty*, maupun saat dalam permainan sedang berlangsung

Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki merupakan salah satu dari beberapa macam teknik menendang dalam permainan sepakbola. Punggung kaki adalah bagian atas telapak kaki (Depdikbud, 2005:908), yaitu daerah tempat mengikat tali sepatu, sering disebut juga punggung kaki penuh atau kura-kura kaki penuh. Bagian kaki ini sering digunakan untuk tendangan kearah gawang (*shooting*) karena merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), lebih mudah untuk mengarahkan pada sasaran dilihat dari arah kaki tumpu, kaki yang menendang, ancang-ancang satu garis lurus dengan sasaran. Tendangan ini sedikit sulit dilakukan secara akurat tapi rahasia keberhasilannya adalah dengan menendang bola tepat di tengah-tengah (Harvey Gill, 2003:5).

Berorientasi pada analisis tersebut, tendangan menggunakan punggung kaki selain efektif untuk tendangan ke gawang (*shooting*) dapat digunakan operan

melambung atas, maka disinyalir tendangan ini mempunyai kontribusi terhadap ketepatan tendangan.

2.1.5.3 Analisis Menendang Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam Lebih Baik

Dari Pada Menggunakan Punggung Kaki penuh Terhadap Ketepatan *Passing* Melambung

Menurut (Harvey Gill, 2003:5), bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi 45° akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih mudah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang, penendang sangat leluasa untuk mengarahkan bola dan bola akan melaju setinggi yang diinginkan sehingga membuat penendang mudah untuk mengarahkan bola tepat jatuh kesasaran.

Menendang dengan punggung kaki penuh yaitu bagian yang sering digunakan untuk umpan panjang atau menghalau bola dari gawang karena kaki dalam merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), karena bidang perkenaan kaki dengan bola yang luas serta kesalahan-kesalahan perkenaan bola dengan kaki akan lebih terkontrol. Akan tetapi karena arah lambung bola kurang tinggi sehingga sulit untuk mengarahkan bola pada sasaran yang jauh. (Harvey Gill, 2003:5)

Dari uraian diatas dapat dicari kesimpulan bahwa menendang menggunakan kaki bagian dalam ditinjau dari sudut elevasi dan kecepatan gerak

bola memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang kearah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan, serta berpengaruh dalam ketepatan passing melambung.

2.2 Hipotesis

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

- 1) Ada pengaruh latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung pada Pemain Ps. HW Kudus Tahun 2011.
- 2) Ada pengaruh latihan *long passing* menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung pada Pemain Ps. HW Kudus Tahun 2011.
- 3) Latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam lebih baik dari pada menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung pada Pemain Ps. HW Kudus Tahun 2011.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Berbobot tidaknya penelitian tergantung pada pertanggungjawaban metodologi penelitiannya. Maka diharapkan dalam metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Menurut Sutrisno Hadi (1988:4), metodologi penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang sistematis, dengan maksud untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dalam penelitian mempunyai kualitas ilmiah yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan sesuai aturan yang berlaku.

Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:3), mengatakan bahwa metode eksperimen yaitu metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala latihan yang disebut latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab-akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan.

Pada bab ini menjelaskan tentang metode penelitian yang akan digunakan, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terprogram dan sistematis.

3.1 Metode Penentuan Objek Penelitian

Ada tiga hal yang perlu dibahas dalam penentuan objek penelitian yaitu populasi, sampel, dan variabel penelitian.

3.1.1 Populasi

Seperti dikatakan oleh Suharsimi Arikunto, “Keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi” (2006:130). Dari pengertian tersebut diatas, maka yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah Klub Ps. HW Kudus tahun 2011 yang berjumlah 20 orang semua laki-laki.

Berdasarkan uraian di atas, populasi dalam penelitian ini telah memenuhi syarat sebagai populasi, karena minimal memiliki satu sifat yang sama atau homogen.

3.1.2 Sampel

Sampel yaitu sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian individu yang memiliki satu sifat yang sama untuk diteliti dan dapat mewakili seluruh populasi. Meskipun sampel merupakan bagian dari populasi, kenyataan yang diperoleh dari sampel harus menggambarkan kondisi populasi.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu pemain Ps. HW Kudus tahun 2011 sebanyak 20 orang. Selanjutnya dari jumlah sample 20 orang tersebut dibagi menjadi dua kelompok secara acak masing-masing kelompok berjumlah 10 orang.

3.1.3 Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto mengatakan, “Yang dimaksud variable adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (2006:118).

Dalam penelitian ini variable yang dimaksud adalah :

- 1) Variabel bebas yang terdiri dari :
 - a. Latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam.
 - b. Latihan *long passing* menggunakan punggung kaki penuh.
- 2) Variabel terikat yaitu ketepatan passing melambungkan pada pemaian Ps. HW Kudus tahun 2011.

3.2 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Dengan pertimbangan yang mendasar, dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian adalah metode eksperimen.

Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua factor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. (Suharsimi Arikunto, 1998:3). Teknik eksperimen adalah metode yang memberikan dan menggunakan suatu gejala yang disebut latihan atau percobaan. Dengan adanya latihan tersebut akan terikat adanya hubungan

sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Metode eksperimen adalah metode yang paling jitu untuk meneliti hubungan sebab akibat tersebut.

Adapun kegiatan eksperimen yang dilakukan dalam penelitian dalam ini berupa pemberian latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh untuk diketahui pengaruhnya terhadap ketepatan *passing* melambung dalam permainan sepakbola.

3.3 Prosedur Penelitian

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam empat tahap, yaitu : tahap persiapan, tahap *pre test*, tahap pelaksanaan latihan dan tahap *post test*.

3.3.1 Tahap Persiapan

Setelah mendapat surat ijin penelitian dari FIK, peneliti menghadap pelatih Klub Ps. HW Kudus untuk meminta ijin mengadakan penelitian diTim tersebut. Setelah mendapatkan ijin, peneliti menghubungi pemain untuk sebagai subjek penelitian. Setelah didata, penulis mengambil sampel sebanyak 20 pemain atau dengan system pengambilan menggunakan system total sampling.

3.3.2 Tes Awal

Tes yang digunakan dalam tes awal ini adalah tes ketepatan *passing* melambung bola diletakkan di atas garis menendang, kemudian kemudian bola di tendang, bola harus melambung diudara dan diarahkan agar jatuh ke dalam sasaran bujur sangkar 4 meter x 4 meter. Jarak garis batas menendang sampai titik tengah bujur sangkar 30 meter.

Tes awal direncanakan pada bulan Maret 2011 mulai pukul 15.30 sampai selesai dilapangan sepakbola Klub Ps. HW Kudus. Adapun tujuan diadakan tes awal ini adalah untuk mengetahui kemampuan awal pemain sepakbola Klub Ps.HW Kudus dalam *long passing* sebelum diberi perlakuan pada masing-masing kelompok.

Dalam pelaksanaan tes awal penulis dibantu oleh teman yang sebelumnya telah diberi penjelasan tentang pelaksanaan tes awal tersebut. Sedangkan alat yang digunakan bola, kapur, bendera, cone, dan alat tulis.

Sebelum melakukan tes awal, anak diberi penjelasan mengenai jalannya tes awal tersebut. Langkah-langkah pelaksanaan tes awal adalah sebagai berikut :

- 1) Setiap teste dipanggil satu-persatu menurut nomor tes masing-masing.
- 2) *Testee* yang dipanggil masuk lapangan dan berdiri dibelakang bola.
- 3) *Testee* melakukan tendangan menggunakan awalan, bola diletakkan di atas garis batas menendang, bola ditendang dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh, bola harus melambung diudara dan diarahkan agar jatuh kedalam sasaran bujur sangkar 4 meter x 4 meter. Jarak garis batas menendang sampai titik tengah bujur sangkar 30 meter.
- 4) Bola ditendang kearah sasaran sebanyak 10 kali, dengan kaki yang dominan atau kaki terkuat, prestasi jumlah bola yang masuk ke dalam bujur sangkar
- 5) Nilai teste jumlah dari keseluruhan.

3.3.3 Pelaksanaan pelatihan

Latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlit secara systematis untuk mencapai mutu prestasi dengan diberi beban fisik dan mental

yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Suharno HP (1979:7).

Pada prinsipnya latihan ini untuk meningkatkan ketepatan long passing, dengan demikian di terapkan latihan 3 kali dalam seminggu sebanyak 16 kali pertemuan. Setiap minggunya beban latihan ditambah dalam repetisinya, mulai dari 7 kali, 10 kali, 13 kali, 16 kali sampai 19 kali repetisi. Sedangkan jumlah setnya tetap setiap pertemuan yaitu 3 set.

Latihan ini dimulai pukul 15.30 WIB sampai pukul 17.30 WIB. Kegiatan latihan ini meliputi tiga pokok yaitu :

1) Pemanasan atau *Warming Up*

Pemanasan tubuh atau *warming up* dilakukan sebelum mulai latihan untuk menghindari terjadinya cedera. Pemasaran yang dilakukan meliputi : lari keliling lapangan 3 kali, *strecing*, latihan kekuatan dan peregangan

2) Latihan inti

Latihan ini disini adalah bentuk latihan yang diteliti untuk dibandingkan. Bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan passing melambung untuk kelompok kontrol, dan latihan long passing menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan passing melambung untuk eksperimen.

3) Pelepasan atau *cooling down*

Pelepasan ini ditujukan untuk memulihkan tubuh ke kondisi sebelum latihan, sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara

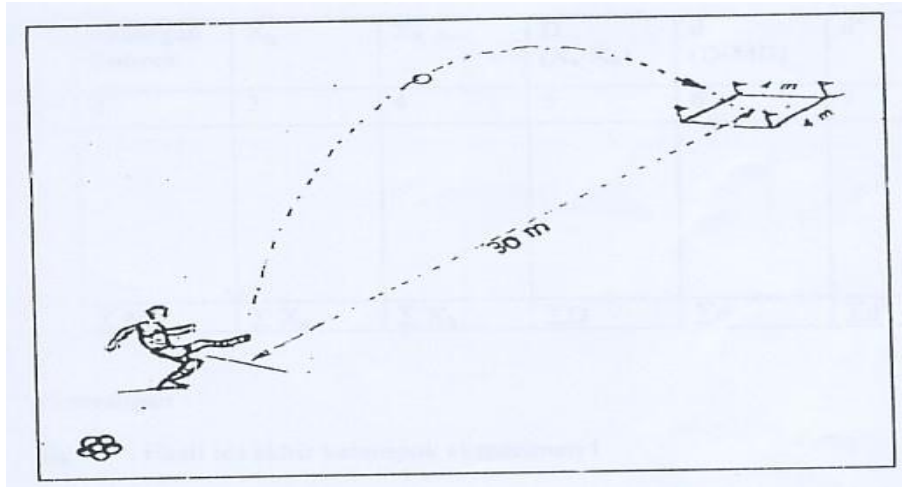
berangsur-angsur ke keadaan semula agar tidak ada keluhan sakit setelah menjalani latihan.

4) Tes Akhir

Setelah anak coba melakukan latihan selama enam belas kali tatap muka mulai tanggal 27 Maret 2011 sampai tanggal 1 April 2011 diadakan tes akhir yang pelaksanaannya adalah kelompok kontrol melakukan tes *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *passing* melambung dan kelompok eksperimen melakukan tes *long passing* menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung, kemudian hasilnya dicatat sebagai sumber data pokok. Tujuan akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai anak setelah melakukan latihan selama 16 kali tatap muka.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketetapan *passing* melambung dari sukatamsi (1985:263) dalam tes ini mempunyai nilai reliabilitas 0,94 dan validitas 0,97. Tes ketetapan *passing* melambung ini akan diuraikan sebagai berikut : bola diletakkan diatas garis menenendang, bola ditendang dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh, bola harus melambung diudara dan diarahkan agar jatuh kedalam sasaran bujur sangkar 4 meter x 4 meter. Jarak garis batas menendang sampai titik tengah bujur sangkar 30 meter .



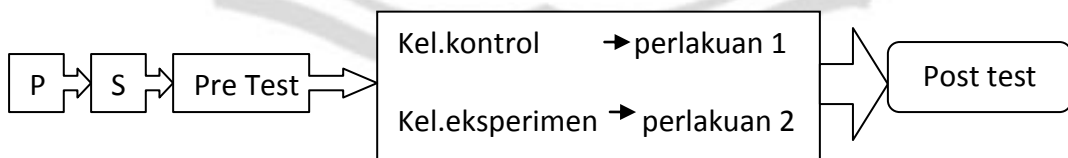
Gambar 12
Instrumen tes ketepatan passing lambung
(Sukatamsi, 1985:263)

Kesempatan menendang bola dengan kaki paling dominan sebanyak 10 kali, prestasi jumlah bola yang masuk ke dalam bujur sangkar sebagai berikut:

Tes ketepatan passing melambung dari Sukatamsi ini dipergunakan untuk melakukan tes awal dan tes akhir.

3.5 Pelaksanaan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen. Desain yang dimaksud terkait pada gambar berikut:



Gambar 13
Pelaksanaan Penelitian

Keterangan :

P : Populasi

S : Sampel

Pre Test : Tes awal

Perlakuan 1 : Kelompok kontrol

Perlakuan 2 : Kelompok eksperimen

Perlakuan 1 : Latihan *punggung kaki bagian dalam*

Perlakuan 2 : Latihan *punggung kaki penuh*

Post Test : Tes akhir

3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Walau dalam penelitian telah diusahakan terhindar dari adanya kesalahan, namun diluar peneliti dapat terjadi hal-hal yang mempengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu penulis akan mengemukakan factor-faktor yang mempengaruhi dan usaha untuk mengatasinya. Faktor-faktor tersebut antara lain :

1) Faktor Kesungguhan Hati

Atlet diharapkan bersungguh dalam melaksanakan latihan. Karena jika atlet itu bersungguh – sungguh melakukannya maka hasil dari data yang diperoleh akan menjadikan hasil penelitian tidak salah. Tetapi sebaliknya, jika atlet tidak sungguh – sungguh melakukan latihan, maka penelitian tersebut percuma dan tidak membuahkan hasil yang optimal, cara menghindari hal itu adakah mengawasi dan mengontrol subyek dalam melakukan latihan

2) Kegiatan Atlet

Atlet yang dijadikan sampel pada penelitian ini adalah pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011. Usia mereka adalah usia aktif, sering ada kegiatan di luar latihan. Karena dengan banyaknya aktivitas mereka diluar latihan, maka akan membuat kondisi fisiknya terkuras. Dan apabila kegiatan mereka bertabrakan dengan jadwal latihan, maka latihan yang mereka lakukan juga tidak dapat maksimal, untuk mengatasi hal itu penulis memberi pengarahan kepada pemain agar tidak melakukan aktifitas yang sama diluar penelitian.

3) Faktor Alat

Pengadaan alat dan peralatan atau sarana dan prasarana sangat mempengaruhi keberhasilan dalam penelitian. Jika sarana dan prasarana mendukung, maka penelitian akan berjalan dengan lancar.

4) Faktor Pemberian Materi

Pemberian materi atau pemeberian program latihan harus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Dan program latihan itu tidak terlalu ringan atau terlalu berat bagi mereka. Materi yang diberikan harus sesuai dengan apa yang ingin diteliti, Untuk mengatasi hal itu sebelum latihan pemain diberi petunjuk secara lisan dan setelah itu diberikan contoh dengan baik agar subyek yang merasa belum jelas diberi kesempatan untuk bertanya.

5) Faktor Kemampuan

Kemampuan masing-masing pemain berbeda-beda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes.

Untuk itu peneliti selain memberikan materi secara individu peneliti berusaha memberikan koreksi, agar tes yang digunakan benar-benar baik.

6) Faktor Kebosanan

Faktor kebosanan juga sangat mempengaruhi jalannya penelitian, karena jika atlet atau anak sudah bosan. Maka latihan mereka menjadi tidak bersungguh – sungguh, dan mengakibatkan hasil dari penelitian itu percuma, Untuk mengatasi hal itu pemain yang sudah melakukan latihan pemain diberi kesempatan untuk game gembira.

3.7 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari kegiatan penelitian mulai dari tes awal atau tes untuk *matching* yang digunakan untuk mengukur kemampuan awal dan dipakai untuk memasangkan subyek. Selanjutnya diberi perlakuan yang berupa latihan dan kemudian subyek diberi tes akhir, yang dilaksanakan seperti tes awal atau tes untuk *matching* selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisa dengan teknik statistik menggunakan tabel kerja sebagai berikut :

Tabel 1
Persiapan Perhitungan Statistik

No	Pasangan Subyek K-E	K	E	B (K-E)	b (B-MB)	b ²
1	2	3	4	5	6	7
2						
3						
dst		ΣK	ΣE	ΣB	Σb	Σb^2

Keterangan :

Kolom 1 : Nomor urut pasangan

Kolom 2 : Nomor pasangan subyek

Kolom 3 : Nilai kelompok kontrol

Kolom 4 : Nilai kelompok eksperimen

Kolom 5 : Perbedaan dari masing-masing kelompok, yang diperoleh dari selisih

K-E

Kolom 6 : Deviasi perbedaan yang diperoleh dari selisih B-MB

Kelom 7 : Kuadrat dari deviasi perbedaan

Mean perbedaan (MB) dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dihitung dengan rumus :

$$MB = \frac{\sum B}{N}$$

$$b = B - MB$$

Hasil dari perhitungan statistik di cek :

$$B = K - E \text{ dan } = 0,0$$

Untuk menyelidiki signifikansi, selisih perbedaan mean dari sampel-sampel yang berbeda korelasi menggunakan rumus *t-test*. Ada dua rumus *t-test* yang digunakan dalam rumus statistik, yaitu rumus panjang dan rumus pendek. Dalam hal ini menggunakan rumus pendek karena lebih praktis dan ringkas. Lebih mudah dan hasilnya sama dengan rumus panjang, dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan N-1.

Rumus pendek yang digunakan :

$$t = \frac{M_k - M_e}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

M_k = Mean kelompok kontrol

M_e = Mean kelompok eksperimen

∑b² = Jumlah deviasi dari mean perbedaan

N = Jumlah pasangan

(Sutrisno Hadi, 2006 : 230)



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen yaitu memberikan latihan *Long Passing Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam* dan *Punggung Kaki Penuh* terhadap Ketepatan *Passing Melambung* pada Pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama yaitu tahap pengumpulan data (*pre-test*), tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan awal sampel sekaligus digunakan untuk pengelompokan sampel kedalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dimana kelompok kontrol diberikan latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* dan kelompok eksperimen diberikan latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh*. Untuk tahap kedua adalah pemberian perlakuan terhadap kedua kelompok sesuai dengan kelompoknya yaitu kelompok kontrol melakukan latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* dan kelompok eksperimen melakukan latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh*. Untuk tahap ketiga merupakan tahap terakhir dari proses penelitian ini yaitu dengan cara melakukan *post test* dengan tujuan mengukur kemampuan akhir sampel setelah diberikan perlakuan dan mengikuti program latihan. Adapun deskripsi dari data hasil *pre-test* dan *post-test* serta pengujian hipotesis penelitian menggunakan rumus *t-test* dapat disajikan sebagai berikut.

4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui kemampuan Ketepatan *Passing* Melambung pada Klub Ps.HW Kudus Tahun 2011

Tabel 2. Skor Hasil *Pre-Test* Ketepatan *Passing* Melambung Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	n	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Kontrol	10	2,5	1,360	5	1
Eksperimen	10	2,4	0,969	4	1

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata hasil *pre test* Ketepatan *Passing* Melambung pada kelompok Kontrol yang akan berupa latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* sebesar 2,5 dengan standar deviasinya 1,360 hasil tertinggi 5 dan hasil terendah 1 sementara hasil kelompok Eksperimen yang akan diberi latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh*. memiliki rata-rata 2,4 dengan standar deviasi 0,969 hasil tertinggi 4 dan hasil terendah 1.

Setelah diberikan perlakuan berupa *latihan long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* untuk kelompok Kontrol dan latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh* untuk kelompok Ekperimen, selanjutnya dilakukan tes akhir (*post test*) akurasi tendangan untuk mengetahui pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap hasil tendangan jarak jauh. Adapun hasil tes akhir (*post test*) adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Skor Hasil *Post-Test* Ketepatan *Passing* Melambung Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	n	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Kontrol	10	7,3	1,464	9	5
Eksperimen	10	6	2,223	8	5

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata hasil *post test* Ketepatan *Passing* Melambung pada kelompok Kontrol yang diberi latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* sebesar 7.3 dengan standar deviasinya 1,464 hasil tertinggi 9 dan hasil terendah 5 sementara hasil kelompok Eksperimen yang diberi latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh* memiliki rata-rata 6 dengan standar deviasi 2,223 hasil tertinggi 8 dan hasil terendah 5.

4.1.2 Penghitungan dengan Uji – *t*

4.1.2.1 Uji Hasil *Pre-Test* Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II

Uji data hasil *pre-test* kelompok Kontrol dan Eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah sebelum diberikan *latihan long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* pada kelompok Kontrol dan latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh* pada kelompok Eksperimen memiliki kemampuan tendangan yang sama atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* kelompok Kontrol dan Eksperimen dapat diringkas pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Hasil *Pre-test* Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Data	n	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	keterangan
Kontrol	10	2,5	0,559	2,262	Tidak berbeda signifikan
Eksperimen	10	2,4			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai t_{hitung} 0,559 < t_{tabel} 2,262 untuk 5% dengan $dk = 9$, yang berarti tidak ada pengaruh data hasil *pre-test* kelompok Kontrol dan kelompok Eksperimen. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa sebelum diberikan latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* pada kelompok Kontrol dan latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh* pada kelompok Eksperimen keduanya memiliki kemampuan tendangan jarak jauh yang sama atau sepadan.

4.1.2.2 Uji Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Kontrol

Uji data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok Kontrol dimaksudkan untuk mengetahui apakah *latihan long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* berpengaruh terhadap ketepatan *long passing* pada sasaran atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* dan *post test* kelompok Kontrol dapat diringkas pada tabel berikut :

Tabel 5. Uji Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Kontrol

Data	n	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	keterangan
<i>Pre Test</i>	10	2,5	8,664	2,262	Berbeda signifikan
<i>Post Test</i>	10	7,3			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai $t_{hitung} 8,664 > t_{tabel} 2,262$ untuk 5% dengan $dk = 9$, yang berarti ada pengaruh data hasil *pre-test* dan *post-test* Kontrol. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa *latihan long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* berpengaruh terhadap ketepatan *long passing* pada pemain Ps.Hw kodus 2011.

4.1.2.3 Uji Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen

Uji data hasil *pre-test* dan *post test* kelompok Eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh* berpengaruh terhadap ketepatan *long passing* pada sasaran atau tidak.. Hasil dari uji data *pre-test* dan *post-test* kelompok Eksperimen dapat diringkas pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen

Data	n	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	keterangan
<i>Pre Test</i>	10	2,4	5,471	2,262	Berbeda signifikan
<i>Post Test</i>	10	6			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai $t_{hitung} 5,471 > t_{tabel} 2,262$ untuk 5% dengan $dk = 9$ yang berarti ada pengaruh data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok Eksperimen. Dapat dijelaskan bahwa latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh* berpengaruh terhadap ketepatan *long passing* pada pemain Ps.Hw kodus 2011.

4.1.2.4 Uji Hasil *Post-Test* Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Uji data hasil *post-test* antara kelompok Kontrol dan Eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *Long Passing* Menggunakan *Punggung Kaki Bagian Dalam* dan *Punggung Kaki Penuh* terhadap Ketepatan *Passing* Melambung pada pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011. Hasil dari uji data *post-test* kelompok Kontrol dan Eksperimen dapat diringkas pada tabel berikut:

Tabel 7. Uji Hasil *Post-test* Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Data	n	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	keterangan
Kontrol	10	7,3	2,313	2,262	Berbeda signifikan
Eksperimen	10	6			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai $t_{hitung} 2,313 > t_{tabel} 2,262$ untuk 5% dengan $dk = 9$, hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara data *post-test* kelompok Kontrol dengan kelompok Eksperimen. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* dan *punggung kaki penuh* terhadap Ketepatan *Passing* Melambung pada Pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011.

Rata-rata hasil *post-test* kemampuan *passing* melambung dari kelompok latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* Kontrol mencapai 7,3 sedangkan kelompok latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh* Eksperimen mencapai 6, Dilihat dari perolehan rata-rata kemampuan terhadap *passing* melambung dari kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa pada kelompok yang dilatih menggunakan *punggung kaki bagian dalam* lebih baik dari

pada menggunakan *punggung kaki penuh*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* lebih baik dari pada latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh* terhadap Ketepatan *Passing* Melambung pada Pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* dan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh* terhadap ketepatan *passing* melambung pada pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011. Sebelum dilakukan latihan, pada kelompok kontrol rata-rata ketepatan *passing* melambungnya sebesar 2.5 dan kelompok eksperimen rata-rata ketepatan *passing* melambungnya sebesar 2.4. Setelah mendapatkan perlakuan yaitu latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* pada kelompok kontrol rata-rata *passing* melambungnya sebesar 7.3 dan pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan yaitu latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh* rata-rata *passing* melambungnya sebesar 6.

Hasil ini menunjukkan bahwa *long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* dapat meningkatkan *passing* melambung dengan rata-rata 7.3, sedangkan pada latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh* dapat meningkatkan meningkatkan *passing* melambung dengan rata-rata 6. Tampak bahwa kedua latihan *long passing* tersebut sama-sama mampu meningkatkan *passing* melambung, akan tetapi latihan *passing* melambung menggunakan

punggung kaki bagian dalam lebih baik dari pada latihan *long passing* menggunakan punggung kaki penuh dalam meningkatkan ketepatan *passing* melambung pada pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011.

Adanya pengaruh dari kedua metode latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* dan latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh* terhadap ketepatan *passing* melambung tersebut dikarenakan kedua bentuk latihan tersebut sama-sama dimaksudkan untuk meningkatkan ketepatan dalam menendang bola melambung dari garis tendang sampai sasaran dengan jarak 30 meter. Yang membedakan dari kedua bentuk latihan tersebut hanya terletak pada cara perkenaan kaki dalam menendang bola menggunakan *punggung kaki bagian dalam* dan menggunakan *punggung kaki penuh* terhadap ketepatan *passing* melambung.

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang lebih baik dari latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* dari pada latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki penuh* terhadap Ketepatan *Passing* Melambung pada Pemain Ps.HW Kudus Tahun 2011 ini beralasan, sebab untuk dapat menghasilkan tendangan *passing* melambung yang tepat. Selain itu juga dipengaruhi factor antara lain penguasaan teknik dasar menendang bola, letak tumpuan kaki, sikap badan saat menendang dan perkenaan kaki dengan bola (*impect*), dimana hal tersebut mempengaruhi sudut elevasi bola.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- 4) Terdapat pengaruh Latihan *Long Passing* Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam terhadap Ketepatan *Passing* Melambung pada Pemain Ps.HW Kudus tahun 2011?
- 5) Terdapat pengaruh Latihan *Long Passing* Menggunakan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Passing* Melambung pada Pemain Ps.HW Kudus tahun 2011?
- 6) Latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam lebih baik dari pada menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung pada Pemain Ps. HW Kudus tahun 2011.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, penulis mengajukan saran:

- 1) Diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi pelatih, dan pembina klub PS.HW Kudus tahun 2011 dalam menentukan latihan, *long pass* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* dan *punggung kaki penuh* terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepak bola.
- 2) Bagi pelatih dan pembina klub PS.HW Kudus tahun 2011 dalam menentukan metode latihan *long passing* sebaiknya menggunakan *punggung kaki bagian*

dalam karena terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan terhadap ketepatan *passing* melambung.

- 3) Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan untuk dapat membandingkan bentuk latihan *long passing* menggunakan *punggung kaki bagian dalam* dan *punggung kaki penuh* terhadap ketepatan *long pass* dengan bentuk latihan yang lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* melambung.



DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet, dkk, 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbut.
- Clive Gifford. 2002. *Ketrampilan Sepak Bola*. Klaten : Erlangga
- Depdikbud. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Harsono, 1986. *Ilmu Coaching*. Jakarta : PIO KONI Pusat.
- Harvey Gill, 2003. *Teknik Mengoper Dan Menembak*. Jakarta : PT Gapuramitra Sejati.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : Rumah Indonesia.
- Soharno HP, 1979. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta :Yayasan Sekolah Tinggi Indonesia.
- Sucipto, dkk, 2000. *Sepakbola*. Jakarta : Depdikbut Dirjen Dikti.
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta : PT. Rineka Cipta.
- Sukatamsi, 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi, 2000. *Metodelogi Research I*. Yogyakarta : Andi Offset.
- , 2000. *Statistik II*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Tohar, 2002. *Ilmu Kepelatihan*. Semarang : FIK UNNES

LAMPIRAN - LAMPIRAN



Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007
 Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 131 / PKLO / IV / 2010

09 April 2010

Lampiran : -

H a l : **Usul Penetapan Pembimbing**

Yth. Dekan
 Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES
 Kampus Sekaran Gunungpati
 di
 S E M A R A N G.

Merujuk Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) Nomor 73/1995 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pasal 7 mengenai Penentuan Pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Drs. Wahadi, M.Pd.
 NIP : 19610114,198601,1,001
 Pangkat/Golongan : Pembina / IV-a
 Jabatan : Lektor Kepala
 Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Sepakbola
 Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd.
 NIP : 19720815,199702,1,001
 Pangkat/Golongan : Penata Tk.I / III d
 Jabatan : Lektor
 Mata Kuliah : IKK Tenis Lapangan
 Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :

- ✓ Nama : PRADIPTA ALVIN KHARISMA
 NIM : 6301407004
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

TEMA : “ *TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA* ”

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya.



Ketua Jurusan PKLO

[Signature]
 Drs. Nasuka, M.Kes.

NIP.19590916,198511,1,001

Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007 Fax. 8508007
Email : FIK – UNNES SMG. @ . Com

K E P U T U S A N
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
NOMOR : 06 / FIK / 2010
TENTANG
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2009/2010
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa FIK membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen FIK UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No. 4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78);
2. Peraturan Pemerintah No. 60/1999 tentang Pendidikan Tinggi;
3. SK Rektor UNNES No.162/0/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
4. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi Mahasiswa Strata Satu (SI) Universitas Negeri Semarang;
5. SK Rektor UNNES No. 125/P/2003 tanggal 17 Oktober 2003 tentang pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- Memperhatikan** : Usul Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKLO) tanggal, 09 April 2010

M E M U T U S K A N

- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Wahadi, M.Pd.
NIP : 19610114,198601,1,001
Pangkat/Golongan : Pembina / IV-a
Jabatan : Lektor Kepala
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Sepakbola
Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd.
NIP : 19720815,199702,1,001
Pangkat/Golongan : Penata Tk.I / III d
Jabatan : Lektor
Mata Kuliah : IKK Tenis Lapangan
Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :

- Nama : PRADIPTA ALVIN KHARISMA
NIM : 6301407004
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

- KEDUA** : Pelaksanaan Tugas mulai tanggal penetapan Surat Keputusan ini sampai dengan Berakhirnya semester genap tahun Akademik 2009/2010.
- KETIGA** : Membuat laporan kepada Dekan, apabila tugas telah selesai
- KEEMPAT** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan sebagai berikut :
- a. Apabila mahasiswa belum dapat menyelesaikan skripsinya dalam satu semester SK ini harap diperbaharui untuk semester yang akan datang dengan pembimbing tetap/sama dengan SK yang diterbitkan ini.
 - b. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dala Surat Keputusan ini akan diadakan pembetulan seperlunya.

Ditetapkan di Semarang pada tanggal : 09 April 2010
di DEKAN
Dibantu Dekan Bidang Akademik,

Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 19690715,199403,1,001

Tembusan:

1. Pembantu Rektor Bid. Akademik
2. Dekan FIK
3. Ketua Jurusan PKLO
4. Dosen Pembimbing dan Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 3



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
 Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 1777 / H37.1.6 / PL.1.6 / 2011
 Hal : **Ijin Penelitian**

Yth Ketua Klub Ps. HW Kudus
 di Kabupaten Kudus.

Dengan hormat,

Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : PRADIPTA ALVIN KHARISMA
 NIM : 6301407004
 Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 Judul : “ **PENGARUH LATIHAN LONG PASSING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN PASSING MELAMBUNG PADA KLUB Ps. HW KUDUS. “ di Klub Ps. H W Kabupaten Kudus.**

Atas perhatian dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Semarang, 21 Maret 2011

an Dekan,
 Pembantu Dekan Bidang Akademik



Drs. Said Junaidi M.Kes.
 NIP 19690715 199403 1 001

Tembusan :

1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES
3. Mahasiswa yang bersangkutan

FM-05-AKD-24

Lampiran 4



**PERSATUAN SEPAKBOLA HISBUL WATHAN
(HW) KABUPATEN KUDUS**

Alamat : Jln.Jepara-Kudus Purwosari Kec.Kota
Sekretariat : Langgar Dalem 145 Tlp./ Fax.(0291) 444326 Kudus 59315

SURAT – KETERANGAN

Nomor : 158 / IV/ HW/ 2011

Persatuan Sepakbola Hisbul Wathan (HW) Kabupaten Kudus menerangkan bahwa :

Nama : PRADIPTA ALVIN KHARISMA
NIM : 6301407004
Progam Studi : S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang (UNNES)

Telah selesai melaksanakan penelitian di PS.Hisbul Wathan (HW) Kabupaten Kudus,mulai tanggal 27 Maret 2011 Sampai 1 Mei 2011 dalam rangka penyusunan **SKRIPSI** dengan judul “PENGARUH LATIHAN LONG PASSING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN PASSING MELAMBUNG PADA KLUB PS.HW KUDUS TAHUN 2011”.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan kepada yang bersangkutan untuk menjadikan maklum.

Kudus, 2 Mei 2011

Ketua
PS.Hisbul Wathan (HW)
Kudus



Drs.Khoiruddin Kamal

Lampiran 5

**DAFTAR NAMA PEMAIN SEPAKBOLA
PS.HW KUDUS TAHUN 2011**

No	No Tester	Nama
1.	01	Zaenudin
2.	02	Alan
3.	03	Aris
4.	04	Dika
5.	05	Zulham
6.	06	Sajad
7.	07	Ilyas
8.	08	Agus
9.	09	Abidin
10.	10	Sairi
11.	11	Mulyadi
12.	12	Krisna
13.	13	Bambang
14.	14	Aziz
15.	15	Restu
16.	16	Karno
17.	17	Deni
18.	18	Jamal
19.	19	Bisri
20.	20	Bayu

Lampiran 6

**HASIL TES AWAL (*PRE TEST*) KETEPATAN LONG PASSING PADA
KLUB PS.HW KUDUS 2011**

No.	Nama	<i>Tes Long pass</i>										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Zaenudin	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
2.	Alan	-	-	1	1	1	-	1	-	-	1	5
3.	Aris	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	3
4.	Dika	-	1	1	-	1	1	-	-	-	-	4
5.	Zulham	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	4
6.	Sajad	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-	4
7.	Ilyas	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2
8.	Agus	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
9.	Abidin	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	2
10.	Sairi	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	2
11.	Mulyadi	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
12.	Krisna	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	3
13.	Bambang	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
14.	Aziz	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
15.	Restu	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2
16.	Karno	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
17.	Deni	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
18.	Jamal	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
19.	Bisri	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
20.	Bayu	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	3
Jumlah											49	

Lampiran 7

**DATA TES AWAL (*PRE TEST*) BERDASARKAN RANGKING
PEMAIN SEPAKBOLA PS.HW KUDUS TAHUN 2011**

No	No. Tes	Nama	Hasil
1	2	Alan	5
2	4	Dika	4
3	5	Zulham	4
4	6	Sajad	4
5	11	Mulyadi	4
6	3	Aris	3
7	12	Krisna	3
8	20	Bayu	3
9	1	Zaenal	2
10	7	Ilyas	2
11	9	Abidin	2
12	10	Sairi	2
13	15	Restu	2
14	18	Jamal	2
15	19	Bisri	2
16	8	Agus	1
17	13	Bambang	1
18	14	Aziz	1
19	16	Karno	1
20	17	Deni	1

Lampiran 8

**DATA MATCHING HASIL TES AWAL (*PRE TEST*)
PEMAIN SEPAKBOLA PS.HW KUDUS TAHUN 2011**

No	No Tes	Hasil Tes	Rumus Match	Matching	Pasangan Tes	Pasangan Hasil
1	2	5	A	A – B	2 – 4	5 – 4
2	4	4	B			
3	5	4	B	A – B	6 – 5	4 – 4
4	6	4	A			
5	11	4	A	A – B	11 – 3	4 – 3
6	3	3	B			
7	12	3	B	A – B	20 – 12	3 – 3
8	20	3	A			
9	1	2	A	A – B	1 – 7	2 – 2
10	7	2	B			
11	9	2	B	A – B	10 – 9	2 – 2
12	10	2	A			
13	15	2	A	A – B	15 – 18	2 – 2
14	18	2	B			
15	19	2	B	A – B	8 – 19	1 – 2
16	8	1	A			
17	13	1	A	A – B	13 – 14	1 – 1
18	14	1	B			
19	16	1	B	A – B	17 – 16	1 – 1
20	17	1	A			

Lampiran 9

**DATA HASIL TES AWAL (*PRE TEST*) MATCHING UNTUK
KELOMPOK KONTROL DAN EKSPERIMEN**

KONTROL				EKSPERIMEN			
No		Nama	Hasil Tes	No		Nama	Hasil Tes
Urut	Tes			Urut	Tes		
1	2	Alan	5	1	4	Dika	4
2	6	Sajad	4	2	5	Zulham	4
3	11	Mulyadi	4	3	3	Aris	3
4	20	Bayu	3	4	12	Krisna	3
5	1	Zaenudin	2	5	7	Ilyas	2
6	10	Sairi	2	6	9	Abidin	2
7	15	Restu	2	7	18	Jamal	2
8	8	Agus	1	8	19	Bisri	2
9	13	Bambang	1	9	14	Aziz	1
10	17	Deni	1	10	16	Karno	1
Jumlah			25	Jumlah			24

Ket :

Kel Kontrol : Punggung Kaki Bagian Dalam

Kel Eksperimen : Punggung kaki Penuh

Rata – rata : 2,5

Minimal : 1

Maksimal : 5

Rata – rata : 2,4

Minimal : 1

Maksimal : 4

Lampiran 10

**PERHITUNGAN HASIL STATISTIK PRE TEST
KELOMPOK KONTROL DAN EKSPERIMEN**

No	Pasangan No. Test	K	E	B (K-E)	B (B-MB)	b ²
1	2-4	5	4	1	0.9	0.81
2	6-5	4	4	0	-0.1	0.01
3	11-3	4	3	1	0.9	0.81
4	20-12	3	3	0	-0.1	0.01
5	1-7	2	2	0	-0.1	0.01
6	10-9	2	2	0	-0.1	0.01
7	15-18	2	2	0	-0.1	0.01
8	8-19	1	2	-1	-1.1	1.21
9	13-14	1	1	0	-0.1	0.01
10	17-16	1	1	0	-0.1	0.01
Jumlah		25	24	1	0	2.9
Rata-rata		2,5	2,4			

$$MB = \frac{\sum B}{N} = \frac{1}{10} = 0.1$$

$$\sum b^2 = 2.9$$

$$t = \frac{|Mk - Me|}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

$$= \frac{|0.1|}{\sqrt{\frac{2.9}{10(9)}}}$$

$$= \frac{|0.1|}{\sqrt{\frac{2.9}{90}}} = \frac{|0.1|}{\sqrt{0.032}} = \frac{|0.1|}{0.179} = 0.559$$

t table = 2.262 , t hitung = 0.559

Lampiran 11

**DATA HASIL TES AKHIR (POST TEST)
KELOMPOK KONTROL DAN EKSPERIMEN**

KONTROL				EKSPERIMEN			
No		Nama	Hasil Tes	No		Nama	Hasil Tes
Urut	Tes			Urut	Tes		
1	2	Alan	8	1	4	Dika	5
2	6	Sajad	7	2	5	Zulham	7
3	11	Mulyadi	6	3	3	Aris	6
4	20	Bayu	8	4	12	Krisna	7
5	1	Zaenudin	9	5	7	Ilyas	8
6	10	Sairi	8	6	9	Abidin	8
7	15	Restu	7	7	18	Jamal	7
8	8	Agus	7	8	19	Bisri	6
9	13	Bambang	8	9	14	Aziz	7
10	17	Deni	5	10	16	Karno	8
Jumlah			73	Jumlah			60

Ket :

Kel Kontrol : Punggung Kaki Bagian Dalam

Kel Eksperimen : Punggung kaki Penuh

Rata – rata : 7,3

Rata – rata : 6

Minimal : 5

Minimal : 5

Maksimal : 9

Maksimal : 8

Lampiran 12

**PERHITUNGAN HASIL STATISTIK PRE TEST DAN POST TEST
KELOMPOK KONTROL**

No	No. Test	K	E	B (K-E)	B (B-MB)	b ²
1	2	5	8	-3	1.8	3.24
2	6	4	7	-3	1.8	3.24
3	11	4	6	-2	2.8	7.84
4	20	3	8	-5	-0.2	0.04
5	1	2	9	-7	-2.2	4.84
6	10	2	8	-6	-1.2	1.44
7	15	2	7	-5	-0.2	0.04
8	8	1	7	-6	-1.2	1.44
9	13	1	8	-7	-2.2	4.84
10	17	1	5	-4	0.8	0.64
Jumlah		25	73	-48	0	27.6
Rata-rata		2.5	7.3			

$$MB = \frac{\sum B}{N} = \frac{-48}{10} = -4.8$$

$$\sum b^2 = 27.6$$

$$t = \frac{|Mk - Me|}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

$$= \frac{4,8}{\sqrt{\frac{27,6}{10(9)}}}$$

$$= \frac{|4,8|}{\sqrt{\frac{27,6}{90}}} = \frac{|4,8|}{\sqrt{0,307}} = \frac{|4,8|}{0,554} = 8,664$$

t table = 2.262 , t hitung = 8.664

Lampiran 13

**PERHITUNGAN HASIL STATISTIK PRE TEST DAN POST TEST
KELOMPOK EKSPERIMEN**

No	No. Test	K	E	B (K-E)	B (B-MB)	b ²
1	4	4	5	-1	2.6	6.76
2	5	4	7	-3	0.6	0.36
3	3	3	6	-3	0.6	0.36
4	12	3	7	-4	-0.4	0.16
5	7	2	8	-6	-2.4	5.76
6	9	2	8	-6	-2.4	5.76
7	18	2	7	-5	-1.4	1.96
8	19	2	6	-4	-0.4	0.16
9	14	1	7	-6	-2.4	5.76
10	16	1	8	-7	-3.4	11.56
Jumlah		24	60	-36	0	38.6
Rata-rata		2.4	6.0			

$$MB = \frac{\sum B}{N} = \frac{-36}{10} = -3.6$$

$$\sum d^2 = 38.6$$

$$t = \frac{|Mk - Me|}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

$$= \frac{|3.6|}{\sqrt{\frac{38.6}{10(9)}}}$$

$$= \frac{|3.6|}{\sqrt{\frac{38.6}{90}}} = \frac{|3.6|}{\sqrt{0.429}} = \frac{|3.6|}{0.658} = 5.471$$

t table = 2.262 , t hitung = 5.471

Lampiran 14

**PERHITUNGAN HASIL STATISTIK POST TEST
KELOMPOK KONTROL DAN EKSPERIMEN**

No	Pasangan No. Tes	K	E	B (K-E)	B (B-MB)	b ²
1	2-4	8	5	3	1.7	2.89
2	6-5	7	7	0	-1.3	1.69
3	11-3	6	6	0	-1.3	1.69
4	20-12	8	7	1	-0.3	0.09
5	1-7	9	8	1	-0.3	0.09
6	10-9	8	8	0	-1.3	1.69
7	15-18	7	7	0	-1.3	1.69
8	8-19	7	6	1	-0.3	0.09
9	13-14	8	7	1	-0.3	0.09
10	17-16	5	8	-3	-4.3	18.49
Jumlah		73	60	13	0	28.5
Rata-rata		7.3	6.0			

$$MB = \frac{\sum B}{N} = \frac{13}{10} = 1.3$$

$$\sum d^2 = 28.5$$

$$t = \frac{|Mk - Me|}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

$$= \frac{|1.3|}{\sqrt{\frac{28.5}{10(9)}}}$$

$$= \frac{|1.3|}{\sqrt{0.316}} = \frac{|1.3|}{0.562} = 2.313$$

t table = 2.262 , t hitung = 2.313

Lampiran 15

Standar Deviasi Hasil Pre test kel.kontrol

X	F	fx	x^2	fx^2
4	2	8	16	32
3	1	3	9	9
2	3	6	4	12
1	3	3	1	3
		25		81

$$\sum fx = 25$$

$$\sum fx^2 = 81$$

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

$$= \sqrt{\frac{81}{10} - \left(\frac{25}{10}\right)^2}$$

$$= \sqrt{8.1 - (2.5)^2}$$

$$= \sqrt{8.1 - 6.25}$$

$$= \sqrt{1.85}$$

$$= 1.360$$

Lampiran 16

Standar Deviasi Hasil Post Test kel.kontrol

X	F	fx	x^2	fx^2
9	1	9	81	81
8	4	32	64	256
7	3	21	49	147
6	1	6	36	36
5	1	5	25	25
		73		545

$$\sum fx = 73$$

$$\sum fx^2 = 545$$

$$\begin{aligned}
 \text{SD} &= \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2} \\
 &= \sqrt{\frac{545}{10} - \left(\frac{73}{10}\right)^2} \\
 &= \sqrt{54.5 - (7.3)^2} \\
 &= \sqrt{54.5 - 53.29} \\
 &= \sqrt{1.21} \\
 &= 1.464
 \end{aligned}$$

Lampiran 17

Standar Deviasi Hasil Pre test kel.Eksperimen

X	F	fx	x^2	fx^2
4	2	8	16	32
3	2	6	9	18
2	4	8	4	16
1	2	2	1	1
		24		67

$$\sum fx = 24$$

$$\sum fx^2 = 67$$

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

$$= \sqrt{\frac{67}{10} - \left(\frac{24}{10}\right)^2}$$

$$= \sqrt{6.7 - (2.4)^2}$$

$$= \sqrt{6.7 - 5.76}$$

$$= \sqrt{0.94}$$

$$= 0.969$$

Lampiran 18

Standar Deviasi Hasil Post test kel.Eksperimen

X	f	fx	x^2	fx^2
8	3	21	64	192
7	4	28	49	196
6	2	12	36	72
5	1	5	25	25
		66		485

$$\sum fx = 66$$

$$\sum fx^2 = 485$$

$$\begin{aligned}
 \text{SD} &= \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2} \\
 &= \sqrt{\frac{485}{10} - \left(\frac{66}{10}\right)^2} \\
 &= \sqrt{48.5 - (6.6)^2} \\
 &= \sqrt{48.5 - 43.56} \\
 &= \sqrt{4.94} \\
 &= 2.223
 \end{aligned}$$

Lampiran 19

TABEL IV
TABEL NILAI-NILAI

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
co	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 20

JADWAL LATIHAN

NO	HARI	TANGGAL	JAM
1	Minggu	27 Maret 2011 (<i>PRE TEST</i>)	15.30
2	Selasa	29 Maret 2011	15.30
	Kamis	31 Maret 2011	15.30
	minggu	03 April 2011	15.30
3	Selasa	05 April 2011	15.30
	Kamis	07 April 2011	15.30
	minggu	10 April 2011	15.30
4	Selasa	12 April 2011	15.30
	Kamis	14 April 2011	15.30
	minggu	17 April 2011	15.30
5	Selasa	19 April 2011	15.30
	Kamis	21 April 2011	15.30
	minggu	24 April 2011	15.30
6	Selasa	26 April 2011	15.30
	Kamis	28 April 2011	15.30
7	minggu	01 Mei 2011 (<i>POST TEST</i>)	15.30

Lampiran 21

PROGAM LATIHAN

MINGGU KE	TANGGAL TATAP MUKA	MATERI ATAU DOSIS	WAKTU ATAU MENIT
I	27-03-2011	Tes awal ketepatan long passing (PRE TES)	
II	29-03- 2011	A. Pendahuluan	15
	31-03-2011 03-04-2011	1. Pemanasan 2. Penguluran B. Inti - Latihan long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh, sebanyak 3 set dengan repetisi 7 kali dengan Istirahat 1 menit. - Game kecil / game gembira	90 15
III	05-04-2011	A. Pendahuluan	15
	07-04-2011	1. Pemanasan 2. Penguluran	
	10-04-2011	B. Inti - Latihan long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh, sebanyak 3 set dengan repetisi 10 kali dengan Istirahat 1 menit. - Game kecil / game gembira C. Penenangan Koreksi kesalahan	90 15

IV	12-04- 2011	A. Pendahuluan	15
	14-04-2011	1. Pemanasan	
	17-04-2011	2. Penguluran	
		B. Inti	90
		- Latihan long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh, sebanyak 3 set dengan repetisi 13 kali dengan Istirahat 1 menit.	
		- Game kecil / game gembira	15
		C. Penenangan Koreksi kesalahan	
V	19-04-2011	A. Pendahuluan	15
	21-04-2011	1. Pemanasan	
	24-04-2011	2. Penguluran	
		B. Inti	90
		- Latihan long passing menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh, sebanyak 3 set dengan repetisi 16 kali dengan Istirahat 1 menit.	
		- Game kecil / game gembira	15
		C. Penenangan Koreksi kesalahan	

Lampiran 22

DOKUMENTASI

Alat-alat yang digunakan untuk penelitian



Instrumen penelitian



Instrumen penelitian



Long passing menggunakan kaki punggung bagian dalam



Long passing menggunakan kaki punggung penuh



Bola saat jatuh di sasaran