

**KETERAMPILAN TENDANGAN JARAK JAUH PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA KELAS V DAN VI
SEKOLAH DASAR NEGERI SUKOMULYO
NGAGLIK SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Andi Bardan
NIM : 10604227429

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
PENDIDIKAN ILMU KEOLAHRAAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Keterampilan Tendangan Jarak Jauh Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman” yang disusun oleh Andi Bardan dengan NIM. 10604227429 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2013

Pembimbing,


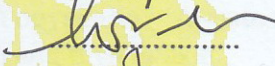


R. Sunardianta, M. Kes.
NIP. 19581101 198603 1 002

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Keterampilan Tendangan Jarak Jauh Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman” yang disusun oleh Andi Bardan dengan NIM. 10604227429 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 7 Oktober 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
R. Sunardianta, M. Kes.	Ketua		6/12/2013
Herka Maya J., M. Pd.	Sekretaris		5-12-2013
Hari Yulianto, M. Kes.	Penguji I (utama)		18/11/2013
Komarudin, M. A.	Penguji II (pendamping)		2.12.2013

Yogyakarta, Desember 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Keterampilan Tendangan Jarak Jauh pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman“ ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2013
Yang menyatakan,



Andi Bardan
NIM. 10604227429

MOTTO

“manusia itu makhluk kecil jadi dia tidak mampu melakukan hal yang besar, tetapi kalau hal kecil itu dilandasi dengan cinta yang besar maka hal kecil itu akan berubah menjadi besar dan itulah yang sesungguhnya bernilai”

(Andi Bardan)

PERSEMBAHAN

Sebuah karya ini kupersembahkan untuk:

1. Orangtuaku tercinta, Bapak Ranto Subarjo dan Ibu Sriyatun yang selalu mendukung dan menyemangati dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Kakak-kakakku, Sri Sunarmi, Purwanti, Tri Saryanto, dan Peni Herlina terima kasih atas doanya dan bantuannya.
3. Istriku tercinta, Isti Nurkhayati yang selalu mendukung dan menyemangati saat pembuatan karya ini.
4. Buah hatiku yang paling aku sayangi, Keysa Nurdhian Rahmatdhan.

**KETERAMPILAN TENDANGAN JARAK JAUH PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA KELAS V DAN VI
SEKOLAH DASAR NEGERI SUKOMULYO
NGAGLIK SLEMAN YOGYAKARTA**

Oleh:
Andi Bardan
NIM: 10604227429

Abstrak

Keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler sepakbola kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Ngaglik Sleman yang belum diketahui. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler sepakbola kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Ngaglik Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survai. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman yang berjumlah 27 siswa, terdiri dari 12 siswa kelas V dan 15 siswa kelas VI. Teknik pengambilan datanya menggunakan tes yaitu berupa *kick of distance test* dari Barrow dan Harold Marion, (1979: 281) dengan validitas tes sebesar 0,786 dan reliabilitas sebesar 0,723. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada keterampilan tendangan jarak jauh diperoleh secara rinci sebanyak 3 siswa (11,11%) dalam kategori baik sekali, 5 siswa (18,52%) dalam kategori baik, 12 siswa (44,44%) dalam kategori sedang, 6 siswa (22,22%) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (3,70%) mempunyai keterampilan kurang sekali.

Kata Kunci: *keterampilan, tendangan jarak jauh*

KATA PENGANTAR

Puji syukur di panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Keterampilan Tendangan Jarak Jauh Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman“. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Disadari sepenuhnya dalam penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan berbagai pihak. Oleh karena itulah pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Drs. Sriawan, M. Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, yang telah banyak memberikan kemudahan dalam penelitian ini.
4. Bapak Drs. R. Sunardianta, M. Kes., Pembimbing Tugas Akhir Skripsi, yang selalu membimbing, membantu, dan memotivasi penulis hingga skripsi ini selesai.

5. Bapak Muh. Duryat, S. Pd., Kepala Sekolah SD Negeri Sukomulyo, yang telah memberikan izin peneleti dalam pengambilan data skripsi.
6. Siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman yang telah membantu di dalam pengambilan data skripsi.
7. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak, Ibu, Adik yang telah memberikan semangat serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Diharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Agustus 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Permainan Sepakbola	7
2. Permainan Sepakbola untuk Anak Sekolah Dasar	10
3. Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola.....	12
4. Hakikat Tendangan Jarak Jauh.....	21
5. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Tendangan Jarak Jauh	24
6. Definisi Keterampilan Tendangan Jarak Jauh.....	25
7. Karakteristik Anak Kelas V dan VI SD	28
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36

C. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian	36
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Implikasi Hasil Penelitian	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	47
D. Saran-saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rumus Kategorisasi	39
Tabel 2. Perhitungan Normatif Kategorisasi Keterampilan Tendangan Jarak Jauh Peserta Ekstrakurikuler Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman.....	41
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Tendangan Jarak Jauh Peserta Ekstrakurikuler Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Keterampilan Tendangan Jarak Jauh pada Peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	52
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	54
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	55
Lampiran 4. Data Penelitian.....	58
Lampiran 5. Dokumentasi	59

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga permainan sepakbola adalah cabang olahraga yang sangat populer dan digemari masyarakat. Indonesia pernah mencapai prestasi membanggakan dalam kiprahnya di persepakbolaan dunia, contohnya kesebelasan Indonesia, menjadi negara Asia pertama yang tampil di Piala Dunia tahun 1938. Saat itu Timnas Indonesia dengan nama Hindia Belanda (*Dutch East Indies*) dan pelaksanaan Piala Dunia di Prancis. Akan tetapi saat itu Timnas Indonesia kalah dari Timnas Hongaria dengan skor 0-6, sehingga Indonesia gagal melaju ke babak berikutnya. Pada masa sekarang prestasi sepakbola Timnas Indonesia mengalami kemerosotan. Kemerosotan prestasi persepakbolaan di Indonesia bisa dipengaruhi oleh kondisi fisik dan teknik pemain yang kurang baik.

Melihat permasalahan tersebut maka, persepakbolaan di Indonesia perlu dilakukan pembenahan. Hal ini perlu ditangani secara sungguh-sungguh dan tentunya dukungan dari semua pihak yang berkompeten, khususnya dari PSSI sebagai induk organisasi sepakbola di Indonesia dan sekolah melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Melalui sekolah, akan timbul bibit-bibit atlet sepakbola, karena bakat dan minat siswa mulai muncul di tingkat pendidikan ini. Peran guru pendidikan jasmani selain untuk meningkatkan kebugaran siswa, dapat juga berperan mengembangkan bakat siswa bakat siswa khususnya di bidang sepakbola. Prestasi olahraga sekolah

khususnya sepakbola tidak dapat lepas dari peran guru penjas yang selalu memberikan pelatihan sebelum adanya turnamen sepakbola diselenggarakan.

Hal ini dilakukan untuk meningkatkan penguasaan teknik maupun taktik. Teknik dasar dalam sepakbola salah satunya adalah operan (*passing*) dan tembakan (*shooting*). Oleh sebab itu tendangan jarak jauh mempunyai arti penting dalam permainan sepakbola, tidak sedikit gol-gol terjadi dari tendangan jarak jauh. Tendangan jarak jauh sering dilakukan oleh setiap pemain, karena selain digunakan untuk menciptakan gol, juga dapat digunakan untuk memberikan umpan kepada teman satu tim atau sapuan (*clearent*). Misalnya saja pemain belakang dari daerah pertahanan memberikan umpan kepada pemain depan. Tendangan jarak jauh pun dapat digunakan untuk tendangan penjur, tendangan bebas dan dapat digunakan untuk membuang bola dari serangan lawan. Sehingga tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan dan mempunyai arti sangat penting.

Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan tendangan jarak jauh, yaitu teknik dasar, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai. Tidak semua pemain yang mempunyai bentuk kaki besar maupun tungkai yang panjang bisa melakukan tendangan jarak jauh yang keras dan akurat. Hal tersebut tergantung dari kekuatan otot dan daya ledak otot yang pemain miliki.

Sekolah Dasar merupakan tempat yang tepat untuk pembinaan sepakbola bagi anak-anak usia dini. Melalui Sekolah Dasar, anak-anak dibina

kualitas fisik dan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola secara benar. Membina dari usia dini tidaklah mudah, perlu kesabaran dan latihan yang berkelanjutan sesuai dengan karakteristik anak latih (siswa). Sekolah Dasar Sukomulyo Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman secara geografis digolongkan termasuk di pedesaan, dan kebanyakan siswa berangkat sekolah dengan berjalan kaki dan bersepeda, sehingga secara tidak disadari bahwa kekuatan otot tungkai telah terlatih. Hal ini sangat bermanfaat untuk keterampilan tendangan jarak jauh dalam sepakbola.

Akan tetapi ada beberapa faktor yang menghambat prestasi sepakbola, khususnya yang akan diteliti yaitu keterampilan tendangan jarak jauh Ekstrakurikuler sepakbola. Faktor penghambat tersebut dikarenakan masih terbatasnya fasilitas untuk pembelajaran khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani. Sebagai contoh SDN Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman hanya memiliki bola sepakbola 2 buah ukuran 5 rusak mengelupas kulitnya sehingga tidak dapat digunakan lagi. Hal ini menyebabkan pembelajaran ekstrakurikuler sepakbola kurang maksimal, karena hanya menggunakan bola plastik, sehingga siswa tidak terbiasa menggunakan bola sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman. Hal ini dikarenakan belum pernah dilakukan penelitian ini di sekolah tersebut, sehingga dapat digunakan sebagai evaluasi bagi guru penjas dan sekolah itu sendiri untuk

meningkatkan kualitas pembelajaran penjas terutama di bidang sepakbola. Dengan meningkatnya keterampilan siswa di bidang sepakbola, dapat dijadikan potensi sebagai pemain sepakbola yang dibina sejak dini. Keinginan berpartisipasi memajukan persepakbolaan Indonesia inilah yang mendorong peneliti untuk meneliti dengan judul “Keterampilan Tendangan Jarak Jauh Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Kurangnya fasilitas olahraga, khususnya sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman.
2. Kurangnya antusias pada anak saat melakukan aktifitas fisik khususnya.
3. Kurangnya pertemuan dalam pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola dalam satu minggunya (1 x seminggu).
4. Potensi yang ada dalam diri siswa yang belum dikembangkan secara maksimal.
5. Kurangnya dukungan dari orang tua dalam hal pembiayaan pada anak.
6. Masih rendahnya keterampilan tendangan jarak jauh siswa/peserta ekstrakurikuler sepakbola kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman.

C. Batasan Masalah

Tujuan pembatasan masalah adalah untuk menghindari perbedaan persepsi dan meluasnya permasalahan dengan kata lain agar penelitian ini lebih fokus pada satu permasalahan saja. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian hanya dibatasi pada satu pokok bahasan penelitian yaitu pada “Keterampilan Tendangan Jarak Jauh Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman”.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah seberapa jauh keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Berguna bagi pembaca, yaitu dapat dipakai sebagai sumber ilmu pengetahuan dan teknologi dalam pembelajaran dan latihan.
- b. Sebagai referensi untuk penelitian yang sama.

- c. Sebagai sumber bahasan yang penting bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk menambah pengetahuan tentang mengajar keterampilan olahraga.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, dapat mengetahui keterampilan tendangan jarak jauhnya, agar mengerti pentingnya berlatih teknik dasar yang baik dalam pencapaian kebugaran jasmani dan prestasi.
- b. Bagi sekolah yang bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada kegiatan pengukuran pata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- c. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang pembelajaran yang akan diberikan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, yang masing-masing kelompok berjuang memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain sehingga kelompok tersebut sering disebut kesebelasan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (A. Sarumpaet, 1999: 5).

Waktu yang dibutuhkan untuk Permainan Sepakbola adalah 2 x 45 menit. Selama waktu tersebut, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak, berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan terkadang 180 derajat, melompat, meluncur dan bahkan terkadang beradu badan (*body contact*) dengan pemain lawan dalam kecepatan yang tinggi. Semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat yang baik untuk dapat bermain sepakbola dengan baik (Remmy Muchtar, 1992: 81).

Usaha untuk mencapai permainan sepakbola yang baik diperlukan pemain-pemain yang menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat

memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat, artinya tidak membuang-buang waktu atau energi.

Menurut Azani Roni (2012: 16) permainan sepakbola merupakan cabang olahraga paling populer di dunia. Permainan ini merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain untuk masing-masing tim. Dalam permainan sepakbola setiap pemain harus mampu berperan ganda baik sebagai individu ataupun sebagai anggota kelompok dalam kesebelasan. Sebagai individu harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan baik, sedangkan sebagai anggota kelompok setiap pemain harus mampu bekerjasama dengan pemain lain dalam timnya.

Menurut Azani Roni (2012: 16) bahwa permainan sepakbola ukuran lapangan sepakbola internasional yang digunakan memiliki panjang yang berkisar antara 100-120 meter dan lebar 65-75 meter. Di bagian tengah kedua ujung lapangan, terdapat area gawang yang berupa persegi empat berukuran dengan lebar 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter. Di bagian depan dari gawang terdapat area penalti yang berjarak 16,5 meter dari gawang. Area ini merupakan batas kiper boleh menangkap bola dengan tangan dan menentukan kapan sebuah pelanggaran mendapatkan hadiah tendangan penalti atau tidak. Jumlah pemain yaitu 11 untuk tiap regu tim. Minimal jumlah pemain yang diperbolehkan untuk main yaitu sebanyak 7 pemain. Permainan sepakbola sebagian

besar dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang diperkenankan menggunakan lengan pada daerah kotak penalti.

Menurut Azani Roni (2012: 16) inti dari permainan sepakbola adalah bagaimana sebuah tim dapat memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dalam batas waktu selama 2 x 45 menit, yang menarik dari permainan ini adalah proses dan usaha para pemain dalam memasukan bola ke gawang lawan. Jika kedudukan sama imbang, maka diadakan perpanjangan waktu selama 2×15 menit, hingga didapat pemenang, namun jika sama kuat maka diadakan adu penalti. Wasit dapat menentukan berapa waktu tambahan di setiap akhir babak sebagai pengganti dari waktu yang hilang akibat pergantian pemain, cedera yang membutuhkan pertolongan, ataupun penghentian lainnya. Waktu tambahan ini disebut sebagai *injury time* atau *stoppage time/additional time*.

Menurut Azani Roni (2012: 17) dalam pertandingan profesional, terdapat 4 petugas yang memimpin jalannya pertandingan, yaitu wasit, 2 asisten wasit, dan seorang petugas yaitu wasit cadangan yang berada di pinggir tengah lapangan. Wasit memiliki peluit yang menandakan apakah saat berhenti atau memulai memainkan bola. Dia juga bertugas memberikan hukuman dan peringatan atas pelanggaran yang terjadi di lapangan. Masing-masing penjaga garis bertanggung jawab mengawasi setengah bagian dari lapangan. Mereka membawa bendera dengan warna terang untuk menandakan adanya pelanggaran, bola keluar,

ataupun *offside*. Biasanya mereka akan bergerak mengikuti posisi pemain belakang terakhir. Petugas terakhir memiliki tugas untuk mencatat semua waktu yang sempat terhenti selama pertandingan berlangsung dan memberikan info mengenai tambahan waktu di akhir setiap babak. Petugas ini juga bertugas memeriksa pergantian pemain dan menjadi penghubung antara manager tim dengan wasit. Dalam beberapa pertandingan, teknologi penggunaan video atau penggunaan orang kelima untuk menentukan ketepatan keputusan wasit mulai digunakan. Misalnya yang menentukan apakah suatu bola telah melewati garis atau apakah seorang pemain berada dalam keadaan offside ketika mencetak gol. Aturan yang digunakan yaitu aturan FIFA *Law of the Game* 2011.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 7) batasan-batasan dan tujuan dari sepakbola yaitu sebagai berikut: tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya. Dan apabila sama, maka permainan dinyatakan *draw*/seri.

2. Permainan Sepakbola untuk Anak Sekolah Dasar

Pada hakikatnya usia sekolah dasar merupakan usia dini. Dalam permainan sepakbola untuk usia dini membutuhkan peraturan khusus baik dari jumlah pemain setiap tim, ukuran bola yang digunakan,

ukuran lapangan, dan peraturan saat pelaksanaan permainan sepakbola untuk usia dini. Seperti disebutkan dalam *FIFA Grass Roots Festival* yang dikutip oleh M. Achwani (2012) bahwa peraturan-peraturan yang digunakan pada sepakbola usia dini diantaranya:

a. Ukuran lapangan

Ukuran lapangan yang digunakan pada usia dini berdasarkan umur yaitu sebagai berikut:

- 1) Usia 8-10 tahun, ukuran lapangan yang digunakan yaitu lebar lapangan 30–35 meter dan panjang lapangan 45–50 meter.
- 2) Usia 10-12 tahun, ukuran lapangan yang digunakan yaitu lebar 45–50 meter dan panjang lapangan 60–67 meter.

b. Perlengkapan pertandingan sepakbola usia dini

1) Bola

Bola yang digunakan dalam pertandingan sepakbola usia dini yaitu bola sepak dengan ukuran 4 dengan berat maksimum 290 gram.

2) Tiang gawang

Ukuran tiang gawang untuk sepakbola usia dini yaitu 3 x 2 meter.

c. Jumlah pemain

Jumlah pemain pada pertandingan usia dini dibedakan sesuai usia pemain yang diantaranya sebagai berikut:

- 1) Usia 8-10 tahun, jumlah pemain yang bermain yaitu 7 lawan 7.

- 2) Usia 10-12 tahun, jumlah pemain yang bermain yaitu 9 lawan 9.
- d. Waktu pelaksanaan pertandingan untuk sepakbola usia dini baik usia 8-10 tahun maupun 10-12 tahun yaitu 2 x 25 menit.
- e. Peraturan permainan sepakbola usia dini

Peraturan yang digunakan pada sepakbola usia dini yaitu mengacu pada peraturan FIFA. Hanya saja dalam pergantian pemain diperbolehkan sebanyak 5 kali. Pada pertandingan sepakbola usia dini tidak menggunakan *offside*.

3. Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola

Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*). Oleh karena itu, tanpa menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik, untuk selanjutnya pemain tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain.

Pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola, seorang pemain harus memiliki 4 aspek, yaitu: (1) pembinaan teknik (keterampilan); (2) pembinaan fisik (kesegaran jasmani); (3) pembinaan taktik (mental, daya ingatan dan kecerdasan); (4) kematangan juara, (Soekatamsi, 1984: 11). Tujuan utama untuk memenangkan pertandingan ini adalah menjaringkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, di dalam proses ini diperlukan kerjasama antara pemain dengan cara memberikan bola

tersebut antara satu pemain dengan pemain yang lain (Remmy Muchtar, 1992: 27).

Menurut Soekatamsi (2001: 2.1), teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, kemudian untuk bermain, ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu penerapan teknik dasar bermain dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola seperti lari cepat, melompat, zig-zag, sedangkan teknik dengan bola meliputi :

a. Menendang Bola

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik (Soekatamsi, 2001: 2.38).

Kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan. Cepat disini diartikan pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan, bagian-bagian dan teknik dasar bermain sepakbola dan terampil memainkan bola dalam segala situasi dan

posisi di setiap permainan, tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak perlu, kecuali memperlambat gerakan juga akan membuang waktu dan tenaga. Tepat diartikan pemain sepakbola memiliki keterampilan menendang bola, tendangan operan kepada teman yang bergerak untuk mendapatkan posisi luang mudah menerima bola dan tanpa mendapatkan rintangan dan lawan maupun tendangan ke sasaran tempat luang ke mulut gawang lawan, tanpa mendapatkan rintangan dan penjaga gawang.

Cermat diartikan juga dengan seksama, teliti dalam memberikan bola kepada teman dengan mempergunakan jalan yang sependek-pendeknya dan mudah diterima teman. Cermat juga dapat berarti kesanggupan seseorang pemain mengontrol bola pada tempat yang sempit, dan kesanggupan mengontrol bola hanya dengan satu sentuhan dengan cepat memainkan bola seperti yang dikehendaki (Soekatamsi, 2001: 2.38 - 2.39).

Guna menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola. Menurut Soekatamsi (2001: 239). Mempunyai pandangan yang sama tentang prinsip-prinsip menendang bola yang terdiri dari:

- 1) Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan. Pada waktu akan menendang bola, pandangan

mata ke arah sasaran kemana bola akan, kemudian pandangan jalannya arah bola.

2) Kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut di luruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

3) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang untuk menendang bola pada saat akan menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang ditendang. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dan seterusnya bergerak untuk mencari posisi.

4) Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola yang disebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

5) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat diatas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung sedang. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka badan berada di atas bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi (Soekatamsi, 2001: 2.39-2.40).

b. Menghentikan Bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing (Sucipto, dkk., 2000: 22). Dilihat dan perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada.

Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

1) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: (1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola; (2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk; (3) Kaki penghenti diangkat dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola; (4) Bola menyentuh kaki persis di bagian dalam kaki atau mata kaki; (5) Kaki penghenti mengikuti arah bola; (6) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti; (7) Kedua lengan dibuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan (Sucipto, dkk., 2000: 23).

2) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut: (1) Posisi badan menghadap kedatangan bola; (2) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 30 derajat dan garis datangnya bola

dengan lutut sedikit ditekuk; (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola; (4) Bola menyentuh kaki tepat di permukaan kaki bagian luar; (5) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan atau terkuasai; (6) Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan (Sucipto, dkk., 2000: 24).

3) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut: (1) Posisi badan menghadap datangnya bola; (2) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dan garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk; (3) Kaki penghenti diangkat dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola; (4) Bola menyentuh kaki tepat di punggung kaki; (5) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berhenti di badan atau terkuasai (Sucipto, dkk., 2000: 25).

4) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah. Seringkali kita juga melihat pemain sepakbola menghentikan bola datar dengan telapak kaki dengan jalan bola kencang. Analisis menghentikan bola dengan telapak kaki adalah

sebagai berikut: (a) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola; (b) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dan garis datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk; (c) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap sasaran; (d) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan; (e) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti (Sucipto, dkk., 2000: 36). Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi adalah tidak tepatnya perkenaan bagian kaki, sehingga bola seringkali tidak dalam posisi siap untuk ditendang. Faktor lain adalah tidak tepatnya waktu untuk menghentikan bola, seringkali bola lepas atau lewat sebelum telapak kaki menyentuh bola.

c. Menyundul Bola

Menurut Soekatamsi (2001: 336), menyundul bola adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kening di bawah rambut. Ini sesuai dengan yang dikatakan Oleh Sucipto, dkk. (2000: 32) bahwa menyundul adalah memainkan bola dengan kepala.

Prinsip-prinsip teknik menyundul bola: (1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola; (2) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik merapat pada leher; (3) Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening di bawah rambut kepala; (4) badan ditarik

ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola; (5) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi (Soekatamsi, 2001: 31).

d. Menggiring Bola

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, dkk., 2000: 28). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.

Prinsip teknik menggiring bola meliputi: (1) Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola; (2) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan; (3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki; (4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan; (5) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa (Soekatamsi, 2001: 3.3).

Kegunaan teknik menggiring bola antara lain: (1) Untuk melewati lawan; (2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat; (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman (Soekatamsi, 2001: 3.4).

4. Hakikat Tendangan Jarak Jauh

Menendang bola merupakan teknik yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seseorang yang tidak menguasai teknik tendangan dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Teknik dasar tendangan sangat penting dalam permainan sepakbola,

perkenaan kaki pada saat menendang sangat menentukan arah dan sasaran yang akan dituju.

Seorang pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik dan benar, seorang tersebut harus bisa menendang dengan baik dan benar pula, menurut Sucipto dkk. (2000: 17) menjelaskan bahwa tendangan merupakan usaha untuk memindahkan bola. Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Tendangan dalam hal ini adalah menyepak bola dengan teknik yang benar sehingga bola berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan cara melambungkan bola sejauh-jauhnya. Untuk lebih jelasnya teknik tendangan jarak jauh dimulai dari mencondongkan badan dan mengayunkan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola dengan ayunan tinggi kebelakang, kaki tumpu diletakkan sedikit condong kebelakang selama melakukan tendangan untuk memberikan angkatan kepada hasil tendangan diusahakan perkenaan bola tepat pada posisi separuh dari bawah dan gunakan lengan sebagai keseimbangan. Perpanjang tendangan dengan gerak lanjut yang kuat untuk menambah jarak hasil tendangan (Mielke Danny, 2007: 115).

Bagian dari kaki dapat digunakan untuk menendang bola disesuaikan dengan tujuan yang diinginkan sesuai dengan situasi

pertandingan. Dalam permainan sepakbola situasi permainan yang selalu berubah menuntut pemain menguasai semua teknik yang diperlukan dan salah satunya adalah tendangan jarak jauh. Tendangan jarak jauh dapat berfungsi untuk memberikan operan kepada teman, menembakkan bola ke arah mulut gawang agar tercipta gol. Untuk menyapu bola atau membersihkan daerah pertahanan dari serangan lawan yang biasanya dilakukan oleh pemain belakang, untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman penalti (Soekatamsi, 1984: 36).

Tendangan bola yang jauh dan keras disamping membutuhkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang benar. Perlu diperhatikan teknik menendang bola adalah letak kaki tumpu, bagian perkenaan bola, sikap badan, kaki yang menendang bola dan pandangan mata.

Tendangan jarak jauh dapat terjadi bila ada bagian dari tubuh yang bekerja pada bola. Berdasarkan teori ini, maka bila menghendaki jarak horisontal maksimal (tolak peluru, lompat jauh, lempar cakram, tendangan jarak jauh) badan benda harus dipelihara selama mungkin tanpa pengorbanan jarak jauh horisontal.

Untuk melakukan tendangan jarak jauh, perkenaan kaki pada bola saat di tendang hendaknya menggunakan kura-kura kaki bagian dalam agar mendapatkan hasil yang optimal. Adapun teknik menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam akan di uraikan sebagai berikut:

Teknik-teknik tendangan kura-kura kaki bagian dalam menurut Sukatamsi, dalam ([http://khairul anwar24.blogspot.com/2011/05/artikel-bola.html](http://khairul%20anwar24.blogspot.com/2011/05/artikel-bola.html)) yaitu:

- a. Letak kaki tumpu
- b. Kaki yang menendang
- c. Sikap badan
- d. Bagian bola yang ditendang

Menurut A. Sarumpaet dkk (1999: 20), tendangan mempunyai tujuan untuk memberikan bola kepada teman, dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan, untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan penalti, tendangan gawang dan sebagainya, dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya (Sucipto, dkk., 2000: 7). Selain teknik, hal yang berpengaruh terhadap kuatnya tendangan meliputi kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, panjang tungkai, dan kecepatan lari.

5. Definisi Kemampuan Tendangan Jarak Jauh

Gerakan tendangan bola adalah gerakan memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dan gerakan ini juga sering dilakukan oleh atlet untuk mengembangkan kekuatan otot-otot tungkai. Gerak adalah aksi atau suatu proses perpindahan tempat atau posisi suatu benda atau seluruh bagian tubuh (Ucup Yusuf, 2000: 23). Orang dapat

menendang bola dengan keras karena disebabkan oleh gaya yang ditimbulkan oleh kontraksi otot, dimana di dalam sel-sel otot itu terdapat metabolisme perubahan kimiawi dari zat kimia diubah menjadi energi. (proses pembentukan ATP/*adenosin trifosfat*).

Tendangan jarak jauh merupakan gerak linier, dimana pengertian gerak linier adalah perpindahan suatu benda atau tubuh secara keseluruhan dari suatu tempat ke tempat lain. Menurut Ucup Yusuf (2000: 63) mekanisme gerak tendangan jarak jauh dapat dilihat seperti di bawah ini:

- a. Letak kaki tumpu diletakkan di belakang sampai bola dengan jarak 25-30 cm. arah kaki tumpu membuat sudut 45^0 dengan garis lurus arah bola.
- b. Kaki yang menendang, kaki yang menendang bola diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran, hingga kira-kira kaki bagian dalam tepat mengenai tengah bagian bawah bola.
- c. Bagian bola yang ditendang, tepat ditengah-tengah bawah bola dan bola akan melambung tinggi.

6. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Tendangan Jarak Jauh

a. Kekuatan

Menurut M. Sajoto (1988: 58), yang dimaksud dengan kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu bekerja tertentu. Menurut Harsono

(1988: 176), kekuatan/*strenght* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Sedangkan kekuatan otot sendiri diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkutnya (M. Sajoto, 1988: 45). Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari secara efisien seperti, mengangkat, menjinjing, melempar, menendang, memukul dan lain-lain serta akan membentuk tubuh menjadi lebih baik. Otot-otot yang tidak terlatih karena sesuatu sebab, karena suatu kecelakaan misalnya, akan menjadi lemah. Karena serabutnya mengecil (*atrofi*), dan kalau hal ini dibiarkan dapat mengakibatkan kelumpuhan otot (M. Sajoto, 1988: 45).

b. Panjang Tungkai

Panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki (*malleolus medialis*) sampai dengan *trochanter mayor*, kira-kira pada bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan apabila paha digerakkan, *trochanter mayor* dapat diraba di bagian atas dari tulang paha yang bergerak (Tim Anatomi, 2003: 14). Tidak ada pengukuran yang menghasilkan hasil yang pasti mengenai panjang tungkai karena articular interline terbenam dalam sistem musculus.

Menurut Tim Anatomi (2003: 14), panjang tungkai dibagi menjadi dua bentuk, yaitu: panjang tungkai atas (paha) dan panjang tungkai paha. Panjang tungkai atas merupakan titik tengah dari garis mendatar di bagian lutut. Tungkai atas dapat diukur antara titik *tribial*

dan batas atas *trochanter mayor*. Panjang tungkai bawah merupakan jarak titik *tribial* dan titik *malleolus* atau titik *tribial* sampai dengan titik terendah dari *malleolus medialis* atau alas kaki. Berdasarkan beberapa pendapat di atas yang dimaksud panjang tungkai dalam hal ini adalah ukuran panjang tungkai pemain yang digunakan sebagai poros olah kaki dalam ayunan untuk melakukan tendangan jarak jauh (*long pass*). Dengan demikian, apabila didukung dengan panjang tungkai dan kemampuan biomotor yang baik, maka pemain tersebut dapat melakukan tendangan jarak jauh dengan baik dalam permainan sepakbola.

c. Daya Ledak Otot

Daya ledak otot adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Daya ledak atau explosive power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1998: 108).

d. Teknik Menendang

Menurut pendapat A. Sarumpaet (1999: 20), menendang bola merupakan pola gerak dasar yang paling penting dalam permainan sepakbola. Jauhnya tendangan sangat dipengaruhi teknik tendangan yang benar, untuk tendangan jarak jauh digunakan kura-kura kaki

bagian dalam. Teknik tersebut dapat dilakukan dengan cara : menggunakan kaki tumpu sebagai awalan dengan membentuk busur atau melengkung kira-kira 45^0 kaki tumpu diletakkan kurang lebih 2 sampai 3 telapak kaki di samping bola. Dengan demikian, kaki tumpu dapat membantu kaki tendang. Sedangkan kaki tendang itu sendiri menendang bola, yang berawal dari mengangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga kira-kira kaki bagian dalam tepat mengenai tengah bagian bawah bola (Soekatamsi, 1984: 177-178).

7. Karakteristik Anak Kelas V dan VI SD

Pembelajaran merupakan proses yang kompleks dan melibatkan bermacam-macam unsur. Pada pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani Sekolah Dasar, pendidik seyogyanya memahami tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak. Masa usia Sekolah Dasar sering dipandang sebagai masa kanak-kanak akhir, yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira sebelas atau dua belas tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak-anak masuk sekolah dasar dan mulainya sejarah baru dalam kehidupannya yang kelak akan mengubah sikap-sikap dan tingkah lakunya. Menurut IG.A.K Wardani (2005: 1.2) masa usia sekolah disebut masa matang untuk belajar, karena pada usia tersebut anak sudah berusaha untuk mencapai sesuatu tetapi melalui aktifitas bermain, yang hanya bertujuan untuk mendapatkan kesenangan pada waktu melakukan aktifitas. Anak usia SD merupakan

individu yang sangat aktif yang selalu melakukan aktifitas fisik untuk mengisi waktu senggangnya. Dengan aktifitas fisik akan mempengaruhi perubahan keadaan biologis anak terutama dalam segi kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan dan daya tahan otot kardiovaskuler. Makin baiknya fungsi organ tubuh berarti kemampuan motorik akan berkembang, perkembangan kemampuan motorik merupakan salah satu tujuan pendidikan jasmani.

Ada beberapa karakteristik anak di usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui oleh para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya di tingkat Sekolah Dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya, maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Menurut Abdul Alim (2009: 83) karakteristik anak usia Sekolah Dasar adalah: senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Karakteristik siswa Sekolah Dasar yang pertama adalah senang bermain. Karakteristik ini menuntut guru Sekolah Dasar untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan lebih-lebih untuk kelas rendah. Guru hendaknya mengembangkan model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya. Karakteristik yang kedua adalah senang bergerak, siswa Sekolah Dasar dapat duduk dengan tenang dalam waktu yang lama. Oleh karena itu guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak

berpindah atau bergerak. Karakteristik yang ke tiga adalah mereka senang bekerja dalam kelompok.

Pada masa Sekolah Dasar ini, pada umumnya lebih mudah diasuh dibanding masa sebelumnya (masa kanak-kanak) dan sesudahnya (masa remaja). Masa pra-sekolah dan masa remaja termasuk fase yang penuh dengan gejolak (masa keguncangan). Usia Sekolah Dasar disebut juga masa intelektual, karena keterbukaan dan keinginan anak mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan pengalaman serta sifat yang sangat khas.

Menurut Annarino yang dikutip oleh Sukintaka (1992: 62), bahwa anak kelas V dan VI (11-12 tahun), mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Pertumbuhan otot, lengan, dan tungkai makin bertambah.
- b. Ada kesadaran mengenai badannya.
- c. Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
- d. Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
- e. Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
- f. Waktu reaksi makin baik.
- g. Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- h. Koordinasi makin baik.
- i. Badan lebih sehat dan kuat.
- j. Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
- k. Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan putri.

Pemberian pembatasan umur pada pendapat di atas menandakan bahwa dalam pemberian aktivitas jasmani, disesuaikan dengan fase dan sifat siswa dalam pemberian pendidikan, dalam hal ini pendidikan jasmani yang diberikan pada siswa oleh guru dalam pembelajaran

pendidikan jasmani perlu mendalami dan memahami karakteristik siswa sebagai peserta didik.

Adapun karakteristik dan kebutuhan menurut Nursidik Kurniawan dalam Karsiyah (2009: 15) adalah sebagai berikut:

- a. Senang bermain. Karakteristik ini menurut guru sekolah dasar untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang bermuatan permainan. Terlebih untuk kelas rendah. Guru seyogyanya dapat merancang model-model pembelajaran yang mengandung unsur-unsur permainan. Penyusunan jadwal pelajaran diselang-seling antara pelajaran serius seperti matematika, IPA, IPS, dengan pelajaran yang bersifat permainan seperti pendidikan jasmani atau keterampilan.
- b. Senang bergerak. Orang dewasa dapat duduk berjam-jam sedangkan adat duduk dengan tenang paling lama 30 menit. Oleh sebab itu hendaknya guru merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Menurut anak untuk duduk yang rapi dengan jangka yang lama merupakan siksaan.
- c. Senang bekerja sama dalam kelompok. Dalam pergaulan dengan teman sejawat mereka belajar aspek-aspek penting dalam proses sosialisasi seperti, belajar memenuhi aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar bertanggung jawab, belajar bersaing dengan teman lain secara sehat (*sportif*). Dengan karakteristik ini guru dapat merancang model pembelajaran dengan membentuk kelompok kecil dan memberi tugas secara kelompok untuk menyelesaikannya.
- d. Senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, anak sekolah dasar memasuki tahap operasional kongkrit. Dari apa yang dipelajari di sekolah, belajar menghubungkan konsep baru dengan konsep lama. Berdasarkan pengalaman ini siswa membentuk konsep-konsep tentang angka, ruang, waktu, jenis kelamin, fungsi-fungsi badan, dan sebagainya. Bagi siswa sekolah dasar penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami bila anak mengalami langsung sama halnya dengan orang dewasa. Dengan demikian hendaknya guru merancang model-model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak sekolah dasar adalah masa-masa perkembangan yang mencakup perkembangan fisik, pola gerak, perkembangan dalam berpikir.

Selain dalam hal perkembangan, masa ini adalah masa seorang anak memiliki rasa keingintahuan yang lebih terhadap hal-hal yang baru mereka kenal.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Dwianto Septiawan (2009) yang berjudul “Kemampuan Tendangan Jarak jauh Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo”. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan desain deskriptif kuantitatif. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan data dengan menggunakan survei dengan instrumen yang digunakan yaitu tes. tes tersebut adalah tendangan jarak jauh yang dibantu alat berupa bola sepak berukuran 4 dan meteran untuk mengukur jauhnya tendangan. Teknik analisis yaitu deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang sebanyak 40%. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan jarak jauh yang dilakukan siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Luano Kabupaen Purworejo secara keseluruhan adalah sedang.
2. Zaini Rahman Sazali (2012) dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan

Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas V SD Se-Gugus Jendral Sudirman Kecamatan Kepil, Kabupaten Wonosobo Tahun Ajaran 2012/2013". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan tendangan jarak jauh siswa kelas V SD se gugus Jendral Sudirman Kecamatan Kepil Kabupaten Wonosobo Tahun ajaran 2012/2013. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menggunakan metode survei dengan instrument berupa tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai adalah *leg and back dynamometer*, Instrumen yang digunakan untuk mengukur panjang tungkai adalah materan dan instrument yang digunakan untuk mengukur tendangan jarak jauh adalah tes kick for distance test yang diciptakan oleh Harold Marion Barrow. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas V SD se Gugus Jendral Sudirman Kecamatan Kepil, Kabupaten Wonosobo, yang berjumlah 57 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment dan analisis regresi berganda pada taraf signifikasi 0,05 atau 5 %. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap tendangan jarak jauh dengan r hitung 0,636 > r tabel (0,266). 2). Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap tendangan jarak jauh dengan r hitung 0,510 > r tabel (0,266).3). Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara

kekuatan otot tungkai dan pajang tungkai terhadap tendangan jarak jauh dengan F hitung $18,353 > F$ tabel $(3,17)$.

C. Kerangka Berpikir

Pentingnya tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola disebabkan bahwa tendangan jarak jauh memiliki fungsi untuk memberikan operan kepada teman, menembakkan bola ke arah mulut gawang agar tercipta gol, serta melakukan sapuan oleh pemain belakang agar dapat mempertahankan daerah pertahanan. Kemampuan tendangan jarak jauh sangat dipengaruhi teknik menendang bola yang baik, teknik tersebut dapat dilakukan dengan cara: menggunakan kaki tumpu sebagai awalan dengan membentuk busur atau melengkung kira-kira 45^0 kaki tumpu diletakkan kurang lebih 2 sampai 3 telapak kaki tendang untuk menendang bola. Dengan demikian, kaki tumpu dapat membantu kaki tendang untuk menendang bola, yang berawal dari mengayunkan kaki dari belakang ke depan (sasaran). Sehingga dapat melakukan tendangan sesuai jarak dan ketetapan yang dikehendaki. Tungkai yang panjang akan berpengaruh terhadap besarnya otot sehingga tenaga yang dihasilkan akan lebih besar saat menendang bola. Kekuatan otot dan daya ledak otot tungkai yang kuat dan diimbangi kecepatan tinggi akan menghasilkan tendangan jarak jauh yang ketepatan dan kekuatannya sesuai dengan yang diinginkan. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan bahwa kemampuan tendangan jarak jauh siswa masih rendah. Terlihat saat siswa mengikuti perlombaan sepakbola, siswa dalam melakukan gerakan tendangan jarak jauh masih lemah. Hal ini dikarenakan kurang

didukungnya fasilitas olahraga terutama bola yang digunakan untuk latihan. Oleh karena itu perlu dibuktikan secara empiris dengan melakukan penelitian tentang kemampuan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler sepakbola kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes dan pengukuran. Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang yang selanjutnya dipersentasekan. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 98), bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu kemampuan menendang bola jarak jauh adalah melambungkan bola sejauh mungkin untuk memperoleh jarak yang terjauh. Kemampuan menendang bola jarak jauh diukur dengan tes atau instrumen yang dikembangkan oleh Barrow dan Harold Marion, (1979: 281) dengan validitas tes sebesar 0,786 dan reliabilitas sebesar 0,723. Jauhnya tendangan diukur menggunakan alat berupa meteran dengan satuan meter.

C. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman. Sekolah Dasar Negeri

Sukomulyo merupakan salah satu sekolah dasar yang selalu mengirimkan atlet sepakbola pada lomba olahraga di tingkat Kabupaten Sleman. Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo. Apalagi hal tersebut didukung oleh pelaksanaan ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah yaitu ekstrakurikuler sepakbola yang merupakan wajib diikuti oleh siswa putra kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2013. Adapun pelaksanaan penelitian ini ketika usai pembelajaran yaitu pada pukul 14.00 WIB sampai selesai.

3. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yaitu siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo yang berjumlah 27 responden.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu peserta ekstrakurikuler sepakbola kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman yang berjumlah 27 siswa, terdiri dari 12 siswa kelas V dan 15 siswa kelas VI.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Kemampuan Tendangan Jarak Jauh

Bentuk tes yang digunakan untuk mengukur jauhnya tendangan adalah *kick of distance test* dari Barrow dan Harold Marion, (1979: 281)

dengan validitas tes sebesar 0,786 dan reliabilitas sebesar 0,723. Pelaksanaan tes tendangan jarak jauh adalah lari dan menendang bola dengan kaki yang terkuat sejauh mungkin pada lapangan yang sudah dipersiapkan untuk memperoleh hasil tendangan terjauh. Alat yang digunakan adalah meteran..

Langkah tes tendangan jarak jauh sebagai berikut :

- a. Siswa berkumpul dan diberi penjelasan untuk menendang bola.
- b. Letakkan tiga bola sepak ukuran 4 pada jarak yang ditentukan, subjek penelitian berdiri di belakang bola untuk melakukan awalan yang berupa lari sebelum menendang bola.
- c. Siswa melakukan tendangan sebanyak 3 kali sejauh-jauhnya untuk memperoleh hasil tendangan yang terjauh, petugas mencatat ke dalam blangko pengukuran.

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Dilakukan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman.

E. Teknis Analisis Data

Dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan 2 jenis analisis data, yaitu analisis non statistik dan statistik. Penelitian diskriptif bertujuan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel maupun lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau

penghubungan dengan variabel lainnya. Adapun teknik analisa penelitian kemampuan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler sepakbola kelas V dan VI SD Negeri Sukomulyo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu: baiksekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batasan norma, sebagai berikut:

Tabel 1. Rumus Kategorisasi

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3.	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4.	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat kurang

Keterangan:

M = *Mean*

SD = Standar Deviasi

(Sumber: Anas Sudijono, 2009: 45)

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan prosentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Sumber: Suharsimi Arikunto (2006: 245-246).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Penelitian tentang keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman akan mendeskripsikan mengenai keadaan keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman. Dari hasil penelitian tentang keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman akan dideskripsikan secara keseluruhan dengan menyajikan nilai maksimum, nilai minimum, *mean* (rerata), standar deviasi. Selanjutnya data dimaknai dengan memasukkan data ke dalam norma kategori yang ditentukan berdasarkan nilai *mean* dan *standar deviasi* yang diperoleh.

Secara keseluruhan, diperoleh nilai maksimum = 29,25; nilai minimum = 9,4; rerata = 17,51; standar deviasi = 5,26. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi yang diperoleh, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Adapun perhitungan norma kategori keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Perhitungan Normatif Kategorisasi Keterampilan Tendangan Jarak Jauh Peserta Ekstrakurikuler Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman

Formula	Batasan	Kategori
$X > M + 1,5 \text{ SD}$	$X > 25,4$	Baik Sekali
$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	$20,14 < X \leq 25,4$	Baik
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	$14,88 < X \leq 20,14$	Sedang
$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	$9,62 < X \leq 14,88$	Kurang
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	$X \leq 9,62$	Kurang Sekali

Keterangan: X = jumlah skor subjek, M = rerata = 17,51

SD = simpangan baku = 5,26

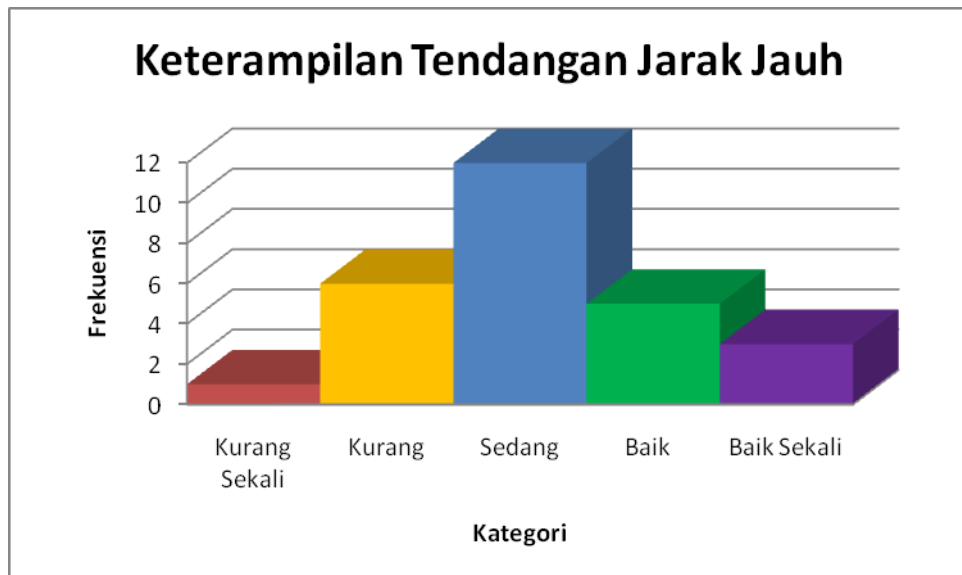
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman berdasarkan tanggapan subjek penelitian dapat diketahui. Tabel 2 berikut merupakan distribusi frekuensi keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman secara keseluruhan berdasarkan tanggapan subjek penelitian.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Tendangan Jarak Jauh Peserta Ekstrakurikuler Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$> 25,4$	Baik Sekali	3	11,11%
2	20,15 - 25,4	Baik	5	18,52%
3	14,89 - 20,14	Sedang	12	44,44%
4	9,63 - 14,88	Kurang	6	22,22%
5	$\leq 9,62$	Kurang Sekali	1	3,70%
	Jumlah		27	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa secara keseluruhan sebanyak 3 siswa (11,11%) dalam kategori baik sekali, 5 siswa (18,52%) dalam kategori baik, 12 siswa (44,44%) dalam kategori sedang, 6 siswa (22,22%) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (3,70%) mempunyai keterampilan kurang sekali.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut histogram keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman yang diperoleh.



Gambar 1. Histogram Keterampilan Tendangan Jarak Jauh Peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman kategori terbanyak

terdapat dalam kategori sedang yaitu sebanyak 12 siswa, pada kategori baik sekali terdapat 3 siswa, yang masuk dalam kategori baik sebanyak 5 siswa. Sedangkan pada kategori kurang terdapat 6 yang masuk dalam kategori tersebut, dan dalam kategori kurang sekali terdapat 1 siswa yang masuk dalam kategori tersebut.

Keterampilan tendangan jarak jauh merupakan salah satu teknik penting dalam permainan sepakbola. Teknik ini digunakan saat pemain ingin melakukan pengumpanan ke arah pemain yang jauh, tendangan bebas, serta saat pemain ingin mencetak gol ke gawang lawan. Dengan keterampilan tendangan jarak jauh yang baik, tentu saja keterampilan bermain sepakbola seseorang tersebut juga akan semakin baik. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman belum masuk dalam kategori baik secara keseluruhan. Hal ini mengindikasikan bahwa keterampilan tendangan jarak jauh siswa masih dalam taraf sedang dan masih belum optimal. Dari hasil tersebut mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali dan baik disebabkan oleh siswa tersebut telah mengikuti sekolah sepakbola yang terdapat di sekitar rumah tinggal mereka dan siswa tersebut adalah pemain yang sering menjadi pemain utama saat pertandingan, sehingga keterampilan tendangan jarak jauh selalu terasah karena seringnya mengikuti latihan pada klub masing-masing yang mereka ikuti. Pada siswa yang masuk dalam kategori sedang mungkin disebabkan oleh siswa tersebut

rutin dalam melaksanakan latihan pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, akan tetapi kurangnya hari yang digunakan untuk latihan menjadikan siswa tersebut dalam melakukan teknik tendangan jarak jauh kurang terasah. Sedangkan pada siswa yang masuk dalam kategori kurang dan kurang sekali bahwa disebabkan oleh jarang nya siswa tersebut berangkat mengikuti latihan yang mana saat mengikuti ekstrakurikuler tidak dengan sepenuh hati sehingga saat pelaksanaan latihan siswa kurang serius melakukan gerakan latihan terutama saat melakukan teknik tendangan jarak jauh. Dengan kategori ini tentu saja keterampilan tendangan jarak jauh siswa masih perlu ditingkatkan lagi agar semakin baik. Dengan semakin baiknya keterampilan menggiring bola pada siswa tentu juga akan memperbaiki keterampilan bermain sepakbola siswa pada umumnya karena selain dapat menendang atau mengoper bola dengan baik, seorang pemain juga harus dapat menggiring bola dengan baik.

Dengan diketahuinya hasil penelitian ini, bahwa keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman sebagian besar masuk dalam kategori sedang, maka masih perlu sekali ditingkatkan apabila siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dari Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo ingin memperoleh prestasi, dan menjadikan kegiatan sepakbola menjadi salah satu program unggulan sekolah. Dengan semakin baiknya keterampilan tendangan jarak jauh pada siswa, maka secara umum keterampilan bermain sepakbola siswa juga akan semakin baik pula. Apabila

hal ini didukung dengan teknik dan strategi yang baik maka prestasi bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo juga akan semakin baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman adalah secara rinci, bahwa sebanyak 3 siswa (11,11%) dalam kategori baik sekali, 5 siswa (18,52%) dalam kategori baik, 12 siswa (44,44%) dalam kategori sedang, 6 siswa (22,22%) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (3,70%) mempunyai keterampilan kurang sekali.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya keterampilan tendangan jarak jauh peserta ekstrakurikuler kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan permainan sepakbola.

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang hasil pencapaian keterampilan tendangan jarak jauh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo.
 - a. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang hasil keterampilan tendangan jarak jauh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo sehingga dapat digunakan sebagai motivasi, sedangkan bagi guru pendidikan

jasmani atau pun pelatih dapat menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap program kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Pada waktu pengambilan data, peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas dan makanan yang dikonsumsi subyek penelitian sebelum pengambilan data dilakukan, sehingga data yang terkumpul adalah data apa adanya yang diambil pada waktu itu.
2. Penelitian ini hanya untuk mengetahui keterampilan tendangan jarak jauh saja, hal ini karena pada saat bermain sepakbola, guru atau pelatih masih merasa bahwa keterampilan tendangan jarak jauh siswa masih lemah.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo, agar tetap berlatih sepakbola di sekolah ataupun di luar sekolah dengan bersungguh-sungguh, khususnya latihan tendangan jarak jauh, sehingga keterampilan tendangan jarak jauh siswa akan semakin baik.
2. Bagi pelatih, agar menjadikan tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan siswa.

3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subjek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan mendeskripsikan keterampilan dasar yang lainnya seperti keterampilan *passing*, keterampilan menembak, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Alim. (2009). *Permainan Mini Tennis untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Nomor 2 Tahun 2009). Hlm. 62.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Azani Roni. (2012). Profil Kepercayaan Diri dan Motivasi Berprestasi Pemain Persib Bandung pada Liga Super Indonesia 2011-2012: Survei terhadap Pemain Persib Bandung Liga Super Indonesia 2011-2012. *Skripsi*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
- A. Sarumpaet. (1999). *Permainan Besar*. Semarang: Depdikbut
- Barrow, Harold, M dan McGee, Rosemary. (1979). *A Practical Approach to Measurement in Physical Education*. Philadelphia : Lea & Febiger.
- Dwianto Septiawan. (2009). Kemampuan Tendangan Jarak jauh Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo, *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek – aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud.
- I.G. A. K. Wardani. (2005). *Penelitian Tindakan Kelas*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Karsiyah, (2009). Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari dengan pemberian model Bermain Siswa kelas V SD Negeri Legok Kecamatan Kebumen Kabupaten Banyumas. *Skripsi* UNY: FIK.
- M. Achwani. (2012). *Festival Pelatihan Sepakbola Usia Dini (Grassroots Football Festival)*. Diambil dari <http://myblogmainbola.blogspot.com>. pada tanggal 24 November 2012, Jam 23.13 WIB.
- M. Sajoto. (1998). *Pengaruh latihan Polimetrik Bagi Pemain Berkecepatan Gerak Tinggi dan Kecepatan Gerak Rendah Terhadap Hasil Tendangan Bola*. Semarang: FPOK IKIP.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Intan
- Sucipto dkk.(2000). *Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjen Dikti.

- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Soekatamsi. (1984). *Sepakbola Tehnik Dasar Permainan*. Solo: Tiga Serangkai.
- _____. (2001). *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Soekatamsi. (1984). Teknik Dasar Bermain Sepakbola dalam (<http://khairulanwar24.blogspot.com/2011/05/artikel-bola.html>) diambil pada: 25 Maret 2012, pukul : 15. 30 WIB
- Sukintaka (1992). *Teori Bermain untuk PGSD*. Jakarta: Dikdasmen.
- Tim Anatomi UNY. (2003). *Diklat Anatomi Fungsional*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ucup Yusup. (2000). *Anatomi Fungsional*. Depdiknas: Dirjen Dikti.
- Zainal Rahman Sazali. (2012). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas V SD Se-Gugus Jendral Sudirman Kecamatan Kepil, Kabupaten Wonosobo Tahun Ajaran 2012/2013, *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/4396/N/5/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 274/ UN.34.16/ PP/2013
Tanggal : 17 Mei 2013 Perihal : Ijin Penelitian

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : ANDI BARDAN NIP/NIM : 10604227429
Alamat : JL COLOMBO I, YOGYAKARTA
Judul : KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA KELAS V DAN VI SEKOLAH DASAR NEGERI SUKOMULYO NGAGLIK
SLEMAN YOGYAKARTA
Lokasi : SLEMAN Kota/Kab. SLEMAN
Waktu : 21 Mei 2013 s/d 21 Agustus 2013

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 21 Mei 2013
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Personalia dan Pembangunan
UB
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman c/q Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 1909 / 2013

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor : 55/Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan, dan Penelitian.
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/4396/V/5/2013
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 21 Mei 2013

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : ANDI BARDAN
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 10604227429
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Kampus Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Tawangrenggo, Argomulyo Cangkringan Sleman
No. Telp / HP : 085643758916
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA KELAS V DAN VI SEKOLAH DASAR
NEGERI SUKOMULYO NGAGLIK SLEMAN YOGYAKARTA**
Lokasi : SDN Sukomulyo, Ngaglik
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 21 Mei 2013 s/d 21 Agustus 2013

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. *Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 27 Mei 2013

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris
u.b.

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi

Dra. SUCI IRIANI SINURAYA, M.Si, M.M

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
3. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
4. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Ngaglik
6. Kepala SDN Sukomulyo, Ngaglik
7. Dekan FIK-UNY
8. Yang Bersangkutan

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI SUKOMULYO
Alamat : Surirejo, Sukoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta, 55581

SURAT KETERANGAN

No. 123/S.Ket/SKM/VI/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Kepala Sekolah SD Negeri Sukomulyo
Ngaglik, Sleman, menerangkan bahwa:

Nama : Andi Bardan
NIM : 10604227429
Program Studi : PKS SI Penjas
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian "Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Peserta
Ekstrakurikuler Sepakbola Kelas V Dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Kecamatan
Ngaglik Kabupaten Sleman" Pada Tanggal 8 Juni 2013, pukul 14.00-16.00 WIB.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana
mestinya.

Ngaglik 8 Juni 2013

Kepala Sekolah SD N Sukomulyo


Muh. Daryat S.Pd
NIP. 19611014 198201 1 001

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Instrumen Tendangan Jarak Jauh

Tes yang digunakan untuk mengukur jauhnya tendangan adalah *kick of distance test* dari Barrow dan Harold Marion, (1979: 281) dengan validitas tes sebesar 0,786 dan reliabilitas sebesar 0,723. Pelaksanaan tes tendangan jarak jauh adalah lari dan menendang bola dengan kaki yang terkuat sejauh mungkin pada lapangan yang sudah dipersiapkan untuk memperoleh hasil tendangan terjauh. Alat yang digunakan adalah meteran..

Langkah tes tendangan jarak jauh sebagai berikut :

- a. Siswa berkumpul dan diberi penjelasan untuk menendang bola.
- b. Letakkan tiga bola sepak ukuran 4 pada jarak yang ditentukan, subjek penelitian berdiri di belakang bola untuk melakukan awalan yang berupa lari sebelum menendang bola.
- c. Siswa melakukan tendangan sebanyak 3 kali sejauh-jauhnya untuk memperoleh hasil tendangan yang terjauh, petugas mencatat ke dalam blangko pengukuran.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE
Nomor : 1693 / UP - 164 / V / 2013
Number

No. Order : 003391
Diterima tgl : 10 Mei 2013

ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur
Name
Kapasitas : 100 m
Capacity
Daya Baca : 2 mm
Accuracy

Tipe/Model :
Type/Model
Nomor Seri :
Serial number
Merek/Buatan :
Trade Mark / Manufacture

PEMILIK

Owner

Nama : Riang Prihtantyo Yanuardhi
Name
Alamat : Ds Kapulogo RT 05/03 Kec Kepil Kab
Address Wonosobo

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Method
Standar : Komparator 10 m
Standard
Telusuran : Tertelusur ke Satuan SI melalui LK-045-IDN
Traceability

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 10 Mei 2013

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu 30°C ; Kelembaban 55%

HASIL TERA ULANG

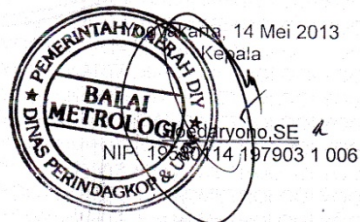
Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 10 Mei 2014



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Riang Prihtantyo Yanuardhi
Reference
2. Ditera ulang oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0
0 - 4.000	4.000,0
0 - 5.000	5.000,0
0 - 6.000	6.000,0
0 - 7.000	7.000,0
0 - 8.000	8.000,0
0 - 9.000	9.000,0
0 - 10.000	10.000,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807 198202 1 007

Lampiran 4. Data Penelitian

No	Nama	Kelas	Tendangan Jarak Jauh			Hasil Terbaik	Kategori
			I	II	III		
1	A K	VI	18,5	17,5	20,2	20,2	Baik
2	A G A	VI	11,5	12,5	16,4	16,4	Sedang
3	A B E	VI	18,7	15,5	15,65	18,7	Sedang
4	B C M	VI	25,45	27,65	21,6	27,65	Baik Sekali
5	H P	VI	21,85	19,1	14,1	21,85	Baik
6	M N N M	VI	10,6	16,02	9,55	16,02	Sedang
7	M N P R	VI	16	18,5	18,63	18,63	Sedang
8	Y T W	VI	29,25	28,95	23,95	29,25	Baik Sekali
9	A F D	VI	11,9	13,57	12,5	13,57	Kurang
10	C W S	VI	16,6	12,35	14,45	16,6	Sedang
11	F J M Y	VI	15,63	21,85	15,7	21,85	Baik
12	I R H	VI	13,6	11,6	16,6	16,6	Sedang
13	N K H	VI	9,25	9,4	6,5	9,4	Kurang Sekali
14	B T	VI	8,1	10	8,8	10	Kurang
15	A A P	VI	13,45	7,95	15,15	15,15	Sedang
16	A A F	V	23,7	22,9	28	28	Baik Sekali
17	R A W	V	15,65	15,1	15,6	15,65	Sedang
18	D A P	V	20,4	18,22	14,46	20,4	Baik
19	D O	V	12,9	19	14,16	19	Sedang
20	D S	V	12,53	12,85	12,85	12,85	Kurang
21	E S W	V	14,82	14,95	14,65	14,95	Sedang
22	H F	V	19,85	13,55	13,37	19,85	Sedang
23	I B P	V	11,53	8,85	10,4	11,53	Kurang
24	N D S	V	6,83	9,22	10,12	10,12	Kurang
25	T A H	V	12,8	10,5	8,75	12,8	Kurang
26	R H	V	14,95	19	20,25	20,25	Baik
27	M A W	V	15,57	14,46	15,25	15,57	Sedang
Rata-rata						17,51	
Standar Deviasi						5,26	
Minimal						9,4	
Maksimal						29,25	

Lampiran 5. Dokumentasi



Gambar 1. Siswa dibariskan dan diberikan penjelasan



Gambar 2. Siswa melakukan pemanasan



Gambar 3. Siswa melakukan tendangan jarak jauh



Gambar 4. Siswa melakukan tendangan jarak jauh