

**KETEPATAN LONG PASS PEMAIN UKM SEPAK BOLA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



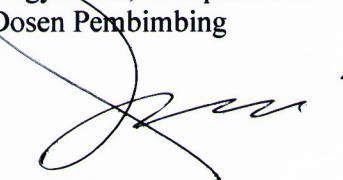
Oleh:
Prima Ghozali
09601244159

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh Prima Ghozali, NIM 09601244159 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 15 April 2013
Dosen Pembimbing



Drs. Joko Purwanto, M.Pd
NIP 19620805 198901 1 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi 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.

Yogyakarta, 15 April 2013
Yang menyatakan,

Prima Ghozali
NIM 096012441159

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Ketepatan *Long Pass* Pemain UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh Prima Ghozali, NIM 09601244159 ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 7 Juni 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Joko Purwanto, M.Pd	Ketua Penguji		4/7/13
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		27/06/13
Sridadi, M.Pd	Penguji I (Utama)		3/7/13
Yudanto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		24/06/2013

Yogyakarta, Juli 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



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

MOTTO

“Barangsiapa yang keluar rumah untuk belajar satu bab dari ilmu pengetahuan, maka ia telah berjalanfisabilillah sampai ia kembali kerumahnya” (HR Tirmizdi dari Anas Ra)

“SUKSES BUKANLAH KEWAJIBAN, AKAN TETAPI BERUSAHA UNTUK MENCAPAI SEBUAH KESUKSESAN ADALAH SUATU KEWAJIBAN”

“ Disetiap Ketidakmungkinan Masih Ada Sebuah Keajaiban”

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi dan cintai:

1. Bapak dan Ibuku, H. Anusroh dan Siti Handayani yang telah merawat, menyayangiku tiada henti, memberikan semangat dan motivasi.
2. Kepada kakak kandungku Amalia Indah Akhsani dan Ibnu Anhan, kemudian kakak iparku Ugeng Priyanto dan Annisa serta saudara yang lain yang selalu memberikan semangat dan doa untuk menyelesaikan karya ini.

KETEPATAN LONG PASS PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Oleh
Prima Ghozali
09601244159

ABSTRAK

Pemain-pemain UKM Sepakbola UNY banyak melakukan kesalahan dalam *long pass*. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes dan pengukuran. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain UKM sepakbola UNY sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *long pass* Bobby Charlton. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yaitu 10,0% dalam kategori bagus sekali, 23,3% bagus, 26,7% cukup, 36,7% kurang, dan 3,3% kurang sekali.

Kata Kunci : *Ketepatan, Long Pass, UKM UNY.*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta” dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mengalami kesulitan dan kendala. Namun, berkat uluran tangan dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat terwujud dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rektor UNY yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.
3. Ketua Prodi PJKR yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
4. Bapak Komarudin, M.A dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan motivasi.
5. Bapak Drs. Joko Purwanto, M.Pd, dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama proses penulisan skripsi.
6. Bapak-Ibu dosen FIK UNY yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis menempuh perkuliahan.

7. Teman-teman PJKR E 2009 yang memberikan persahabatan yang selalu ceria, teman-teman UKM sepakbola UNY yang selalu bekerjasama dalam membela almamater UNY dalam kancah sepakbola.
8. Orang-orang didekatku Neni Damai, Rifki Ridlo, Andriyanto, Tomi Farid, Eko Wardoyo, Windar Haris, Niken I. M, Johan, Wiku Y, terima kasih teman atas semua masukan yang kalian berikan.
9. Teman–teman wisma Merpati yang sudah memberikan tawa, ceria, dan susah bareng kita rasakan, terima kasih semuanya kawan.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam peneltian ini, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh sebab itu mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dan penyempurnaan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 7 Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Ketepatan <i>Long Pass</i>	9
2. Hakikat Permainan Sepakbola.....	15
3. Hakikat UKM Sepakbola.....	27
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	34
 BAB III. METODE PENELITIAN	 37
A. Desain Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Subjek Penelitian	38
D. Instrumen Dan Teknik Pengambilan Data	38
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik Analisis Data	43

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Tempat dan Data Penelitian	45
B. Hasil Penelitian.....	45
C. Pembahasan.....	49
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Implikasi	51
C. Keterbatasan	52
D. Saran-saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Statistik Teknik Pemain UNY Dalam Empat Pertandingan...	5
Tabel 2. Standar Tes Umpang Lambung Boby Charlton.....	46
Tabel 3. Data Hasil Ketepatan <i>Long Pass</i>	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan <i>Long Pass</i>	14
Gambar 2. Bidang Sasaran Tes Tendangan Lambung Boby Charlton.....	39
Gambar 3. Jarak dan Sasaran Tes Tendangan Lambung Boby Charlton...	40
Gambar 4. Histogram Kategori Tingkat Ketepatan <i>Long Pass</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian	57
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	58
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	59
Lampiran 4. Data Penelitian.....	61
Lampiran 5. Uji Reliabilitas dan Validitas <i>Long Pass</i>	62
Lampiran 6. Rumus Perhitungan Kategorisasi.....	63
Lampiran 7. Frequensi Data Penelitian	64
Lampiran 8. Uji Kategorisasi	65
Lampiran 9.Foto Dokumentasi.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan wanita. Dewasa ini, permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi menuntut suatu prestasi yang optimal dan nilai bisnis yang tinggi.

Permainan sepakbola di Indonesia sudah dilakukan masyarakat sejak zaman penjajahan Belanda akan tetapi prestasi kesebelasan nasional kita belum memenuhi apa yang diharapkan oleh pecinta sepakbola di tanah air, walaupun belum sampai pada prestasi yang diinginkan dan carut-marutnya lembaga yang menanungi sepakbola Indonesia seperti kisruh dua kubu PSSI dan KPSI yang berlangsung kurang lebih dua tahun, yang akhirnya melalui kongres secara resmi KPSI dibubarkan. Sudah terbukti sepakbola di Indonesia bisa menyatukan seluruh suporter yang ada di Indonesia mereka meninggalkan atribut bendera klub masing-masing daerah demi satu nama tim nasional Indonesia atau tim merah putih. Oleh karena itu, dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan.

Permainan sepakbola merupakan suatu permainan yang kolektif atau kerja sama tim. Semua pemain harus bekerja sama dengan teman satu tim untuk mencapai hasil yang maksimal. Selain kemampuan individu, kerja sama dan setrategi yang diterapkan dalam permainan sepakbola memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap hasil pertandingan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dr mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih komplek.

Seorang pemain sepakbola agar dapat mencapai hasil permainan yang baik harus memiliki fisik, mental dan macam-macam teknik dasar bermain sepakbola, teknik dasar permainan sepakbola menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri. Menurut Komarudin (2011: 70-75) secara garis besar teknik sepakbola terdiri dari dua bagian besar yaitu teknik badan (teknik tanpa bola) dan teknik dasar dengan bola. Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain sepakbola, penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat berjalan dangan baik dan menarik.

Dalam permainan sepakbola banyak teknik dasar yang harus dikuasai. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik mengoper bola (*passing*). *Passing* berfungsi mengalirkan bola ke mana saja sesuai dengan keinginan dan kebutuhan tim. Walaupun pemain memiliki kemampuan dan keterampilan yang tinggi, seorang pemain sepakbola juga bergantung pada setiap anggota tim lainnya untuk menciptakan permainan yang cantik, menarik dan membuat keputusan yang tepat sesuai kebutuhan tim. Agar dapat berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain harus mengasah keterampilan individunya seperti teknik *passing*, karena hampir sepanjang permainan pemain sepakbola akan selalu menggunakan teknik *passing*. Dengan menguasai teknik *passing* yang baik pemain dapat menguasai pertandingan karena bola tidak mudah direbut oleh pemain lawan.

Passing merupakan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain (Dany Mielke, 2007: 19). *Passing* paling banyak dilakukan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Menurut Herwin (2004: 29) dalam permainan sepakbola menendang bola (*passing*) memiliki tujuan antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola ke daerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainannya sendiri.

Dengan *passing* yang baik, pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun setrategi penyerangan. Semakin banyak tim menguasai bola, maka semakin banyak juga peluang untuk menguasai permainan dan mencetak gol. Kebanyakan *passing* dilakukan menggunakan kaki bagian dalam karena di bagian kaki itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Seorang pemain yang tidak dapat menguasai teknik *passing* dengan baik , tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Untuk dapat melakukan *passing* maupun *long pass* yang baik setiap pemain harus sungguh-sungguh dalam melakukan latihan, akan tetapi masih banyak pemain UNY yang kurang sungguh-sungguh setiap kali melakukan latihan *long pass*. Setiap tim memiliki ciri khas permainan tersendiri tergantung instruksi dari pelatihnya ada yang mengandalkan umpan pendek cepat, ada yang mengandalkan umpan lambung dari belakang kedepan maupun dari pemain sayap ke kotak pinaltı lawan. Begitu juga dengan tim sepakbola UNY memiliki gaya permainan tersendiri.

Dalam beberapa pertandingan yang telah dilakukan tim UNY menurut pengamatan saya, selama ini termasuk sering melakukan umpan jarak jauh atau *long pass* yang dilakukan dari pemain belakang ke depan, selain melakukan tendangan jarak jauh dari belakang ke depan, tim UNY juga sering melakukan umpan lambung dari samping yang dilakukan oleh para pemain sayap, pengamatan yang saya lakukan selama menjadi pemain UKM UNY juga hampir sesuai dengan data yang saya perolah dari Arif Mulyawan

dalam skripsinya yang berjudul “Analisis Lamanya Penguasaan Tim Sepakbola UKM UNY Pada Invitasi Sepakbola Antar Perguruan Tinggi se-DIY”, berdasarkan hasil pengamatan tersebut diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1. Data Statistik Teknik Pemain UNY dalam empat pertandingan

Lawan	Menggi ring	Umpan Lambung	Umpan Pendek	Kontrol Bola Atas	Kontrol Bola Bawah	Temba kan	Sund ulan	Juml ah
AKPRIND	133	96	310	38	285	46	36	944
STTA	123	132	367	41	322	36	45	1066
UGM	106	87	290	24	236	14	14	771
UST	61	79	207	17	190	10	17	581
Jumlah	423	394	1174	120	1033	106	112	3362
%	12,58	11,72	34,91	3,57	30,73	3,16	3,33	100

Sumber: Skripsi Arif Mulyawan “Analisis lamanya penguasaan tim sepakbola UKM UNY pada invitasi sepakbola antar perguruan tinggi se-DIY” 2011.

Dari tabel data di atas terlihat umpan lambung atau *long pass* di setiap pertandingan berbeda-beda tingkat intensitasnya. Dalam empat pertandingan yang telah dijalani tim UNY, total prosentase umpan lambung dalam empat pertandingan adalah 11,72 %, dibandingkan dengan kontrol bola atas yang hanya sebesar 3,57%. Terdapat selisih perbedaan yang signifikan, yaitu sebesar 8,15% (mengabaikan situasi dalam permainan). Dengan signifikansi sebesar itu, timbul pertanyaan seberapa besarkah

ketepatan umpan lambung yang dilakukan oleh pemain Tim UNY sehingga bisa memunculkan perbedaan besar antara prosentase umpan lambung (11,72%) dibandingkan dengan prosentase kontrol bola atas (3,57%).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengertahui ketepatan tendangan jarak jauh atau umpan panjang pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Sehingga pada penelitian ini mengambil judul “Ketepatan *Long pass* Pemain UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui seberapa bagus kemampuan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Masih ada sebagian pemain yang kurang sungguh-sunggauh dalam melakukan latihan *long pass*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas dan untuk lebih memfokuskan penelitian agar tidak meluas dari masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada “Ketepatan *long pass* Pemain UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, “Seberapa bagus tingkat ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Penulis

Penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan baru sebagai bekal masa depan yang lebih baik.

2. Bagi Pemain

- a. Dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam kemampuan *long pass*.
- b. Memberi manfaat untuk menambah pengalaman dan pengetahuan dalam hal teknik *long pass* dalam sepakbola.

3. Bagi Pelatih

- a. Penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna dalam rangka meningkatkan pembinaan dan prestasi sepakbola.
- b. Memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi pelatih dalam melaksanakan program latihan dan pemilihan posisi pemain yang paling tepat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Ketepatan *Long Pass*

a. Hakikat Ketepatan

Dalam permainan sepakbola ketepatan sangat diperlukan, baik untuk mengumpan, mengoper, dan memasukan bola kedalam gawang lawan. Menurut Suharno (1981: 32), ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dalam mengarahkan sesuatu tersebut dilakukan secara sabar kepada objek yang dikehendaki agar sesuai dengan hasil akhir yang telah diperkirakan sebelumnya. Dalam hal ini dibutuhkan konsentrasi yang penuh terhadap sasaran yang diinginkan. Ketepatan juga merupakan kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Sedangkan menurut Sajoto (1988: 59), ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengembalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Menurut Yoga Hari (2011: 17) ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu objek sesuai dengan kehendak atau keinginan yang telah ditentukan yang dipengaruhi faktor yang berada dalam diri seseorang (*internal*) dan faktor-faktor yang berasal dari luar diri seseorang (*eksternal*). Yang termasuk dalam faktor internal adalah

keterampilan (koordinasi, kuat lemahnya gerakan, cepat lambatnya gerakan, cepat lambatnya gerakan penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak). Sedangkan yang termasuk dalam faktor eksternal adalah tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran dan jarak) dan lingkungan.

Menurut Josep Nosek (1982: 93) ketepatan adalah kecakapan dalam menciptakan gerak laju bola untuk dipergunakan dengan pantas dan diterapkan dengan cepat dan sesuai dengan keperluan. Tepat berarti sesuai dengan harapan atau keinginan yang dikehendaki. Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan sesuatu dengan sadar kepada objek yang dikehendaki. Dalam permainan beregu seperti sepakbola yang membutuhkan kerjasama tim dan kemampuan untuk memberikan umpan-umpan yang tepat pada kawan atau memberikan umpan dapat menciptakan peluang dan mencetak gol ke gawang lawan.

Melihat beberapa pendapat dapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu secara cermat kepada objek, sesuai dengan kekehndak atau keinginannya. Untuk itu dibutuhkan konsentrasi yang tinggi terhadap sasaran.

b. Faktor -Faktor yang mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Sukadiyanto (1996: 102-104), bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman,

keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Dalam hal ini dapat juga dikatakan bahwa jika sasarannya dekat pasti mudah untuk melakukan ketepatan tendangan, sebaliknya jika sasarannya jauh pasti akan sulit melakukannya, jika sasarannya besar pasti akan lebih mudah melakukan ketepatan tendangan bila dibandingkan dengan sasaran yang kecil.

Menurut Suharno (1978: 37), faktor-faktor penentu yang mempengaruhi ketepatan antara lain:

- 1) Kordinasi tinggi berarti ketepatan baik
- 2) Besar kecilnya sasaran
- 3) Ketajaman indera
- 4) Jauh dekatnya jarak sasaran
- 5) Penguasaan teknik
- 6) Cepat lambatnya gerakan
- 7) *Feeling* dari atlet dan ketelitian
- 8) Kuat lemahnya suatu gerakan

Cara-cara mengembangkan ketepatan menurut Suharno (1978: 37-38)

- 1) Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi otomatis
- 2) Jarak sasaran dari dekat ke semakin jauh
- 3) Gerakan dari lambat ke cepat
- 4) Setiap gerakan harus ada kecermatan atau ketelitian
- 5) Sering diadakan pertandingan sebagai penilaian

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penentu yang menentukan ketepatan adalah koordinasi, tingkat kesulitan, kuat lemah, dan cepat lambatnya gerakan, besar kecilnya sasaran, jarak dengan sasaran, perasaan (*feeling*), pengalaman, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

c. **Hakikat Long Pass**

Dalam permainan sepakbola *passing* merupakan teknik yang paling banyak dilakukan sepanjang pertandingan jika dibandingkan dengan teknik-teknik yang lain. *Passing* dapat diarahkan ke mana saja dan keras lemahnya tendangan dapat diatur menurut kehendak pemain tersebut dengan menguasai bermacam-macam cara mengoper bola yang baik. Menurut Sardjono (1982: 19) menendang bola menjadi unsur dasar dalam permainan sepakbola, dan unsur utama dalam permainan sepakbola.

Salah satu teknik menendang bola adalah dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam. Menurut Sucipto, dkk (2000: 21) menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam umumnya digunakan untuk mengumpam jarak jauh (*long pass*). Pendapat lain mengatakan menendang bola atas atau melambung (*long pass*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang, dan saat tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik (Herwin, 2004: 30).

Menurut Sucipto, dkk (2000: 21) analisis gerak untuk melakukan tendangan menggunakan punggung kaki atau *long pass* adalah sebagai berikut :

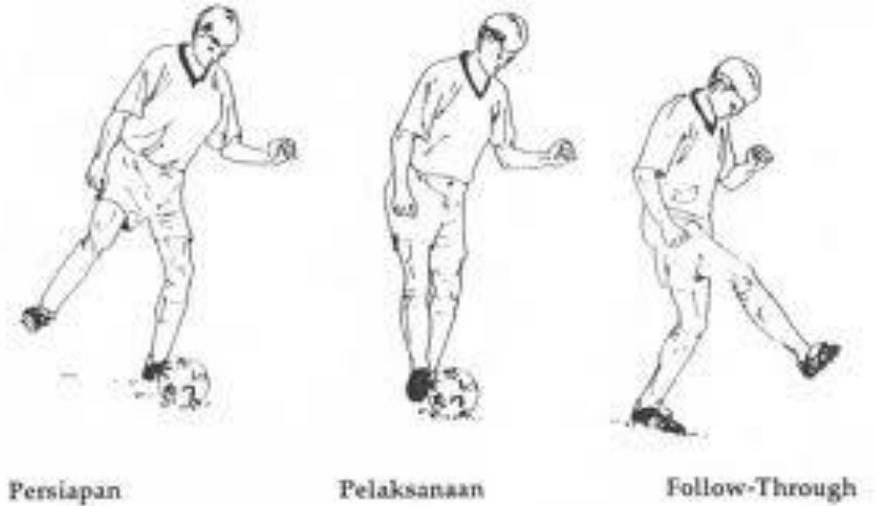
- (a) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong $\pm 40^\circ$ dari garis lurus bola, kaki tumpu di letakkan di samping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40° dengan garis lurus bola, (b) Kaki tendangberada di belakang bola dengan ujung kaki serong $\pm 40^\circ$ ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, pergelangan kaki di

tegangkan, (c) Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan, (d) Pandangan mengikuti arah bola ke sasaran, (e) Lengan dibuka di samping badan sebagai keseimbangan.

Menurut Sardjono (1982: 28) analisis gerak untuk memperoleh tendangan *long pass* yang baik adalah: (a) awalan kira-kira 5-6 meter, menyudut tidak lebih 45° dari arah tendangan yang akan diambil, (b) telapak kaki tumpu diletakan disamping belakang bola, (c) kaki yang dipakai menendang diayunkan ke belakang. Telapak kaki diputar keluar dari sumbu memanjang telapak kaki dan arah bola yang membentuk sudut kira-kira $30^\circ - 40^\circ$. (d) Batang badan pada waktu kaki diayunkan ke belakang sedikit bongkok ke depan untuk menjaga keseimbangan.

Menurut Herwin (2004: 30-31), ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk dapat melakukan tendangan *long pass* yang baik, yaitu sebagai berikut: (a) Kaki tumpu dan kaki ayun (steady leg position), untuk dapat menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu berada di samping agak dibelakang bola dan ujung kaki mengarah ke sasaran. Kaki ayun ditarik ke belakang ke arah paha bagian belakang dan agak ditekuk ke belakang. (b) bagian bola. Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah bagian bawah bola, (c) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*). Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada bagian punggung kaki bagian dalam, (d) Akhir gerakan (*follow through*). Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan naik atau melambung dan keras, maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan. Semua gerakan tersebut

dilakukan berulang-ulang guna memperoleh gerakan yang dinamis dan hasil yang maksimal.



Gambar 1. Gambar gerakan (*long passing*)
(sumber:<http://www.google.com/search?q=gambar+perkenaan+ka+ki+saat+umpan+lambung>. Diakses 9 februari 2013)

Kendala yang sering terjadi saat melakukan tandangan *long pass* adalah masalah ketepatan (*accuracy*), karena tendangan *long pass* digunakan untuk memberikan umpan jarak jauh. Dalam melakukan tendangan *long pass* pada saat pertandingan dipengaruhi tiga faktor yaitu teknik, fisik, dan mental. Ketiganya saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan. Apabila salah satunya diabaikan maka ketepatan *passing long pass* akan terpengaruh. Misalnya, seorang pemain dalam pertandingan sepakbola sudah dibekali dengan teknik dan fisik yang bagus tetapi tidak didukung dengan kondisi mental yang bagus maka ketepatan (*accuracy*) bola pun akan berkurang. Hal ini terjadi karena

dalam pertandingan, pada saat kita akan memberikan umpan *long pass* pasti akan mendapatkan (*pressing*) tekanan dari lawan. Apabila mentalnya kurang bagus maka konsentrasi pun ikut berkurang. Sehingga umpan *long pass* yang diberikan bisa direbut oleh lawan, melenceng, maupun tidak sampai ke pemain yang akan dituju.

Dalam penelitian ini ketepatan tendangan *long pass* yang dimaksud adalah ketepatan pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dalam melakukan tendangan jarak jauh atau *long pass* ke daerah sasaran yang telah dibuat sebelumnya dengan jarak 30 meter dari tempat dia melakukan tanpa adanya tekanan dari lawan.

2. Pemainan Sepakbola

a. Hakikat Permainan sepakbola

Permainan sepakbola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk sederhana, akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Inggris adalah salah satu negara yang paling tepat menjadi kiblat persepakbolaan moderen. Banyak yang sepandapat bahwa perkembangan sepakbola di inggris menjadi sorotan mata dunia. Tahun ke tahun perkembangan sepakbola di inggris mengalami perubahan.

Keterampilan dasar dianggap sebagai keterampilan fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks. Bisa dilihat dari jelasnya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan sepakbola seperti

berlari, melompat, menendang, serta menembak, keterampilan bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit (Komarudin, 2005: 13).

Sepakbola memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang. Teknik dasar bermain sepakbola menurut Sarumpaet (1992: 17), adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola, jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepakbola.

Teknik dasar dalam sepakbola yang paling mendasar adalah menendang bola. Menurut Soekatamsi (1988: 74) menyatakan bahwa dalam melakukan tendangan dapat dilakukan dengan bermacam-macam bagian kaki antara lain kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura penuh, ujung jari, kura-kura kaki sebelah dalam dan dengan tumit. Setiap bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola, menghasilkan tendangan yang berbeda.

Menurut Sukintaka, dkk. (1979: 103), bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola. Bola

disepak kian kemari untuk diperebutkan diantara pemain-pemain lain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan didaerah kotak pinaltinya. Mencetak gol kegawang lawan merupakan cita–cita dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang, apabila kesebelasan tersebut dapat memasukan bola ke gawang lawan lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain sebelas orang setiap regu masing-masing satu penjaga gawang. Hampir seluruh gerakan permainan menggunakan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan tangan dan seluruh anggota badannya didalam area kotak pinalti. Permainan sepakbola dilakukan di atas lapangan rumput yang berbentuk persegi panjang dan terdapat dua buah gawang yang saling berhadapan, tetapi dengan semakin majunya teknologi dibeberapa negara maju sudah menggunakan rumput sintetik untuk menggantikan rumput alami. Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang terbuat dari kulit, tetapi dengan semakin majunya teknologi, bola juga mengalami perubahan, yang dahulu terbuat dari kulit sekarang banyak bola yang terbuat dari karet dan sintesis supaya

berat bola tidak berubah di saat pertandingan turun hujan. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga garis, di beberapa liga sepakbola eropa sudah ada wasit tambahan yang berada di belakang gawang guna sah tidaknya gol yang terjadi, selain itu sekarang FIFA juga sedang mengevaluasi teknologi garis gawang guna menetapkan bola sudah melewati garis gawang atau belum. Tujuan dari masing-masing kesebelasan adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha sekuat tenaga melindungi gawang masing-masing agar tidak kemasukan bola. Permainan dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan babak ke dua diberi waktu istirahat selama 15 menit setelah istirahat dilakukan pertukaran tempat. Kesebelasan yang paling banyak memasukan bola dan paling sedikit kemasukan bola dalam kurun waktu 2 x 45 menit dinyatakan sebagai pemenang.

b. Teknik Dasar dalam Permainan sepakbola

Menurut Sardjono (1982: 16), teknik umum sepakbola adalah semua gerakan yang terdapat atau dilakukan dalam sepakbola, merupakan kelengkapan yang sangat fundamental disamping latihan kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar sepakbola merupakan bagian olahraga sepakbola yang sangat penting. Sebagai seorang pemain sepakbola, kemahiran dalam segi teknik merupakan kebutuhan yang utama. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik dalam mengolah bola, maka pemain tersebut dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17-41), teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1) Menendang (*kicking*)

Menendang merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang bola 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*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

2) Menghentikan (*stopping*)

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 didalamnya mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari 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.

3) Menggiring (*dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Oleh karena itu, bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Beberapa macam menggiring bola, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, dan dengan punggung kaki.

4) Menyundul (*heading*)

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat. Banyak gol

tercipta dalam permainan sepakbola dari hasil sundulan kepala.

5) Merampas (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil (*standing tackling*) berdiri dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

6) Lempar ke dalam (*throw-in*)

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu di depan.

7) Menjaga gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang di luar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran. Untuk menendang bola dapat dibedakan menjadi dua, yaitu tendangan *volley* dan *half volley*.

Menurut Komarudin (2011: 70-110) Secara garis besar teknik permainan sepakbola terdiri dari dua bagian besar, yaitu:

1) Teknik badan (Teknik tanpa bola)

a) Cara berlari

Cara berlari dalam sepakbola adalah dengan langkah-langkah pendek dan cepat, lari dengan menggunakan bagian depan telapak kaki memungkinkan untuk hal itu. Dengan cara lari yang demikian langkah-langkah kaki akan lebih ringan, perubahan arah akan lebih mudah dilakukan, dan gerakan eksploratif hanya dapat dilakukan jika pemain “siap” dengan berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan tersebut.

b) Cara melompat

Cara melompat dalam sepakbola terutama bertujuan untuk menyundul bola. Dalam perebutan bola tinggi, pemain perlu melompat untuk dapat lebih dahulu menyundul bola dari pada lawannya, dan untuk “lebih dahulu” dapat menyundul bola itu pemain perlu melompat lebih tinggi dari lawan dan juga dapat

menentukan “saat yang tepat” atau *timing* yang pas dalam melakukan lompatan.

c) Gerak tipu badan

Gerak tipu badan dapat dilakukan dalam usaha untuk melewati lawan, pemain dapat melakukan gerakan-gerakan yang tidak terduga dengan tubuhnya, baik dengan gerakan kaki, badan, bahkan terkadang dengan gerakan kepala. Gerakan tipuan ini merupakan gerakan yang penuh dengan kejutan (*surprise*), sehingga gerakan berhenti secara tiba-tiba pun termasuk gerak tipu badan. Prinsip dari gerak tipu badan adalah semakin tidak terduga gerakan tersebut semakin baik.

2) Teknik dasar dengan bola

a) Kontrol bola (*ball control*)

(1) Kontrol dasar (*basic control*)

Kontrol dasar adalah kemampuan pemain saat menerima bola, kemudian berusaha menguasainya sampai saat pemain tersebut akan mengoperkan bola kepada temannya. Seorang pemain akan kesulitan mengikuti permainan apabila tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan bola. Kemampuan dalam menguasai bola tidak dipengaruhi oleh tinggi, kuat atau kecepatan pemain, namun ketepatan, kecermatan serta ketenangan, saat menerima bola adalah faktor yang akan menentukan keberhasilan menguasai bola.

(2) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah usaha untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan. Dalam menggiring bola pemain dapat menggunakan sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, serta punggung kaki.

b) Menendang bola (*passing*)

(1) Operan pendek (*short passing*)

Operan pendek bertujuan untuk memindahkan bola dengan cepat dengan tujuan teman satu tim, operan ke daerah kosong, operan terobosan, serta mencetak gol.

(2) Operan panjang atas (*long passing*)

Operan panjang (*long passing*) biasanya dilakukan saat terjadi pelanggaran dilapangan tengah,

tendangan ke gawang, tendangan penjuru, serta umpan lambung dari sisi lapangan (*croosring*) yang sering memudahkan striker mencetak gol.

(3) Menendang bola ke gawang (*shooting*)

Shooting merupakan perpaduan antara kekuatan, ketepatan atau arah tembakan, serta keyakinan untuk mencetak gol. *Shoting* dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar.

c) Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan, yang umumnya dilakukan dengan kepala. Teknik ini dilakukan untuk mengoper, dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol atau mengendalikan bola, serta melakukan sundulan untuk mencetak gol.

d) Merebut bola (*Sliding tackle-shielding*)

Merebut bola dilakukan untuk menahan lajunya pemain lawan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan berbahaya melalui aksi *dribbling*, menghalau bola keluar lapangan, dan untuk melakukan serangan balik. Merebut bola dapat dilakukan dengan berdiri, melayang ataupun sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan, samping ataupun belakang.

e) Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Lemparan ke dalam dilakukan untuk mengidupkan kembali permainan setelah bola keluar lapangan melewati garis samping. Bahkan saat ini tidak jarang pemain yang mempunyai kekuatan dan ketepatan dalam melakukan lemparan menuju pemain penyerang yang ada di depan gawang lawan.

f) Penjaga Gawang (*goal keeping*)

Penjaga gawang merupakan tembok pertahanan yang terakhir, peran penjaga gawang sangat dibutuhkan dalam permainan ini. Seorang penjaga gawang harus bekerja keras untuk mempertahankan gawangnya menahan serangan dari tim lawan.

3. Hakikat UKM

a. UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Olahraga UNY

Unit Kegiatan Mahasiswa olahraga merupakan bidang minat dan kegemaran mahasiswa didalam bidang olahraga yang dikembangkan oleh perguruan tinggi. UKM olahraga juga merupakan wahana untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat pengembangan bakat jasmani untuk meningkatkan keterampilan dan manajemen mahasiswa. Dengan adanya UKM mahasiswa mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan dan kepribadian.

Menurut Herminarto Sofyan yang dikutip oleh Singgih Dani Prasetyo (2012: 22) upaya pengembangan olahraga di perguruan tinggi adalah sebagai berikut:

- 1) Menata sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara terpadu dan berkelanjutan dalam konteks kegiatan kurikuler, ko-kurikuler dan atau ekstrakurikuler.
- 2) Meningkatkan akses dan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan keolahragaan kampus baik untuk prestasi keolahragaan maupun untuk kesehatan dan kebugaran jasmani serta membentuk watak bangsa.
- 3) Optimalisasi sarana dan prasarana olahraga yang sudah tersedia untuk mendukung pembinaan olahraga.
- 4) Meningkatkan upaya pengembangan prestasi olahraga secara sistematik, berjenjang dan berkelanjutan.
- 5) Meningkatkan pola kemitraan dan kewirausahaan dalam upaya menggali potensi ekonomi olahraga melalui pengembangan kompetensi olahraga antar kampus dan pemanfaatan sarana dan prasarana olah masyarakat.
- 6) Mengembangkan sistem penghargaan dan meningkatkan kesejahteraan atlet, pelatih, dan tenaga keolahragaan.

b. Tujuan dan Fungsi UKM UNY

Menurut Mujahidin Prabowo Aji (2008: 23-24) tujuan UKM olahraga adalah untuk menyalurkan minat dan kegemaran dalam bidang olahraga agar dapat mengembangkan kemampuan berorganisasi, kepemimpinan, meningkatkan kesehatan jiwa dan kesegaran jasmani, menanamkan jiwa sportif, kedisiplinan, dan pencapaian prestasi dalam berbagai bidang olahraga. Sedangkan fungsi UKM adalah sebagai wahana untuk merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler ditingkat perguruan tinggi yang bersifat minat dan pengembangan bakat, kesejahteraan mahasiswa serta pengabdian pada masyarakat. Mahasiswa yang mengikuti UKM di kampusnya akan memiliki pengalaman lebih dari pada mahasiswa yang sama sekali tidak mengikuti UKM. Selain dibidang akademik yang didapat saat proses belajar dikelas, mahasiswa yang mengikuti UKM secara langsung akan terjun didalam suatu organisasi yang berinteraksi dengan teman sesama mahasiswa, dosen atau pihak kampus dan masyarakat. Pengalaman-pengalaman seperti itu akan sangat berguna setelah mahasiswa lulus dari bangku kuliah.

c. Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta melakukan latihan dua kali dalam satu minggu, yaitu pada hari selasa dan jum'at, dilapangan sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. Namun dalam rangka

persiapan kompetisi Divisi Utama Pengcab PSSI Kota Yogyakarta tahun 2013 dan persiapan Invitasi sepakbola antar Perguruan Tinggi se-Indonesia jadwal latihan ditambah menjadi tiga kali latihan dalam seminggu yaitu hari Selasa, Rabu dan Jumat dilapangan timur. Adapun keunggulan UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah dapat meningkatkan prestasi mahasiswa dalam bidang olahraga dan mahasiswa dapat mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan, dan kepribadian.

Perkembangan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dari tahun ketahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2003-2004 jumlah anggota UKM adalah 25 orang, pada tahun 2005-2008 jumlah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang mengikuti UKM sepakbola adalah 40 mahasiswa, pada tahun 2009-2010 jumlah mahasiswa UNY yang mengikuti UKM sepakbola adalah 60 mahasiswa, pada tahun 2010-2011 mahasiswa yang mengikuti kegiatan UKM Sepakbola adalah 60 mahasiswa, pada tahun 2011-2012 jumlah mahasiswa yang mengikuti kegiatan UKM sepakbola adalah 60 mahasiswa. Karena minat mahasiswa yang begitu banyak maka dalam perekrutan pemain UKM dilakukan proses seleksi setiap tahunnya, dan hanya 60 pemain yang berhasil lolos seleksi.

Selain itu, Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta memiliki prestasi-prestasi yang meningkat. Prestasi

terakhir Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah :

- 1) Juara I Invitasi sepakbola antar Perguruan Tinggi se-Indonesia di Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2004.
- 2) Juara II Sanata Dharma Cup II tahun 2005.
- 3) Juara III Indonesian Universities Soccer Invitation dalam rangka Dies Natalis Universitas Negeri Yogyakarta ke-41 tahun 2005.
- 4) Juara III Cabang Sepakbola Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) DIY tahun 2007.
- 5) Juara IV Turnamen Sepakbola Walikota Yogyakarta Cup tahun 2007.
- 6) Juara I Kompetisi Divisi I PSIM Pengcab. Kota Yogyakarta tahun 2008.
- 7) Juara IV Kompetisi Divisi Utama PSIM Pengcab. Kota Yogyakarta tahun 2009.
- 8) Juara III Sepakbola Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) DIY tahun 2009.
- 9) Juara I Liga Pendidikan Indosesia antar Perguruan Tinggi se-DIY tahun 2010.
- 10) Juara II Liga Pendidikan Indonesia antar Perguruan Tinggi se-Indonesia tahun 2010.
- 11) Juara I Liga Pendidikan Indonesia antar Perguruan Tinggi se-DIY tahun 2011.

- 12) Juara I Invitasi Sepakbola antar Perguruan Tinggi se-DIY di Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2011.
- 13) Juara II Kompetisi Divisi Utama PSIM Pengcab. Kota Yogyakarta tahun 2011.
- 14) Juara I Liga Pendidikan Indonesia antar Perguruan Tinggi se-DIY tahun 2012.
- 15) Juara II Liga Pendidikan Indonesia antar Perguruan Tinggi se-DIY tahun 2013.

Unit Kegiatan Mahasiswa olahraga merupakan bidang minat dan kegemaran mahasiswa didalam bidang olahraga yang dikembangkan oleh perguruan tinggi. UKM olahraga juga merupakan wahana untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat pengembangan bakat jasmani untuk meningkatkan keterampilan dan manajemen mahasiswa. Dengan adanya UKM mahasiswa mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan dan kepribadian.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian yang terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman dan pendukung dari kelancaran

penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain :

1. Ahyarudin Setiawan (2009) dengan judul "Pengaruh Latihan Kombinasi *Plyometric Front Jump* dan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Long Pass* Siswa Sepakbola KU 14-15 di SSB Baturetno Yogyakarta". Adapun hasil penelitiannya sebagai berikut:
 - a) Ada peningkatan yang signifikan pada hasil tes ketepatan tendangan *long pass* siswa SSB Baturetno KU 14-15 setelah mengikuti program latihan *plyometric* "*front jump*" dan *ball feeling* dengan t hitung $7,517 > t$ tabel 2.093.
 - b) Rerata hasil test tendangan *long pass* siswa SSB Baturetno KU 14-15 setelah dilakukan 5 kali tes setiap dua minggu sekali mengalami peningkatan. Tes I diperoleh nilai rerata 98,00, tes II diperoleh nilai rerata 109,50, tes III diperoleh nilai rerata 114,50, tes IV diperoleh nilai rerata 134,00, tes V diperoleh nilai rerata 145,50.
 - c) Peningkatan nilai rerata dari tes ke satu sampai tes kelima sebesar 47,50 poin. Kesimpulan : Latian *plyometric* "*front jump*" dan *ball feeling* dapat meningkatkan ketepatan tendangan *long pass* siswa sepakbola KU 14-15 di SSB Baturetno.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Indra Prabowo (2011) dengan judul "Perbedaan Ketepatan *Long Pass* antara Pemain Depan dengan Pemain Belakang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri Se-

Sleman Barat” Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif komparatif dengan metode survei yang menggunakan tes dan pengukuran. Hasil uji t diperoleh t hitung sebesar 3,669 berada diluar daerah penerimaan HO yaitu dengan t tabel sebesar 2,02 ($2,03 < 3,669$). Ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan terhadap ketepatan long pass antara pemain depan dengan pemain belakang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri se-Sleman Barat. Besarnya rerata ketepatan long pass pemain belakang.

C. Kerangka Berfikir

Dalam sepak bola dikenal beberapa teknik dasar dari permainan sepak bola, salah satunya adalah menendang bola. Hampir seluruh permainan menggunakan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badannya di dalam kotak pinalti. Tujuan dari masing-masing kesebelasan adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha sekuat tenaga melindungi gawang masing-masing agar tidak kemasukan bola.

Long pass merupakan salah satu *passing* yang efektif. Biasanya tendangan ini dilakukan saat terjadi pelanggaran di tengah lapangan, tendangan gawang, tendangan bebas, tendangan penjuru, untuk membersihkan (menyapu) bola dari area pertahanan, melakukan serangan balik yang cepat, memberikan *crossing* untuk memudahkan striker mencetak gol, memberikan waktu untuk menata pertahanan yang sudah tidak teratur akibat diserang terus oleh lawan,

memberikan pemain untuk berfikir dan menghilangkan rasa panik setelah terus menerus ditekan oleh lawan.

UKM sepakbola UNY sudah cukup banyak mencetak pemain-pemain berbakat dari kalangan mahasiswa hingga menjadi pemain profesional dan bermain di beberapa klub di Yogyakarta misalnya di PSS Sleman, PSIM Yogyakarta, Persiba Bantul, dan beberapa klub lain di Indonesia. Untuk menjadi pemain yang profesional, seorang pemain harus memiliki kemampuan mengolah bola yang baik. Salah satu teknik yang harus dimiliki dalam sepakbola adalah kemampuan melakukan umpan lambung (*long pass*). Dalam beberapa pertandingan atau turnamen yang diikuti tim UNY termasuk sering melakukan umpan lambung guna membongkar pertahanan lawan dan melakukan serangan balik yang cepat dari pemain belakang langsung dikirim ke pemain depan ke daerah pertahanan lawan, atau melalui sayap dengan umpan-umpan *crossing* ke daerah penalti lawan. Namun tidak sedikit pemain yang kurang paham dengan teknik *long pass* walaupun pemain tersebut sudah tahu cara melakukan *long pass*. Hal tersebut akan menghambat kemajuan pemain dan strategi yang diterapkan oleh pelatih. Menurut Pamungkas (2009: 177), umpan lambung adalah suatu operan bola (umpan) kepada seorang rekan tim dengan melambungkan atau mengangkat bola naik ke udara.

Dengan adanya bakat-bakat potensial yang masih terus bisa berkembang yang terdapat pada pemain UKM sepakbola UNY, diharapkan akan semakin banyak muncul pemain dengan kemampuan individu yang baik dan tentunya akan mendukung terhadap kemajuan tim UKM sepakbola UNY.

Tim UKM sepakbola UNY didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai dan berstandar internasional, banyak tim tim profesional yang mengikuti kompetisi kasta tertinggi di Indonesia menyewa stadion UNY guna menjalani latihan, bahkan tim nasional Indonesia pun pernah beberapa kali menggelar pelatihan di stadion UNY. Untuk menghasilkan prestasi yang semakin baik UKM sepakbola UNY ditangani oleh pelatih-pelatih berpengalaman yang sudah pernah melatih beberapa klub besar di Indonesia, bahkan salah satu pelatih UKM UNY mendapat tugas melatih fisik tim nasional Indonesia. Dengan demikian prestasi UKM sepakbola UNY akan semakin meningkat serta prestasi pemain dibidang olahraga sepakbola juga akan semakin maju.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:3), bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Setelah melihat tes yang didapatkan kemudian data dianalisis untuk mengetahui seberapa tinggi ketepatan *long pas* pemain UKM sepakbola UNY tersebut.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah ketepatan *long pass*. Ketepatan *long pass* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah, skor yang diperoleh pemain dalam melakukan *long pass* ke arah sasaran dari empat kali tendangan tendangan yang dilakukan secara berurutan.

C. Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:188), subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Jika kita bicara tentang subjek penelitian, sebetulnya kita bicara tentang unit analisis, yaitu subjek yang

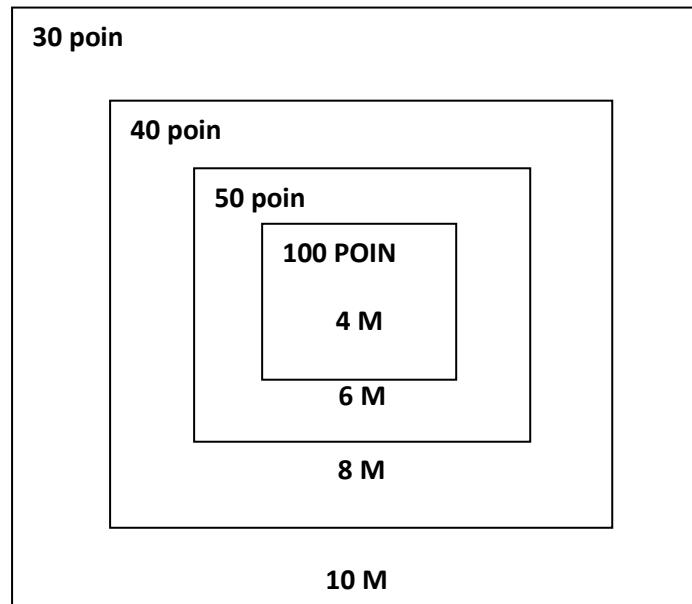
menjadi pusat perhatian atau sasaran peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang masih aktif berlatih berjumlah 30 orang.

D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

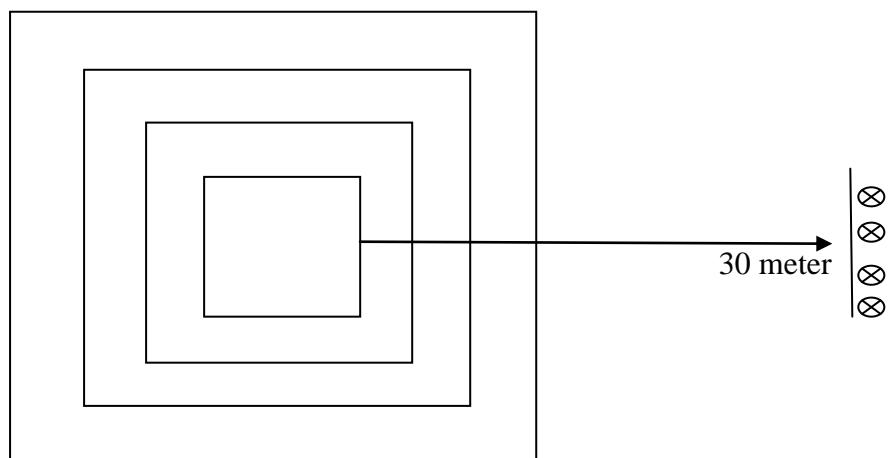
1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:192), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode. Manfaat dari instrumen penelitian ini mempermudah pekerjaan peneliti dalam mengumpulkan data dan hasilnya pun lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data yaitu tes tendangan lambung Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 26). Tes tendangan lambung Bobby Charlton adalah sebagai berikut (a) tentukan daerah 10 m^2 , (b) buat lagi tiga bidang persegi yang lebih kecil, bidang persegi yang paling tengah luasnya 4 m^2 , bidang berikutnya 6 m^2 , dan bidang ke tiga adalah 8 m^2 . (c) Setiap bidang memiliki nilai poin sendiri-sendiri, bidang yang paling tengah bernilai 100 poin, bidang berikutnya 50 poin, bidang berikutnya 40 poin, dan bidang yang paling luar bernilai 30 poin. Jarak bola yang ditendang sejauh 30 meter, semua tendangan dihitung dari titik tengah sasaran yang paling dalam (terkecil). Masing-masing pemain diberi 4 kali kesempatan menendang.



Gambar 2 . Gambar Bidang Sasaran Tes Tendangan Lambung Bobby Charlton.



Gambar 3. Jarak dan Target Tes Tendangan Lambung Bobby Charlton

Petunjuk Pelaksanaan:

- Pemain berkumpul dan diberi penjelasan untuk menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.

- b. Pemain melakukan pemanasan dan peregangan.
- c. Petugas meletakan 4 bola di garis batas 30 meter.
- d. Setiap pemain diberi kesempatan melakukan tendangan sebanyak 4 kali.
- e. Petugas mencatat setiap poin yang didapat untuk setiap bola yang ditendang.

2. Validitas Instrumen

Suharsimi Arikunto (2010:211) mengemukakan pengertian validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuai instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid apabila benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam proses penelitian, pernyataan yang dinilai absah itu dianggap benar atau teruji bila pernyataan tersebut telah melalui pembuktian atau serangkaian pembuktian. Instrumen tendangan lambung Boby Charlton juga dipakai oleh (Ahyarudin Setiawan, 2009: 50), diperoleh Validitas *long pass* sebesar 0,845.

Secara sederhana validitas adalah ukuran yang menyatakan ketepatan tujuan tes (alat ukur) dan memenuhi persyaratan pembuatan tes. Validitas tes menunjukkan derajat kesesuaian antara tes dan atribut yang akan diukur. Validitas menggambarkan kemampuan tes dalam mengukur apa yang ingin diukur. Alat ukur dapat dikatakan valid apabila alat ukur tersebut mengukur objek dengan tepat dan sesuai dengan gejala yang diukurnya. (Ismaryati, 2008:14).

3. Reliabilitas Instrumen

Instrumen sebagai alat ukur diperlukan pula disamping validitasnya. Tingkat reliabilitas instrumen tes tendangan lambung Boby Charlton adalah 0,910. (Ahyarudin Setiawan, 2009:50). Menurut Ismaryati (2008:19) tes yang reliabel adalah tes yang dapat menghasilkan ukuran secara ajeg dan tepat sesuai dengan gejala yang hendak diukur. sama. Reliabilitas atau keterandalan suatu instrumen sebagai alat ukur dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana kebenaran alat ukur tersebut cocok digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur sesuatu. Widiastuti (2011:11) menyatakan bahwa:

Reliabilitas merupakan terjemahan dari kata reliability yang mempunyai asal kata rely dan ability. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*). Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya. Namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Tes adalah suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi tentang individu atau objek (Ismaryati 2008: 1).

Pengukuran adalah suatu proses pengumpulan informasi atau data yang dilakukan secara objektif. Melalui kegiatan pengukuran, segala program yang menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan di evaluasi. Hasil dari pengukuran dinyatakan

dalam bentuk angka yang dapat diolah secara statistik (Ismaryati, 2008: 1).

Adapun proses pengumpulan datanya sebagai berikut :

- 1) Petugas datang lebih awal menyiapkan alat dan membuat lapangan bidang sasaran.
- 2) Pemain berkumpul ditarikkan dua bersaf dan diberi penjelasan untuk menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.
- 3) Pemain melakukan pemanasan dan peregangan secara individu.
- 4) Petugas meletakan 4 bola digaris batas 30 meter.
- 5) Pemain dipanggil satu per satu dan setiap pemain diberi kesempatan melakukan tendangan sebanyak 4 kali.
- 6) Petugas mencatat setiap poin yang didapat untuk setiap bola yang ditendang.

Pengukuran adalah suatu proses pengumpulan informasi atau data yang dilakukan secara objektif. Melalui kegiatan pengukuran, segala program yang menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan di evaluasi. Hasil dari pengukuran dinyatakan dalam bentuk angka yang dapat diolah secara statistik (Ismaryati, 2008: 1).

E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat kemampuan ketepatan

long pass pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data dan menentukan nilai. Data hasil penelitian yang dianalisis menggunakan analisis deskriptif statistik digunakan untuk mengetahui nilai maksimal, nilai minimal nilai mean dan standar deviasi. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan dan permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada ketepatan *long pass*. Adapun berdasarkan kriteria yg dipakai untuk mengetahui tingkat ketepatan *long pass* pada pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta digunakan lima kategori yaitu bagus sekali, bagus, cukup, kurang, kurang sekali. Cara pengkategorian data berdasarkan rumus dari Saifuddin azwar (2009: 108) adalah sebagai berikut :

Bagus Sekali : $X > M + 1,5 SD$

Bagus : $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$

Cukup : $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$

Kurang : $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$

Kurang Sekali : $X \leq M - 1,5 SD$

Keterangan :

M = mean

SD = standar deviasi

X = skor

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di tempat latihan tim UKM sepakbola UNY yaitu di stadion atletik dan sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan di hari jumat 22 Februari 2013 pada waktu latihan yaitu pukul 15.30-17.30 wib. Secara keseluruhan pemain UKM sepakbola UNY berjumlah kurang lebih 40 mahasiswa, akan tetapi yang masih aktif mengikuti program latihan berjumlah 30 mahasiswa.

B. Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 30 mahasiswa yang aktif mengikuti latihan di UKM sepakbola UNY. Variabel penelitian ini adalah tingkat ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Penyusunan standar tingkat ketepatan *long pass* dibuat berdasarkan data dari tes umpan lambung Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007:26). Data yang diperoleh setelah melakukan tes tendangan lambung Boby Charlton maka dapat diketahui mean 200,33, standar deviasi 93,90, skor terbesar 350, dan skor terkecil 50. Data dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi bagus sekali, bagus, cukup, kurang, dan kurang sekali. Untuk menentukan kategori tersebut terlebih dahulu menghitung *mean* dan SD. Hasil tersebut digunakan untuk menentukan interval setiap kategori. Adapun hasil perhitungan penyusunan standar tingkat ketepatan long pass adalah sebagai berikut :

Mean : 200,33

SD : 93,90

Hasil Perhitungan tersebut digunakan untuk menyususun standar tingkat ketepatan *long pass*, adapun hasil penyusunan standar tingkat ketepatan *long pass*, dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 2. Interval Standar Tes Umpan lambung

Kategori	Rentang skor
Bagus Sekali	$x > 341,18$
Bagus	$247,28 < x \leq 341,18$
Cukup	$153,38 < x \leq 247,28$
Kurang	$59,48 < x \leq 153,38$
Kurang Sekali	$x \leq 59,48$

Kategori bagus sekali apabila skor lebih dari 341,18, kategori bagus apabila skor kurang dari atau sama dengan 341,18 dan lebih dari 247,28, kategori cukup apabila skor kurang dari atau sama dengan 247,28 dan lebih dari 153,38, kategori kurang apabila skor kurang dari atau sama dengan 153,38 dan lebih dari 59,48, kategori kurang sekali apabila skor kurang dari atau sama dengan 59,48.

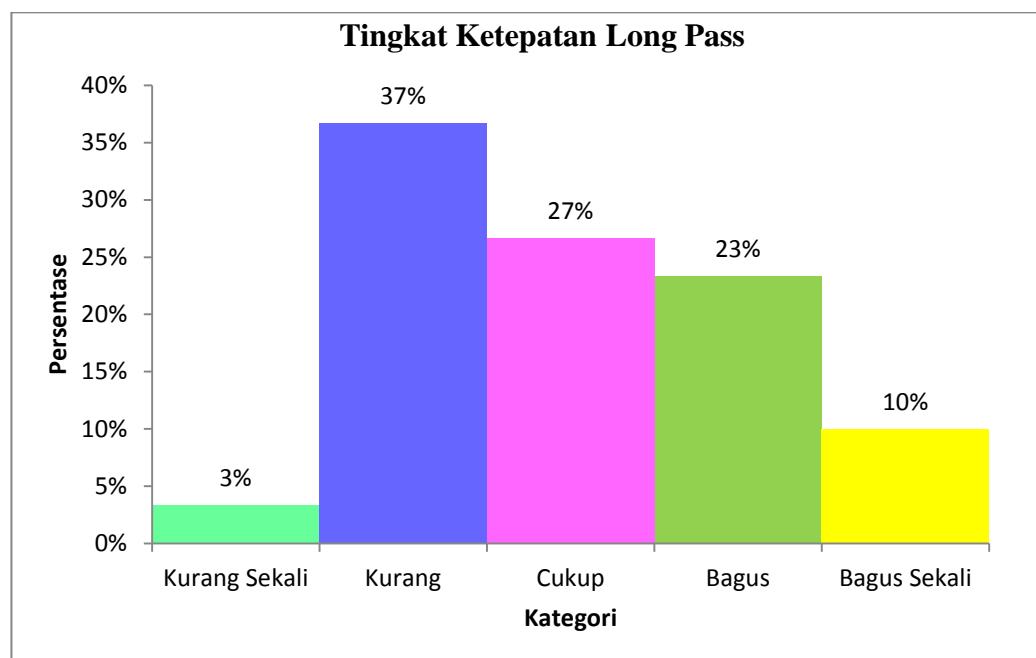
Hasil pengkategorian ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 3 . Data Hasil Ketepatan Long Pass

Rentang Skor	Frekuensi	Presentase	Kategori
$x > 341,18$	3	10,0%	Bagus Sekali
$247,28 < x \leq 341,18$	7	23,3 %	Bagus
$153,38 < x \leq 247,28$	8	26,7 %	Cukup
$59,48 < x \leq 153,38$	11	36,7 %	Kurang
$x \leq 59,48$	1	3,3 %	Kurang Sekali
Total	30	100 %	

Berdasarkan tabel kategori ketepatan long pass pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta diatas dapat diketahui bahwa kategori tingkat ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yaitu sebanyak 3 pemain (10,0%) termasuk dalam kategori bagus sekali dengan skor lebih dari 341,18, sebanyak 7 pemain (23,3%) termasuk dalam kategori bagus dengan skor kurang dari atau sama dengan 341,18 dan lebih dari 247,28, sebanyak 8 pemain (26,7%) termasuk dalam kategori cukup dengan skor kurang dari atau sama dengan 247,28 dan lebih dari 153,38, sebanyak 11 pemain (36,7%) termasuk kategori kurang dengan skor kurang dari atau sama dengan 153,38 dan lebih dari 59,48, sebanyak 1 pemain (3,3%) termasuk kategori kurang sekali dengan skor kurang dari atau sama dengan 59,48.

Distribusi Freukensi tingkat ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dapat dilihat pada histogram berikut :



Gambar 4. Histogram Kategori Tingkat Ketepatan *Long Pass* Pemain UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta

C. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Tingkat ketepatan *long pass* diukur dengan tes *passing lambung* Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007:26). Tendangan *long pass* ini merupakan suatu keterampilan yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola. Semakin baik penguasaan mereka terhadap tendangan *long pass* semakin meningkat pula prestasi mereka dalam bermain sepakbola. Tendangan *long pass* biasanya

dilakukan dengan menggunakan punggung kaki. Tendangan *long pass* sering dilakukan pada saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, tendangan gawang dan tendangan sudut. Tendangan *long pass* dapat dilakukan dengan baik apabila sikap awal yang dilakukan kedua kaki dan arah tubuh berada pada posisi yang benar.

Selama ini pemain UKM sepakbola UNY cenderung sering melakukan serangan menggunakan *long pass* dari sektor sayap yang ditujukan langsung ke area kotak penalti lawan, dengan memanfaatkan serangan balik dan memaksimalkan keunggulan postur pemain depan UNY diharapkan dapat mencetak gol ke gawang lawan.

Penelitian ini sesuai dengan latar belakang permasalahan yang terjadi, melihat data yang diperoleh dari skripsi saudara Arif Mulyawan (2011) yaitu terjadi selisih yang signifikan sebesar 8,15%, dibandingkan dengan jumlah umpan lambung yang dilakukan sebesar 11,72% dan kontrol bola atas atau bola lambung hanya 3,57% (mengabaikan situasi pertandingan). Data yang diperoleh dari penelitian yang telah kita lakukan, bahwa ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah 10,0% masuk dalam kategori bagus sekali, 23,3% masuk dalam kategori bagus, 26,7% masuk dalam kategori cukup, 36,7% masuk dalam kategori kurang, dan 3,3% masuk dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada hari jumat tanggal 22 Februari 2013 di stadion sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta, hasil analisis data yang telah dilaksanakan, didapat bahwa sebagian besar

menunjukan tingkat ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta masuk dalam kategori kurang yaitu sebesar (36,7%). Hal ini sesuai dengan latar belakang masalah yang kita jadikan acuan dalam penelitian ini, dan memang benar ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola UNY masuk kategori kurang.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah 10,0% dalam kategori bagus sekali, 23,3% bagus, 26,7% cukup, 36,7% kurang, dan 3,3% kurang sekali.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga, utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain.

1. Bagi pelatih, sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam melatih sepakbola khususnya teknik long pass. Juga sebagai acuan bahwa long pass juga diperlukan bagi semua pemain baik penjaga gawang, pemain belakang, tengah dan depan, karena long pass yang baik bisa memulai serangan yang berbahaya bagi pihak lawan.
2. Bagi pemain, agar semua pemain mempelajari teknik long pass dengan baik dan menambah latihan tendangan long pass sendiri. Terutama bagi pemain belakang dan pemain tengah supaya suplai bola ke pemain depan lebih akurat.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan.

Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain :

1. Peneliti tidak dapat melakukan kontrol terhadap kondisi seluruh subjek ketika melakukan tes sehingga kondisi usia dan postur tubuh semua subjek dianggap sama.
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental responden pada waktu dilaksanakan tes.
3. Tidak diperhitungkan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan responden sebelum dilakukan pengambilan data.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pertimbangan untuk menyusun program latihan khususnya materi untuk meningkatkan ketepatan tendangan *long pass*, selain itu juga sebagai bahan pertimbangan untuk penempatan posisi pemain.

2. Bagi Pemain

Dapat dijadikan salah satu wacana mengenai kelebihan dan kelemahan dalam tendangan *long pass* guna meningkatkan kemampuan teknik tendangan *long pass*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam mengembangkan penelitian yang sejenis terutama terutama mengenai tendangan *long pass*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyarudin Setiawan. (2009). “*Pengaruh Latihan Kombinasi Plyometric Front Jump dan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Long Pass Siswa Sepakbola KU 14-15 di SSB Baturetno Yogyakarta*”. (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Arif Mulyawan. (2011). “*Analisis Lamanya Penguasaan Tim Sepakbola UKM UNY pada Invitasi Sepakbola antar Perguruan Tinggi Se-DIY*”. (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- A. Sarumpaet. (1992). *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud.
- Danny. Mielke. (2007). *Dasar -Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar (Diktat)*. Yogyakarta: PKO. FIK. UNY.
- Indra Prabowo. (2011). *Perbedaan Ketepatan Long Pass antara Pemain Depan dengan Pemain Belakang Siswa Peserta Ekstrakulikuler Sepakbola di SMA Negeri se-Sleman Barat*. (Skripsi). Yogyakarta : FIK UNY.
- Ismaryati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Mujahidin Prabowo Aji. (2008). *Perbedaan Efektivitas Passing Jarak jauh dengan menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung kaki Pemain UKM Sepakbola UNY*. (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Saifuddin Azwar. (2009). *Penyususan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sarumpaet. (1992). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.

- Singgih Dani Prasetyo. (2012). *Perbedaan Efektifitas Tendangan Penalti Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Pemain UKM Sepakbola UNY*. (Skripsi). FIK UNY.
- Soekatamsi. (1988). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharno HP. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (1996). *Teori dan Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka,dkk. (1979). *Permainan dan Metodik Untuk SGO*. Bandung : Remaja Karya Offset.
- Tri Septa Agung Pamungkas. (2009). *Kamus Pintar Sepakbola*. Malang: Dioma.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT.Bumi Timur Jaya.
- Yoga Hari. (2011). “*Perbedaan Ketepatan Antara Free Throw Shoot Bola Basket Ukuran 5 dengan Bola Basket Ukuran 7 pada Siswa Putra SMP N 16 Yogyakarta yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket*”. (Skripsi). FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pemohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 32 /UN.34.16/PP/2013 14 Februari 2013
Lamp. : 1 Eks.
H a l : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Ketua UKM Sepakbola
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Prima Ghozali
NIM : 09601244159
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
W a k t u : 22 Februari 2013
Tempat/Obyek : Lapangan Sepak UNY/Anggota UKM Sepakbola UNY
Judul Skripsi : Ketepatan Long Pass Pemain UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kajur. POR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
UNIT KEGIATAN MAHASISWA
SEPAK BOLA

Sekretariat: Student Center UNY lantai 2 sayap barat, Yogyakarta. Telp. 085729062829

SURAT KETERANGAN

Nomor : 017/i/Pengambilan-Data/UKM-SB/UNY/II/2013

Ketua UKM Sepakbola dan Pembina UKM Sepakbola tahun 2013 menerangkan bahwa:

Nama : Prima Ghozali

NIM : 09601244159

Prodi/ Jurusan : PJKR / POR

Fakultas : FIK

Telah melaksanakan pengambilan data pada:

Hari/ Tanggal : Jum'at, 22 Februari 2013

Tempat : UKM Sepakbola UNY

Judul Skripsi : Ketepatan *Long Pass* Pemain UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 28 Februari 2013

Ketua UKM Sepak Bola UNY

Fatoni Yanuar A.B.S
NIM. 10603141007



Mengetahui,
Pembina UKM Sepak Bola UNY

Nawan Primasoni, M.Or.
NIP 19840521 200812 1 001

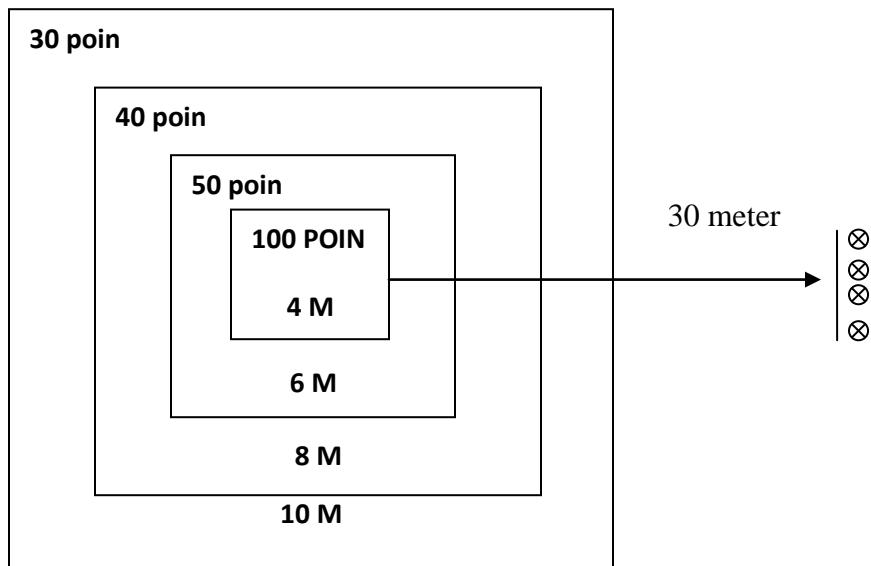
Lampiran 3. Instrumen Penelitian

PETUNJUK PELAKSANAAN TES TENDANGAN LAMBUNG BOBBY CHARLTON

Untuk mengukur ketepatan tendangan long pass menggunakan tes tendangan lambung Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007:26)

- a. Alat dan perlengkapan
 - Kapur / tali plastik
 - Bola
 - Blangko dan alat tulis
- b. Pelaksanaan
 - Buat empat kotak sasaran tes tendangan lambung Bobby Charlton dari kapur atau tali plastik
 - Dari titik tengah kotak sasaran terdalam ukur jarak 30 meter, untuk menentukan tempat melakukan tendangan long pass.
 - Setelah ditentukan tempat untuk melakukan tendangan long pass beri garis sebagai tanda.
- c. Penilaian
 - Setiap pemain diberikan empat kali kesempatan menendang bola ke daerah sasaran.
 - Bila bola masuk sasaran terluar mendapatkan poin 30, bola masuk sasaran ke dua dari luar mendapatkan poin 40, bola masuk sasaran ke tiga dari kotak paling luar mendapatkan poin 50, dan apabila bola masuk yang paling tengah (terdalam) mendapatkan poin 100.
 - Bila bola tidak masuk sasaran sama sekali maka tidak mendapatkan poin.

- Hasil poin yang didapat dari empat kali tendangan long pass kemudian dijumlahkan
 - Untuk poin maksimal yang didapat 400, dan poin minimal yang didapat adalah 0.
- d. Berikut Gambar tes modifikasi tendangan lambung Bobby Charlton:



Lampiran 4. Data Penelitian

No Subjek	Long Pass 30 meter					Kategori
	I	II	III	IV	JML	
1	30	50	0	0	80	Kurang
2	50	100	50	100	300	Bagus
3	100	50	100	100	350	Bagus Sekali
4	50	40	40	50	180	Cukup
5	50	0	30	40	120	Kurang
6	40	0	50	100	190	Cukup
7	0	30	50	40	120	Kurang
8	50	50	100	0	200	Cukup
9	0	50	50	40	140	Kurang
10	50	100	100	50	300	Bagus
11	40	0	50	50	140	Kurang
12	50	100	100	100	350	Bagus Sekali
13	0	40	50	100	190	Cukup
14	50	100	100	100	350	Bagus Sekali
15	30	100	40	100	270	Bagus
16	50	50	50	40	190	Cukup
17	40	100	50	40	230	Cukup
18	100	50	40	100	290	Bagus
19	50	100	50	100	300	Bagus
20	40	40	40	0	120	Kurang
21	100	50	50	40	240	Cukup
22	100	40	50	100	290	Bagus
23	50	30	0	0	80	Kurang
24	100	100	40	100	340	Bagus
25	50	50	30	40	170	Cukup
26	0	50	30	50	130	Kurang
27	0	50	0	0	50	Kurang Sekali
28	30	50	0	0	80	Kurang
29	0	50	0	50	100	Kurang
30	40	0	50	30	120	Kurang

Lampiran 5. Uji Reliabilitas dan Validitas

Reliability

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	30	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.665	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Long_Pass30_1	155.6667	6039.195	.371	.646
Long_Pass30_2	146.3333	5899.885	.372	.646
Long_Pass30_3	154.0000	5611.034	.510	.561
Long_Pass30_4	145.0000	4501.724	.552	.519

Lampiran 6. Rumus Perhitungan Kategorisasi

M teoritik	=	200.33
SD teoritik	=	93.90
Bagus Sekali	:	$X > M + 1,5 SD$
Bagus	:	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Sedang	:	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Kurang	:	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Kurang Sekali	:	$X \leq M - 1,5 SD$
Kategori		Skor
Bagus Sekali	:	$X > 341.18$
Bagus	:	$247.28 < X \leq 341.18$
Cukup	:	$153.38 < X \leq 247.28$
Kurang	:	$59.48 < X \leq 153.38$
Kurang Sekali	:	$X \leq 59.48$

Lampiran 7. Frequensi Data Penelitian

Frequencies

Statistics

LOSS_PASS		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		200.3333
Median		190.0000
Mode		120.00
Std. Deviation		93.89956
Range		300.00
Minimum		50.00
Maximum		350.00

Lampiran 8. Uji Kategorisasi

HASIL UJI KATEGORISASI

KATEGORI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bagus Sekali	3	10.0	10.0	10.0
	Bagus	7	23.3	23.3	33.3
	Cukup	8	26.7	26.7	60.0
	Kurang	11	36.7	36.7	96.7
	Kurang Sekali	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 9. Foto Pengambilan Data





