

**EFEKTIFITAS MENENDANG BOLA KE GAWANG ANTARA
PUNGGUNG KAKI DAN KAKI BAGIAN DALAM PADA
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA PANGUDI LUHUR
KECAMATAN CAWAS KLATEN TAHUN 2011**

SKRIPSI

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



**Disusun Oleh
Febri Susanto
NIM 06601244080**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MARET 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Efektifitas Menendang Bola Ke Gawang Antara Punggung Kaki dan Kaki Bagian dalam pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Klaten Tahun 2011” ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Februari 2012
Pembimbing



Nurhadi Santoso, M.Pd.
NIP. 197403172008121003

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.

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

Yogyakarta, Februari 2012
Yang menyatakan,



Febri Susanto
06601244080

PENGESAHAN

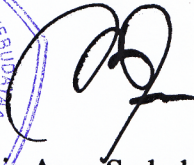
Skripsi yang berjudul “Efektifitas Menendang Bola ke Gawang Antara Punggung Kaki dan Kaki Bagian dalam pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Klaten Tahun 2011” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Maret 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, M. Pd	Ketua/Pembimbing Utama		10/04/2012
Hedi Ardiyanto H, M. Or	Sekretaris/Anggota II		09/04/2012
R. Sunardianta, M. Kes	Penguji I/Utama		10/04/2012
Hari Yulianto, M. Kes	Penguji II/Pendamping		09/04/2012

Yogyakarta April 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




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

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Tujuan adalah sesuatu yang ditentukan di awal, diwujudkan di akhir tempat memulai pemikiran dan akhir dari sebuah perjalanan. (Ibnu Gayyim Aljanziyah)
- “Kebanggaan kami yang terbesar bukan karena kami tidak pernah jatuh, tetapi karena kami selalu bangkit setiap kali terjatuh”. (Confucius)
- “Pengetahuan adalah satu-satunya tiran kekayaan tidak dapat dirampas, hanya kematian yang bisa memadamkan lampu pengetahuan yang ada dalam dirimu”. (Kahlil Gibran).
- Ketekunan adalah kunci dari keberhasilan.

PERSEMBAHAN

- ❖ Bapak FX Waluyo Dwijo dan Ibu Maria Sri Sunarni selaku orang tua saya yang selalu mendoakan dan dengan sabar mendidik saya sampai saat ini.

**EFEKTIFITAS MENENDANG BOLA KE GAWANG ANTARA
PUNGGUNG KAKI DAN KAKI BAGIAN DALAM PADA
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA PANGUDI LUHUR
KECAMATAN CAWAS KLATEN TAHUN 2011**

Oleh:
Febri Susanto
NIM. 06601244080

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas menendang bola ke gawang antara punggung kaki dan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Klaten tahun 2011.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif komparatif dengan menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Pangudi Luhur Kecamatan Cawas yang berjumlah 27 siswa. Teknik sampel yang digunakan yaitu teknik penelitian populasi, karena seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah tes untuk mengukur keterampilan menendang bola ke gawang dari Nurhasan yang memiliki validitas 0,65 dan reliabilitas 0,77. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tendangan ke arah gawang pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten lebih efektif menggunakan kaki bagian dalam, dengan nilai rata-rata 12, sedangkan tendangan dengan menggunakan punggung kaki hanya memiliki rata-rata 10.

Kata kunci: Efektifitas, Menendang, Siswa.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan anugrah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektifitas Menendang Bola Ke Gawang Antara Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Klaten Tahun 2011”, guna melengkapi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya, bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak maka skripsi ini tidak terselesaikan dengan baik, untuk itulah pada kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta atas segala kemudahan yang diberikan.
4. Nurhadi Santoso, M.Pd, selaku pembimbing skripsi yang dengan sabar dan banyak membantu dengan memberikan pengarahan yang maksimal sehingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
5. Segenap staf pengajar dan karyawan Universitas Negeri Yogyakarta atas segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis.

6. Kepala Sekolah dan seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Pangudi Luhur Cawas Klaten yang telah memberikan kesempatan dalam pengambilan data.
7. Guru Pendidikan Jasmani dan pelatih ekstrakurikuler SMP Pangudi Luhur Cawas yang telah membantu dalam pengambilan data skripsi.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga tulisan ini bisa bermanfaat bagi pembaca yang berkepentingan.

Yogyakarta, Februari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Diskriptif Teori	7
1. Pengertian Efektivitas	7
2. Pengertian Permainan Sepakbola.....	8
3. Teknik Dasar Permainan Sepakbola	11
4. Menendang Bola	21
5. Tendangan ke Gawang	27
6. Hal-hal yang Harus Diperhatikan dalam Tendangan ke Gawang	29
7. Hakikat Ekstrakurikuler	31
8. Karakteristik Siswa SMP	33
B. Penelitian yang Relevan.....	34
C. Kerangka Pemikiran	35
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian	37
B. Subjek Penelitian	37
C. Jenis Penelitian	37
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
E. Populasi dan Sampel Penelitian	38
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Instrumen Penelitian	39
2. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Teknik Analisis Data	39

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi Hasil Penelitian	50
C. Keterbatasan Penelitian	51
D. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kategori Hasil Tes Menendang Bola Kearah Gawang dengan Punggung Kaki Peserta Esktrakurikuler SMP Pangudi Luhur Cawas Klaten.....	42
Tabel 2.	Kategori Hasil Tes Menendang Bola Kearah Gawang dengan Kaki Bagian Dalam pada Peserta Esktrakurikuler SMP Pangudi Luhur Cawas Klaten.....	44
Tabel 3.	Kategori Perbandingan Hasil Tes Tendangan Kearagah Gawang Antara Punggung Kaki dengan Kaki Bagian Dalam	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Diagram Batang Hasil Tes Menendang Bola ke Gawang Menggunakan Punggung Kaki.....	43
Gambar 2.	Diagram Batang Hasil Tes Menendang Bola ke Gawang Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	45
Gambar 3.	Grafik Perbandingan Hasil Tendangan Antara Punggung Kaki Dengan Kaki Bagian Dalam.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Ijin Penelitian.....	56
Lampiran 2.	Surat Keterangan.....	58
Lampiran 3.	Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	59
Lampiran 4.	Tabulasi Data Hasil Tes	61
Lampiran 5.	Perbandingan Hasil Tes Menendang Bola Ke Arah Gawang	63
Lampiran 6.	Diskripsi Frequencies Tendangan dengan Punggung Kaki...	64
Lampiran 7.	Diskripsi Frequencies Tendangan dengan Kaki Bagian Dalam	65
Lampiran 8.	Foto Kegiatan Tes	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota, di desa-desa maupun sampai ke pelosok-pelosok tanah air, dari anak-anak, pemuda dan orang tua, pria maupun wanita. Hal ini dikarenakan, permainan sepakbola dengan lapangan dan perlengkapan seadanya mudah dimainkan. Bagi anak-anak untuk bermain sepakbola cukup dengan permainan sederhana, yang bisa dilakukan oleh beberapa orang anak saja, dengan lapangan asal ada tempat luang, seperti: lapangan olahraga di sekolah (kalau ada), halaman-halaman sekolah, halaman-halaman rumah, sawah kering tidak ditanami, lorong-lorong, semuanya asal tidak mengganggu atau membahayakan. Bola yang digunakan cukup bola plastik atau bola pompa seadanya, dan untuk gawangnya cukup menggunakan pohon-pohon yang ada, tonggak-tonggak pohon, batu atau tumpukan baju.

Secara umum daya tarik sepakbola sebenarnya bukan karena olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak membutuhkan keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas. Keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi lawan-lawan yang ada. Seperti yang dikemukakan oleh Remmy Muhtar (1992: 81), bahwa, “di samping kemahiran tehnik, kualitas fisik yang dari berbagai unsur

merupakan syarat mutlak dalam sepakbola”. Jadi, kemampuan fisik bagi seorang pemain sepakbola harus dilatih dan dikembangkan.

Menguasai macam-macam tehnik dasar bermain sepakbola merupakan faktor yang paling mendasar agar dapat bermain sepakbola dengan terampil. Untuk menguasai tehnik dasar bermain sepakbola tersebut harus memiliki kemampuan fisik yang memadai. Salah satu dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai yaitu menendang bola.

Menendang bola merupakan usaha dari seorang pemain sepakbola memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan tujuan untuk mengoperkan bola atau mencetak gol ke gawang lawan. Ditinjau dari permainan sepakbola, menendang bola merupakan tehnik dasar bermain sepakbola yang paling sering dilakukan dalam permainan. Melalui tendangan inilah akan terjalin kerjasama antara satu pemain dengan pemain lainnya dalam satu tim. Selain itu juga, sebagian besar gol terjadi melalui tendangan yang tepat dan akurat. Untuk menghasilkan tendangan yang tepat ke dalam gawang harus dilakukan latihan secara sistematis dan rutin. Selain latihan secara sistematis dan rutin, harus didukung kemampuan fisik yang baik.

Keberhasilan tendangan ke gawang sangat tergantung kemampuan pemain dalam menggunakan bagian-bagian kaki. Hal ini karena, dalam melakukan tendangan ke gawang melibatkan beberapa bagian kaki yang harus dirangkaikan secara baik. Selain itu harus menguasai tehnik menendang bola yang benar. Adapun teknik menendang bola meliputi dari kaki tumpu, sikap badan saat menendang bola, bagian bola yang ditendang, melihat bola dan sasaran serta gerak lanjut. Dalam menendang bola, perlu adanya variasi bagian-

bagian kaki yang digunakan untuk menendang. Bagian-bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola, antara lain: kaki bagian dalam, kura-kura kaki penuh (punggung kaki), kura-kura kaki bagian luar, ujung jari, kura-kura kaki bagian dalam, dan tumit.

Kemampuan menendang bola menggunakan bagian kaki diantaranya punggung kaki dan kaki bagian dalam secara variasi pada teknik yang benar akan menghasilkan tendangan ke gawang dengan baik. Untuk mengetahui efektifitas kemampuan menendang bola ke gawang dengan punggung kaki dan kaki bagian dalam perlu dilakukan penelitian dengan baik secara teori maupun praktik melalui tes dan pengukuran komponen-komponen tersebut.

Hakikat ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Berbagai macam kendala yang kurang mendukung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Pangudi Luhur Cawas Klaten, salah satunya adalah belum mempunyai lapangan sepakbola sendiri, sampai saat ini masih menggunakan lapangan sepakbola milik desa, yang pada waktu sore hari lapangan sepakbola digunakan oleh warga desa, dengan demikian pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola dilakukan sehabis jam pelajaran sekolah selesai.

Pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola pada waktu siang hari, dirasa kurang efektif, karena di samping merasa lelah habis melakukan kegiatan belajar, juga suhu udara yang panas, sehingga kemampuan menendang bola yang dimiliki siswa tidak bisa digunakan secara maksimal, dengan demikian

keberhasilan ekstrakurikuler khususnya sepakbola di SMP Pangudi Luhur Cawas Klaten menjadikan kurang efektif.

Siswa SMP Pangudi Luhur di Cawas Klaten dalam ekstrakurikuler sepakbola tahun 2011 adalah subyek yang akan dijadikan responden penelitian untuk membuktikan dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan pada saat melakukan permainan, dalam menendang bola jarang menggunakan punggung kaki. Tendangan menggunakan punggung kaki kebanyakan tidak bisa tepat sasaran. Tendangan menggunakan punggung kaki hanya dilakukan untuk menghalau bola agar bisa jauh dari daerah pertahanan saja. Sementara dalam mengoperkan bola maupun menendang bola ke arah gawang peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Pangudi Luhur Cawas Klaten, kebanyakan menggunakan kaki bagian dalam.

Sehubungan dengan latar belakang masalah tersebut, kiranya menarik untuk diadakan penelitian dengan judul: “Efektifitas Menendang Bola Ke Gawang Antara Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Klaten Tahun 2011.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih ada siswa yang kurang variatif menggunakan bagian-bagian kaki dalam menendang bola ke gawang.
2. Masih ada siswa yang belum mampu menendang bola ke gawang dengan baik.

3. Belum diketahui efektifitas siswa menendang bola ke gawang antara punggung kaki dan kaki bagian dalam.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu dan biaya serta luasnya bidang kajian dalam dunia sepakbola, maka penelitian ini akan memfokuskan permasalahannya pada: efektifitas menendang bola ke gawang antara punggung kaki dan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Klaten Tahun 2011.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang tersebut di atas, maka permasalahan yang muncul adalah: “Lebih efektif manakah menendang bola ke gawang antara punggung kaki dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Klaten tahun 2011?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dalam penelitian adalah: “Untuk mengetahui efektifitas menendang bola ke gawang antara punggung kaki dan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Klaten tahun 2011.”

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan tentang penggunaan bagian-bagian kaki dalam menendang bola.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi pembina maupun guru olahraga khususnya untuk peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Panggudi Luhur Kecamatan Cawas Klaten.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Pengertian Efektifitas

Menurut Komarudin (1994: 249), “Efektivitas adalah suatu keadaan yang menunjukkan tingkat keberhasilan atau kegagalan kegiatan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan terlebih dahulu”. Berdasarkan pengertian efektivitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa efektivitas lebih menitikberatkan pada suatu tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Efektivitas menurut Richard M. Steer (1985: 28), sebagai berikut: “Efektivitas itu sendiri paling baik dapat dimengerti jika dilihat dari sudut sejauh mana seseorang berhasil mendapatkan dan memanfaatkan kemampuannya dalam usahanya mengejar tujuan yang diinginkan”. Dari pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa efektivitas adalah tingkat pencapaian tujuan yang dilihat dari hasil kegiatan seseorang dalam usahanya untuk mencapai tujuan.

Adapun pengertian efektivitas menurut Michael F. Mc. Gill (1992: 73), “Efektivitas adalah suatu tingkatan prestasi seseorang dalam mencapai tujuan artinya sejauh mana tujuan yang telah ditetapkan dapat dicapai”. Sehubungan dengan pengertian efektifitas tersebut, maka yang dimaksud dengan efektifitas menendang bola ke gawang adalah keberhasilan menendang bola ke arah gawang dengan tepat sesuai yang diharapkan. Dalam menendang bola bisa menggunakan berbagai bagian kaki, diantaranya adalah

kaki bagian dalam, kura-kura kaki penuh (punggung kaki), kura-kura kaki bagian luar, ujung jari, kura-kura kaki bagian dalam, dan tumit (Toto Subroto, dkk. 2008: 8.34).

2. Pengertian Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya (Toto Subroto, dkk. 2008: 7.3).

Sedangkan menurut Sucipto. (2000: 12), Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan tangannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*).

Menurut Muhajir (2004: 22) mengungkapkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badannya

kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 X 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Menurut Soedjono (1985:103) menambahkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Lain halnya menurut Sucipto. (2000: 13), tujuan dalam permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya 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 seri atau *draw*. Tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah

sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*), dan pendidikan moral (*moral education*).

Untuk mencapai kemenangan dalam permainan sepakbola, maka suatu tim sepakbola harus memiliki kerjasama tim yang kompak. Seperti yang dikemukakan oleh Soejono (1985: 16), bahwa, “Prinsip apa yang dilakukan pemain-pemain secara perorangan harus bermanfaat bagi kesebelasannya. Kesebelasan tanpa koordinasi atau kerjasama dalam satu regu, maka penampilan yang sempurna dari setiap pemain hanya akan menjadi arti kecil”.

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan olahraga beregu yang menuntut kualitas teknik dan taktik serta kerjasama yang kompak dalam satu tim untuk memperoleh kemenangan. Sebaik apapun teknik, fisik, dan taktik tanpa kerjasama yang kompak akan sulit memenangkan suatu pertandingan.

3. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola (Toto Subroto, dkk. 2008: 8.4). Misalnya gerakan-gerakan tanpa bola: lari cepat (*sprint*), melompat dan meloncat, lari zig-zag dan sebagainya. Gerakan-gerakan dengan bola: umpama teknik menendang bola dengan kaki

bagian dalam adalah cara melakukan gerakan-gerakan menendang bola dimulai pandangan arah sasaran terlebih dahulu, cara meletakkan kaki tumpu, sikap kaki yang untuk menendang bola, sikap atau letak badan, arah pandangan pada waktu menendang bola, gerak ayunan kaki yang menendang, perkenaan kaki bagian dalam pada bola, selanjutnya berakhir dengan gerak lanjutan.

Keterampilan teknik bermain sepakbola (*skill*), adalah penerapan teknik-teknik dasar bermain sepakbola dalam bermain sepakbola. Misalnya gerakan-gerakan tanpa bola: lari secepat-cepatnya mencari posisi yang kosong dari lawan untuk menerima operan atau umpan dari teman yang menguasai bola melompat setinggi-tingginya untuk merebut bola dengan pemain lawan. Lari zig-zag dan gerak tipu badan mencari posisi kosong menghindari hadangan pemain lawan. Sedang gerakan-gerakan dengan bola, seperti keterampilan menendang bola dengan punggung kaki yang memberikan operan bola melambung atau memberikan umpan bola melambung tepat ke arah depan teman yang sedang bergerak lari ke arah depan gawang. Keterampilan menyundul bola ke arah kaki lawan yang sedang lari, atau menyundul bola ke arah mulut gawang lawan untuk membuat gol.

Teknik di dalam olahraga adalah merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secara tepat, cepat dan harmonis. Jadi teknik dalam olahraga merupakan keterampilan dan kemampuan manusia untuk bergerak secara ekonomis dan dengan suatu tujuan. Hal ini merupakan dasar permulaan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Untuk mencapai penguasaan teknik-teknik dasar bermain mau tidak mau seseorang harus melakukan prinsip-prinsip gerakan teknik yang benar, cermat, sistematis dilakukan dengan berulang-ulang terus menerus berkelanjutan yang akhirnya menghasilkan kerjasama yang baik antara sekumpulan saraf otot, untuk pembentukan gerak yang harmonis, hingga menghasilkan gerakan-gerakan otomatis. Lebih lanjut Soekatamsi (1995: 16), mengemukakan unsur-unsur teknik bermain bola meliputi: mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyudul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Menurut Ismail Nur Eri Wibowo (2010: 19), untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu:

a. Menendang (*Passing*)

Menendang bola (*Kicking*) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau dengan bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dengan keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang di udara (A. Sarumpaet, dkk. 1992:20). Tujuan dari menendang bola, antara lain:

- 1) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
- 2) Dalam usaha memasukan bola ke gawang lawan

- 3) Untuk menghidupkan bola kembali setelah jadi suatu pelanggaran seperti tendangam bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- 4) Untuk melakukan *Clearing* atau pembersihan dengan cara menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Menurut Sucipto. (2000: 17), dalam menendang bola bisa dilakukan dengan menggunakan berbagai cara, antara lain:

- 1) Menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - a) Kaki tumpu
 - (1) Kaki tumpu diletakan di samping bola
 - (2) Ujung kaki tumpu diarahkan ke arah jalan bola
 - (3) Kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau tendang
 - b) Kaki tendang
 - (1) Kaki tendang diputar, kaki bagian dalam di arahkan ke arah jalan bola, lutut sedikit dibengkokkan
 - (2) Telapak kaki tendang sejajar dengan tanah
 - (3) Pukulkan kaki bagian dalam pada bagian tengah bola (tepat di tengah bola)
 - (4) Gerakan lanjutan dari bagian kaki
- 2) Menendang bola dengan kaki kura-kura kaki bagian dalam
 - a) Kaki Tumpu
 - (1) Mengambil awalan dengan membentuk busur atau melengkuk kira-kira 45°
 - (2) Kaki tumpu ditempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki di samping belakang bola
 - (3) Lutut sedikit dibengkokkan
 - (4) Kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang
 - b) Kaki tendang
 - (1) Kaki tendang, pinggang dan lutut diputar
 - (2) Perkenaan pada bagian dalam dari kura-kura kaki
 - (3) Bola ditendang dengan sisi bagian dalam dari kura-kura kaki, sedangkan kaki bagian atas ayun sedikit ke samping melewati kaki tumpu
 - (4) Gerakan lanjutan
- 3) Menendang denagn kaki kura-kura bagian luar
 - a) Kaki Tumpu
 - (1) Menendang dengan menggunakan kaki kanan dari dari arah sebelah kanan

- (2) Kaki tumpu deletakkan kira-kira 1 atau 2 telapak kaki disamping belakang bola
- (3) Kekuatan berada pada kaki tumpu
- b) Kaki Tendang
 - (1) Kaki tendang, pinggang dan lutut diputar
 - (2) Perkenaan kaki bagian kura-kura sebelah luar, dimulai dari jari-jari kaki samping bagian mata kaki
 - (3) Tubuh bagian atas sedikit miring ke arah kaki tumpu pada saat menendang
 - (4) Gerakan lanjutan dari kaki tendang
- 4) Menendang dengan kaki kura-kura penuh (punggung kaki)
 - a) Kaki Tumpu
 - (1) Kaki tumpu di tempatkan di samping bola
 - (2) Kaki tumpu di arahkan ke arah tendangan
 - (3) Lutut kaki sedikit dibengkokkan
 - b) Kaki Tendangan
 - (1) Ayunkan kaki tumpu diikuti oleh gerakan pinggang
 - (2) Perkenaan kaki kura-kura tepat di tengah bola
 - (3) Pergelangan kaki dikuatkan
 - (4) Ujung kaki tendang di arahkan ke bawah
 - (5) Pada saat melakukan tendangan tubuh bagian atas berada di atas bola
 - (6) kutut kaki mengeper diteruskan dengan gerakan lanjutan.

b. Mengontrol/Menghentikan Bola (*Controlling*)

Mengontrol/menghentikan bola dalam permainan sepakbola merupakan usaha menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya, sehingga tidak mudah dirampas oleh lawan (A. Sarumpaet dkk. 1992:26) Menurut Soekatamsi (1984:124-125) ada beberapa cara menghentikan bola menurut bagian badan yang di pakai menerima bola adalah:

1) Dengan tungkai bawah

a) Dengan kaki

Mengontrol dengan tungkai, dengan kaki dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya:

- (1) Kaki bagian dalam
- (2) Kura-kura kaki penuh
- (3) Kura-kura kaki bagian luar
- (4) Sol sepatu
- (5) Tumit kaki (jarang dipakai)

b) Dengan tulang kaki

c) Dengan paha

2) Dengan perut

3) Dengan dada

4) Dengan kepala

c. Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung (A Sarumpaet, dkk. 1992:24)

Menurut Soekatamsi (1984:156-161) ada beberapa cara menggiring bola yaitu:

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki saat menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan sama saat menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
 - c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada saat kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.

- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
 - a) Posisi kaki sama dengan posisi kaki saat akan menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama melangkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.
- 3) Menggiring bola dengan kaki kura-kura bagian luar
 - a) Posisi kaki saat menggiring bola sama dengan posisi kaki bagian dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar
 - b) Pada saat menggiring bola kedua lutut harus sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
 - c) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki bagian kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
- 4) Menggiring Bola (*Dribble*)
 Menggiring salahsatunya bertujuan untuk melewati lawan, terdapat beberapa teknik yang sering digunakan dalam permainan sepakbola, yaitu:
 - a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
 - b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar
 - c) Menggiring bola dengan punggung kaki

d. Menyundul Bola (*Heading*)

Teknik menyundul bola (*heading*) yang sangat menentukan adalah mengenai perkenaan kepala dengan bola. Bagian kepala yang dipukulkan adalah permukaan kepala yang paling lebar yaitu pada kening bagian depan. Tujuan dari bagian kening yang lebar adalah agar bola dapat diarahkan sesuai dengan kebutuhannya (A Sarumpaet, dkk. 1992:23)

Macam-macam teknik menyundul bola (*heading*) menurut Soekatamsi (1984:173-174) adalah:

- 1) Menyundul bola dalam sikap berdiri
 - a) Sikap berhenti di tempat

- (1) Badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki berdiri kangkang ke muka belakang kedua lutut ditekuk sedikit.
 - (2) Badan di tarik kebelakang, sikap badan condong ke belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merata pada leher, mata tertuju pada datangnya bola.
 - (3) Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta kedua lutut diluruskan, badan digerakan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
 - (4) Seluruh badan diikuti sertakan ke depan, hingga badan condong ke depan diteruskan gerakan lanjutan ke arah sasaran, dengan mengangkat bagian belakang maju ke depan segera mencari posisi.
- b) Menyundul bola dengan lari
Lari ke arah datangnya bola, sambil lari dengan gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.
- 2) Menyundul bola dengan melompat
Dengan ancang-ancang melompat ke atas ke arah datangnya bola.
- a) Setelah badan berada di atas badan ditarik ke belakang, badan condong ke belakang otot-otot leher dikuatkan. Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerekan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
 - b) Badan condong ke depan hingga turut ke tanah dengan kedua lutut kaki mengeper diteruskan dengan gerakan lanjutan.
- 3) Menyundul Bola (*Heading*)
Menyundul bola pada hakekatnya adalah memainkan bola dengan kepala, terdapat beberapa teknik menyundul bola, yaitu:
- a) Menyundul bola sambil berdiri
 - b) Menyundul bola sambil melompat

Suwarno (2001: 7) menjelaskan keterampilan sepakbola meliputi:

- a. Gerakan-gerakan tanpa bola : (*Movement Without the ball*)
 - 1) Lari dan merubah arah (*Running and changing of direction*)
 - 2) Meloncat/melompat (*Jumping*)
 - 3) Gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan (*Feinting Without the ball/body feint*)
- b. Gerakan-gerakan dengan bola (*Movement With the ball*)
 - 1) Menendang bola (*Kicking*)
 - 2) Menerima bola (*Receiving the ball*)
 - 3) Menyundul bola (*Heading*)
 - 4) Menggiring bola (*Bribbling*)

- 5) Gerak tipu (*Feinting*)
- 6) Teknik merebut bola (*Tackling*)
- 7) Teknik penjaga gawang : Bertahan dan menyerang (*Technique of goal keepinh : defensive and offensiv*)

Danny Mielke (2007 : 1-5) menjelaskan keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki, terdapat beberapa teknik *dribbling*, yaitu *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar, *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki.

Lebih lanjut Danny Mielke (2007: 20-22) menjelaskan keterampilan *passing* (mengoper), *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Macam-macam teknik *passing*, yaitu : *passing* menggunakan kaki bagian dalam, *passing* menggunakan punggung sepatu. Keterampilan dasar sepakbola selanjutnya yaitu *trapping* (menghentikan bola). Danny Mileke (2007: 20) menjelaskan bahwa *trapping* terjadi ketika pemain menerima *passing* atau menyambut bola atau mengontrol sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. *Shooting* (menembak) merupakan salah satu keterampilan dasar sepakbola. Dari sudut pandang penyerang, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang (Danny Mielke, 2007: 67).

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar sepakbola adalah tingkat kemahiran melaksanakan tugas yang dimiliki seseorang dalam bermain sepakbola, teknik-teknik dasar bermain sepakbola meliputi menendang bola (*Kicking*), menggiring bola (*Dribbling*), menerima bola (*Receiveng the ball*), menyundul bola (*Heading*),

merebut bola (*Tackling*), melakukan gerak tipu (*Fienting*), dan yeknik penjaga gawang : bertahan dan menyerang (*Technique of goal keeping defensive and offensive*).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola antar lain : (Akros Abidin, 2000 : 26)

- a. Latihan
- b. Kondisi fisik
- c. Alat dan fasilitas
- d. Gisi dalam melaksanakan tugas.
- e. Motivasi orang tua atau dorongan keluarga
- f. Bakat dan minat

Keterampilan dasar seharusnya mendapat perhatian pada tingkat awal, dan pengajaran berlangsung berkesinambungan. Istilah keterampilan dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan seseorang dalam melaksanakan tugas. Menurut Rusli Lutan (1988 : 94) keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas, dan sebuah indikator dari tingkat kemahiran.

Menurut Yanuar Kiram (1992: 11) keterampilan adalah kegiatan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari agar mendapatkan gerakan yang benar. Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan.

Menurut Sugianto dan Sudjarwo (1993: 13) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerak yang efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan control tubuh dalam melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang dilakukan.

Menurut Sugianto dan Sudjarwo (1993 : 249) keterampilan gerak dapat diartikan sebagai keterampilan untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan baik. Menurut Aip Syarifudin Muhadi (1992 - 1993 : 224) gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar adalah keterampilan-keterampilan yang berfaedah yang menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan efisien dan efektif.

4. Menendang Bola

a. Pengertian Menendang Bola

“Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola” (Toto Subroto, dkk. 2008: 8.32). Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna, tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, dengan cepat, dan tepat pada sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol ke mulut gawang lawan.

Maksud dari bermain cepat, adalah pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan bagian-bagian dari teknik dasar bermain sepak bola dan terampil memainkan bola dalam segala situasi dan posisi dalam

permainan, tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak perlu, kecuali memperlambat gerakan juga akan membuang-buang waktu dan tenaga.

Pada waktu mendapatkan operan bola dari teman, pemain harus segera lari menjemput bola dan saat menerima bola segera bola dikontrol, setelah satu kali sentuhan, bola harus dengan cepat segera dioperkan kepada ataman atau bola segera ditembakkan ke arah mulut gawang lawan, yang kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan lari untuk mencari posisi dsalam bermain.

Bermain dengan tepat, mengandung maksud bahwa pemain sepak bola harus memiliki keterampilan menendang bola, tendangan operan kepada teman yang bergerak untuk mendapat posisi luang mudah menerima bola dan tanpa mendapatkan rintangan dari lawan maupun tendangan tembakan dengan sasaran tempat luang ke mulut gawang lawan, tanpa mendapatkan rintangan dari penjaga gawang.

Bermain cepat, mengandung maksud saksama, teliti dalam memberikan bola kepada teman dengan mempergunakan jalan yang sependek-pendeknya dan mudah diterima oleh teman. Cermat juga dapat berarti kesanggupan seorang pemain mengontrol bola pada tempat yang sempit, dan kesanggupan mengontrol bola hanya dengan satu sentuhan dengan cepat memainkan bola seperti yang dikehendaki.

b. Prinsip-prinsip Menendang Bola

Prinsip-prinsip menendang bola menurut Toto Subroto, dkk. (2008: 8.33), antara lain:

1) Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan. Pada waktu akan menendang bola pandangan mata ke arah letak atau posisi bola dan ke arah sasaran ke mana bola akan ditendang. Akan tetapi pada saat akan menendang bola, mata harus melihat pada bola dan bagian bola yang akan ditendang; kemudian pandangan ke arah jalannya 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 di mana 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 diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

3) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipegunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang untuk menendang bola pada saat menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan hingga bagian kaki yang digunakan untuk

menendang mengenai bagian bola yang ditendang, kemudian dilanjutkan dengan gerak lanjutan ke depan, dan seterusnya bergerak lari untuk mencari posisi.

4) Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian disebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan:

- a) Arah jalannya bola
- b) Tinggi-rendahnya lambungan bola.

5) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola:

- a) Posisi kaki tumpu tepat di samping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat di atas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung sedang.
- b) Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka badan berada di atas belakang bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.

c. Macam-macam Tendangan

Macam-macam tendangan meliputi:

- 1) Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola, antara lain:
 - a) Dengan kaki bagian dalam

- b) Dengan kura-kura kaki penuh (punggung kaki)
 - c) Dengan kura-kura kaki bagian luar
 - d) Dengan ujung kaki
 - e) Dengan kura-kura kaki bagian dalam
 - f) Dengan tumit
- 2) Atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan
- a) Untuk memberikan operan bola kepada teman
 - b) Memberikan umpan untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan.
 - c) Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan langsung ke depan, tendangan ini biasa dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan.
 - d) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk:
 - (1) Tendangan bebas langsung maupun tendangan bebas tidak langsung.
 - (2) Tendangan sudut
 - (3) Tendangan gawang
 - (4) Tendangan hukuman (pinalti)
- 3) Atas dasar tinggi-rendahnya lambungan bola
- a) Tendangan bola rendah

Bola menggulir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut.

- b) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang.

Bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi adalah setinggi kepala.

- c) Tendangan bola melambung tinggi

Bola melambung tinggi paling rendah setinggi kepala.

4) Atas dasar arah putaran dan jalannya bola

- a) Tendangan lurus (langsung)

Bola setelah ditendang tidak berputar, sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang. Pada tendangan lurus ini, tenaga tendangan melalui titik pusat bola, keluar menuju lintasan bola (lurus).

- b) Tendangan melengkung (*slice*)

Bola setelah ditendang berputar ke arah yang berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola melambung setelah sampai puncak akan turun vertikal. Pada tendangan melengkung ini tenaga tendangan tidak melalui titik pusat bola, tenaga tendangan menyinggung bola dan memutar bola, sehingga lintasan bola melengkung atau berupa garis lengkung sesuai dengan arah putaran bola.

5. Tendangan ke Gawang

Dalam permainan sepakbola tujuan utamanya adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Menurut Eric C. Batty (2003: 2) bahwa, perkembangan sepakbola yang konstruktif adalah suatu yang

penting, tetapi hal ini beriringan dengan tujuan utama yaitu mencetak gol. Tanpa tujuan akhir menembak bola ke gawang, bagaimanapun tingginya kualitas tim tidak akan membawa kesuksesan pada akhirnya. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, untuk memenangkan suatu pertandingan sepakbola harus mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Sebagian besar gol tercipta melalui tendangan. Berkaitan dengan hal tersebut Richard Widdoas dan Paul Bukle (1981: 26) menyatakan, “Pertandingan-pertandingan sepakbola dimenangkan dengan mencetak gol dan lebih 70% dari gol-gol itu berasal dari tembakan”. Menurut Soedjono (1985: 62) bahwa, “....jumlah gol yang dicetak akan meningkat apabila pemain-pemain selalu memanfaatkan setiap kesempatan untuk menembak ke gawang”.

Menendang bola ke arah gawang harus dilakukan sesering mungkin jika mendapat kesempatan agar tercipta gol. Eric C. Batty (2003: 10) menyatakan, “Tendangan apa pun yang dilakukan segera mungkin memberikan keuntungan, yaitu satu kejutan jika tendangan tersebut mencetak gol, karena mungkin saja sang penjaga gawang tidak menduga kalau serangan terhadap gawang akan begitu cepat datang”.

Menendang bola sesering mungkin ke arah gawang lawan adalah sangat penting jika seorang pemain memasuki daerah kiper atau bahkan di luar daerah kiper. Kesempatan sekecil apapun di daerah gawang harus dimanfaatkan untuk menembakan bola ke arah gawang lawan. Hal ini akan dapat mengakibatkan kiper tidak menduga serangan dilakukan lebih cepat

dan dilakukan bertubi-tubi melalui tendangan. Semakin banyak kesempatan menembak bola ke arah gawang, semakin besar pula peluang untuk mencetak gol. Oleh karena itu setiap pemain sepakbola harus memiliki keterampilan menendang bola yang akurat agar mampu menciptakan gol melalui tendangan. Seperti yang dikemukakan oleh Timo Scheunemann (2005: 59), bahwa, “Karena gol adalah tujuan akhir sebuah serangan, maka seorang pemain diharuskan bisa menendang bola ke arah gawang lawan dengan baik”.

7. Hal-hal yang Harus Diperhatikan dalam Tendangan ke Gawang

Melakukan serangan bertubi-tubi melalui tendangan yang keras dan akurat ke arah gawang akan mempunyai peluang yang besar untuk menciptakan gol. Namun untuk melakukan serangan melalui tendangan selalu mendapat halangan dari para pemain bertahan lawan. Untuk memiliki kemampuan menendang ke gawang yang baik, maka harus memiliki ketenangan, skill yang baik, mental yang baik dan lain sebagainya. Joseph A. Luxbacher (1997: 105) menyatakan, “Kualitas seperti antisipasi, kemandirian dan ketenangan dibawah tekanan lawan adalah faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tendangan”. Menurut Soejono (1985: 65) bahwa, ada tiga situasi dimana seorang pemain harus menahan diri untuk tidak menembak yaitu:

- a. Apabila seorang lawan berdiri rapat untuk memblokir tendangan
- b. Apabila jarak terlalu jauh, sehingga memberikan prosentase kecil untuk mencetak gol, dan

c. Apabila sudut tembak terlalu kecil, sehingga untuk mencetak gol kecil.

Pendapat lain dikemukakan oleh Timo Scheumann (2005: 59) bahwa “Mengetahui waktu yang tepat untuk melakukan tendangan, pada prinsipnya tendangan dilakukan pada saat (1) ada ruang tembak, (2) ada waktu yang cukup untuk melakukan tendangan dan (3) tidak ada pemain lain yang diposisi yang jauh lebih menguntungkan.”

Dalam melakukan tembakan ke gawang banyak hal yang harus diperhatikan agar tendangan yang dilakukan mampu menciptakan gol. Memiliki ruang tembak yang bebas, waktu yang cukup untuk melakukan tendangan dan kesempatan, bola harus dishooting karena tidak ada teman yang menguntungkan adalah hal-hal yang penting untuk menembakkan bola ke gawang lawan. Agar tembakan yang dilakukan mempunyai peluang yang besar tercipta gol Soedjono (1995: 65) menyatakan:

Untuk menghasilkan tendangan yang cermat dan akurat ke arah gawang ada lima langkah dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik menembak yaitu:

- a. Mengamati posisi penjaga gawang
- b. Memilih ruang gawang yang paling mudah diterobos tembakan
- c. Konsentrasi pada ketepatan (akurasi)
- d. Kepala menunduk ke bawah untuk memperhatikan bagian bola yang akan dikontak.
- e. Tendangan bagian tengah bola

Keberhasilan mencetak gol ke gawang lawan melalui tendangan harus diperhitungkan secermat mungkin. Mengamati posisi penjaga gawang, memilih daerah yang mudah diterobos melalui tendangan, berkonsentrasi, memperhatikan bola yang akan ditendang dan bagian kaki bola yang ditendang harus diperhatikan dengan cermat saat menendang bola ke gawang.

Berhasil tidaknya tendangan bergantung teknik yang dimiliki dan kemampuan seorang pemain dalam mengarahkan tendangannya ke arah gawang pada titik kelemahan penjaga gawang, sehingga bola dengan mudah bisa masuk ke gawang lawan. Untuk memperoleh tepat dan akurat ke arah gawang harus melakukan latihan secara teratur.

8. Hakikat Ekstrakurikuler

Dalam Depdiknas (2003: 28) hakikat ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan, kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang diberkaitan dengan program kurikulum atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu.

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 57) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Adapun definisi kegiatan ekstrakurikuler menurut Direktorat Pendidikan adalah Kegiatan yang dilakukan di luar pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Depdikbud, 1997).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

Tujuan diadakannya ekstrakurikuler di sekolah menurut Depdikbud (1997: 8) adalah :

- a. Hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.
- b. Untuk lebih memantapkan pendidikan dan kepribadian serta untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Menurut Depdikbud (1997: 8) tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut :

- a. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan pengetahuan siswa beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
- b. Mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya yang positif.
- c. Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan hubungan antara satu mata pelajaran dengan mata pelajaran lain.

Dapat disimpulkan bahwa pengertian ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diadakan oleh sekolah dan diselenggarakan di luar jam pelajaran bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler secara menyeluruh mempunyai tujuan pokok yaitu:

- a. Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa.
- b. Mengetahui hubungan antara berbagai mata pelajaran.
- c. Menyalurkan minat dan bakat.

- d. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Sementara itu kegiatan ekstrakurikuler menurut Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah (Depdibud, 1997: 4) adalah sebagai berikut:

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa pada waktu libur sekolah yang dilaksanakan baik di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi ganda, selain untuk melakukan pembinaan khusus bagi pelajaran juga dapat dijadikan ajang untuk melakukan interaksi sosial antara siswa. Adanya interaksi sosial diharapkan terbentuknya sikap kepribadian yang baik.

9. Karakteristik Siswa SMP

Menurut Syamsu Yusuf LN (2004: 26-27), masa usia sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu di masyarakat. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi beberapa masa, yaitu sebagai berikut:

- a. Masa praemaja (remaja awal), (12-15 tahun)

Masa praremaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada si remaja sehingga seringkali masa ini disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistik, dan sebagainya.

- b. Masa remaja (remaja madya), (15-18 tahun)

Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang pada turut merasakan suka dan dukanya.

c. Masa remaja akhir (18 - 21 tahun)

Setelah remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah terpenuhinya tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menentukan pendirian hidup dan masuklah individu kedalam masa dewasa.

Dalam penelitian anak usia remaja yang dimaksud adalah anak usia praremaja yaitu usia 12-15 tahun yang menjadi siswa SMP. Menurut Syamsu Yusuf LN. (2004: 193-204), karakteristik perkembangan:

a. Perkembangan fisik

Masa remaja merupakan salah satu di antara dua masa rentangan kehidupan individu, di mana terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat.

b. Perkembangan kognitif (intelektual)

Ditinjau dari perkembangan kognitif, masa remaja sudah mencapai tahap operasi formal (operasi = kegiatan-kegiatan mental tentang berbagai gagasan). Praremaja, secara mental belum begitu dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan dari pada berpikir kongkret.

c. Perkembangan emosi

Masa praremaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pada usia praremaja, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan

temperamental (mudah tersinggung/ marah, atau mudah sedih/murung).

Sedangkan remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya.

d. Perkembangan sosial

Pada masa praremaja berkembang “*social cognition*”, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Praremaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahaman ini, mendorong praremaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka (terutama teman sebaya), baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan (pacaran).

e. Perkembangan moral

Melalui pengalaman atau berinteraksi sosial dengan orang tua, guru, teman sebaya, atau orang dewasa lainnya, tingkat moralitas praremaja sudah lebih matang jika dibandingkan dengan usia anak. Mereka sudah lebih mengenal tentang nilai-nilai atau konsep-konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan.

f. Perkembangan kepribadian

Kepribadian merupakan sistem yang dinamis dari sifat, dan kebiasaan yang menghasilkan tingkat konsistensi respons yang beragam. Sifat-sifat kepribadian mencerminkan perkembangan fisik, seksual, emosional, sosial, kognitif, dan lain-lain.

g. Perkembangan kesadaran beragama

Pandangan terhadap Tuhan atau agama sangat dipengaruhi oleh perkembangan berpikir, maka pikiran praremaja tentang Tuhan berbeda

dengan pemikiran anak. Kemampuan berpikir abstrak praremaja memungkinkan untuk dapat mentransformasikan keyakinan beragamanya.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang berkaitan dengan kemampuan menendang bola adalah :

1. Pratomo Fajar Nugroho (2010), dengan judul: “Hubungan antara Rasa Gerak, Power Otot Tungkai, Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut Dengan Kemampuan Menendang Bola ke Gawang dalam Permainan Sepakbola pada siswa Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri 1 Tulas Karangdowo Klaten Tahun 2010”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Hubungan antara rasa gerak, power otot tungkai kekuatan dan daya tahan otot perut dengan kemampuan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri 1 Tulas 2010. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Hubungan antara rasa gerak dengan kemampuan menendang bola ke gawang diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,7516 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$, (2) Hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan menendang bola ke gawang diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,8921 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$, (3) Hubungan antara kekuatan dan daya tahan otot perut dengan kemampuan menendang bola ke gawang diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,9701 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$, (4) Hubungan antara rasa gerak, power otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan kemampuan menendang bola ke gawang diperoleh nilai $F_{hitung} = 5,82 > F_{tabel\ 5\%} = 2,89$

2. Penelitian Wahyu Tri Yulianto (2005) yang berjudul “Ketepatan Tendangan Penalti Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki pada Pemain PSIK Klaten”. Tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dalam penelitian adalah: Untuk mengetahui ketepatan tendangan penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki pada pemain PSIK Klaten. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing mempunyai reliabilitas sebesar 0,926 untuk tendangan dengan kaki bagian dalam, 0,898 untuk tendangan dengan punggung kaki, serta rata-rata skor 2,6950 untuk tendangan dengan kaki bagian dalam dan 2,2775 untuk tendangan dengan punggung kaki.

C. Kerangka Pemikiran

Menendang bola merupakan usaha dari seorang pemain sepakbola memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan tujuan untuk mengoperkan bola atau mencetak gol ke gawang lawan. Keberhasilan tendangan ke gawang sangat tergantung kemampuan pemain dalam menggunakan bagian-bagian kaki. Hal ini karena, dalam melakukan tendangan ke gawang melibatkan beberapa bagian kaki yang harus dirangkaikan secara baik. Selain itu harus menguasai tehnik menendang bola yang benar.

Dalam menendang bola, perlu adanya variasi bagian-bagian kaki yang digunakan untuk menendang. Bagian-bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola, antara lain: dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, kura-kura kaki penuh, kura-kura kaki bagian luar, ujung jari, kura-kura kaki bagian dalam, maupun dengan tumit. Kemampuan menendang bola menggunakan

bagian-bagian kaki (punggung kaki dan kaki bagian dalam) secara variasi pada teknik yang benar akan menghasilkan tendangan ke gawang dengan baik. Namun kemampuan menendang bola ke arah gawang dengan menggunakan kaki bagian dalam maupun punggung kaki bagi setiap pemain tidaklah sama, ada yang lebih terarah dengan punggung kaki, dan ada juga yang lebih terarah dengan kaki bagian dalam.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Panggudi Luhur Cawas Klaten.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada hari kamis, tanggal 17 November 2011.

B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa laki-laki SMP Panggudi Luhur Cawas Klaten tahun 2011 yang ikut ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 27 siswa.

C. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif komparatif dengan menggunakan metode survei. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian itu dilakukan (Suharsimi Arikunto, 2005: 234). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas menendang bola ke gawang antara menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Panggudi Luhur Kecamatan Cawas Klaten Tahun 2011. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, dengan tes sebagai instrumennya.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui efektivitas menendang bola ke gawang antara punggung kaki dan kaki bagian dalam. Adapun definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Menendang bola ke gawang dengan punggung kaki merupakan keputusan pemain dalam melakukan tendangan bola ke arah gawang dengan menggunakan punggung kaki. Diukur menggunakan tes kemampuan menendang yang sebelumnya telah melalui proses validitas dan reliabilitas dan sudah diuji cobakan terlebih dahulu.
2. Menendang bola ke gawang dengan kaki bagian dalam merupakan keputusan pemain dalam melakukan tendangan bola ke arah gawang dengan menggunakan kaki bagian dalam. Diukur menggunakan tes kemampuan menendang yang sebelumnya telah melalui proses validitas dan reliabilitas dan sudah diuji cobakan terlebih dahulu.
3. Efektivitas menendang bola ke gawang, merupakan hasil terbaik yang diperoleh dalam menendang bola ke arah gawang, antara menggunakan punggung kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam. Diukur menggunakan tes kemampuan menendang yang sebelumnya telah melalui proses validitas dan reliabilitas dan sudah diuji cobakan terlebih dahulu.

E. Populasi dan Sampel Penelitian

“Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2007: 80).

Penelitian ini termasuk penelitian populasi, karena data yang diambil merupakan seluruh subyek penelitian. Subyek dalam penelitian ini adalah semua siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Klaten tahun 2011 yang berjumlah 27 anak. Sehubungan semua siswa yang masih aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dijadikan subyek penelitian, maka penelitian ini termasuk penelitian populasi.

F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dipertanggungjawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel, karena instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel (Suharsimi Arikunto, 1998: 135). Adapun tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan menendang ke sasaran adalah instrumen dari Nurhasan (1986) yang memiliki validitas 0,65 dan reliabilitas 0,77 untuk kategori pelajar SMP laki-laki.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data yang memenuhi standar yang ditetapkan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Dengan cara pada area gawang diberi angka 1 sampai 5. Angka tersebut

digunakan sebagai pengukuran penilaian tembakan. Perolehan angka dari ketiga kali tendangan selanjutnya dijumlah.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 240), secara garis besar pekerjaan analisis data meliputi tiga langkah yaitu : 1) Persiapan, 2) Tabulasi, dan 3) Analisis. Statistik deskriptif dalam penelitian ini menggambarkan efektifitas menendang bola kearah gawang siswa SMP Pangudi Luhur Kecamatan Cawas yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dengan mencari beda mean. Untuk analisis diskriptif digunakan bantuan komputer dengan program SPSS Versi 12, dengan melihat hasil mean yang tertinggi dikatakan memiliki efektivitas tinggi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Untuk mengidentifikasi kecenderungan efektifitas menendang bola ke gawang antara punggung kaki dengan kaki bagian dalam dilakukan dengan pengkategorian menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik, dan tidak baik. Hasil analisis terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola khususnya dalam menendang bola ke arah gawang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler SMP Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten, adalah sebagai berikut:

1. Menendang dengan punggung kaki

Tes menendang bola ke gawang dengan menggunakan punggung kaki dilakukan sebanyak 3 kali tendangan, dimana dalam area gawang terdapat angka 1 sampai 5. Angka tersebut digunakan sebagai pengukuran penilaian tembakan. Angka 5 menunjukkan posisi yang sangat baik, angka 4 menunjukkan posisi baik, angka 3 menunjukkan posisi cukup baik, angka 2 menunjukkan posisi kurang baik, dan angka 1 menunjukkan posisi tidak baik. Perolehan angka dari ketiga kali tendangan tersebut selanjutnya dijumlah. Jumlah nilai maksimal tendangan adalah 15 (apabila tendangan masuk dalam area angka 5 semua), dan jumlah nilai minimal adalah 0 (apabila tendangan ke gawang tidak ada yang masuk).

Berdasarkan hasil 3 kali tendangan menggunakan punggung kaki tersebut diperoleh jumlah nilai tertinggi 13 dan jumlah nilai terendah adalah

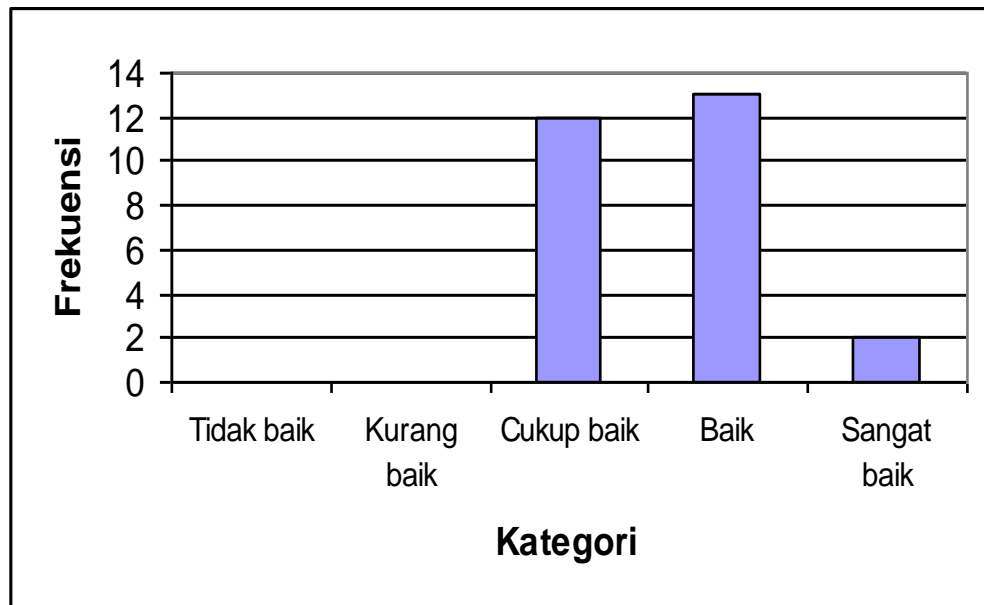
8, dengan nilai rata-rata/Mean sebesar 10,00, Median = 10,00, Mode = 9, dan Std. Deviation = 1,359. Hasil penelitian dapat dilihat pada lampiran 1.

Berdasarkan hasil tes menendang bola kearah gawang dengan punggung kaki, dapat dimasukan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik dan tidak baik, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Kategori Hasil Tes Menendang Bola Kearah Gawang dengan Punggung Kaki Peserta Esktrakurikuler SMP Pangudi Luhur Cawas Klaten.

No	Nilai	Kategori	Frekuensi (siswa)	Persentase (%)
1	0 – 3	Tidak baik	-	-
2	4 – 6	Kurang baik	-	-
3	7 – 9	Cukup baik	12	44,44
4	10 – 12	Baik	13	48,15
5	13 – 15	Sangat baik	2	7,41
Jumlah			27	100,00

Berdasarkan data tabel hasil tes menendang bola ke arah gawang dengan punggung kaki tersebut dapat diperjelas dengan diagram batang di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Tes Menendang Bola ke Gawang Menggunakan Punggung Kaki.

Berdasarkan gambar 1. tersebut dapat dijelaskan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Pangudi Luhur Cawas Klaten dari sebanyak 27 siswa yang dapat menendang bola ke arah gawang menggunakan punggung kaki yang masuk dalam kategori sangat baik dengan skor nilai 13 – 15 adalah sebanyak 2 orang atau 7,41%, kategori baik dengan skor nilai 10- 12 sebanyak 13 orang atau 48,15%, dan kategori cukup baik dengan skor nilai 7 – 9 sebanyak 12 atau 44,44%. Sementara hasil tes tendangan untuk kategori kurang baik dan tidak baik tidak ada.

Berdasarkan hasil tes ini dapat disimpulkan bahwa tendangan bola ke arah gawang dengan menggunakan punggung kaki pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Pangudi Luhur Cawas Klaten Tahun

Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 27 siswa mayoritas baik dengan skor nilai antara 10 sampai 12 dengan jumlah sebanyak 13 siswa.

2. Menendang dengan kaki bagian dalam

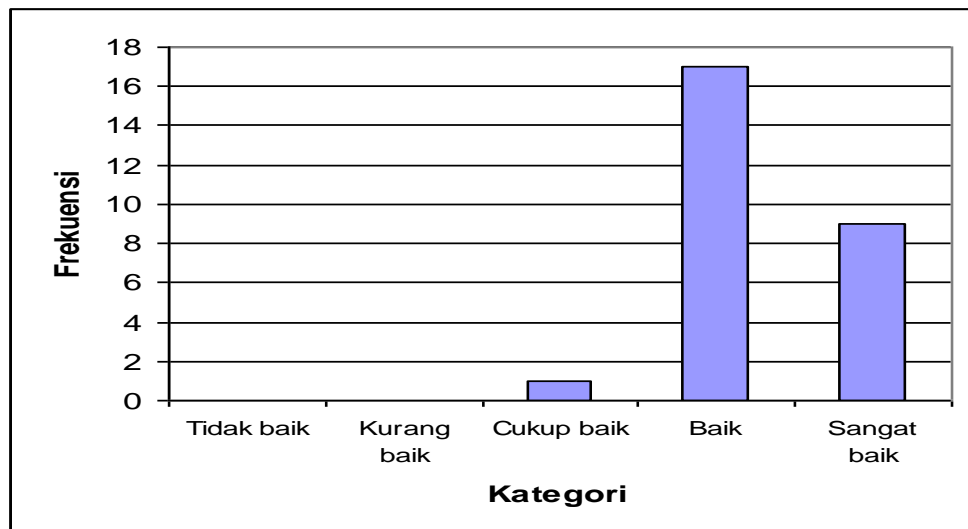
Dalam tes menendang bola ke gawang dengan menggunakan kaki bagian, juga dilakukan sebanyak 3 kali tembakan. Dari tiga kali tembakan tersebut kemudian dijumlahkan. Hasil jumlah ketiga kali tendangan tersebut diperoleh jumlah nilai tertinggi adalah 15 dan jumlah nilai terendah adalah 9, dengan nilai rata-rata/Mean tendangan sebesar 11,85. Median sebesar 12,00, Mode sebesar 10, dan *Std. Deviation* sebesar 1,634. Hasil tes menendang bola dengan kaki bagian dalam dapat dilihat pada lampiran 2.

Berdasarkan hasil tes menendang bola kearah gawang dengan kaki bagian dalam tersebut, dapat dimasukkan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik dan tidak baik, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Kategori Hasil Tes Menendang Bola Kearah Gawang dengan Kaki Bagian Dalam Pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Pangudi Luhur Cawas Klaten.

No	Nilai	Kategori	Frekuensi (siswa)	Persentase (%)
1	0 – 3	Tidak baik	-	-
2	4 – 6	Kurang baik	-	-
3	7 – 9	Cukup baik	1	3,70
4	10 – 12	Baik	17	62,96
5	13 – 15	Sangat baik	9	33,33
Jumlah			27	100,00

Berdasarkan data tabel hasil tes menendang bola ke arah gawang dengan kaki bagian dalam tersebut diatas dapat diperjelas dengan diagram batang di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Batang Hasil Tes Menendang Bola ke Gawang Menggunakan Kaki Bagian Dalam.

Berdasarkan gambar 2 di atas dapat dijelaskan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Pangudi Luhur Cawas Klaten dari sebanyak 27 siswa yang dapat menendang bola ke arah gawang menggunakan kaki bagian dalam yang masuk dalam kategori sangat baik dengan skor nilai 13 – 15 adalah sebanyak 9 siswa atau 33,33%, kategori baik dengan skor nilai 10-12 sebanyak 17 siswa atau 62,96%, dan kategori cukup baik dengan skor nilai 7 – 9 sebanyak 1 siswa atau 3,70%. Sementara untuk hasil tes tendangan yang masuk dalam kategori kurang baik dan tidak baik tidak ada.

Berdasarkan hasil tes ini dapat disimpulkan bahwa tendangan bola ke arah gawang dengan menggunakan kaki bagian dalam pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Pangudi Luhur Cawas Klaten Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 27 siswa mayoritas baik dengan skor nilai antara 10 sampai 12 yaitu sebanyak 17 siswa.

3. Perbandingan hasil tes menendang bola kearah gawang antara menggunakan punggung kaki dengan kaki bagian dalam

Berdasarkan hasil tes menendang bola ke arah gawang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam, kemudian dari hasil kedua tes tersebut dibandingkan untuk mengetahui efektifitas dalam menendang bola ke arah gawang pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Pangudi Luhur Cawas Klaten. Adapun perbandingan hasil tes menendang bola ke arah gawang antara menggunakan punggung kaki dengan kaki bagian dalam dapat dilihat pada lampiran 3.

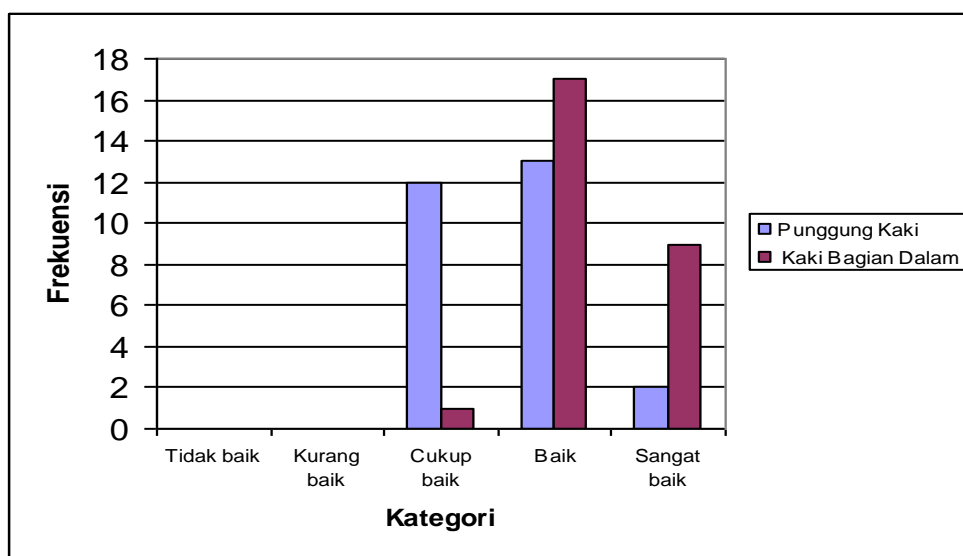
Berdasarkan hasil tes tendangan bola kearah gawang dengan punggung kaki dan kaki bagian dalam dapat dimasukkan dalam kategori kriteria sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik dan tidak baik. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Kategori Hasil Tes Tendangan ke Arah Gawang Antara Punggung Kaki dengan Kaki Bagian Dalam.

No	Nilai	Kategori	Tendangan dengan Punggung Kaki	Tendangan dengan Kaki Bagian Dalam
1	0 – 3	Tidak baik	-	9
2	4 – 6	Kurang baik	-	17
3	7 – 9	Cukup baik	12	1
4	10 – 12	Baik	13	17
5	13 – 15	Sangat baik	2	9

Berdasarkan tabel kategori perbandingan hasil tes tendangan ke arah gawang antara tendangan pakai punggung kaki dengan tendangan pakai kaki bagian dalam, dapat dijelaskan bahwa hasil tendangan yang masuk dalam

kategori sangat baik untuk tendangan yang menggunakan punggung kaki sebanyak 2 siswa, sedangkan tendangan menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 9 siswa. Tendangan yang masuk dalam kategori baik, untuk siswa yang menggunakan punggung kaki sebanyak 13 siswa, sedangkan dengan kaki bagian dalam sebanyak 17 siswa. Tendangan yang masuk dalam kategori cukup baik, untuk siswa yang menggunakan punggung kaki sebanyak 12 siswa, sedangkan dengan kaki bagian dalam sebanyak 1 siswa. Sementara tendangan yang masuk dalam kategori kurang baik dan tidak baik masing-masing tidak ada. Untuk lebih jelasnya perbandingan hasil tendangan menggunakan punggung kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam dapat dilihat diagram batang seperti di bawah ini.



Gambar 3. Grafik Perbandingan Hasil Tendangan Antara Punggung Kaki dengan Kaki Bagian Dalam

Berdasarkan grafik perbandingan hasil tendangan ke arah gawang antara menggunakan punggung kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam

pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten Tahun 2011, dapat diketahui efektifitasnya, dimana kriteria tendangan yang sangat baik dan kriteria baik untuk tendangan menggunakan punggung kaki hanya 2 siswa dan 13 siswa dengan rata-rata nilai tendangan sebesar 10, sementara untuk tendangan yang menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 9 siswa kategori sangat baik dan 17 siswa kategori baik, dengan rata-rata nilai tendangan sebesar 12. Hasil ini menunjukkan bahwa tendangan ke arah gawang antara menggunakan punggung kaki dengan kaki bagian dalam pada peserta ekstrakurikuler SMP Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten lebih efektif menggunakan kaki bagian dalam.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis hasil tes menendang bola ke arah gawang pada peserta ekstrakurikuler SMP Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten Tahun 2011 menunjukan bahwa dari 27 siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola tidak ada tendangan yang masuk dalam kategori kurang baik maupun tidak baik. Tendangan yang menggunakan punggung kaki, 2 siswa masuk kategori sangat baik, 13 siswa masuk kategori baik, dan 12 siswa masuk kategori cukup baik. Sementara tendangan yang menggunakan kaki bagian dalam, 9 siswa masuk kategori sangat baik, 17 siswa masuk kategori baik, dan 1 siswa masuk kategori cukup baik.

Dengan melihat hasil penelitian melalui tes di atas, maka efektifitas dalam menendang bola ke gawang antara punggung kaki dengan kaki bagian dalam

pada siswa peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten Tahun 2011, lebih efektif menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Hal ini bisa disebabkan karena pada seluruh ruas kaki bagian dalam bisa terkena bola, sehingga lebih mudah untuk mengarahkan bola ke arah sasaran yang dituju. Sedangkan bila menggunakan punggung kaki, kebanyakan peserta ekstrakurikuler mengalami kesulitan untuk mengarahkan bola, di samping itu bila menendangnya disaat bola mati, hasil tendangannya tidak bisa keras, namun apabila bola disaat bola bergerak atau bergulir hasil tendangannya kebanyakan bola menjadi melambung.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, bahwa efektivitas menendang bola ke arah gawang dengan menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten Tahun 2011, menunjukkan efektif menendang menggunakan kaki bagian dalam. Hal ini terbukti dari hasil tes menendang bola yang menunjukkan kategori jumlah nilai sangat baik sebanyak 9 siswa dan baik lebih sebanyak 17 siswa dengan nilai rata-rata sebesar 12.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Secara garis besar hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kemampuan menendang bola ke gawang antara menggunakan punggung kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam.. Hasil penelitian ini memiliki implikasi bagi para pengajar/pelatih ekstrakurikuler, khususnya pengajar/pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMP Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten. Hasil penelitian tersebut berimplikasi pada:

1. Sebagai bahan pertimbangan dalam latihan, agar kemampuan menendang bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dapat lebih ditingkatkan.
2. Sebagai barometer kemampuan menendang bola ke gawang, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Pangudi Luhur Cawas Klaten pada khususnya sehingga dapat untuk ditindaklanjuti dengan baik, guna

dalam meningkatkan kemampuan menendang bola ke gawang apabila masih jauh di bawah standar untuk pemain sepakbola.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian mengenai efektivitas menendang bola ke gawang antara punggung kaki dengan kaki bagian dalam ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan diantaranya:

1. Pada saat dilakukan tes, peneliti kurang memperhitungkan kondisi fisik dan psikis responden, hal ini sangat penting karena responden yang tidak sehat dan suasana hati tidak senang akan mempengaruhi hasil dari pelaksanaan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa yang mengikuti materi pembelajaran sepakbola telah memahami prinsip-prinsip menendang bola atau tidak memahami.
3. Kurang adanya kontrol dan pengawasan kepada siswa terhadap aktivitas yang dilakukan di luar proses latihan sehingga peneliti kurang tahu apakah siswa siap untuk mengikuti tes atau tidak.

D. Saran

Terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan kesimpulan di atas, antara lain:

1. Bagi Guru

Diharapkan lebih dapat mengoptimalkan jam pelajaran olahraga agar jam pelajaran yang relatif singkat tersebut dapat memberikan manfaat dan tujuannya dapat tercapai.

2. Bagi Siswa

Bagi siswa khususnya peserta ekstrakurikuler sepakbola yang kemampuan menendang bola ke gawang masih cukup baik, hendaknya lebih aktif berlatih, serta banyak berkonsultasi dengan pelatih maupun guru mengenai teknik-teknik latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan menendang bola ke gawang.

3. Bagi Sekolah

- a. Hendaknya pihak sekolah untuk memperbaiki sarana dan prasarana agar menjadi layak untuk materi pembelajaran.
- b. Bagi sekolah sebaiknya menambah jam latihan ekstrakurikuler agar bisa lebih berprestasi dalam olahraga.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Perlu diadakan penelitian lanjut dengan menambah variabel lain dengan subjek yang lebih bagus.
- b. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih memperhatikan dan mengontrol kondisi tubuh siswa sebelum dilaksanakannya tes sehingga data yang didapatkan benar-benar akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akros Abidin, (2000). *Materi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- A. Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Semarang: Dekdipbud.
- Aip Syarifudin Muhadi. (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdibud.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta: PKJR.
- Depdikbud. (1997). *Kesegaran Jasmani Dalam Pembangunan Bangsa Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.
- Eric C. Batty. (2003). *Latihan Sepakbola Metode Baru Serangan*, Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Ismail Nur Eri Wibowo. (2010). "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola dengan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhammadiyah Sapean Yogyakarta", *Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta* (Tidak Dipublikasikan).
- Joseph A. Luxbacher. (1997). *Sepakbola Langkah-langkah Menuju Sukses*. Alih Bahasa. Agusta Wibawa. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Komarudin. (1994). *Efektivitas Keberhasilan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Michael. F. Mc. Gill. (1992). *Pedoman Pengembangan Organisasi*. Jakarta: Pustaka Bina Presindo.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan*. Bandung: CV. Angkasa.
- Nurhasan. (1986). *Buku Materi Pokok Tes dan Pengukuran*. Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Universitas Terbuka.
- Pratomo Fajar Nugroho. (2010). "Hubungan antara Rasa Gerak, Power Otot Tungkai, Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut dengan Kemampuan Menendang Bola ke Gawang dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri 1 Tulas Karangdowo Klaten Tahun 2010", *Skripsi Program Kelanjutan Studi S1 Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta* (Tidak Dipublikasikan).
- Remmy Muhtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

- Richard M. Steer. (1985). *Efektivitas Organisasi*. Jakarta: Liberty.
- Richard Widdows & Paul Buckle. (1981). *Sepakbola Keterampilan Taktik Fakta*. Jakarta: Merjtu Buana Football Club.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Teknik Bola pada Atlet Berbakat Sepakbola U-14 Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi UNY.
- Soekatamsi. (1995). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: Kedaulatan Rakyat.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti.
- Sugianto dan Sudjarwo. (1993). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*, Jakarta: Bina Aksara.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Suwarno, KR. (2001). *Sepakbola: “Gerak dasar dan teknik Dasar”*. Pelatihan pelatih olahraga usia dini level I. FIK UNY. HL 7.
- Syamsu Yusuf L.N. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Timo Scheunemann. (2005). *Dasar Sepakbola Modern*. Alih Bahasa Marcel Lombe dan J. Chrys Wardjoko. Malang: DIOMA.
- Toto Subroto, dkk. (2008). *Permainan Besar (Bola Voli & Sepakbola)*, Edisi 1, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wahyu Tri Yulianto (2005) yang berjudul “Ketepatan Tendangan Penalti Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki pada Pemain PSIK Klaten”, *Skripsi Program Kelanjutan Studi S1 Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta* (Tidak Dipublikasikan).”.
- Yanuar Kiram. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Dirjendikti.

PETUNJUK MELAKUKAN TES

Tes dan teknik pengukuran kemampuan menendang bola kearah gawang dalam penelitian ini mengutip dari Nurhasan (1986: 3.14)

1. Alat dan perlengkapan :

- a. Bola sepak minimal 2 buah
- b. Dua buah stopwatch
- c. Sepuluh buang lembing
- d. Tembok yang rata permukaannya
- e. Papan
- f. Gamping atau kapur
- g. Blangko dan alat tulis

2. Pelaksanaan :

- a. Bola diletakkan pada sebuah titik 13 m dari gawang tepat pertengahan gawang.
- b. Setelah pemain menyelesaikan tugas menggiring bola, dilanjutkan dengan menembak/ menendang bola tadi ke sasaran. Untuk pelaksanaan tembakan ini tidak diberi aba-aba.
- c. Waktu tembakan, diambil pada saat kaki si penembak mengenai bola sampai bola mengenai tembok/gawang.
- d. Skor tembakan, angka pada gawang yang dikenai oleh bola. Bila bola mengenai garis-garis antara kotak di dalam gawang maka skor tertinggi yang dicatat sebagai skornya.
- e. Sebelum tes dimulai, testi diberi kesempatan untuk melakukan percobaan dua kali.

- f. Setelah siap, testi melakukan tendangan dari jarak 13 meter dari gawang dalam posisi bola mati.
- g. Setiap testi diberi kesempatan melakukan enam (6) kali tembakan, tiga (3) kali dengan punggung kaki dan tiga (3) kali lagi dengan kaki bagian dalam.
- h. Tembakan bebas menggunakan kaki kanan atau kaki kiri sesuai kebiasaan yang dilakukan testi.

3. Penilaian

- a. Semua tembakan yang masuk bidang sasaran mendapat nilai sesuai dengan sasaran.
- b. Tendangan yang tidak masuk mendapat nilai 0.
- c. Nilai yang diperoleh adalah jumlah nilai dari enam kali tembakan dengan punggung kaki (3) kali dan dengan kaki bagian dalam juga (3) kali.

Lampiran-Lampiran



Pengarahan Sebelum Melakukan Tes



Tes Tendangan Menggunakan Punggung Kaki



Tes Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam