

**TINGKAT KETEPATAN TENDANGAN PLESING KE GAWANG
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMA NEGERI 4 MAGELANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Ibrahim Lilhaq
NIM. 15602241057

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KETEPATAN TENDANGAN PLESING KE GAWANG SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 4 MAGELANG

Disusun Oleh:

Ibrahim Lilhaq
NIM. 15602241057

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Februari 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 19621010 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ibrahim Lilhaq

NIM : 15602241057

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Judul TAS : Tingkat Ketepatan Tendangan Plesing ke Gawang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Februari 2020



Ibrahim Lilhaq
NIM. 15602241057

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KETEPATAN TENDANGAN PLESING KE GAWANG SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 4 MAGELANG

Disusun Oleh:

Ibrahim Lilhaq
NIM. 15602241057


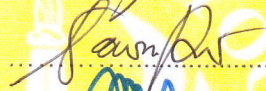
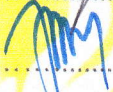
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 7 Februari 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		25-2-2020
Nawan Primasoni, M.Or. Sekretaris		21/2/2020
Dr. Abdul Alim, M.Or. Penguji		20/2/2020

Yogyakarta, Februari 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001 a

MOTTO

“Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang tidak boleh direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri” (Ibu Kartini)

Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua (Aristoteles)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Almarhum Yunus dan Ibu Anny Agustini N.R yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Kakak saya Adi Mulyani, Khotijah Nisaa, Muh Irfan dan adik saya Muh Fikri terima kasih sudah selalu mendukung dan mendoakan saya untuk menyelesaikan ini.
3. Ulimaz Almira Ba'its yang sudah menemani, mendukung dan membantu saya.
4. Teman-teman PKO A 2015 semua yang membantu saya.

**TINGKAT KETEPATAN TENDANGAN PLESING KE GAWANG
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMA NEGERI 4 MAGELANG**

Oleh:
Ibrahim Lilhaq
NIM. 15602241057

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang yang berjumlah 32 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling*, sehingga jumlah populasi 32 siswa diambil semua untuk menjadi sampel penelitian. Instrumen yang digunakan yaitu tes menembakkan bola ke sasaran yang dimodifikasi dengan validitas sebesar 0,82 dan reliabilitas sebesar 0,89 (Nurhasan, 2001: 157). Analisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 6,25% (2 siswa), “rendah” sebesar 25,00% (8 siswa), “cukup” sebesar 34,38% (11 siswa), “tinggi” sebesar 21,88% (7 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 12,50% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 42,38 tingkat ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang dalam kategori “**cukup**”.

Kata kunci: ketepatan, tendangan plesing ke gawang, ekstrakurikuler sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Ketepatan Tendangan Plesing ke Gawang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Subagyo Irianto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Magelang, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Februari 2020
Penulis



Ibrahim Lilhaq
NIM. 15602241057

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Hasil Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Sepakbola.....	7
2. Hakikat Teknik <i>Shooting</i> dalam Sepakbola	11
3. Hakikat Tendangan Plesing.....	20
4. Hakikat Ketepatan	27
B. Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Berpikir	31
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisis Data	36

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan	39
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	42
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi.....	43
C. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagian kaki yang digunakan untuk Menendang.....	12
Gambar 2. Letak Kaki Tumpu dengan Kaki Bagian Dalam.....	17
Gambar 3. Kaki Ayun (Kaki yang digunakan untuk Tendangan)	17
Gambar 4. Bagian Ditendang dengan Kaki Bagian Dalam	18
Gambar 5. Sikap Badan Menendang dengan Kaki Bagian Dalam.....	19
Gambar 6. Sikap Badan dan Pandangan Mata Saat Menendang.....	19
Gambar 7. Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran	35
Gambar 8. Diagram Lingkaran Ketepatan Tendangan Plesing ke Gawang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang.....	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian.....	36
Tabel 2. Ketepatan Tendangan Plesing ke Gawang	37
Tabel 3. Deskriptif Statistik Tendangan Plesing ke Gawang	38
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Ketepatan Tendangan Plesing ke Gawang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan Skripsi	48
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	49
Lampiran 3. Lembar Konsultasi Skripsi	50
Lampiran 4. Data Penelitian.....	51
Lampiran 5. Deskriptif Statistik.....	52
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang paling banyak digemari. Hampir seluruh orang mengenal dan menyukai olahraga yang menggabungkan unsur fisik dan teknik tersebut, tidak terkecuali di Indonesia. Seorang pemain sepakbola perlu menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola. Herwin (2004: 21-24) menyatakan bahwa teknik dasar sepakbola meliputi menendang bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola ke dalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*). Menjadi pemain sepakbola yang baik, maka perlu menguasai teknik dasar berupa teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Salah satu faktor yang mempengaruhi baik buruknya teknik dasar adalah akurasi/ketepatan tendangan. Menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik (Sukatamsi, 1994: 44). Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, seorang pemain sepakbola harus mampu mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu,

seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan ke arah mana bola yang ditendang akan dituju. Sehingga seorang pemain di samping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan (Kosasih, 1984: 216).

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran yang dapat berupa suatu objek langsung yang harus dikenal, misalnya dalam memasukan bola ke arah gawang. Ketepatan tendangan adalah komponen yang penting dalam penampilan sepak bola (Finnoff, 2002). Teknik menendang bola membutuhkan ketepatan atau akurasi tendangan yang baik. Apabila tingkat akurasi seorang pemain bola itu buruk, maka akan mengakibatkan hasil tendangan yang diharapkan melenceng dari arah yang semestinya. Akurasi tendangan juga dapat membuka peluang terjadinya sebuah gol, karena semakin banyak tendangan yang mengarah ke gawang, maka akan memperbesar peluang terjadinya gol. Akurasi tendangan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah tumpuan kaki, *core stability*, kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, daya tahan otot, koordinasi *neuromuscular*, keseimbangan, serta konsentrasi dan fokus pada sasaran.

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan. Tidak hanya teknik *passing* yang sangat

penting, namun dalam lanjutan teknik *passing* ada teknik lanjutan yaitu *swing shoot* atau yang biasa disebut dengan istilah tendangan plesing. Dengan kemampuan teknik lanjutan tendangan plesing yang baik bisa membuat suatu gol yang indah ke gawang. Tendangan plesing merupakan tendangan menggunakan kaki bagian dalam, tidak terlalu kencang juga tidak terlalu pelan untuk memutar bola dan bola akan melengkung menuju ke arah yang dimaksud oleh penendang. Teknik ini biasanya digunakan banyak pemain untuk mencetak gol, tapi tidak mudah untuk menempatkan bola plesing ke arah gawang.

Teknik lanjutan tendangan plesing digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Mencetak gol sangatlah penting bagi tim maupun individu. Berbagai strategi dan teknik dilakukan oleh sebuah tim maupun individu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya guna meraih kemenangan. Gol terciptakan melalui tendangan yang memiliki akurasi baik dan teknik yang benar. Teknik dasar plesing merupakan teknik dasar yang mudah untuk dikuasai pemain, namun dibutuhkan latihan yang inovatif. Latihan inovatif diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola, misalnya dengan merobohkan plastik, plesing melewati *holahoop*, menggunakan dinding penghalang, dan plesing ke arah gawang dengan jarak bervariasi. Dari latihan tersebut, diharapkan nantinya dapat dipergunakan untuk memberi umpan kepada teman, menembak bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan salah satunya tendangan kearah gawang dengan tujuan utama untuk mencetak gol.

Saat ini, banyak siswa yang tertarik pada sepakbola, entah melibatkan diri sebagai pemain sepakbola, maupun sebagai penonton. Ketertarikan ini menjadi sebuah motivasi untuk siswa belajar dan menjalani latihan sepakbola. Minat dalam sepakbola dapat diwadahi melalui salah satunya kegiatan ekstrakurikuler. SMA Negeri 4 Kota Magelang merupakan salah satu lembaga yang mewadahi minat dan bakat siswanya melalui kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Berdasarkan hasil observasi, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Kota Magelang, mempunyai banyak kelemahan.

Terkait dengan tendangan plesing, siswa belum mampu melakukan tendangan secara akurat, dan bola jatuh jauh dari gawang. Meskipun ada yang mampu memasukkan bola ke gawang, hal ini belum didukung dengan teknik yang memadai. Masih banyak terjadi kesalahan teknis. Apabila diamati, teknik maupun fisik para siswa sudah baik, meskipun belum sempurna. Dalam permainan sudah bisa bekerjasama dengan baik, tetapi masih terlihat ada kelemahan dalam tendangan ke arah gawang, karena dalam latihan tendangan ke gawang jarang sekali diberikan. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Tingkat Ketepatan Tendangan Plesing ke Gawang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang.
2. Variasi latihan tendangan ke arah gawang masih kurang.
3. Belum diketahui tingkat ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu tingkat ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa tinggi tingkat ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam meningkatkan ketepatan tendangan plesing.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih dapat mengetahui tendangan plesing ke gawang siswa yang dilatihnya, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi atlet, atlet mampu mengetahui hasil tendangan plesing ke gawang dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepakbola adalah permainan yang paling sederhana yang menyenangkan, peraturan yang sederhana, dan tidak terlalu memerlukan biaya yang mahal karena dalam memainkan permainan ini tanpa bersepatu masih bisa bermain permainan ini. Salim (2008: 10) menyatakan bahwa “pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki” Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dibutuhkan lapangan, sepatu bola dan bola sepak. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (Subroto, 2009: 7.3)

Selaras dengan hal tersebut, Sucipto (2000: 7) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai

semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas 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, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2008: 13).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri atas sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan

lengan dan tangan di area kotak penalti. Setiap regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha untuk mencegah lawan untuk memasukkan bola ke gawangnya.

b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepakbola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepakbola.

Sucipto (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- 1) Menendang (*kicking*)
Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan (*stopping*)
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*)
Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*)
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 5) Merampas (*tackling*)
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*)
Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- 7) Menjaga gawang (*kiper*)
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

- 1) Gerak atau teknik tanpa bola
Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- 2) Gerak atau teknik dengan bola
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Unsur teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

2. Hakikat Teknik *Shooting* dalam Sepakbola

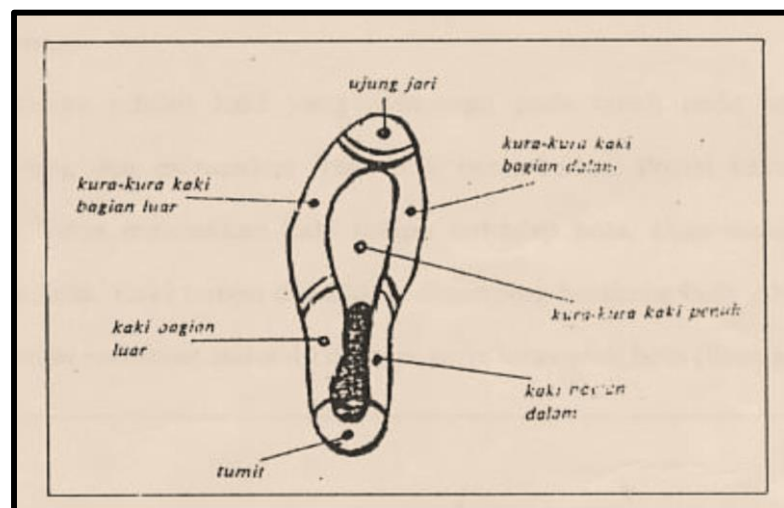
a. Pengertian *Shooting* dalam Sepakbola

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Sarumpaet, dkk., 1992: 20). Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Namun, dalam penelitian ini karena pembahasannya adalah tendangan ke arah gawang dengan bola bergerak menggunakan variasi jarak berubah terhadap ketepatan *shooting*, Untuk dapat menendang bola dengan baik, pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola dalam keadaan diam, dalam penelitian ini adalah bola ditempatkan pada suatu titik dan ditendang dengan menggunakan kura-kura bagian dalam. Teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada tujuh, yaitu: (1) menendang dengan kaki sebelah dalam, (2) menendang dengan kura-kura kaki penuh, (3) menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, (4) menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, (5) menendang dengan tumit, (6) menendang dengan ujung sepatu, (7) menendang dengan paha (Sukatamsi, 1994: 40).

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

kerasnya tendangan, jauhnya tendangan maupun keakuratan tendangan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk ketiga hal tersebut teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus.

Pada permainan sepakbola, menendang merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang (Sukatamsi, 1994: 44).



Gambar 1. Bagian kaki yang digunakan untuk Menendang (Sukatamsi, 1994: 47)

Menendang bola dalam permainan sepakbola menurut bagian kaki yang digunakan untuk menendang ada enam cara, yaitu: tendangan dengan kaki bagian dalam, tendangan dengan punggung kaki bagian luar, tendangan punggung kaki penuh, tendangan dengan ujung jari, tendangan dengan punggung kaki bagian dalam dan tendangan dengan tumit (Sukatamsi, 1994: 47). Menembak bola

(*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Menembak bola (*shooting*) yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan ke arah mana bola yang ditendang akan dituju. Faktor-faktor yang harus dimiliki oleh seorang pemain dalam melakukan *shooting* (menembak) bola dengan baik di antaranya faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Pelaksanaan latihan keempat aspek tersebut harus dilakukan secara teratur, terencana dan berkesinambungan agar dapat meningkatkan prestasi seorang pemain sepakbola. Teknik tendangan ke arah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto (1997: 17), adalah:

- 1) Ada awalan sebelum tendangan
- 2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat di samping bola.
- 3) Penempatan kaki tumpu pada saat *shooting* di samping hampir sejajar dengan bola.
- 4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan.
- 5) Perkenaan bola adalah pada punggung kaki bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
- 6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran
- 7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk *shooting* adalah menggunakan kaki bagian punggung. Menurut Sucipto, (2000: 20), analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang di arahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

Menurut Soedjono (1999: 64), *shooting* atau menembak dapat dilakukan terhadap bola yang bergerak menggulir di atas tanah atau terhadap bola yang memantul. Ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah:

- 1) Mengamati posisi penjaga gawang.
- 2) Memilih ruang gawang yang paling mudah diterobos tembakan.
- 3) Konsentrasi pada ketepatan (akurasi).
- 4) Kepala menunduk ke bawah untuk memperhatikan bagian bola yang akan kontak dengan kaki.
- 5) Tendang bagian tengah bola.

Lebih lanjut Soedjono (1999: 63) menyatakan bahwa sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam menembak bola atau *shooting*. Faktor ketepatan tendangan ke arah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola ke arah gawang ada dua macam, yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang. Sukatamsi (1994: 50) menyatakan bahwa:

Untuk dapat menendang bola dengan baik pemain harus menguasai teknik dengan baik dimana tempat perkenaan bola dengan kaki tumpu yang tepat, yaitu kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola, kaki yang untuk menendang diayun dari belakang perkenaan bagian kaki adalah batas antara kaki depan dengan kaki bagian dalam, tangan direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah tendangan kaki tendang harus mengikuti gerakan atau *follow through*.

Menendang bola dengan baik, pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola dalam keadaan diam, dalam penelitian ini adalah bola ditempatkan pada suatu titik dan ditendang dengan menggunakan kura-kura bagian dalam. Teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada tujuh, yaitu: (1) menendang dengan kaki sebelah dalam, (2) menendang dengan kura-kura kaki penuh, (3) menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, (4) menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, (5) menendang dengan tumit, (6) menendang dengan ujung sepatu, (7) menendang dengan paha (Sukatamsi, 1994: 40). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa menendang adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.

b. Shooting dengan Kaki Bagian Dalam

Teknik menendang ini adalah teknik yang paling sering dilakukan dan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalti. Menurut Sukatamsi (1994: 116) kegunaan menendang bola dengan kaki bagian dalam:

- 1) Untuk operan jarak jauh, untuk operan melambung atas (tinggi).
- 2) Untuk tendangan tepat ke mulut gawang.
- 3) Untuk tendangan bola melambung.
- 4) Untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain.

Lebih lanjut menurut Sukatamsi dilakukan dengan cara:

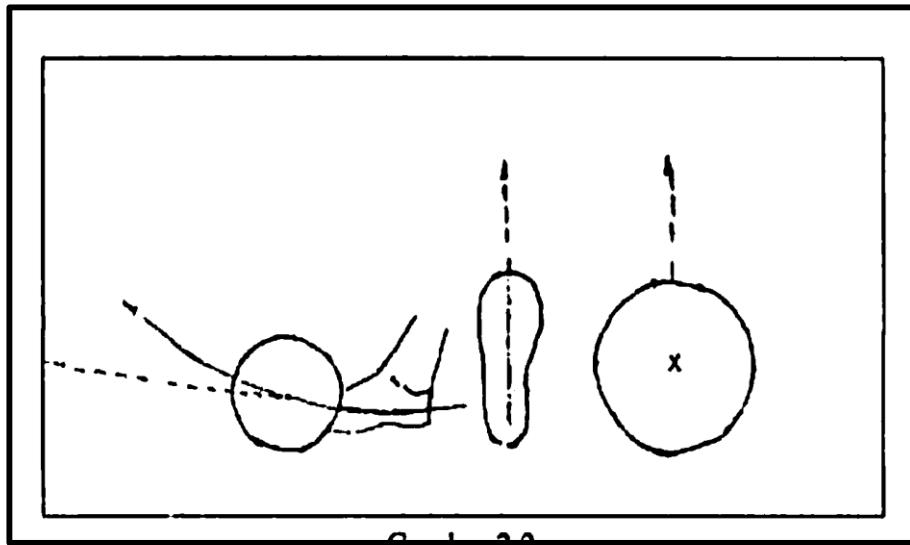
- 1) Posisi badan menghadap sasaran di belakang bola.
- 2) Kaki tumpuan berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola.
- 4) Tempatkan kaki tepat di area tengah bola.
- 5) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

Dalam permainan sepakbola tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk: (a) memberi umpan jarak pendek dan jauh, (b) membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan, (c) tendangan penjuru atau tendangan sudut, (d) tendangan penjaga gawang, (e) tendangan menggiring bola, (f) tendangan bebas langsung untuk mencetak gol (Kosasih, 1994: 87). Dalam teknik sepakbola, gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang di tendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya. Pelaksanaan tendangan dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1) Kaki Tumpu

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

lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong kedepan. Kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola 20-30 cm. Arah kaki tumpu membuat sudut 40° dengan garis lurus arah bola.



Gambar 2. Letak Kaki Tumpu dengan Kaki Bagian Dalam
(Sukatamsi, 1994: 117)

2) Kaki Ayun (yang menendang)

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

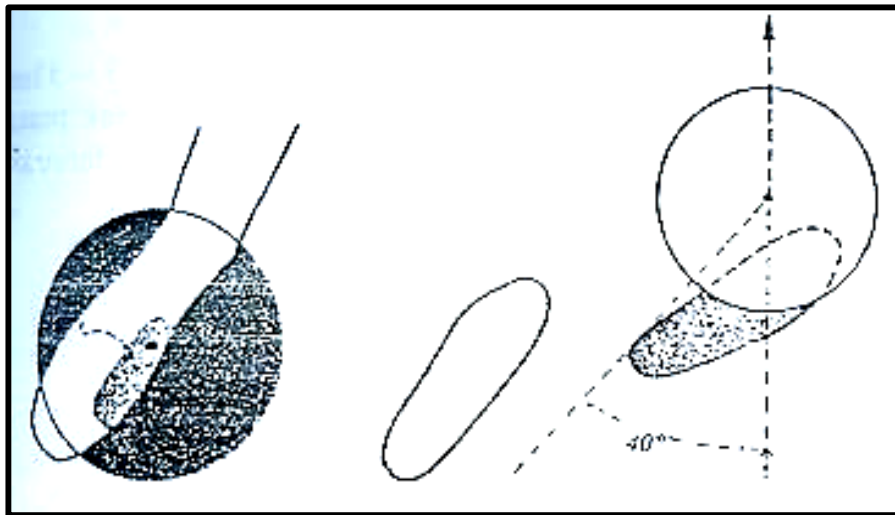


Gambar 3. Kaki Ayun (Kaki yang digunakan untuk Tendangan)
(Sukatamsi, 1994: 118)

3) Bagian bola yang ditendang

Merupakan bagian mana sebelah bola yang ditendang, akan menentukan.

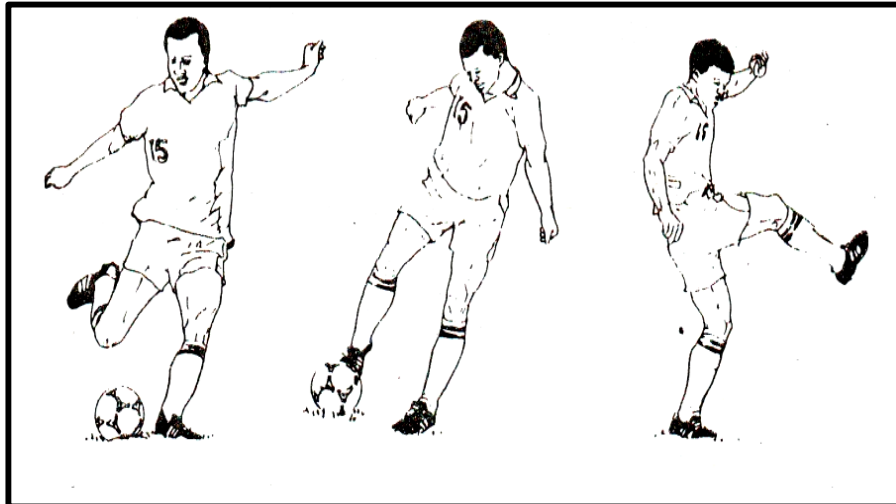
Arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.



**Gambar 4. Bagian Ditendang dengan Kaki Bagian Dalam
(Sukatamsi, 1994: 53)**

4) Sikap Badan

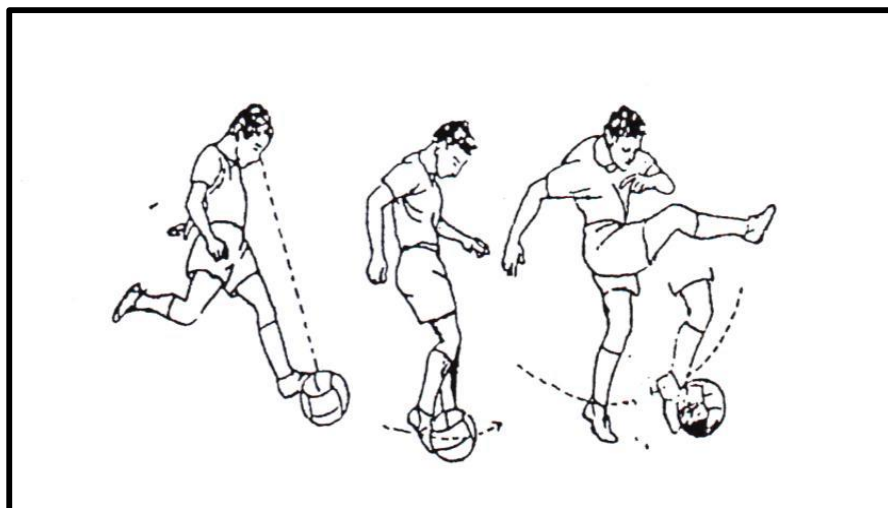
Sikap badan pada saat menendang sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Apabila kaki tumpu tepat berada disamping bola, maka pada saat menendang bola badan akan tetap diatas bola dan badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bergulir rendah atau melambung sedang.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



**Gambar 5. Sikap Badan Menendang dengan Kaki Bagian Dalam
(Sukatamsi, 1994: 118)**

5) Pandangan Mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat menendang bola, mata harus melihat pada bola dan ke arah sasaran (Sukatamsi, 1994: 118)



**Gambar 6. Sikap Badan dan Pandangan Mata Saat Menendang
(Sukatamsi, 1994: 118)**

Menurut Sucipto dkk, (2000: 21) analisis gerak menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong $\pm 40^{\circ}$ dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membuat 40° dengan garis lurus bola.
- b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang bola dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki dengan bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola pergelangan kaki dikunci.
- c) Gerak kaki lanjutan kaki tendang diangkat dan di arahkan kedepan
- d) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran
- e) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam teknik sepakbola, gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya.

3. Hakikat Tendangan Plesing

a. Pengertian Tendangan Plesing

Tendangan plesing atau *swing shoot* adalah tendangan jarak jauh maupun dekat yang keras atau diantara keras dan lemah dan menghasilkan arah bola yang melengkung. Bola dengan arah tendangan melengkung ini sangat sulit untuk ditangkap oleh penjaga gawang. Tendangan plesing adalah tendangan di luar tengah yang membuat bola melengkung atau tiba-tiba berubah arah sebelum jatuh ke tanah. Tendangan plesing adalah salah satu gerakan paling mudah digunakan dalam pertandingan sepakbola, dan digunakan hampir di setiap gol. Tendangan

plesing juga sangat berguna untuk pemain yang diberi tendangan penalti, karena pemain kiper memiliki peluang yang sangat rendah untuk memblokir tembakan.

b. Analisis Tendangan Plesing

1) Titik Berat

Titikberat adalah titik yang mewakili berat dari benda atau tubuh (Soedarminto. 1992: 149-151). Titik berat berpengaruh terhadap keseimbangan pemain ketika melakukan gerak menendang. Apabila titik berat dekat dengan lantai maka pemain akan semakin seimbang dalam melakukan gerak menendang. Tendangan horisontal yang dihasilkanpun akan semakin jauh apabila disertai kecepatan awal yang tinggi pula.

2) Keseimbangan

Pada pelaksanaan tendangan dalam sepakbola, keseimbangan akan stabil apabila kaki yang menjadi tumpuan dan kaki yang akan menendang diikuti dengan pergerakan lengan yang saling berlawanan pula. Dalam gerakan ini kaki tumpuan akan berdiri sendiri sehingga apabila tidak mendapatkan bantuan dari ayunan lengan akan sulit untuk menyeimbangkan badan dan akibatnya *impact* yang dihasilkan kaki tidak tepat pada target sasaran.

3) Gaya

Gaya adalah perubahan keadaan dari diam ke gerak atau dari gerak ke diam (Soedarminto, 1992: 77). Hukum I Newton berbunyi “bila resultan gaya yang bekerja pada benda nol atau tidak ada gaya yang bekerja pada benda, benda itu diam (tidak bergerak) atau akan bergerak lurus beraturan”. Resultan gaya

adalah jumlah gaya yang bekerja pada benda (Putut, 1998: 26). Gaya *resistance* juga terjadi ketika langkah akan melakukan gerak menendang.

4) Gerak Proyektil atau Lengkung (Parabola)

Tendangan bebas dalam sepakbola akan menghasilkan suatu gerak proyektil atau lengkung (parabola). Gerak proyektil atau lengkung (parabola) yaitu sebuah gerak yang lintasannya membentuk sudut seperti parabola (Hidayat, 2003: 80). Gerak parabola ini disebabkan oleh pengaruh gaya gravitasi bumi. Gaya gravitasi memberikan gaya ke arah bawah sehingga kecepatan vertikalnya semakin berkurang. Ketika mencapai ketinggian maksimum, kecepatan vertikalnya nol. Bentuk lintasan parabola tergantung sudut elevasi dan kecepatan yang diberikan. Jadi, apabila ingin menghasilkan tendangan dengan jarak terjauh, seorang pemain harus menendang bola dengan kakinya, sehingga bola tersebut mendapat kecepatan awal dengan sudut 45 derajat. Namun perlu diperhatikan bahwa jarak tendangan terjauh bukan berarti tendangan yang paling kuat.

5) Hukum Bernoulli

Kebanyakan tendangan bebas mengikuti hukum Bernoulli ini. Bola akan membelok seperti pisang karenan salah satu sisi bola memiliki tekanan yang lebih rendah dibanding sisi lainnya. Tendangan 'pisang' ini mengakibatkan lintasan bola tidak sepenuhnya parabola yang simetris.

6) Efek Magnus

Perubahan arah bola saat ditendang juga merupakan hasil dari manipulasi gaya yang mengakibatkan efek magnus. Gaya magnus merupakan akibat dari tekanan statis di lapisan atas menjadi positif sedang dilapisan bawah negatif.

Terjadi gaya dari tekanan positif ke negatif atau dari atas ke bawah. Ketika bola ditendang dan melayang di udara dengan *spin* atau putaran bola, maka selama melawan aliran udara di bagian atas bola lebih rendah daripada di bagian bawahnya sehingga tekanan di bagian atas bola lebih tinggi. Hal ini menyebabkan bola akan melengkung ke bawah. Jadi, bola seolah-olah keluar ke atas namun kemudian ternyata menikung tajam. Lintasan bola berbentuk parabola tetapi setelah mencapai tinggi maksimum lintasan bola menjadi membelok tajam.

c. Teknik Tendangan Plesing

1) Definisi

Teknik dalam sepakbola merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secara tepat, cermat, dan harmonis. Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Salah satu teknik dasar adalah menendang bola. Teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola, karena kesebelasan yang baik adalah apabila seluruh pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa teknik dasar menendang merupakan salah satu teknik yang sangat penting untuk digunakan pemain dalam permainan sepakbola.

2) Manfaat

Pada umumnya teknik tendangan ini digunakan untuk mengumpan jarak dekat dan jauh. Tendangan ini akan mudah dilakukan dan mudah diarahkan. Tendangan plesing juga digunakan dalam tendangan bebas, tendangan sudut, dan

tendangan penalti. Jadi, teknik tendangan ini berguna untuk menempatkan bola sesuai dengan arah yang kita tuju untuk mencetak gol.

3) Cara Melakukan

- a) Ambil ancang-ancang dengan sudut sedikit miring dari bola. Berancang ancanglah menendang bola sebagaimana biasanya, namun bersiaplah menendang bolanya dengan bagian dalam kaki yang menendang. Biasanya, badan tidak akan menghadap gawang. Jika menendang bola dengan kaki kanan bagian dalam, badan akan sedikit mengarah ke kanan dari target. Jika menendang bola dengan kaki kiri bagian dalam, badan akan sedikit mengarah ke kiri dari target.
- b) Perhatikan kaki yang berpijak saat mulai menendang bola. Kaki yang berpijak menjadi kaki yang tidak menendang, kaki yang menjadi acuan kaki yang menendang. Tempatkan kaki yang tidak menendang sedikit ke arah lengkungan yang diinginkan. Ketika menendang bola dengan kaki bagian dalam, kedua kaki hampir sama-sama sejajar (berjarak kurang lebih 0,3 meter). Tempatkan kaki cukup jauh, sehingga bisa mudah menendang bola dengan bagian dalam kaki. Tapi juga cukup dekat, sehingga tidak harus bersusah payah untuk menendang dan malah mengurangi kekuatan tendangan.
- c) Jagalah tangan terentang keluar dari sisi badan kaki yang berpijak sebagai penyeimbang, bergerak ke arah bola, dan badan sedikit menekuk saat menendang bola. Merentangkan tangan dari sisi badan kaki yang berpijak sembari menendang tak hanya membantu memberikan tenaga tambahan pada

tendangan anda. Tapi juga memberikan keseimbangan kepada setelah menendang.

- d) Bola ditendang menggunakan bagian dalam kaki, tepatnya di titik pertemuan antara jari kaki dan telapak kaki. Bolanya akan berputar ke arah bagian dalam kaki. Ketika ditendang bola pada bagian kanan bawah jika menendang bola dengan kaki kanan. Lihatlah bola seakan-akan seperti sebuah lingkaran dengan garis silang imajiner (+) pada bagian tengahnya. Untuk menendang dengan kaki kanan, tendanglah pada bagian kanan bawah bola. Jika menendang dengan kaki kiri, tendanglah pada bagian kiri bawah bola.
- e) Jangan gerakkan kaki yang berpijak. Kaki harus tetap berada di tanah. Jagalah tetap seimbang dan mantap dengan bantuan kedua lengan.
- f) Sementara itu, lakukan *follow through* dengan cara mengayunkan kaki yang menendang ke arah gawang setelah bola ditendang. Coba ayunkan kaki yang menendang melintasi badan anda, sehingga gerakan ayunan kaki menjadi lebih maksimal dan memastikan *follow through* setelah menendang.
- g) Jika ingin bola terangkat, tendanglah bagian bawahnya. Hal ini sudah cukup untuk mengangkat bola melewati dinding penghalang. Jika kaki menendang pada bagian sisi bawah bola, bolanya akan berputar, kemudian melengkung ke bawah bisa menambahkan ketinggian bolanya dengan cara mencondongkan kedua bahu ke belakang saat menendang bola. Ingatlah untuk memberikan cukup putaran pada bola, sehingga bolanya bisa melengkung ke bawah ke arah gawang. Condongkan badan ke belakang jika ingin bolanya melambung

atau condongkan badan ke depan jika ingin bolanya melengkung ke bawah.

Teknik ini bisa dilakukan dengan kaki manapun dengan hasil serupa.

4) Jarak Ideal untuk Mencetak Gol

Melakukan sebuah tendangan yang baik adalah harus memperhatikan beberapa prinsip mengenai waktu untuk pelaksanaannya yaitu: adanya ruang untuk menendang, ada waktu cukup untuk melakukan tendangan, dan tidak ada pemain kawan yang memiliki posisi lebih menguntungkan waktu adalah faktor yang inti (Scheunemann, 2005: 59). Berdasar kutipan tersebut, nampak bahwa pemain harus mengetahui atau memahami situasi ketika ingin melakukan tendangan karena ketika sudah mendapatkan momentum yang tepat maka mencetak gol akan lebih efektif dengan jarak berapapun.

5) Arah dan Sasaran

Salah satu prinsip dasar *shooting* yang dijelaskan Scheunemann (2005: 60-61) yaitu: Tentukan arah *shooting* sedini mungkin. Keterlambatan dalam menentukan arah tendangan akan mengakibatkan keragu-raguan dan memudahkan kiper untuk mengantisipasi tendangan. Dengan demikian kemungkinan bola melewati jangkauan kiper sangat besar, karena dengan menekuk bola ke kiri atau ke kanan kiper akan salah langkah. Kecepatan menerima bola dan segera menendangnya mengurangi atau bahkan meniadakan halangan tersebut, dengan elemen kejutan, kemungkinan mencetak gol sebanyak-banyaknya mungkin terjadi.

4. Hakikat Ketepatan (*Accuracy*)

a. Pengertian Ketepatan

Istilah ketepatan tentunya akan terbayang bahwa adanya suatu sasaran atau titik yang harus dituju ataupun dikenai dengan suatu objek tertentu. Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti memukul bola dalam tenis atau *shooting* dalam sepakbola tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sajoto (dalam Milham, 2014) menyatakan ketepatan adalah: "Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal". Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu (Haryono, 2008: 48). Pendapat lain menurut Hadi, (2007: 51) ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

Menendang merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola (Sukatamsi, 1994: 44). Menendang dalam hal ini mengoper atau *shooting* bola memerlukan ketepatan (*accuracy*) agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim. Pengertian ketepatan tendangan sepakbola adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoper bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan tendangan ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan tendangan yang akurat akan

menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan. Untuk dapat memiliki ketepatan tendangan sepakbola yang baik, seorang pemain harus sering melakukan latihan tendangan bola, baik menggunakan sasaran berupa benda mati maupun dengan bola kepada rekan. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Sukadiyanto (2011: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Ketepatan menendang dalam sepakbola menurut Young (2010: 7) dipengaruhi oleh tingkat kebugaran daya tahan dan pengalaman bermain. Tingkat kebugaran daya tahan yang lebih tinggi dapat mentoleransi stres pertandingan dan mencegah melemahnya keterampilan, sedangkan pengalaman bermain dapat memberikan keuntungan dalam mengingat ketepatan tendangan yang telah dilakukan. Ketepatan hasil tendangan tidak selalu tepat pada sasaran yang diinginkan, hal ini karena ada beberapa penyebab yang perlu diperhatikan.

Menurut Wesson (2002: 25) ada dua hal yang menyebabkan tendangan menjadi tidak akurat, yaitu keduanya muncul akibat dari kesalahan dalam gaya yang diberikan oleh kaki saat menendang. Kontribusi yang pertama berasal dari kesalahan dalam arah gaya yang diberikan dan yang kedua terjadi akibat kesalahan dari peletakan gaya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah yaitu (1) Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera), dan (2) faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka pikir. Adapun hasil penelitian yang relevan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurrachman (2017) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Bola Jalan dan Bola Diam terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* Bola Jalan dan *Shooting* Bola Diam terhadap akurasi tendangan ke gawang SSB Gelora Muda Sleman. Siswa sepakbola dalam penelitian ini dibatasi pada umur 11 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “two

group pre-test posttest design". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Gelora Muda yang berjumlah 77 orang. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu; (1) siswa siswa Sekolah SSB Muda, (2) berusia 11 tahun, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan *shooting* adalah akurasi tendangan ke gawang dari Nurhasan (2001: 157). Analisis data menggunakan uji t. Analisis data dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian dapat disimpulkan (1) Ada pengaruh latihan *shooting* bola Jalan terhadap akurasi *shooting*, dengan t hitung (2,963) > t tabel (2,093) dengan peningkatan persentase 20.7 % (2) Ada pengaruh latihan *shooting* bola diam terhadap ketepatan akurasi *shooting*, dengan t hitung (5,127) > t tabel (2,093). 30.3 % (3) Latihan *shooting* bola diam lebih baik dari pada *shooting* bola jalan karena hasil dari persentase peningkatan latihan *shooting* bola diam lebih besar dari pada latihan *shooting* bola jalan yaitu 30.3%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Indianto (2016) yang berjudul "Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam terhadap Hasil Tendangan Penalti pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016". Masalah dalam penelitian ini adalah hasil tendangan penalti siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Pringsewu yang kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Pringsewu. Jenis

penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan sampel sebanyak 20 orang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok. Teknik pengumpulan data menggunakan tes menembak ke sasaran. Analisis data menggunakan teknik analisis data uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan menggunakan punggung kaki yaitu dari 110 kemudian setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 151 dan latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam dari 111 setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 174. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil tendangan penalti siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016.

C. Kerangka Berpikir

Tujuan sepakbola adalah pemain memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Banyak berbagai cara dan teknik dasar untuk mencetak gol, tetapi menendang adalah salah satu teknik dasar yang paling dominan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Seorang pemain tidak menguasai menendang dengan baik, maka tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh

karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan kearah mana bola yang ditendang akan dituju.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Arikunto (2006: 243), menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Arikunto, 2006: 56).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 4 Magelang yang beralamat di Jl. Panembahan Senopati No.42/47, Jurangombo Utara, Kec. Magelang Sel., Kota Magelang, Jawa Tengah 56123. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2019.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang yang berjumlah 32 siswa.

2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu, sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*, sehingga jumlah populasi 32 siswa diambil semua untuk menjadi sampel penelitian.

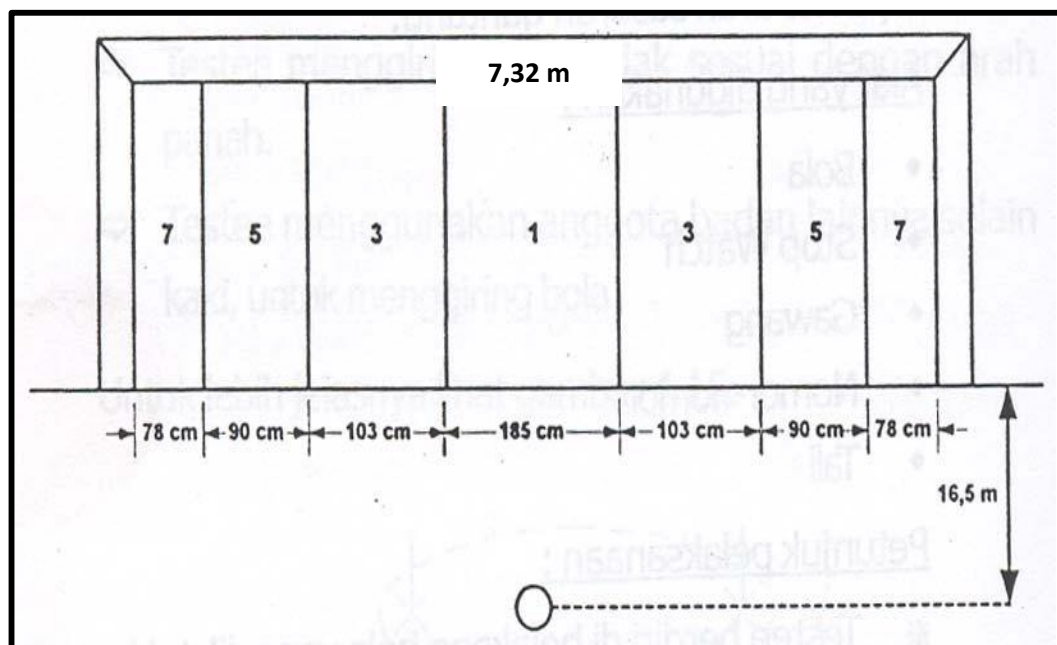
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang. Definisi operasionalnya yaitu kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang untuk mengarahkan bola ke dalam gawang dengan teknik plesing yang diukur menggunakan tes ketepatan *shooting* ke gawang.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2006: 149), instrumen penelitian adalah alat dan 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 mudah diolah. Instrumen yang akan digunakan yaitu tes menembakkan bola ke sasaran yang dimodifikasi dengan validitas sebesar 0,82 dan reliabilitas sebesar 0,89 (Nurhasan, 2001: 157). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Tujuan: mengukur akurasi tendangan ke arah gawang.
- b. Alat yang digunakan: bola, meteran, gawang, nomor-nomor, tali.
- c. Petunjuk pelaksanaan:
 - 1) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter di depan gawang/sasaran.
 - 2) Setelah mendapat aba-aba yak testi melakukan tendangan ke arah gawang.
 - 3) Testi diberi 10 kali kesempatan.
- d. Skor: Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.
- e. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - 1) Bola keluar dari daerah sasaran.
 - 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.



**Gambar 7. Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran
(Sumber: Nurhasan, 2001: 157)**

F. Teknik Analisis Data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat. Menurut Sudijono (2009: 43) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Angka Persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah Responden

Menentukan norma tingkat ketepatan tendangan dicari menggunakan rumus PAN (Penilaian Acuan Norma) pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data penelitian ini berupa hasil ketepatan tendangan plesing ke gawang selama 10 kali tendangan. Hasilnya disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Ketepatan Tendangan Plesing ke Gawang

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	SS	5	5	1	5	3	5	1	5	5	3	38
2	SZ	5	5	5	3	3	3	3	3	5	5	40
3	DZ	5	1	5	3	3	5	5	3	3	5	38
4	HR	5	5	7	1	5	7	5	5	3	3	46
5	SDJ	5	5	3	5	1	5	3	3	5	5	40
6	EH	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	44
7	SUR	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	46
8	TW	5	3	3	3	3	3	3	7	5	3	38
9	AS	5	5	5	3	3	5	3	5	5	3	42
10	HH	1	5	1	3	5	5	5	5	5	5	40
11	SNL	1	5	3	3	3	3	3	5	5	5	36
12	FSA	5	5	5	5	5	5	5	5	7	3	50
13	MDS	5	5	5	5	5	1	5	3	3	3	40
14	MRS	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	44
15	BS	1	3	3	3	3	5	1	3	3	3	28
16	II	1	5	3	3	3	5	3	3	5	5	36
17	RH	3	5	1	5	5	7	5	3	3	5	42
18	ASR	1	5	3	3	3	1	7	5	5	5	38
19	PN	5	5	3	3	3	7	5	5	5	5	46
20	SA	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	44
21	NH	1	3	3	3	3	7	5	3	3	3	34
22	NI	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	44
23	EM	5	1	7	7	7	7	5	3	3	7	52
24	LS	3	3	3	3	3	7	1	3	5	5	36
25	AI	5	3	7	5	5	5	5	5	7	5	52
26	ASR	3	3	1	5	5	7	5	5	5	5	44
27	LR	5	1	5	5	5	5	5	5	5	7	48
28	KK	5	5	7	3	5	5	5	5	5	5	50
29	MUN	5	5	7	1	5	5	5	5	5	5	48
30	LK	5	5	3	3	5	5	5	7	5	5	48
31	LH	5	5	1	5	7	5	3	5	5	5	46
32	WAT	5	5	1	1	5	5	5	5	1	5	38

Hasil analisis deskriptif statistik ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Tendangan Plesing ke Gawang

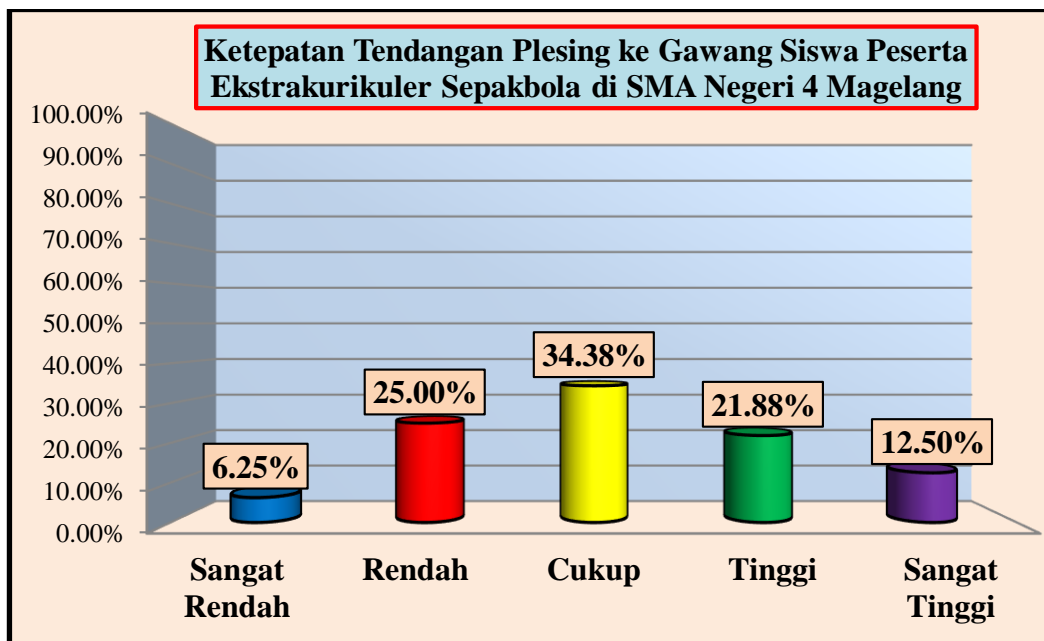
Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	42.38
<i>Media</i>	43.00
<i>Mode</i>	38.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	5.62
<i>Minimum</i>	28.00
<i>Maximum</i>	52.00
<i>Sum</i>	1356.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Ketepatan Tendangan Plesing ke Gawang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$49 < X$	Sangat Tinggi	4	12.50%
2	$44 < X \leq 49$	Tinggi	7	21.88%
3	$39 < X \leq 44$	Cukup	11	34.38%
4	$34 < X \leq 39$	Rendah	8	25.00%
5	$X \leq 34$	Sangat Rendah	2	6.25%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4 tersebut di atas, ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Lingkaran Ketepatan Tendangan Plesing ke Gawang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 6,25% (2 siswa), “rendah” sebesar 25,00% (8 siswa), “cukup” sebesar 34,38% (11 siswa), “tinggi” sebesar 21,88% (7 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 12,50% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 42,38 ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang dalam kategori “**cukup**”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang

dalam kategori cukup. Secara rinci dapat dijelaskan bahwa ada 11 siswa atau 34,38% mempunyai ketepatan tendangan plesing yang cukup, 8 siswa atau 25,00% mempunyai ketepatan tendangan plesing rendah, dan 7 siswa atau 21,88% mempunyai ketepatan tendangan plesing tinggi. Berdasarkan hal tersebut bahwa ketepatan tendangan plesing siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang masih kurang dan perlu ditingkatkan.

Ketepatan tendangan sepakbola adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoper bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan tendangan ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan tendangan yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan. Untuk dapat memiliki ketepatan tendangan sepakbola yang baik, seorang pemain harus sering melakukan latihan tendangan bola, baik menggunakan sasaran berupa benda mati maupun dengan bola kepada rekan. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

Ketepatan seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal, baik faktor internal maupun eksternal. Seperti yang diungkapkan Sukadiyanto (2011: 102-104) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Pendapat senada menurut Young (2010: 7) bahwa ketepatan menendang dalam sepakbola dipengaruhi oleh tingkat kebugaran

daya tahan dan pengalaman bermain. Tingkat kebugaran daya tahan yang lebih tinggi dapat mentoleransi stres pertandingan dan mencegah melemahnya keterampilan, sedangkan pengalaman bermain dapat memberikan keuntungan dalam mengingat ketepatan tendangan yang telah dilakukan. Ketepatan hasil tendangan tidak selalu tepat pada sasaran yang diinginkan, hal ini karena ada beberapa penyebab yang perlu diperhatikan. Menurut Wesson (2002: 25) ada dua hal yang menyebabkan tendangan menjadi tidak akurat, yaitu kedua-duanya muncul akibat dari kesalahan dalam gaya yang diberikan oleh kaki saat menendang. Kontribusi yang pertama berasal dari kesalahan dalam arah gaya yang diberikan dan yang kedua terjadi akibat kesalahan dari peletakan gaya.

Tendangan plesing atau *swing shoot* adalah tendangan jarak jauh maupun dekat yang keras atau diantara keras dan lemah dan menghasilkan arah bola yang melengkung. Bola dengan arah tendangan melengkung ini sangat sulit untuk ditangkap oleh penjaga gawang. Tendangan plesing adalah tendangan di luar tengah yang membuat bola melengkung atau tiba-tiba berubah arah sebelum jatuh ke tanah. Tendangan plesing adalah salah satu gerakan paling mudah digunakan dalam pertandingan sepakbola, dan digunakan hampir di setiap gol. Tendangan plesing juga sangat berguna untuk pemain yang diberi tendangan penalti, karena pemain kiper memiliki peluang yang sangat rendah untuk memblokir tembakan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes siswa, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan tendangan plesing belum dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 6,25% (2 siswa), “rendah” sebesar 25,00% (8 siswa), “cukup” sebesar 34,38% (11 siswa), “tinggi” sebesar 21,88% (7 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 12,50% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 42,38 ketepatan tendangan plesing ke gawang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Magelang dalam kategori “**cukup**”.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Pemain untuk meningkatkan kemampuan tendangan, karena sebagai pemain sepakbola kemampuan tendangan sangat dibutuhkan dalam permainan.
2. Pelatih dan pemain dapat mengetahui ketepatan tendangan, sehingga bagi pelatih dan pemain untuk lebih menjaga dan meningkatkan kemampuannya menjadi lebih baik.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya.
2. Bagi pemain hendaknya melakukan latihan lebih keras lagi dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan agar semakin mendukung kemampuan tendangan bagi yang kurang.
3. Instrumen ketepatan tendangan plesing harus dilakukan uji validitas dan reliabilitas agar data yang dihasilkan lebih baik.


DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan Pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Finnoff, J.F. (2002). *A valid and reliable method for measuring the kicking accuracy of soccer players*. USA: JSAMS.
- Hadi, R. (2007). *Ilmu kepelatihan dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hidayat, I. (1999). *Biomekanika*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Indianto. (2016). *Pengaruh latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Kosasih, E. (1994). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Milham. (2014). Hubungan konsentrasi kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan dengan ketepatan. *Jurnal Sport Pedagogy*, Vol. 4.No.2.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Nurrachman, M.S. (2017). *Pengaruh latihan shooting dengan bola jalan dan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang sekolah sepakbola gelora muda kelompok umur 11 tahun*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. pp.112-117.
- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

- Salim. (2008). *Buku pintar sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Scheunemann, T. (2005). *Futsal for winners taktik dan variasi latihan futsal*. Malang: Dioma.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Soedjono. (1999). *Sepakbola teknik dan kerjasama*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Subroto, T. (2009). *Permainan besar (bola voli dan sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyanto S.D. (1997). *Materi dan penilaian mengajar permainan sepakbola*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukatamsi. (1994). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Young, W. (2010). Acute effect of exercise on kicking accuracy in elite Australian football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Vol. 13,85-9.
- Wesson, J. (2002). *The science of soccer*. Philadelphia: Institute of Physics Publishing.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan Skripsi

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 024/PKL/III/2019
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Subagyo Iriyanto, M.Pd

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Ibrahim Lilhaq
NIM : 15602241057


Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"PENGARUH LATIHAN VARIASI PASSING TARGET TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN PLESING UNTUK MENCETAK GOL DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA"

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 12 Maret 2019

Kajur PKL


Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Nomor : 08.12/UN.34.16/PP/2019.	13 Agustus 2019
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
Kepada Yth. Kepala SMA Negeri 4 Magelang di Tempat.	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:	
Nama	: Ibrahim Lilhaq
NIM	: 15602241057
Program Studi	: PKO
Dosen Pembimbing	: Subagyo Irianto, M.Pd
NIP	: 196210101988121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: Agustus s/d September 2019
Tempat	: SMA Negeri 4 Magelang Jawa Tengah
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Variasi Passing Target Terhadap Ketepatan Tendangan Plesing ke Gawang dalam Permainan Sepakbola
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.	
	 Dekan, Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001
Tembusan :	
1. Kaprodi PKO	
2. Pembimbing Tas.	
3. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 3. Lembar Konsultasi Skripsi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ibrahim Lilhaq
 NIM : 15602241057
 Pembimbing : Subagyo Iriyanto, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	Senin / 16 / 19	a. Identifikasi Fasi masalah berupa pernyataan. b. Kajian Teori di perlempang. c. Penulisan sesuai Pedoman Tugas Akhir 2016 d. Hipotesis diambil dari latar belakang & kajian Teori, di buat rumus, berdasarkan ... e. Definisi Operasional Variabel Penelitian masih salah f. Teknik Analisis Data masih belum jelas.	
2	Selasa / 17 / 19	a. Judul di ganti sedikit perubahan. b. Latar belakang msh kurang variabelnya. c. Kajian Teori diperkuat dan diperjelas	
3	Kamis / 23 / 19	a. Tata tulis b. Penjelasan Teknik Tendangan Plesang di lebih di detailkan.	
4	21/5-2019	Program Penelitian 2-bingung.	
5	m	Manajemen. prinsip? kardi & Galt	
5	m	Gunakan. Variasi Jarak, tinggi beres, arah, bola msh. & bola jala. Kajur PKL,	

*) Blangko ini kalau sudah selesai
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
 NIP 19711229 200003 2 001

Lampiran 4. Data Penelitian

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JML
1	SS	5	5	1	5	3	5	1	5	5	3	38
2	SZ	5	5	5	3	3	3	3	3	5	5	40
3	DZ	5	1	5	3	3	5	5	3	3	5	38
4	HR	5	5	7	1	5	7	5	5	3	3	46
5	SDJ	5	5	3	5	1	5	3	3	5	5	40
6	EH	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	44
7	SUR	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	46
8	TW	5	3	3	3	3	3	3	7	5	3	38
9	AS	5	5	5	3	3	5	3	5	5	3	42
10	HH	1	5	1	3	5	5	5	5	5	5	40
11	SNL	1	5	3	3	3	3	3	5	5	5	36
12	FSA	5	5	5	5	5	5	5	5	7	3	50
13	MDS	5	5	5	5	5	1	5	3	3	3	40
14	MRS	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	44
15	BS	1	3	3	3	3	5	1	3	3	3	28
16	II	1	5	3	3	3	5	3	3	5	5	36
17	RH	3	5	1	5	5	7	5	3	3	5	42
18	ASR	1	5	3	3	3	1	7	5	5	5	38
19	PN	5	5	3	3	3	7	5	5	5	5	46
20	SA	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	44
21	NH	1	3	3	3	3	7	5	3	3	3	34
22	NI	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	44
23	EM	5	1	7	7	7	7	5	3	3	7	52
24	LS	3	3	3	3	3	7	1	3	5	5	36
25	AI	5	3	7	5	5	5	5	5	7	5	52
26	ASR	3	3	1	5	5	7	5	5	5	5	44
27	LR	5	1	5	5	5	5	5	5	5	7	48
28	KK	5	5	7	3	5	5	5	5	5	5	50
29	MUN	5	5	7	1	5	5	5	5	5	5	48
30	LK	5	5	3	3	5	5	5	7	5	5	48
31	LH	5	5	1	5	7	5	3	5	5	5	46
32	WAT	5	5	1	1	5	5	5	5	1	5	38

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

Ketepatan Tendangan Plesing

N	Valid	32
	Missing	0
Mean		42.3750
Median		43.0000
Mode		38.00 ^a
Std. Deviation		5.62110
Minimum		28.00
Maximum		52.00
Sum		1356.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Ketepatan Tendangan Plesing

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 28	1	3.1	3.1	3.1
34	1	3.1	3.1	6.2
36	3	9.4	9.4	15.6
38	5	15.6	15.6	31.2
40	4	12.5	12.5	43.8
42	2	6.2	6.2	50.0
44	5	15.6	15.6	65.6
46	4	12.5	12.5	78.1
48	3	9.4	9.4	87.5
50	2	6.2	6.2	93.8
52	2	6.2	6.2	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Tes Ketepatan Tendangan Plesing ke Gawang



Tes Ketepatan Tendangan Plesing ke Gawang