

**KETEPATAN *LONG PASS* ATLET SEPAKBOLA SMA NEGERI 1  
SLOGOHIMO USIA 16-17 TAHUN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Di susun oleh:

Dwi Santoso

NIM 156022441010

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

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Tugas Akhir Skripsi

**KETEPATAN *LONG PASS* ATLET SEPAKBOLA SMA NEGERI 1  
SLOGOHIMO USIA 16 – 17 TAHUN**


Disusun oleh:

Dwi Santoso  
NIM 15602241010

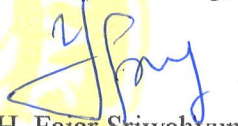
telah memenuhi syarat dan di setujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
melaksanakan Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, September 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
CH. Fajar Sriwahyuniati  
NIP. 197112292000032001


## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Santoso  
NIM : 15602241010  
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga S-1  
Judul TAS : Ketepatan *Long Pass* Atlet Sepakbola Sma Negeri  
1 Slogohimo Usia 16 – 17 Tahun

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tugas Akhir Skripsi ini adalah murni karya saya sendiri. Dalam tulisan saya tidak terdapat pendapat atau karya orang lain, jika terdapat kalimat atau paragraf yang bukan karya saya, pasti akan saya cantumkan sumber yang diperoleh.

Yogyakarta, September 2020  
Yang menyatakan,



Dwi Santoso  
NIM. 15602241010

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**KETEPATAN *LONG PASS* ATLET SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 SLOGOHIMO  
USIA 16 – 17 TAHUN**

Disusun oleh:

Dwi Santoso  
NIM. 15602241010

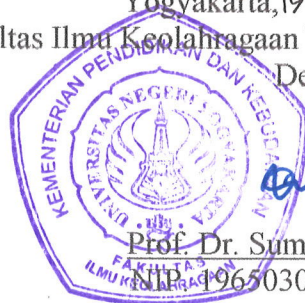
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Keplatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta

Pada tanggal September 2020

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
CH. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		16/10 2020.
Danang Wicaksono, M.Or. Sekretaris		16/10 2020
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji		15-10-2020

Yogyakarta, 19 Oktober 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

*“Tak peduli seberapa umurmu, kita akan selalu belajar tentang diri kita sendiri”*

-joeyjardison-

**SUKSES DUNIA TIDAK LEBIH BAIK DARI SUKSES DI AKHIRAT**

-penulis-

Anak nakal ini pasti sukses dengan caranya sendiri

-penulis-

## **PERSEMBAHAN**

Karya Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang selalu memberikan motivasi sekaligus yang saya kasihi:

1. Untuk Bapak dan Ibu, Suyitno Abimanyu dan Sulastrri yang selalu memberikan kasih sayang yang tiada batas, mendidik dan merawat saya sejak kecil hingga saat ini, dan memberikan segalanya untuk saya.
2. Kepada saudara kandung saya, Eko Yulianto yang juga selalu memberikan motivasi dan membantu saya dalam segala hal.
3. Untuk Keluarga, teman-teman, dan pihak-pihak yang sudah membantu saya dalam melancarkan Tugas Akhir Skripsi dan selalu mendoakan saya. Saya selalu mengucapkan terima kasih.

# **KETEPATAN *LONG PASS* ATLET SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 SLOGOHIMO USIA 16-17 TAHUN**

Oleh:  
Dwi Santoso  
NIM 15602241010

## **ABSTRAK**

Tujuan utama penelitian ini adalah mengetahui seberapa baik ketepatan *long pass* atlet SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola berusia 16-17 tahun di SMA Negeri 1 Slogohimo yang masih aktif latihan berjumlah 24 orang. Data dikumpulkan dengan tes dan pengukuran terhadap *long pass*. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kategori dalam melakukan *long pass* meliputi bagus sekali sebesar 15%, kategori bagus sebesar 25%, kategori cukup sebesar 40%, kategori kurang sebesar 30%, dan pada kategori kurang sekali sebesar 15%. Hasil penelitian berdasarkan data di atas diketahui bahwa sebagian besar atlet mempunyai kemampuan *long pass* yang cukup. Dapat diartikan bahwa hasil dari tes ketepatan *long pass* atlet selama ini berlatih dengan cukup baik.

Kata Kunci: Ketepatan, *Long Pass*, Sepakbola

## **LONG PASS ACCURACY OF FOOTBALL ATHLETES OF SLOGOHIMO 1 STATE HIGH SCHOOL AGE 16-17 YEARS OLD**

### **Abstract**

The main objective of this research is to identify how well the long pass accuracy of football athletes of Slogohimo 1 State High School athletes age 16-17 years old.

This research was a descriptive study using survey methods and data collection techniques using tests and measurements. The population in this study was 24 football athletes age 16-17 years old of Slogohimo 1 State High School who were still actively training. The data was collected by doing the tests and measurements of the long pass. Data analysis was elaborated by using descriptive analysis.

Based on the results of the research, it could be seen that the long pass accuracy categorized in several levels as follows: 15% in the excellent level, 25% in the good level, 40% in the mediocre level, 30% in the poor level, and 15% in the very poor level. Based on the results, it is known that most athletes have mediocre long pass ability. It can be interpreted that through the results of the long pass accuracy test, the athletes have been practicing quite well.

Keywords: Accuracy, Long Pass, Football

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan anugrah dari-Nya dapat menyelesaikan Karya Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Ketepatan *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun” dengan baik. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam kelancaran mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, yaitu kepada:

1. Ibu CH. Fajar Sriwahyuniati M.Or dosen pembimbing skripsi yang sudah membimbing sekaligus mengarahkan, serta memberikan dukungan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Subagyo Irianto M.Pd dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan motivasi dan membimbing dalam hal perkuliahan.
3. Ibu Endang Rini Sukanti, M.S Ketua Prodi yang sudah memberikan persetujuan dalam kelancaran pengerjaan penulisan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang sudah memberikan kemudahan dalam hal persetujuan penulisan Tugas Akhir Skripsi dan segala urusan perkuliahan.
5. Bapak Ibu Dosen FIK UNY, serta staf FIK UNY yang telah memberikan bekal ilmu dan membantu dalam melancarkan segala urusan perkuliahan di kampus.
6. Rekan-rekan PKO A 2015, 2016, dan 2017 yang sudah banyak memberikan banyak kenangan maupun hal yang akan selalu saya ingat dan memberikan pengalaman yang luar biasa dalam masa perkuliahan selama ini.



7. Terima kasih kepada pihak SMA Negeri 1 Slogohimo yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian di sana dan telah membantu dalam melancarkan Tugas Akhir Skripsi saya.
8. Orang-orang didekatku Cindi, Ardy, Masja, Ipnu, Anang, Irham, Kenton yang selalu memberikan dukungan serta banyak cerita yang sudah kita lalui selama ini. Terimakasih
9. Terima kasih buat Riska untuk waktumu, tenagamu, materimu serta hal-hal yang sudah diberikan. Terima kasih sudah memberikan semuanya.
10. Untuk pihak-pihak yang telah membantu saya dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi, yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Hanya ucapan doa dan terima kasih yang bisa saya sampaikan untuk semuanya.

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

Yogyakarta, September 2020  
Penulis,

Dwi Santoso  
NIM. 15602241010

## 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 GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Sepakbola.....	8
2. Pengertian Umpan Lambung atau <i>Long Pass</i> .....	17
3. Akurasi atau Ketepatan.....	19
4. Karakteristik Usia 16-17 Tahun .....	20
5. SMA Negeri 1 Slogohimo .....	22
B. Penelitian yang Relevan .....	23
C. Kerangka Berpikir .....	25
D. Pertanyaan Penelitian .....	27
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Subjek Penelitian .....	29
D. Definisi Variabel Penelitian .....	29
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	29
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	32
G. Teknik Analisis Data .....	33

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	35
B. Pembahasan .....	36
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	44
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	45
B. Implikasi.....	45
C. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik dalam Menendang Bola .....	10
Gambar 2. Teknik dalam Menghentikan Bola .....	10
Gambar 3. Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar .....	11
Gambar 4. Teknik dalam Menyundul Bola.....	12
Gambar 5. Teknik dalam Merampas Bola Sambil Meluncur.....	12
Gambar 6. Teknik dalam Melempar Bola ke Dalam .....	13
Gambar 7. Penjaga Gawang .....	14
Gambar 8. Lapangan Sepakbola.....	16
Gambar 9. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang.....	16
Gambar 10. Perkenaan tendangan lambung.....	17
Gambar 11. Gambar Bidang Sasaran Tes Tendangan Lambung Bobby Charlton .....	31
Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Ketepatan <i>Long Pass</i> Atlet Sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo Usia 16-17 Tahun.....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tujuan Latihan Yang Disesuaikan Dengan Usia dan Kesiapan Anak.....	21
Tabel 2. Deskripsi Data Ketepatan <i>Long Pass</i> Atlet Sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo Usia 16-17 Tahun .....	35
Tabel 3. Standar Ketepatan <i>Long Pass</i> .....	36
Tabel 4. Tujuan Latihan yang Disesuaikan dengan Usia dan Kesiapan Anak.	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	50
Lampiran 2. Surat Keterangan .....	51
Lampiran 3. Surat <i>Expert Judgement</i> .....	52
Lampiran 4. Surat Bimbingan .....	53
Lampiran 5. Data Tes Ketepatan <i>Long Pass</i> .....	54
Lampiran 6. Hasil Penelitian .....	55
Lampiran 7. Program Latihan .....	56
Lampiran 8. Prosedur Instrumen Penelitian .....	63
Lampiran 9. Dokumentasi .....	64

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan perkembangannya diawali pada masa penjajahan Belanda. Olahraga yang dimainkan dengan menggunakan kaki dengan media bola yang tujuannya untuk dimasukan ke gawang lawan. Cara bermainnya dengan menggunakan kaki maupun seluruh anggota badan, kecuali tangan, yang hanya diperbolehkan untuk pemain yang bertugas sebagai penjaga gawang (kipер). Regu atau kelompok yang memenangkan pertandingan adalah tim dengan perolehan paling banyak memasukan bola (*goal*) ke gawang lawan.

Menurut Sucipto (2000 : 7) sepakbola merupakan permainan tim, masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai atau kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah kotak penalti. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*).

Menurut Subagyo Irianto (2010 : 1) dalam permainan sepakbola diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan, yang hanya berlaku untuk penjaga gawang. Hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, maupun orang tua pernah melakukan olahraga ini meskipun tujuan melakukannya berbeda-beda, ada yang menjadikan hanya untuk rekreasi, menjaga kebugaran, dan sekedar menyalurkan hobi.

Menurut Komarudin (2005 : 42) tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan pemain mengolah bola dengan baik salah satu kemampuannya melewati lawan. Meskipun sepakbola moderen lebih mengutamakan kolektivitas dalam permainan, tetapi pemain *skill* tinggi sangat dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan.

Di Indonesia, olahraga sepakbola sudah menjadi cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Masyarakat Indonesia memiliki antusias yang sangat tinggi terhadap sepakbola, bahkan pada saat Timnas Indonesia bertanding di *event* internasional mereka selalu memberikan dukungan secara langsung ke Stadion maupun melalui layar televisi. Pada *event* Internasional, Timnas Indonesia pernah menjadi juara pada ajang Sea Games pada tahun 1991 di Manila, dan Piala AFF U-19 pada tahun 2013 di stadion Delta, Sidoarjo. Ada beberapa faktor yang menyebabkan Indonesia belum meraih prestasi di kancah Internasional, salah satunya adalah kemampuan teknik yang kurang bagus yang dimiliki para pemain Indonesia. Tentunya peran pelatih sangat besar dalam meningkatkan kemampuan teknik para pemain Indonesia. Salah satu kemampuan teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola adalah teknik *passing*. Teknik ini selalu digunakan dalam permainan sepakbola, baik dalam kondisi menyerang maupun bertahan. Setiap tim sepakbola yang berhasil mencetak gol ke gawang lawan ditentukan dari kualitas *passing*.

Fungsi *passing* adalah mengumpan dengan cara mengalirkan bola ke mana saja sesuai keinginan dan sesuai kebutuhan tim. *Passing* adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain yang lain dalam suatu momentum



(Dany Mielke, 2007: 19). *Passing* dilakukan dengan kaki bagian dalam untuk mempermudah jalannya bola dikarenakan permukaannya yang luas. Pada latarbelakang ini peneliti akan mengkaji tentang passing jauh atau *long pass* yang menjadi salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. *Long pass* adalah passing yang sangat efektif dilakukan untuk melakukan taktik serangan maupun taktik bertahan. Long pass dibagi menjadi dua yaitu; 1) *Long pass* bola diam seperti, tendangan bebas, tendangan gawang, dan sepak pojok. 2) *Long pass* bola bergerak seperti, umpan *crossing*, umpan *long normal*, dan umpan *drif ball*. Banyak dari proses terjadinya sebuah gol berawal dari *long pass* yang dilakukan seorang pemain dengan memanfaatkan celah di lini belakang lawan.

Dalam pelaksanaannya, *long pass* dilakukan untuk memecah kebuntuan pada saat tim dalam situasi tertekan atau pun dalam situasi menyerang. Pemain yang memiliki teknik dan akurasi yang baik akan mudah dalam melakukan *passing long pass*, sehingga dapat memberikan kontribusi bagi kemenangan tim. Untuk dapat melakukan *long pass* dengan hasil baik, tentunya melalui proses latihan yang panjang dan sulit. Latihan *long pass* dilakukan pada tahap persiapan awal yang kebanyakan mengarah ke latihan teknik. Untuk teknik ini dilatihkan pada usia sejak dini yang menjadi dasar permainan sepakbola. Pada usia remaja latihan teknik sudah banyak dikombinasi dengan berbagai model latihan. Usia remaja adalah fase transisi yang digunakan untuk memantapkan suatu teknik bagi atlet sepakbola.

Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Slogohimo, dikarenakan terdapat kelas khusus olahraga (KKO) untuk menyalurkan bakat olahraga yang dimiliki siswa. Berdasarkan pengamatan dan pengalaman pada saat siswa sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo pada saat sesi latihan maupun pertandingan, selalu menggunakan *long pass* atau umpan lambung dalam melakukan pola serangannya. Dalam hal ini sering dilakukan *long pass* atau umpan lambung dari pemain belakang (*defender*) ke pemain depan (*striker*), selain itu tim SMA Negeri 1 Slogohimo sering melakukan umpan *long pass* dari samping yang dilakukan oleh pemain sayap (*winger*). Umpan seperti ini sangat efektif dalam membongkar pertahanan lawan agar terciptanya sebuah peluang. Namun dalam penerapannya masih terjadi kesalahan seperti, bola tidak sampai atau tidak tepat sasaran. Hal ini dikarenakan kurang latihan untuk mematangkan kemampuan teknik atlet itu sendiri. Tetapi juga tidak sedikit atlet yang sudah baik dalam melakukan teknik *long pass*. Dalam hal ini juga belum diketahui secara keseluruhan kemampuan *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo, karena belum dilakukan tes pengukuran.

Mengacu pada ringkasan di atas, penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui seberapa baik ketepatan umpan jauh atau *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo yang berusia 16-17 tahun. Dalam penelitian tersebut akan diambil judul “Ketepatan *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Ketepatan atau akurasi *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun yang belum diketahui
2. Hal-hal yang dapat mempengaruhi ketepatan atau akurasi *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun.

## **C. Batasan Masalah**

Mengacu pada latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka penulis membatasi masalah yang dirasa cukup penting untuk proses penelitian dan hanya membatasi masalah mengenai “Ketepatan *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun.”

## **D. Rumusan Masalah**

Mengacu pada batasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa baik tingkat ketepatan *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Ketepatan *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun.

## **F. Manfaat Penelian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis.

## 1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan sumbangan pemikiran yang dapat digunakan untuk referensi melatih maupun pengetahuan bagi pemain maupun pelatih khususnya cabang olahraga sepakbola.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui data ketepatan *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun.
- b. Sebagai tolok ukur kemampuan dari atlet itu sendiri, dan sebagai bahan evaluasi bagi atlet maupun pelatih agar dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *long pass* atletnya.
- c. Bagi masyarakat pecinta olahraga sepakbola bisa memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan agar bisa meningkatkan minat masyarakat akan olahraga sepakbola dan bisa berkembang lagi.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Sepakbola**

###### **a. Pengertian sepakbola**

Menurut pendapat Sucipto, dkk (2000 : 7) sepakbola merupakan permainan tim dengan masing-masing tim berjumlah sebelas pemain dengan satu penjaga gawang. Setiap pemain harus menguasai teknik dengan bola maupun tanpa bola sebagai teknik dasar yang harus dikuasai. Permainan ini bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan menjaga pertahanan agar tidak kemasukan oleh tim lawan. Tim yang memenangkan pertandingan adalah tim dengan perolehan gol (memasukan bola ke gawang lawan) lebih banyak dari tim lawan. Jika perolehan gol dari masing-masing tim sama, maka dinyatakan imbang.

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006 : 78).

Sedangkan menurut pendapat Subagyo Irianto (2010: 03), sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan dengan menendang bola dan diperebutkan untuk menguasai permainan yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan serta mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan.

Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sepakbola adalah suatu olahraga permainan berkelompok atau tim dengan cara memperebutkan bola dengan menggunakan kaki dan bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Dalam permainan sepakbola semua pemain boleh

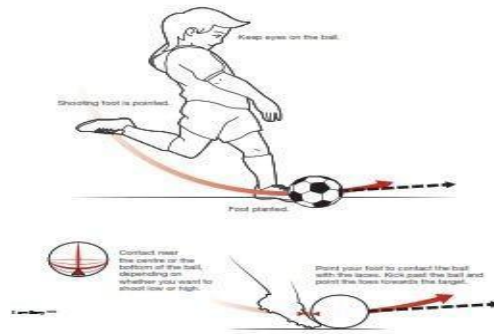
menggunakan seluruh anggota badan (kecuali tangan), yang hanya boleh dilakukan oleh seorang penjaga gawang (kiper). Regu yang memenangkan pertandingan adalah regu yang memasukan bola (gol) dengan jumlah lebih banyak dari regu lawannya.

## **b. Teknik Dasar Sepakbola**

Menurut pendapat Sucipto, dkk (2000 : 17) mengatakan bahwa 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 pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), menjaga gawang (*goal keeping*).

### 1) Menendang (*kicking*)

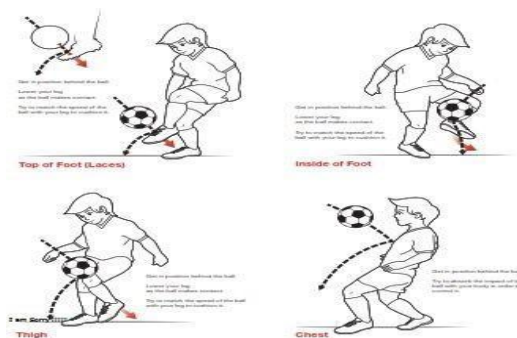
Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan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



Gambar 1. Teknik dalam Menendang Bola  
(Canada Soccer Pathway: 27)

## 2) Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola adalah teknik penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuannya adalah selain mengontrol bola, juga mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan mempermudah passing. Menghentikan bola bisa dilakukan dengan menggunakan kaki, paha, dan dada. Untuk bagian kaki yang digunakan untuk menghentikan bola atau mengontrol bola yaitu pada kaki bagian dalam, bagian luar, bagian punggung kaki, dan bagian telapak kaki. (Sucipto, dkk 2000 : 22).



Gambar 2. Teknik dalam Menghentikan Bola  
(Canada Soccer Pathway: 7)

### 3) Menggiring bola (*dribling*)

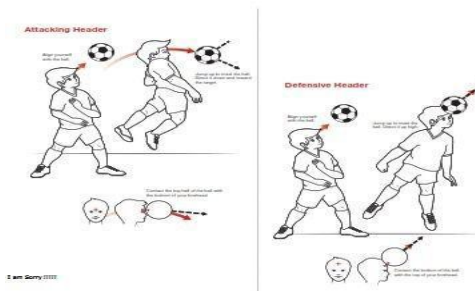
Menggiring bola adalah menendang bola dengan kaki bagian luar secara putus-putus atau pelan-pelan yang bertujuan mendekati jarak ke sasaran, untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. (Sucipto dkk, 2000: 28).



Gambar 3. Teknik dalam Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar  
(*Canada Soccer Pathway: 8*)

### 4) Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola merupakan teknik dengan bola pada perkenaan dahi atau kening. Ada dua cara untuk melakukan teknik menyundul bola yaitu dengan meloncat atau *jumping* dan dengan berdiri atau tanpa meloncat. Tujuan dari menyundul bola adalah untuk mencetak gol, melakukan umpan, dan memotong serangan. (Sucipto, dkk 2000 : 32).



Gambar 4. Teknik dalam Menyundul Bola  
(*Canada Soccer Pathway: 32*)



5) Merampas bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*) (Sucipto, dkk 2000 : 34).



Gambar 5. Teknik dalam Merampas Bola sambil Meluncur (<https://www.soccercoachweekly.net/>)

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

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku. Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan (Sucipto, dkk 2000 : 36).



Gambar 6. Teknik dalam Melempar Bola ke Dalam (<http://www.soccerpilot.com/technique/articles/soccer-technique-006.html>)

## 7) Penjaga gawang (*goal keeping*)

Penjaga gawang atau kiper adalah pemain bertahan paling terakhir dalam sepakbola. Ada beberapa teknik penjaga gawang antara lain: menangkap bola, melempar bola, menepis bola, menendang bola. Untuk teknik menangkap bola yang mendasar adalah dengan menggunakan lompatan, jika jauh dalam jangkauan penjaga gawang. Ada dua teknik dalam menendang untuk penjaga gawang yaitu tendangan *volley* dan *half-volley* (Sucipto, dkk 2000 : 38-39).



Gambar 7. Penjaga Gawang

(<https://premierkillsenglish.britishcouncil.org/course-stages/goalkeepers>)

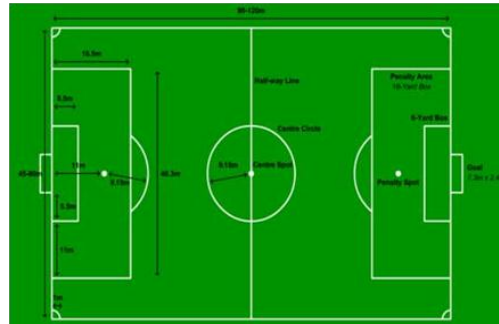
### c. Peraturan Permainan

Menurut Danny Mielke (2003 : vii-viii) lapangan diberi garis yang lebarnya tidak lebih dari 12 cm. Setiap sudut lapangan dipasang sebuah bendera dengan tiang berujung tumpul setinggi tidak lebih dari 1,5 m. Tiang bendera yang sama bisa dipasang di kedua ujung garis tengah lapangan yang letaknya tidak boleh kurang dari 1 m di luar garis pinggir. Garis tengah lapangan ditarik melintang. Titik tengah lapangan permainan diberi tanda dengan jelas, dan diberi lingkaran dengan jari-jari 9,15 m.

Pada setiap ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku dengan garis gawang, dengan jarak 5,5 m dari tiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 5,5 m ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang keliling oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut daerah gawang. Pada setiap ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku dengan garis gawang, dengan jarak 16 m dari setiap sudut gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 16 m ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut dengan kotak penalti. Sebuah tanda yang jelas diberikan di daerah penalti, gawang yang menunjukkan tempat tendangan penalti dilakukan. Dari masing-masing titik penalti ditarik sebuah garis lengkung dengan jari-jari 9,15 m diluar kotak penalti.

Pada masing-masing bendera sudut terdapat seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 m. Daerah ini disebut dengan busur tendangan sudut. Gawang dipasang di tengah setiap garis gawang dan terdiri atas dua tiang tegak lurus yang jaraknya sama dari bendera sudut dan lebarnya 7,32 m (ukuran bidang dalam), yang dihubungkan dengan tiang atas mendatar (*horizontal*). Tinggi tiang gawang adalah 2,44 m dari tanah. Demi keamanan, gawang, termasuk gawang yang bisa dipindah-pindah, harus dipancang dengan kuat ke tanah.

Jaring bisa dipasangkan di tiang samping, tiang atas, dan tanah di belakang gawang. Jaring tersebut harus disangga dan dipasang dengan benar agar gawang memiliki ruang yang cukup untuk bergerak di dalam gawang. Jaring gawang bisa terbuat dari rami, yuta, atau nilon.



Gambar 8. Lapangan Sepakbola  
 Sumber : *Laws of the Game* dalam *FIFA* (2009: 10)

#### d. Perlengkapan permainan

Menurut Danny Mielke (2003 : viii) Aturan pakaian standar dan perlengkapan dalam sepakbola cukup sederhana. Setiap pemain harus mengenakan kaus, celana pendek, kaus kaki, pelindung tulang kering, dan sepatu yang sesuai, baik sepatu sepakbola maupun sepatu atletik luar ruangan. Selama pertandingan dalam sebuah kompetisi, perhiasan, termasuk jam tangan dan anting-anting serta permen karet tidak diperbolehkan dan hendaknya juga dihindari ketika melakukan pertandingan antar kelas.

Pelindung tulang kering wajib digunakan saat pertandingan dalam sebuah kompetisi dan sangat dianjurkan untuk semua pertandingan atau latihan untuk mencegah cedera. Model yang dianjurkan adalah yang memiliki perlindungan tulang kering dari arah depan, penyangga dan pelindung pergelangan kaki, dengan tali pengikat *velcro*. Model ini memberikan perlindungan maksimal pada daerah kaki yang rentan terhadap cedera. Model perlindungan tulang kering yang lain memberikan perlindungan yang agak kurang tetapi menurut beberapa pemain pelindung tersebut terasa lebih nyaman untuk mengontrol dan mengolah bola. Kaus kaki hendaknya menutupi seluruh pelindung tulang kering.

Setiap sepatu bola dirancang khusus untuk kondisi luar ruangan yang biasanya dialami di lapangan sepakbola. Sepatu seperti ini memberikan daya cengkraman dan kontrol yang tinggi dibandingkan dengan sepatu lari atau sepatu olahraga biasa. Kunci untuk sepatu sepakbola adalah pas di kaki. Sepatu yang baik hendaknya bisa pas seperti sarung tangan.

Perlengkapan penting lainnya adalah bola sepak. Bola sepak dijual dengan berbagai merek, yang sering sama dengan merek sepatu dan pakaiannya. Bola sepak dibuat dari bahan kulit berkualitas tinggi, tetapi kebanyakan orang menggunakan bola yang dibuat dari bahan sintesis yang lebih murah. Bola sepak memiliki ukuran 3, 4, dan 5. Bola ukuran 5 digunakan untuk usia 12 ke atas. Bola ukuran 3, 4 lebih kecil dan lebih sesuai untuk pemain anak-anak.

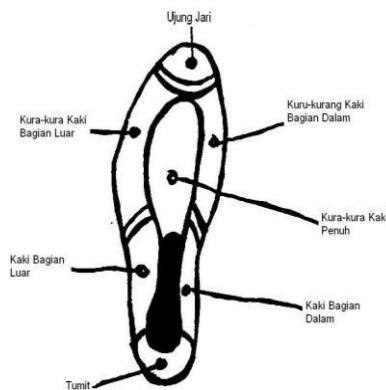
Satu-satunya perlengkapan lainnya yang mungkin diperlukan adalah sepasang sarung tangan khusus untuk penjaga gawang. Sarung tangan penjaga gawang memberikan bantalan dan meningkatkan daya cengkeram.

## **2. Umpan Lambung (*long pass*)**

### **a. Pengertian Umpan lambung atau *long pass***

Passing berarti mengoper atau mengumpan (Dekdikbud, 2005 : 1171). Sedangkan melambung berarti, naik atau tinggi. Long pass pada penelitian ini berarti mengumpan bola menuju teman dengan setinggi lutut dan paling tinggi setinggi atas kepala. Perkenaanya pada punggung kaki bagian dalam, yang dimaksud adalah bagian ibu jari sampai sisi bagian dalam dari telapak kaki yang digunakan untuk melakukan long pass (Dekdikbud, 2005 : 907). Menurut pendapat Sucipto, dkk (2000: 21) mengumpan jarak jauh atau *long pass* umumnya

menggunakan punggung kaki bagian dalam. Menurut Danny Mielke (2003 : 19), *passing* merupakan skill memindahkan bola dari satu pemain ke pemain yang lain pada suatu momentum.



Gambar 9. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang  
(Sukatamsi, 1985 : 47)

Menurut Herwin (2004:30) Menendang bola atas atau melambung (*long pass*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran dilapangan tengah, saat tendangan gawang, dan saat tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik, yaitu dengan memperhatikan :

1) Kaki tumpu dan ayunan kaki (*steady leg position*)

Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu berada di samping agak di belakang bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Kaki ayunan ditarik ke belakang ke arah paha bagian belakang dan agak ditekuk ke belakang.

2) Bagian bola

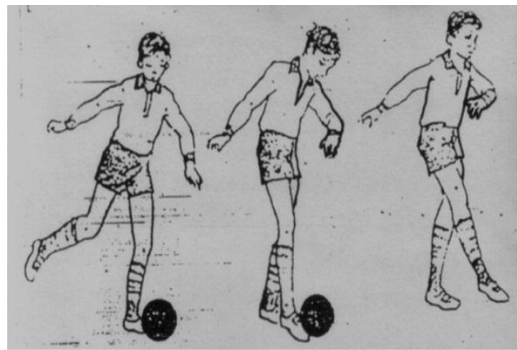
Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayunan adalah bagian bawah bola.

3) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*)

Bagian kaki ayunan yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada punggung kaki bagian dalam.

4) Akhir gerakan (*follow-through*)

Sebagian tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan naik atau melambung dan keras, maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan.



Gambar 10. Perkenaan punggung kaki bagian dalam  
(Sukatamsi, 1984 : 118)

Menurut pendapat Sukatamsi (1984 : 48), untuk dapat melakukan tendangan jauh dalam sepak bola dengan hasil yang maksimal, disamping membutuhkan kekuatan juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang baik. Untuk dapat menghasilkan tendangan jauh yang baik, lebih tepat apabila menggunakan punggung kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan lintasan bola yang melambung dan jauh. Teknik teknik tendangan dengan punggung kaki bagian dalam adalah :

### 1) Letak Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada saat persiapan menendang dan merupakan titik berat badan. Posisi kaki tumpu akan menentukan arah lintasan bola. Posisi atau letak kaki tumpu yang baik untuk melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola antara 25 cm - 30 cm, arah kaki tumpu membuat sudut 400 dengan garis lurus arah bola.

### 2) Kaki Yang Menendang

Kaki yang menendang diangkat ke belakang, kemudian diayunkan ke depan kearah sasaran. Hingga punggung kaki bagian dalam dapat tepat mengenai tengah tengah di bawah bola. Gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan (gerak lanjutan ke depan).

### 3) Sikap Badan

Pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, badan condong ke depan. Pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke belakang. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan. Karena kaki tumpu berada di samping bola maka panggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan

### 4) Pandangan Mata

Pada waktu menendang bola, arah pandangan mata pada bola kemudian pada arah sasaran.



Dari berbagai pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *long pass* merupakan teknik mengumpan pada sepakbola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan memberikan umpan ke salah satu pemain ke pemain yang lain pada jarak jauh. Agar bola dapat melambung dan dapat menjangkau sasaran yang jauh, maka perkenaan kaki berada pada bawah bola

#### **b. Teknik umpan lambung.**

Mengutip tulisan dari (Muhammad Kaisar, 2015 : 34-36), terdapat dua teknik dalam melakukan operan panjang yaitu short chip dan long chip.

##### 1) Short chip

Teknik ini digunakan untuk melintasi lawan yang memblok jalur operan. Cara pelaksanaannya sebagai berikut :

- a) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
- b) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
- c) Tekuk lutut kaki.
- d) Kaki yang akan menendang ditarik ke belakang.
- e) Luruskan kaki tersebut.
- f) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- g) Kepala tidak bergerak.
- h) Pustkan perhatian pada bola.
- i) Tempatkan lutut yang akan menendang di atas bola.
- j) Bungkukan tubuh sedikit ke arah depan.
- k) Luruskan bahu dengan target.
- l) Masukkan bagian depan kaki ke bawah bola.
- m) Jaga agar kaki yang akan menendang tetap kuat.
- n) Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat.
- o) Ayunkan tangan ke depan.
- p) Timbulakan sedikit putaran ke belakang pada bola.
- q) Berat badan dipindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang menahan keseimbangan.
- r) Sentakkan kaki lurus ke depan.
- s) Gunakan akhir diperpendek.

## 2) Long Chip

Pada pelaksanaannya operan ini hampir sama dengan operan short chip tujuan dari teknik operan ini untuk menjangkau teman dengan jarak yang jauh dan melewati pagar pertahanan lawan.

Cara pelaksanaannya sebagai berikut :

- a) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
- b) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
- c) Tekukan kaki yang menahan keseimbangan.
- d) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
- e) Luruskan kaki tersebut.
- f) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
- g) Kepala tidak bergerak.
- h) Pusatkan perhatian pada bola.
- i) Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit di belakang bola.
- j) Miringkan tubuh sedikit ke belakang.
- k) Luruskan bahu dengan target.
- l) Masukkan instep sepertiga bagian bawah bola.
- m) Jaga kaki tersebut tetap kuat.
- n) Tangan bergerak ke depan.
- o) Berikan sedikit backspin pada bola.
- p) Sentakan kaki lurus ke depan.
- q) Berat badan dipindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang menahan keseimbangan.
- r) Sempurnakan gerakan akhirnya.
- s) Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi.

### c. Macam arah putaran bola

Menurut pendapat Sukatamsi (1997: 33) menjelaskan arah putaran jalannya bola ada dua macam, yaitu:

#### 1. Tendangan lurus (Langsung).

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

## 2. Tendangan melengkung (*Slice*).

Pada tendangan melengkung ini tenaga tendangan tidak melalui pada titik pusat bola, tenaga tendangan menyinggung bola dan memutar bola sehingga lintasan bola melengkung atau berupa garis lengkung sesuai dengan arah putaran bola.

## 3. Akurasi atau ketepatan

### a. Pengertian akurasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ketepatan atau akurasi adalah ketelitian atau kejituan. Menurut pendapat Suharno (1981 : 32), akurasi atau ketepatan merupakan keahlian dalam mengarahkan gerakan. Ketepatan merupakan keinginan dan kenyataan hasil yang didapatkan dari suatu tujuan atau sasaran.

Salah satu hal penting dalam permainan sepakbola adalah ketepatan atau akurasi yang selalu menjadi penentu kualitas umpan atau tembakan. Seorang atlet sepakbola harus mempunyai ketepatan atau akurasi yang baik dalam melakukan teknik umpan atau tembakan, karena hal tersebut menjadi kunci untuk menciptakan sebuah gol dan memenangkan pertandingan.

Dari berbagai pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa akurasi dalam sepakbola bisa diartikan sebagai ketepatan suatu objek sasaran yang dilakukan oleh seorang pemain dengan gerakan menggunakan bola yang tujuannya mengumpan atau menembak ke suatu objek sasaran.

## **b. Faktor yang mempengaruhi akurasi**

Menurut pendapat Suharno HP (1981 : 32), faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan (*accuracy*) sebagai berikut :

- 1) Memiliki koordinasi yang baik
- 2) Adanya besar atau kecilnya sasaran
- 3) Memerlukan ketajaman indera dan kontrol saraf
- 4) Mengacu pada jauh atau dekatnya sasaran
- 5) Adanya penguasaan teknik yang benar akan memberikan sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan
- 6) Gerakan yang dilakukan cepat atau lambat
- 7) Adanya perasaan (*feeling*) dan ketelitian
- 8) Gerakan yang dilakukan kuat atau lemah

## **4. Karakteristik usia 16-17 tahun**

Proses perkembangan manusia didapatkan dari pertumbuhan, perubahan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional. Pada proses ini, setiap individu mengembangkan sikap dan nilai yang mengarahkan pilihan untuk hubungan dan pengertian.

Hurlock (1991 : 206), menyatakan awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai delapan belas tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat. Masa remaja, seperti masa-masa sebelumnya memiliki ciri-ciri khusus yang membedakan masa sebelum dan sesudahnya.

Hurlock (1991 : 207-209) menjelaskan bahwa masa remaja sebagai periode penting, karena akibatnya langsung terhadap sikap dan perilaku dan akibat jangka panjangnya, juga akibat fisik dan akibat psikologis, Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat menimbulkan penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai dan minat baru.

Menurut Lauster (1992) orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah: (a) keyakinan akan kemampuan diri, (b) optimis, (c) objektif, (d) bertanggung jawab, (e) rasional dan realistis.

Dalam penelitian ini sikap percaya diri atlet sangat mempengaruhi dalam melakukan *long pass* untuk mencapai akurasi maksimal. Akan tetapi dengan pengalaman dan latihan yang sudah diberikan oleh pelatih, mereka sudah dapat melakukannya dengan baik. Di usia remaja seorang atlet biasanya dalam segi teknik dasar sepakbola sudah baik dan latihan yang diberikan sekarang lebih mengarah ke kondisi fisik.

Berikut tujuan latihan yang sesuai dengan usia dan kesiapan anak :

**Tabel 1. Tujuan Latihan Yang Disesuaikan Dengan Usia dan Kesiapan Anak.**

Usia 6-10 Tahun	Usia 11-13 Tahun	Usia 14-18 Tahun	Usia Dewasa
1.Membangun kemauan/ Interes 2.Menyenangkan 3.Belajar Berbagai Keterampilan gerak dasar.	1.Pengayaan Keterampilan Gerak 2.Penyempurnaan teknik 3.Persiapan Untuk Meningkatkan latihan.	1.Peningkatan Latihan Khusus 2.Latihan Khusus 3.Frekuensi Kompetisi diperbanyak.	1.Puncak Penampilan atau masa prestasinya.

Sumber: Sukadiyanto (2010: 21)

## **5. SMA Negeri 1 Slogohimo**

SMA Negeri 1 Slogohimo adalah sekolah menengah atas yang beralamat di Dusun Sanan, Desa Waru, Kecamatan Slogohimo, Kabupaten Wonogiri. SMA Negeri 1 Slogohimo menyelenggarakan pendidikan formal yang dapat ditempuh dalam waktu 3 tahun. SMA Negeri 1 Slogohimo didirikan pada tanggal 25 Juni 1999. Dalam proses pembelajarannya, menyediakan 2 program studi, yaitu: Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Selain itu juga dibuka Program khusus kelas bakat olahraga (KKO). SMA Negeri 1 Slogohimo adalah sekolah pertama di Jawa yang membuka Program khusus kelas bakat olahraga ini.

Sudah banyak prestasi yang diraih dari kelas khusus bakat olahraga, terutama dari cabang sepakbola, tak terkecuali dari cabang-cabang olahraga lainnya.

Prestasi yang pernah di raih oleh SMA Negeri 1 Slogohimo cabang sepakbola dan futsal :

- a. Juara 1 PKO CUP se-Jateng-DIY tahun 2014
- b. Juara 1 SMANSA CUP tahun 2013, 2014, 2015, 2017
- c. Juara 1 Kresna CUP tahun 2015
- d. Juara 1 Futsal SMANDA CUP 2018
- e. Juara 1 Jekek CUP tahun 2017
- f. Juara 1 Popda SMA kab. Wonogiri tahun 2018
- g. Juara 2 LPI tahun 2016
- h. Juara 2 Popda SMA kab. Wonogiri tahun 2015

- i. Juara 2 Coca Cola CUP SMA se-Solo raya tahun 2018
- j. Juara 3 Piala Bupati Wonogiri tahun 2017
- k. Juara 3 Liga Santri Jawa Timur tahun 2018

Di samping pencapaian prestasi yang telah dicapai, masih ada kekurangan yang harus dibenahi bagi atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo terutama teknik dengan bola yang menjadi bagian dari pola permainan yang digunakan pelatih. Teknik dengan bola yang di maksudkan adalah *passing long pass*, yang menjadi acuan peneliti untuk melakukan penelitian terhadap atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo.

SMA Negeri 1 Slogohimo sekarang sudah berakreditasi A, maka dari itu banyak yang berminat ingin bersekolah disana terutama bagi yang memiliki bakat olahraga dan ingin mengembangkan bakatnya agar dapat mencapai prestasi maksimal. Pembinaan yang dilakukan oleh pihak sekolah yaitu dengan menyediakan sarana prasarana olahraga, serta pelatih yang berlisensi. SMA Negeri 1 Slogohimo memiliki motto yaitu: “Maju, Jaya, Prestasi, Andal, Inspiratif, dan Tangguh”.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan merupakan sebagai perbandingan antara penelitian orang lain dengan penelitian yang sedang kita buat untuk mencari kesamaan maupun perbedaan.

1. Hendra Oktanda (2017) berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan latihan *imagery* Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi *Shooting/Pleasing* Atlet FC UNY Academy Usia 15-16 Tahun”.

Populasi pada penelitian tersebut berjumlah 50 siswa, untuk sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Populasi tersebut di bagi menjadi 2 kelompok perbandingan yaitu, kelompok A *treatment* dan kelompok B *control*. Kedua kelompok tersebut harus melakukan *pretest* untuk mengetahui kemampuan atlet sebelum dilakukan *treatment*, setelah itu dilakukan *post test* untuk mengetahui apakah ada peningkatan atau tidak. Data hasil dikelola menggunakan SPSS 23. Mengacu pada analisis data statistik menunjukkan perubahan yang signifikan. Data *posttest* kelompok A memiliki rerata 10.50 dan kelompok B memiliki rerata 5.20 dilihat dari selisih *posttest* sebesar 4.90. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleasing* atlet sepakbola FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun”. Artinya *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan akurasi *shooting/pleasing* siswa FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun.

2. Prima Ghozali (2013) berjudul “Ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta” Para pemain UKM Sepakbola UNY sering terjadi kesalahan dalam melakukan *long pass*. Tujuan dari penelitian tersebut untuk mengetahui seberapa baik tingkat ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola UNY. Penelitian tersebut masuk dalam kategori deskriptif dengan menggunakan metode survei dan teknik



pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *long pass* Bobby Charlton. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil data penelitian menyatakan bahwa tingkat ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yaitu 10,0% dalam kategori bagus sekali, 23,3% bagus, 26,7% cukup, 36,7% kurang, dan 3,3% kurang sekali.

### **C. Kerangka Berpikir**

Dari teknik dasar permainan sepakbola, teknik *long pass* selalu digunakan untuk memecah pertahanan lawan dan juga digunakan ada situasi tendangan bola mati. Setiap tim sepakbola yang berhasil mencetak gol ke gawang lawan dapat ditentukan dari kualitas *long pass*. Disaat *long pass* di butuhkan kemampuan teknik yang bagus bagi setiap pemain sepakbola. Kemampuan tersebut tidak mungkin di kuasai oleh seorang pemain tanpa melakukan berbagai proses latihan, maka dari itu latihan yang berkualitas dan didampingi oleh seorang pelatih yang bagus sangat menunjang bagi peningkatan kemampuan teknik setiap atlet sepakbola.

Dalam pelaksanaannya, latihan *long pass* dilakukan pada tahap persiapan awal yang kebanyakan mengarah ke latihan teknik. Pada usia remaja latihan teknik sudah banyak dikombinasi dengan berbagai model latihan. Usia remaja adalah fase transisi yang digunakan untuk mematangkan suatu permainan bagi

atlet sepakbola. Dalam hal ini atlet sepakbola dapat memaksimalkan latihan teknik, terutama teknik dengan bola yaitu *long pass*. Untuk latihan teknik sendiri, pelatih dapat mengkombinasi dengan sedikit latihan taktik maupun fisik agar tidak monoton. Latihan teknik harus sering dilakukan agar kemampuan teknik pemain meningkat.

Untuk atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo melaksanakan kegiatan latihan pada hari senin, rabu, dan jumat, ditambah latihan fisik pada hari Kamis. Agar kemampuan teknik atlet meningkat maka, atlet harus menambah sesi latihannya sendiri diluar jam latihan di sekolah. Latihan teknik yang sering dilakukan maka akan meningkatkan kualitas *passing long pass* bagi atlet itu sendiri.

SMA Negeri 1 Slogohimo adalah sekolah penghasil atlet-atlet berbakat dari kabupaten Wonogiri. Dengan didukung sarana dan prasarana yang bisa menunjang prestasi atlet di kancah daerah maupun nasional, khususnya cabang sepakbola. Sudah banyak pemain Persiwi Wonogiri yang berasal dari SMA Negeri 1 Slogohimo, baik level senior maupun juniornya. Banyak juga yang memperkuat tim daerah lain seperti Persihardjo Sukohardjo, Persis Solo, dan Persebi Boyolali. Di setiap kompetisi domestik maupun liga pelajar SMA Negeri 1 Slogohimo adalah tim yang sangat disegani, dikarenakan permainannya yang cepat dan efektif. Ciri khas permainannya adalah dengan pola permainan *long pass* dengan kombinasi *wall pass* yang sangat sulit diantisipasi. Sudah banyak gelar juara yang telah dicapai oleh tim SMA Negeri 1 Slogohimo antara lain juara Smansa cup selama 3 tahun berturut-turut dari tahun 2013-2016, Juara PKO Cup

se-DIY-JATENG tahun 2015, dan berbagai turnamen daerah lainnya. Setiap tahunnya SMA Negeri 1 Slogohimo selalu membuka pendaftaran bagi kelas khusus olahraga (KKO) dengan sistem seleksi atau menyaring siswa yang berbakat dalam bidang olahraga. Untuk kelas khusus kelas olahraga (KKO) sudah ada pelatih yang berlisensi di setiap cabornya, agar dalam proses berlatihnya mendapatkan hasil dan prestasi maksimal.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Mengacu pada uraian tersebut maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: Seberapa Baik Tingkat Ketepatan *Long Pass* Atlet Sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo Usia 16-17 Tahun?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian deskriptif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan tes dan pengukuran. Menurut Wasis D Dwiyo (2010:29), penelitian deskriptif dirancang untuk memperoleh informasi tentang status gejala pada saat penelitian dilakukan. Dalam penelitian deskriptif, tidak ada perlakuan yang diberikan atau dikendalikan seperti dalam penelitian eksperimen. Tujuan penelitian deskriptif adalah melukiskan secara sistematis suatu situasi atau bidang minat secara faktual dan cermat. Atau bisa dikatakan, tujuan penelitian deskriptif adalah untuk melukiskan variabel atau kondisi apa yang ada dalam suatu situasi. Penelitian survei adalah salah satu pengumpulan data dari sampel sebuah populasi dengan tujuan menentukan satu variabel atau lebih, serta menentukan keadaan dari populasi tersebut (Wasis D Dwiyo, 2010:30). Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel adalah total sampling, yaitu semua populasi dijadikan sampel. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa baik ketepatan *long pass* atlet SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun. Setelah dilakukan tes kemudian dilakukan analisis untuk mengkategorikan seberapa baik ketepatan *long pas* atlet SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun tersebut.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian yang dilakukan pada hari Jumat 13 Maret 2020 pada waktu 14.00 - 16.00 WIB di lapangan Kecamatan Slogohimo. Atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo melaksanakan latihan dalam seminggu ada 3 kali pertemuan yaitu pada hari senin, rabu, dan jumat.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Dalam hal ini menurut Sugiyono (2011:80) : “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola berusia 16-17 tahun di SMA Negeri 1 Slogohimo yang masih aktif latihan berjumlah 24 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karateristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

## **D. Variable Penelitian**

Variabel pada penelitian ini adalah ketepatan *long pass*, yang dimaksud oleh peneliti yaitu skor yang diperoleh pemain setelah melakukan tes ketepatan long pass dengan 4 kali tendangan yang dilakukan secara beruntun.

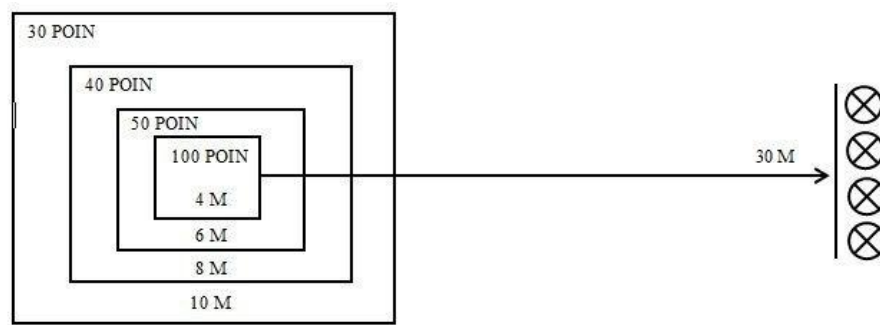
## **E. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Menurut pendapat Suharsimi Arikunto (2010:192) instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang menggunakan suatu metode pada saat penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengambil data yaitu dengan tes tendangan lambung Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007 : 26).

Prosedur persiapan tes tendangan lambung Bobby Charlton sebagai berikut:

- a. Menentukan daerah  $10 \text{ m}^2$ ,
- b. Membuat 4 bidang persegi dengan ukuran yang berbeda-beda, untuk bidang persegi pertama yang paling kecil berukuran  $4 \text{ m}^2$ , bidang kedua berukuran  $6 \text{ m}^2$ , bidang ketiga berukuran  $8 \text{ m}^2$ , dan bidang keempat yang besar berukuran  $10 \text{ m}^2$ .
- c. Keempat persegi tersebut memiliki poin sendiri-sendiri. Untuk bidang persegi pertama memiliki poin 100, bidang kedua memiliki poin 50, bidang ketiga memiliki poin 40, dan bidang terakhir memiliki poin 30. Jarak yang digunakan sejauh 30 meter dari bidang persegi yang digunakan sebagai titik sasaran tes ketepatan *long pass*.



Gambar 11. Jarak dan Target Tes Tendangan Lambung Bobby Charlton  
(Danny Mielke, 2003:26)

Prosedur tes :

- 1) Atlet dikumpulkan lalu diberikan penjelasan tentang prosedur tes yang akan dilakukan.
- 2) Atlet diberi instruksi untuk melakukan pemanasan.

- 3) Peneliti mempersiapkan sarana tes berupa 4 bola yang diletakan pada garis batas 30 meter dari titik sasaran.
- 4) Atlet diberi kesempatan 4 kali pengulangan dalam melakukan tendangan.
- 5) Peneliti mencatat hasil poin yang diperoleh dari setiap tendangan yang dilakukan atlet.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. (Sugiono, 2015 : 308). Pengukuran merupakan proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif.

Proses pengumpulan data antara lain :

- a. Peneliti menyiapkan alat dan bidang sasaran yang akan digunakan untuk pengambilan data.
- b. Atlet dikumpulkan membentuk barisan dan diberikan penjelasan tentang prosedur pelaksanaan tes.
- c. Atlet melakukan warming up atau pemanasan.
- d. Peneliti menyiapkan bola digaris 30 meter dari sasaran tendangan
- e. Atlet dipanggil satu per satu untuk melakukan tes.
- f. Peneliti mencatat hasil poin yang diperoleh dari setiap tendangan.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Validitas Instrumen**

Menurut Wasis D Dwiyo (2010:79), menyatakan bahwa alat pengukur yang berfungsi dengan baik akan mampu mengukur dengan tepat mengenai gejala-gejala yang akan diukur. Jika alat ukur itu dapat mengukur sebagaimana dimaksudkan, berarti alat ukur itu sebagai valid atau jitu. Di samping ketepatan tersebut, alat ukur dikatakan valid jika mampu memberikan skor yang akurat atau teliti yaitu mampu secara cermat menunjukkan ukuran besar-kecilnya dan gradasi dari suatu gejala. Sebelumnya Instrumen tendangan lambung Bobby Charlton pernah dipakai oleh (Ahyarudin Setiawan, 2009: 50), dan diperoleh Validitas *long pass* sebesar 0,845.

Validitas merupakan pernyataan ketepatan tujuan tes dengan ukuran untuk memenuhi persyaratan pembuatan tes. Validitas tes memperoleh derajat kesesuaian antara atribut yang akan diukur dari tes itu sendiri. Validitas dapat memberikan gambaran tentang apa yang akan diukur dalam sebuah tes.

Instrumen dikatakan valid jika dapat mengukur dengan tepat dan sesuai tepat dan sesuai objek pengukuran (Ismaryati, 2008:14).

### **2. Reliabilitas Instrumen**

Instrumen merupakan alat ukur yang diperlukan selain validitasnya. Reliabilitas instrumen tes tendangan lambung Bobby Charlton adalah 0,910 (Ahyarudin Setiawan, 2009:50). Wasis D Dwiyo (2010:81) berpendapat bahwa suatu hal yang erat kaitannya dengan validitas ialah reliabilitas (hal yang bisa dipercaya). Sebelum suatu alat pengukur itu akan digunakan, validitas dan



reliabilitas alat pengukur itu hendaknya diuji dan ditentukan terlebih dahulu. Hasil penelitian yang maksimal ditentukan oleh validitas dan reliabilitas instrumen. Sedangkan menurut pendapat Ismaryati (2008:19) tes yang reliabel yaitu tes yang menghasilkan ukuran secara jelas dan tepat berdasarkan gejala yang akan di ukur sama. Reliabilitas instrumen merupakan alat ukur untuk mengetahui kebenaran alat ukur tersebut sehingga dapat cocok digunakan sebagai alat ukur.

### G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui realita yang ada tentang tingkat kemampuan ketepatan *long pass* atlet SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun. Untuk menganalisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Tujuan dari statistik ini untuk menentukan nilai setelah melakukan pengumpulan data.

Data hasil penelitian dengan analisis deskriptif statistik digunakan untuk menganalisis nilai maksimal, nilai minimal, nilai mean dan standar deviasi. Kemudian dilakukan pemaknaan untuk menentukan pembahasan dan permasalahan yang mengacu pada ketepatan *long pass*. Berdasarkan kriteria yg dipakai untuk mengkategorikan tingkat ketepatan *long pass* pada atlet SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun digunakan lima kategori yaitu bagus sekali, bagus, cukup, kurang, kurang sekali.

Rumus kategori data berdasarkan Saifuddin azwar (2009: 108) yaitu :

Bagus Sekali	$X > M + 1,5 SD$
Bagus	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Cukup	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Kurang	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Kurang Sekali	$X \leq M - 1,5 SD$

Keterangan :

M = Mean

SD = Standar deviasi

X = Skor

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun. Sesudah melakukan tes dan pengambilan data, melakukan tabulasi data, skor data, menganalisis data, kemudian dapat diperoleh data statistik ketepatan *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun. Deskripsi hasil penelitian dari 24 siswa sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun mendapatkan hasil nilai minimum = 50; nilai maksimum = 350; nilai rata-rata (*mean*) = 190,42; nilai median = 185; nilai modus sebesar = 80; nilai *standard deviasi* = 92,62. Diperoleh deskripsi hasil ketepatan *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Data Ketepatan *Long Pass* Atlet Sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo Usia 16-17 Tahun**

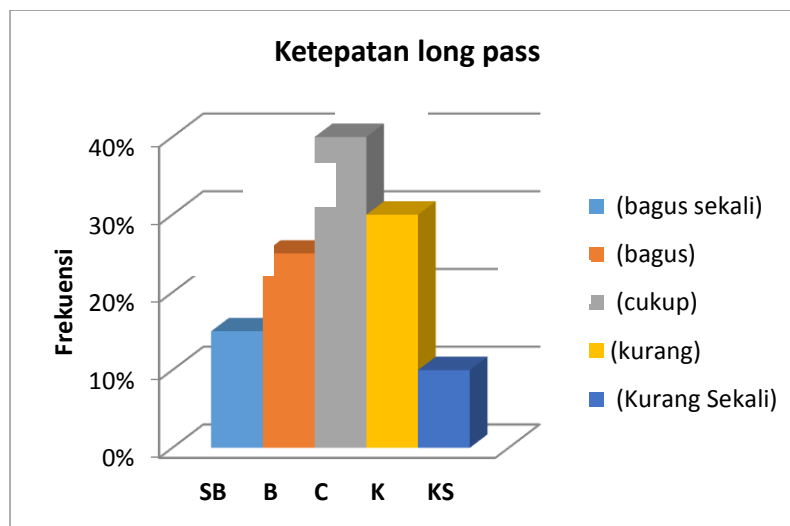
No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	> 329,35	Bagus sekali	3	15
2	$236,73 \leq X < 329,35$	Bagus	5	25
3	$144,11 \leq X < 236,73$	Cukup	8	40
4	$51,49 \leq X < 144,11$	Kurang	6	30
5	< 51,49	Kurang Sekali	2	10
<b>Jumlah</b>			<b>24</b>	<b>100</b>

Hasil deskripsi data diatas digunakan untuk menyusun standar tingkat ketepatan *long pass*, sehingga dapat diperoleh data hasil penyusunan standar tingkat ketepatan *long pass* yang dicantumkan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3. Standar Ketepatan Long Pass**

Kategori	Rentang Skor
Bagus Sekali	$x > 341.18$
Bagus	$247,28 < x \leq 341,18$
Cukup	$153,38 < x \leq 247,28$
Kurang	$59,48 < x \leq 153,38$
Sangat Kurang	$x \leq 59.48$

Jika ditampilkan dalam gambar bentuk diagram dibawah ini :



**Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Ketepatan Long Pass Atlet Sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo Usia 16-17 Tahun**

Berdasarkan diagram di atas, dapat dilihat hasil tingkat ketepatan *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 yaitu pada kategori bagus sekali sebesar 15%, kategori bagus sebesar 25%, kategori cukup sebesar 40% dan pada kategori kurang sebesar 30% dan pada kategori kurang sekali sebesar 15%.

## **B. Pembahasan**

Pada awalnya penelitian tersebut merupakan penelitian yang menggunakan metode penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh latihan *long pass* dengan

latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun” yang sudah berjalan sampai proses pengambilan data awal (*pre test*). Dikarenakan adanya pandemi Covid-19 akhirnya penelitian ini terhenti dengan jangka waktu yang cukup lama dan belum ada kejelasan dari sekolah kapan dilaksanakannya kembali proses latihan untuk atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo. Dalam penelitian eksperimen harus ada perlakuan (*treatment*) untuk mendapatkan data yang diperoleh dari pengambilan data akhir (*post test*) yang digunakan untuk dibandingkan dengan data awal (*pre test*). Dalam kondisi kegiatan latihan yang diliburkan, maka tidak bisa dilakukan perlakuan (*treatment*) untuk menyelesaikan proses penelitian yang dilakukan untuk memenuhi Tugas Akhir Skripsi. Setelah konsultasi dengan dosen Pembimbing dan Ketua Jurusan, maka diberi masukan agar metode penelitian yang awalnya adalah eksperimen dirubah menjadi deskriptif dengan metode survei dan judulnya dirubah menjadi “Ketepatan *long pass* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun”. Karena sudah melakukan proses pengambilan data awal, maka data yang sudah diambil langsung diolah dan disusun untuk mengetahui standar tingkat ketepatan *long pass*. Dalam metode penelitian sebelumnya sudah ada program latihan untuk meningkatkan ketepatan long pass dan sudah dilakukan *expet judgement* dengan dosen spesialis sepakbola yaitu Drs. Subagyo Irianto.

Sepakbola adalah salah satu permainan olahraga beregu dengan memperebutkan bola menggunakan kaki dan bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Dalam permainan sepakbola semua pemain boleh menggunakan

seluruh anggota badan (kecuali tangan), yang hanya boleh dilakukan oleh seorang penjaga gawang (kipper). Regu yang memenangkan pertandingan adalah regu yang memasukan bola (gol) dengan jumlah lebih banyak dari regu lawannya.

Setiap pemain sepakbola diharuskan mempunyai teknik yang bagus agar mampu menguasai permainan dan memenangkan pertandingan. Banyak pemain yang hanya bagus dalam kemampuan fisiknya ,tidak dengan kemampuan teknik mengolah bolanya, hal ini akan menyulitkan pemain itu sendiri dan terutama bagi tim. Latihan teknik bagi pemain sepakbola harus dilatihkan sejak usia dini agar pada usia remaja sudah mempunyai teknik yang bagus dan pada usia remaja lebih terfokus pada latihan membentuk fisik. Adapun teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, yaitu: *passing* (umpan), *control* (menahan), *shooting* (menembak), *heading* (menyundul). Pemain yang telah menguasai teknik tersebut dengan baik akan dengan mudah menghadapi permainan model apapun dengan taktik yang diterapkan.

Salah satu hal penting dalam melakukan *long pass* adalah ketepatan atau akurasi yang selalu menjadi penentu kualitas umpan. Ketepatan merupakan kesesuaian atau keinginan dan kenyataan untuk mendapatkan tujuan atau sasaran tertentu. Seorang atlet sepakbola harus mempunyai ketepatan atau akurasi yang baik dalam melakukan teknik umpan atau tembakan, karena hal tersebut menjadi kunci untuk menciptakan sebuah gol dan memenangkan pertandingan. Mengumpan dengan teknik ini sangat diperlukan dalam pertandingan sepakbola, salah satu contoh adalah pada saat dilakukan tendangan mati. Tendangan mati yang menggunakan kaki bagian dalam pada perkenaan bawah bola digunakan

untuk mengumpan jarak jauh (*long pass*). Pemain sepakbola dengan teknik *long pass* bagus biasanya pemain yang berposisi sebagai pemain tengah atau *midfielder*, tidak dipungkiri pemain yang berposisi penyerang maupun bertahan juga banyak yang memiliki teknik *long pass* yang bagus. Banyak pemain kelas dunia yang memiliki teknik *long pass* bagus seperti Xabi Alonso, Sergio Bousquet, Mesut Ozil, dan masih banyak lagi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat di lihat bahwa kategori dalam melakukan *long pass* meliputi bagus sekali sebesar 15%, kategori bagus sebesar 25%, kategori cukup sebesar 40%, kategori kurang sebesar 30%, dan pada kategori kurang sekali sebesar 15%. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa sebagian besar atlet mempunyai kemampuan *long pass* yang cukup. Dapat diketahui bahwa siswa selama ini berlatih dengan cukup baik.

Dari jumlah keseluruhan peserta tes ketepatan *long pass* SMA Negeri 1 Slogohimo yaitu 24 orang, yang memperoleh kriteria bagus sekali berjumlah 3 orang, kriteria bagus 5 orang, kriteria cukup 8 orang, kriteria kurang 6 orang, dan kriteria kurang sekali 2 orang. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa kemampuan *long pass* atlet SMA Negeri 1 Slogohimo dapat dikatakan baik, walaupun masih ada yang memperoleh hasil kriteria cukup dengan jumlah 6 orang dan kurang sekali dengan jumlah 2 orang.

Mengacu pada penelitian tersebut bahwa kategori atlet yang memiliki persentase cukup, kurang maupun kurang sekali disebabkan kurangnya menambah sesi latihan teknik sendiri. Begitupun atlet yang memperoleh persentase bagus sekali, maupun bagus, disebabkan karena seringnya melakukan latihan teknik

sehingga kemampuan *long pass* meningkat. Frekuensi latihan yang dilakukan dalam seminggu hanya 3 kali, tentunya tidak cukup dapat menguasai teknik dalam sepakbola. Dengan demikian masih dirasa kurang menunjang dalam meningkatkan kemampuan *long pass*. Latihan teknik *long pass* perlu sesi latihan tersendiri agar atlet lebih maksimal dalam mendapatkan hasil latihan, karena teknik ini perlu latihan intensif dan teliti dalam pemantauan pelatih. Kebanyakan dari siswa SMA Negeri 1 Slogohimo kendalanya pada ketepatan dan jangkauan. Umumnya teknik *long pass* dilakukan pada perkenaan dibawah bola dengan engkel terkunci agar menghasilkan jangkauan dan ketepatan yang diinginkan. Pelatih harus menambah jumlah sesi latihan untuk memaksimalakan teknik long pass atletnya, jika biasanya satu minggu tiga kali, maka bisa ditambahkan satu minggu menjadi 5 kali, selain itu agar atlet dapat memaksimalkan teknik *long pass* dan juga bagus dalam stamina karena porsi latihan yang diberikan pelatih ditingkatkan.

Adapun sesi latihan yang diberikan oleh pelatih harus sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan teknik *long pass*. Disini pelatih sangat berperan penting dalam meningkatkan kemampuan atlet, salah satunya dengan memberikan program latihan yang benar dan tujuan yang jelas. Disamping perlakuan yang diberikan oleh pelatih, atlet juga harus mempunyai disiplin mental yang tinggi, salah satunya dengan sungguh-sungguh dan bertanggung jawab dalam melakukan sesi latihan. Disamping dalam memberikan program latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet, pelatih juga harus memperhatikan *recovery* (pemulihan) stamina setelah melakukan latihan.



Selain itu, rata-rata usia atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo antara 16 sampai 17 tahun yang sudah memasuki usia remaja akhir yang harus lebih ditingkatkan dalam porsi latihan.

**Tabel 4. Tujuan Latihan Yang Disesuaikan Dengan Usia dan Kesiapan Anak.**

Usia 6-10 Tahun	Usia 11-13 Tahun	Usia 14-18 Tahun	Usia Dewasa
1.Membangun kemauan/ Interes 2.Menyenangkan 3.Belajar Berbagai Keterampilan gerak dasar.	1.Pengayaan Keterampilan Gerak 2.Penyempurnaan teknik 3.Persiapan Untuk Meningkatkan latihan.	1.Peningkatan Latihan 2.Latihan Khusus 3.Frekuensi Kompetisi diperbanyak.	1.Puncak Penampilan atau masa prestasinya.

Sumber: Sukadiyanto (2010: 21)

Jika mengacu dari tabel di atas berdasarkan tes ketepatan *long pass* yang dilakukan di SMA Negeri 1 Slogohimo yang perlu diperhatikan dalam memberikan program latihan untuk usia 16-17 tahun yaitu :

1. Meningkatkan latihan
2. Latihan teknik khusus
3. Memperbanyak mengikuti kompetisi

Sebenarnya usia remaja merupakan usia yang paling menentukan untuk meningkatkan kemampuan teknik maupun taktik. Di usia ini sudah tidak lagi diberikan latihan-latihan dasar teknik sepakbola, melainkan sudah diberikan latihan-latihan yang lebih kompleks. Agar teknik *long pass* atlet SMA Negeri 1 Slogohimo meningkat yang harus dilakukan pelatih adalah meningkatkan sesi latihan, yang sebelumnya seminggu 3 kali bisa dilakukan 5 kali dalam seminggu.

Sesi latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan difokuskan pada teknik maupun akurasi *long pass* atlet akan memberikan efek otomatisasi gerak. Semakin sering atlet melakukan latihan long pass maka teknik dan akurasi passing juga akan semakin baik dengan didukung intruksi yang diberikan pelatih. Selain dengan meningkatkan jumlah sesi latihan agar teknik atlet juga lebih matang, maka di perbanyak mengikuti turnamen atau kompetisi untuk membentuk mental bertanding atlet.

Program latihan teknik yang sesuai ketepatan *long pass* bisa dilihat secara lengkap di (lampiran 7). Program latihan tersebut hanya masukan yang diberikan oleh peneliti kepada pelatih guna meningkatkan teknik dan ketepatan long pass atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo agar lebih baik dan mencapai prestasi maksimal untuk atlet itu sendiri maupun tim sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo. Tak ada hasil yang maksimal tanpa adanya suatu proses usaha dan atlet sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo dapat mencapai hasil yang maksimal dengan selalu berusaha secara sungguh-sungguh dan mematuhi instruksi pelatih yang juga harus memberikan program latihan secara baik dan benar.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian dengan judul “Ketepatan Long Pass Atlet Sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo Usia 16-17 Tahun” sudah selesai dalam pelaksanaannya. Dalam pelaksanaannya masih terdapat kekurangan dan kendala dari proses pelaksanaannya maupun keterbatasan dari peneliti itu sendiri. Keterbatasan penelitian tersebut yaitu :

1. Kurangnya pengetahuan peneliti dalam melakukan penelitian sehingga dalam penulisan atau penggunaan bahasa terdapat kalimat yang kurang di pahami.
2. Awalnya penelitian eksperimen ,dikarenakan ada pandemi covid-19 maka dirubah menjadi penelitian deskriptif dan terjadi banyak perubahan kosep yang menyebabkan sedikit terhambat dalam proses penelitian yang kurang maksimal.
3. Alat yang digunakan sangat sederhana, yaitu dengan menggunakan tali rafia untuk pembuatan kotak sasaran test ketepatan *long pass*.
4. Dalam pelaksanaan tes ketepatan long pass terkendala tempat yang akan digunakan kebetulan sedang dilakukan acara, padahal sebelumnya sudah ada koordinasi dengan pihak pengelola lapangan dan terjadi *miss* komunikasi, akhirnya tes dilakukan di sisi lapangan yang tidak dipakai untuk acara, meski begitu tes dilakukan dengan lancar.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh kesimpulan bahwa kategori *long pass* yang dilakukan atlet SMA Negeri 1 Slogohimo meliputi bagus sekali sebesar 15%, kategori bagus sebesar 25%, kategori cukup sebesar 40%, kategori kurang sebesar 30%, dan pada kategori kurang sekali sebesar 15%. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui sebagian besar atlet memiliki kemampuan *long pass* yang cukup. Sehingga dapat diartikan bahwa atlet selama ini berlatih dengan cukup baik.

#### **B. Implikasi**

Data hasil penelitian ini mempunyai implikasi yang praktis bagi para pelaku olahraga terutama untuk pelatih dan pemain/atlet.

1. Bagi pelatih, tempat sarana evaluasi dan bisa digunakan untuk memotivasi atletnya untuk lebih meningkatkan keseriusan dalam menjalani latihan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Selain itu pelatih juga bisa mengetahui prosedur dari pengambilan test *long pass* dengan menggunakan instrument Bobby Charlton.
2. Bagi pemain, dapat mengetahui letak kekurangannya agar pemain dapat memperbaiki dengan latihan lebih serius agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Pemain juga dapat mengetahui data yang diperoleh dari test *long pass* dan dapat digunakan sebagai tolok ukur kemampuannya.

### **C. Saran**

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, sebagai berikut :

#### **1. Bagi Pelatih**

Dengan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk membuat program latihan *long pass* yang bisa diterima oleh atlet dan dilakukan dengan baik agar mendapatkan peningkatan hasil yang maksimal.

#### **2. Bagi Pemain**

Dapat dijadikan motivasi agar dapat lebih giat lagi dalam berlatih dan menambah sesi latihan teknik *long pass* sendiri di luar jam latihan agar lebih mahir dalam mengimplementasikan dalam latihan maupun pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyarudin Setiawan. (2009). "Pengaruh Latihan Kombinasi *Plyometric Front Jump* dan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Long Pass* Siswa Sepakbola KU 14-15 di SSB Baturetno Yogyakarta". (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, Suharmi. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Penerbit Pt Rikena Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rikena Cipta.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Canada Pathway. *Canada Soccer Pathway: Coach's Toolkit Stage Three-Learning To Train*.
- Danny. Mielke. (2007). *Dasar -Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Depdiknas. (2003). Fungsi dan Tujuan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdikbud. 2007. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Endang Rini Sukamti. (2008). *Pertumbuhan Anak Usia Dini*. Diktat Pelatihan Pelatih Bola Mini DIY." Yogyakarta: FIK UNY.
- Hendra Oktanda (2012). "Pengaruh *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting / pleasing* atlet sepakbola *football club* UNY *academy* usia 15-16 tahun. Yogyakarta. FIK UNY.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar (Diktat)*. Yogyakarta: PKO. FIK. UNY.
- (2006 ). Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
- Hurlock, E.B. 1991. Psikolgi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- <https://www.soccercoachweekly.net/easicoach/making-a-slide-tackle-and-a-block-tackle-u13-14-activity/>  
Tanggal 16 Oktober 2020 pkl 00.30 WIB
- <http://www.soccerpilot.com/technique/articles/soccer-technique-006.html>  
Tanggal 16 Oktober 2020 pkl 00.30 WIB
- <http://premierenglish.britishcouncil.org/course-stages/goalkeepers>  
Tanggal 16 Oktober 2020 pkl 00.30 WIB



- Ismaryati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Komarudin. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Lauster.1992. *Tes Kepribadian (Terjemahan D.H. Gulo)*. Jakarta. Bumi Aksara
- FIFA. (2009). *Peraturan Permainan Sepakbola (Laws of the Game)*. Jakarta : Alih bahasa ketua umum PSSI
- Luxbacher Joseph. (2008). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Prima Ghozali (2009). “Ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta (skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto. (2010). *Peningkatan penguasaan bola melalui ball feeling dalam permainan sepakbola (pdf)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saifuddin Azwar. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharno HP. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (1985). *Permainan Besar I Sepakbola*. Surakarta; Tiga Serangkai.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.

Wasis D Dwiwogo. (2010). Penelitian olahraga. Malang. IKIP Malang  
Yunan Fardanu (2015). “Pengaruh latihan *interval sprint drill* dan *single leg speed hop* terhadap peningkatan kecepatan akselerasi pemain sepakbola (skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55291 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-570825, Fax 0274-513092 Lokasi: fki.uny.ac.id E-mail: bunas_fki@uny.ac.id</small>
	28 Februari 2020
Nomor : 196/UN34.16/PP.01/2020 Lamp. : 1 Bendel Proposal Hal : Izin Penelitian	
Yth. Kepala SMA Negeri 1 Slogohimo Wonogiri	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Dwi Santoso
NIM	: 15602241010
Program Studi	: Pend. Kepeleatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Mengetahui pengaruh latihan long pass dengan latihan imagery menggunakan audiovisual (video) terhadap akurasi long pass atlet SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun.
Waktu Penelitian	: 2 Maret - 15 April 2020
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya. Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	 Wakil Dekan Bidang Akademik, Prof. Dr. Siswantojo, S.Pd., M.Kes. NIP 19720310 199903 1 002
Tembusan : 1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	
Dipindai dengan CamScanner	

## Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Menyusun Skripsi



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI I  
SLOGOHIMO**

JL. Raya Slogohimo - Purwanto Km 1 Telp. (0273) 412589  
e-mail : [smansago\\_ok@yahoo.com](mailto:smansago_ok@yahoo.com) website : [sman1slogohimo.school.blog](http://sman1slogohimo.school.blog)

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/4218/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs SUPRAPTO, M.Pd  
NIP : 19650605 199103 1 012  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Instansi : SMA Negeri 1 Slogohimo

Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : DWI SANTOSO  
NIM : 15602241010  
Pogram Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga – S1  
TTL : Wonogiri, 10 Maret 1997  
Alamat : Butuh Rt 0 Rw 0, Waru, Slogohimo, Wonogiri  
Waktu Penelitian : 02 Maret - 15 April 2020

Telah memulai menyusun skripsi di SMA N 1 Slogohimo dengan judul “ **KETEPATAN LONG PASS ATLET SEPAK BOLA SMA N 1 SLOGOHIMO USIA 16 – 17 TAHUN** “ yang sudah dilaksanakan pada 02 Maret - 15 April 2020

Dengan guru pembimbing :

Nama : JOKO INDARTO, S.Pd  
NIP : 19740609 200801 1 005  
Jabatan : Guru SMA N 1 Slogohimo

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Slogohimo, 1 Juli 2020  
Kepala SMA Negeri 1 Slogohimo  
  
**Drs SUPRAPTO, M.Pd**

**Pembina**  
NIP 19650605 199103 1 012

Dipindai dengan CamScanner

### Lampiran 3. Surat *Expert Judgement*

#### SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs.Subagyo Irianto, M.Pd.  
NIP : 196210101988121001  
Unit Kerja : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa program latihan dan sesi latihan yang disusun untuk penelitian sudah saya baca, periksa dan teliti dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir Skripsi yang disusun oleh :

Nama : Dwi Santoso  
NIM : 15602241010

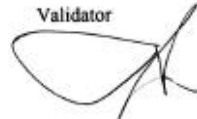
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *long pass* dengan latihan *imagery* menggunakan audiovisual (video) terhadap akurasi long pass atlet SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun

Telah disetujui dan dapat digunakan untuk penelitian melatih keterampilan long pass di SMA Negeri 1 Slogohimo

Demikian surat pernyataan ini dibuat, semoga dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Yogyakarta, Maret 2020

Validator



Drs.Subagyo Irianto, M.Pd  
NIP 196210101988121001

Dipindai dengan CamScanner

#### Lampiran 4. Surat Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLARHAGA  
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 107/PKL/II/2020  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Ibu : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

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

Nama : Dwi Santoso  
NIM : 15602241010

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

KETEPATAN LONG PASS ATLET SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 SLOGOHIMO USIA 16-17 TAHUN

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

Yogyakarta, 27 Februari 2020

Kajur PKL

Dr. Endang Rini Sukanti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

**Lampiran 5. Hasil Data Tes Ketepatan *Long Pass***

No	NAMA	Posisi	I	II	III	IV	Hasil ketepatan <i>long pass</i>	Kategori
1	Ravi	Kiper	30	50	50	0	130	Kurang
2	Joni	Belakang	40	50	0	30	120	Kurang
3	Irfan	Tengah	100	50	100	100	350	Bagus Sekali
4	Satria	Depan	40	50	40	0	180	Cukup
5	Reza	Tengah	100	50	0	100	250	Bagus
6	Choirul	Depan	0	50	0	0	50	Kurang Sekali
7	Lalang	Belakang	40	100	100	100	340	Bagus sekali
8	Adi	Depan	50	0	30	0	80	Kurang
9	Bagas	Belakang	0	30	100	30	160	Cukup
10	Feri	Belakang	0	40	40	0	80	Kurang
11	Rehan	Tengah	30	100	0	30	160	Cukup
12	Yuda	Tengah	100	50	30	100	280	Bagus
13	Maulana	Belakang	100	100	50	100	350	Bagus Sekali
14	Vio	Depan	50	40	50	50	190	Cukup
15	Alpian	Depan	30	50	0	50	130	Kurang
16	Rendi	Belakang	50	100	0	50	200	Cukup
17	Riko	Tengah	40	100	30	100	270	Bagus
18	Anang	Tengah	100	0	50	50	200	Cukup
19	Ciplus	Tengah	100	0	50	30	180	Cukup
20	Lando	Kiper	30	0	50	0	80	Kurang
21	Tomo	Depan	50	100	50	50	250	Bagus
22	Estu	Belakang	0	50	0	0	50	Kurang Sekali
23	Fabio	Depan	100	50	100	50	300	Bagus
24	Cantona	Tengah	40	50	50	50	190	Cukup

## Lampiran 6. Hasil Penelitian

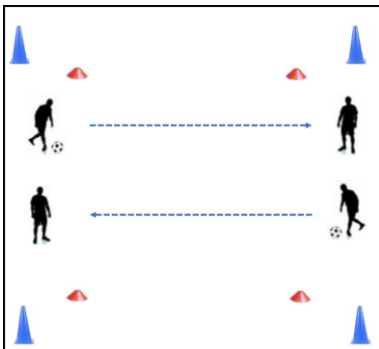
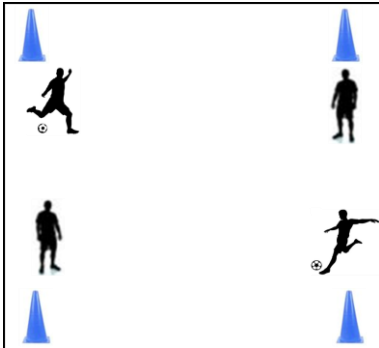
### Data Frequencies

Statistics		
Ketepatan <i>long pass</i>		
N	Valid	24
	Missing	0
Mean		190,4167
Median		185,0000
Mode		80,00
Std. Deviation		92,61792
Minimum		50,00
Maximum		350,00
Sum		4570,00

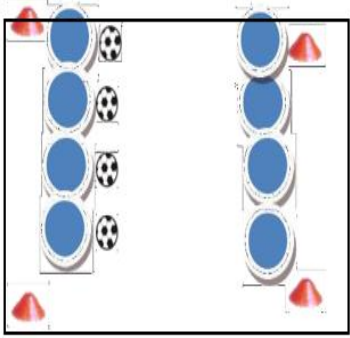
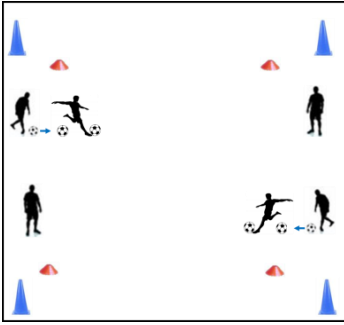
Ketepatan <i>long pass</i>					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	50,00	2	8,3	8,3	8,3
	80,00	3	12,5	12,5	20,8
	120,00	1	4,2	4,2	25,0
	130,00	2	8,3	8,3	33,3
	160,00	2	8,3	8,3	41,7
	180,00	2	8,3	8,3	50,0
	190,00	2	8,3	8,3	58,3
	200,00	2	8,3	8,3	66,7
	250,00	2	8,3	8,3	75,0
	270,00	1	4,2	4,2	79,2
	280,00	1	4,2	4,2	83,3
	300,00	1	4,2	4,2	87,5
	340,00	1	4,2	4,2	91,7
	350,00	2	8,3	8,3	100,0
	Total		24	100,0	100,0

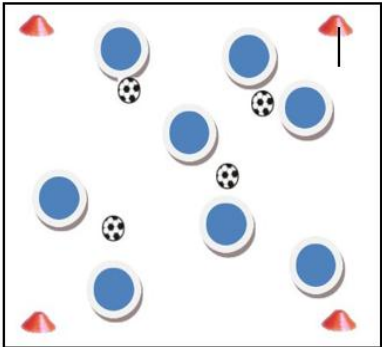
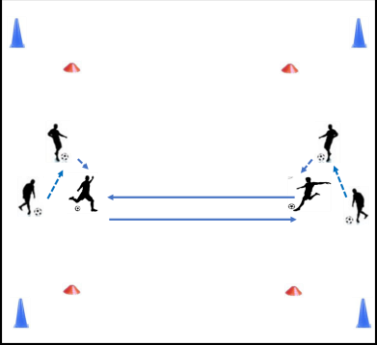
**Lampiran 7. Program Latihan Long Pass**

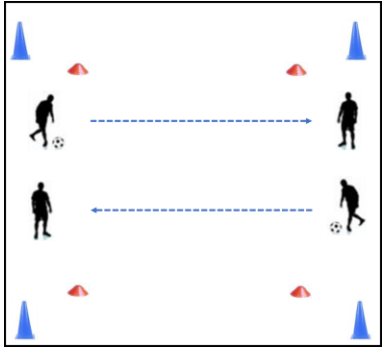
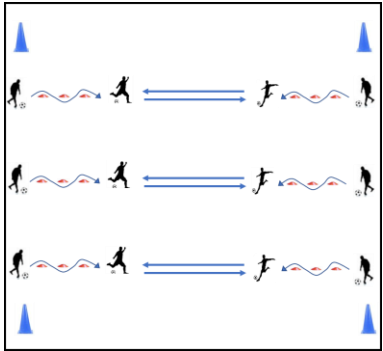
<b>PROGRAM LATIHAN LONG PASS</b>
<b>ATLET SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 SLOGOHIMO USIA 16-17 TAHUN</b>

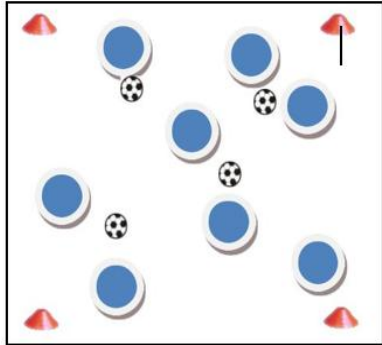
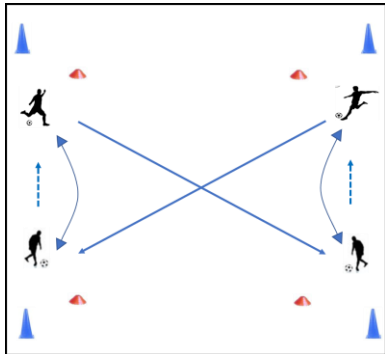
<b>Metode Latihan</b>		
<b>Waktu</b>	<b>Eksperimen</b>	<b>Keterangan</b>
10	*BERDOA & PENJELASAN MATERI	Penjelasan materi latihan
15	*LATIHAN IMAGERY : (ada didalam lampiran program latihan)  *PEMANASAN	Pertemuan ke : 2 & 3 Kelompok umur : 16 & 17 tahun Latihan : 60 menit Kompetensi latihan : ball feeling, long pass/kecepatan, ketepatan Repetisi 8, set 3 intensitas peningkatan 5%
10	LATIHAN 1  	INFORMASI LATIHAN: Area permainan : 20m x 20m Peralatan : cone, bola, marker Jarak cone : 15m  PELAKSANAAN LATIHAN: 1. pemain melakukan dribling menggunakan kaki bagian dalam dengan berpasangan 2. pemain melakukan dribling ke arah rekan pasangan
15	LATIHAN 2  	INFORMASI LATIHAN: Area permainan : 30m x 30m Peralatan : cone, bola, marker Jarak cone : 25m Jarak passing : 25m  PELAKSANAAN LATIHAN: 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. pemain melakukan long pass dengan bola diam (statis), ke arah rekan pasangan, kemudian dilakukan secara bergantian 3. pemain melakukan long pass dengan bola jalan (dinamis), ke arah rekan
10	*PENDINGINAN & EVALUASI LATIHAN	Pendinginan dan evaluasi

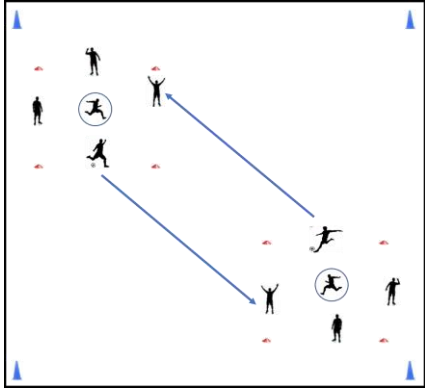
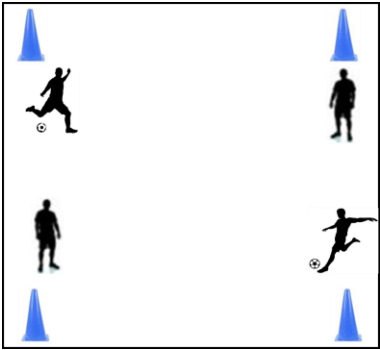


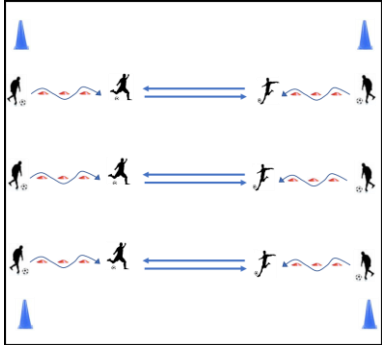
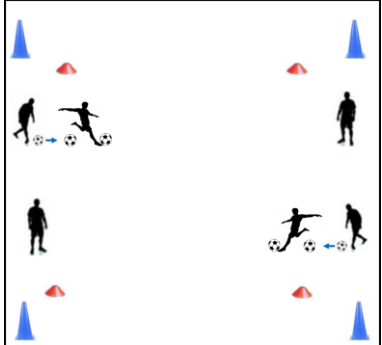
Waktu	Eksperimen	Keterangan
10	*BERDOA & PENJELASAN MATERI	Penjelasan materi latihan
15	*LATIHAN IMAGERY : (ada didalam lampiran program latihan)  *PEMANASAN	Pertemuan ke : 4 & 5 Kelompok umur : 16 & 17 tahun Latihan : 80 menit Kompetensi latihan : ball feeling, long pass/kecepatan, ketepatan Repetisi 8, set 3 intensitas peningkatan 5%
15	LATIHAN 1  	INFORMASI LATIHAN: Area permainan : 25m x 25m Peralatan : cone, bola Jarak cone : 20m  PELAKSANAAN LATIHAN: 1. pemain melakukan passing berpasangan 2. pemain melakukan long pass kearah rekan pasangan
15	LATIHAN 2  	Area permainan : 30m x 30m Peralatan : cone, bola, marker Jarak cone : 25m Jarak passing : 30m  PELAKSANAAN LATIHAN: 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. melakukan long pass dengan bola berjalan (dinamis) 3. bola didorong kearah cone kemudian dilakukan long pass saat bola masih dalam keadaan bergulir, dilakukan bergantian
15	*GAME TANPA GAWANG	jumlah pemain 11 vs 11 dengan 2x sentuhan kombinasi wall pass dan long pass
10	*PENDINGINAN & EVALUASI LATIHAN	Pendinginan dan evaluasi

Waktu	Eksperimen	Keterangan
10	*BERDOA & PENJELASAN MATERI	Penjelasan materi latihan
15	*LATIHAN IMAGERY : (ada didalam lampiran program latihan)  *PEMANASAN	Pertemuan ke : 6 & 7 Kelompok umur : 16 & 17 tahun Latihan : 70 menit Kompetensi latihan : ball feeling, long pass/kecepatan,ketepatan Repetisi 8, set 3 intensitas peningkatan 5%
10	LATIHAN 1  	INFORMASI LATIHAN: Area permainan : 30m x 30m Peralatan : 4 cone, 10 bola Jarak cone : 25m  PELAKSANAAN LATIHAN: 1. JUGLING 2. DRIBLING BEBAS
15	LATIHAN 2  	INFORMASI LATIHAN: Area permainan : 30m x 30m Peralatan : cone, bola, marker Jarak cone : 30m Jarak passing : 25m  PELAKSANAAN LATIHAN: 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. KONTROL, WALL PASS, LONG PASS
10	*GAME DENGAN GAWANG	Jumlah pemain 11 vs 11 dengan bebas sentuhan
10	*PENDINGINAN & EVALUASI LATIHAN	Pendinginan dan evaluasi

Waktu	Eksperimen	Keterangan
10	*BERDOA & PENJELASAN MATERI	Penjelasan materi latihan
15	*LATIHAN IMAGERY : (ada didalam lampiran program latihan)  *PEMANASAN	Pertemuan ke : 8 & 9 Kelompok umur : 16 & 17 tahun Latihan : 80 menit Kompetensi latihan : ball feeling, long pass/kecepatan, ketepatan Repetisi 8, set 3 intensitas peningkatan 5%
15	LATIHAN 1  	INFORMASI LATIHAN: Area permainan : 30m x 30m Peralatan : cone, bola, marker Jarak cone : 25m  PELAKSANAAN LATIHAN: 1. pemain melakukan long pass (statis) berpasangan 2. pemain melakukan <i>long pass</i> kearah rekan pasangan
15	LATIHAN 2  	INFORMASI LATIHAN: Area permainan : 30m x 30m Peralatan : cone, bola, marker Jarak cone : 30m Jarak passing : 25m  PELAKSANAAN LATIHAN: 1. pemain dibagi menjadi 3 kelompok 2. DRIBLE ZIG-ZAG, LONG PASS (Dinamis)
15	*GAME DENGAN GAWANG	Jumlah pemain 11 vs 11
10	*PENDINGINAN & EVALUASI LATIHAN	Pendinginan dan evaluasi

Waktu	Eksperimen	Keterangan
10	*BERDOA & PENJELASAN MATERI	Penjelasan materi latihan
15	*LATIHAN IMAGERY : (ada didalam lampiran program latihan)  *PEMANASAN	Pertemuan ke : 10 & 11 Kelompok umur : 16 & 17 tahun Latihan : 70 menit Kompetensi latihan : ball feeling, long pass/kecepatan,ketepatan Repetisi 8, set 3 intensitas peningkatan 5%
10	LATIHAN 1  	INFORMASI LATIHAN: Area permainan : 20m x 20m Peralatan : cone, bola Jarak cone : 20m  PELAKSANAAN LATIHAN: 1. JUGLING 2. WALL PASS
15	LATIHAN 2  	INFORMASI LATIHAN: Area permainan : 30m x 30m Peralatan : cone, bola Jarak cone : 30m Jarak passing : 25m  PELAKSANAAN LATIHAN: 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. LONG PASS, KONTROL + PASSING PENDEK, LONG PASS + ROTASI
10	*GAME TANPA GAWANG	Jumlah pemain 11 vs 11 dengan sekali sentuh
10	*PENDINGINAN & EVALUASI LATIHAN	Pendinginan dan evaluasi

Waktu	Eksperimen	Keterangan
10	*BERDOA & PENJELASAN MATERI	Penjelasan materi latihan
15	*LATIHAN IMAGERY : (ada didalam lampiran program latihan)  *PEMANASAN	Pertemuan ke : 12 & 13 Kelompok umur : 16 & 17 tahun Latihan : 80 menit Kompetensi latihan : ball feeling, long pass/kecepatan, ketepatan Repetisi 8, set 3 intensitas peningkatan 5%
15	LATIHAN 1  	INFORMASI LATIHAN: Area permainan : 30m x 30m Peralatan : cone, bola Jarak cone : 25m  PELAKSANAAN LATIHAN: 1. PEMAIN DI BAGI 2 KELOMPOK 2. 4x1 RONDO + KOMBINASI LONGPASS
15	LATIHAN 2  	Area permainan : 30m x 30m Peralatan : cone, bola, marker Jarak cone : 30m Jarak passing : 25m  PELAKSANAAN LATIHAN: 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. melakukan long pass dengan bola berjalan (bola dorong) 3. bola didorong ke arah cone kemudian dilakukan long pass saat bola masih dalam keadaan bergulir, dilakukan bergantian
15	*GAME DENGAN GAWANG	Jumlah pemain 11 vs 11 dengan sentuhan bebas
10	*PENDINGINAN & EVALUASI LATIHAN	Pendinginan dan evaluasi

Waktu	Eksperimen	Keterangan
10	*BERDOA & PENJELASAN MATERI	Penjelasan materi latihan
15	*LATIHAN IMAGERY : (ada didalam lampiran program latihan)  *PEMANASAN	Pertemuan ke : 14 & 15 Kelompok umur : 16 & 17 tahun Latihan : 70 menit Kompetensi latihan : ball feeling, long pass/kecepatan, ketepatan Repetisi 8, set 3 intensitas peningkatan 5%
10	LATIHAN 1 	INFORMASI LATIHAN: Area permainan : 30m x 30m Peralatan : cone, bola, marker Jarak cone : 30m Jarak passing : 25m  PELAKSANAAN LATIHAN: 1. pemain dibagi menjadi 3 kelompok 2. DRIBLE ZIG-ZAG, LONG PASS
15	LATIHAN 2 	INFORMASI LATIHAN: Area permainan : 30m x 30m Peralatan : cone, bola, marker Jarak cone : 5m Jarak passing : 25m  PELAKSANAAN LATIHAN: 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. melakukan long pass dengan bola berjalan 3. bola didorong kearah cone kemudian dilakukan long pass saat bola masih dalam keadaan bergulir, dilakukan bergantian
10	*GAME DENGAN GAWANG	Jumlah pemain 11 vs 11 dengan bebas sentuhan
10	*PENDINGINAN & EVALUASI LATIHAN	Pendinginan dan evaluasi

## Lampiran 8. Prosedur Instrumen Penelitian

### PETUNJUK PELAKSANAAN TES TENDANGAN LAMBUNG BOBBY CHARLTON

Tes tendangan lambung Bobby Charlton biasanya digunakan untuk mengukur ketepatan tendangan *long pass*. (Danny Mielke, 2007:26)

Berikut ini adalah hal-hal yang harus dipersiapkan :

- a. Fasilitas perlengkapan
  - ✚ Tali rafia sebagai alat penanda
  - ✚ Bola sebanyak 4 buah
  - ✚ Alat tulis dan blangko penilaian
- b. Tatalaksana
  - ✚ Membuat 4 kotak yang dijadikan sasaran tes tendangan lambung.
  - ✚ Membuat jarak ukur 30 meter dari titik tengah kotak sasaran dalam, untuk melakukan tendangan long pass.
  - ✚ Memberi garis sebagai tanda untuk melakukan tendangan long pass.
- c. Sistem penilaian
  - ✚ Atlet diberi kesempatan sebanyak 4 kali pengulangan tendangan long pass.
  - ✚ Berikut poin setiap tendangan yang masuk pada kotak sasaran :
    - a. Bola masuk kotak sasaran pertama atau terluar mendapatkan poin 30.
    - b. Bola masuk kotak sasaran kedua mendapatkan poin 40.
    - c. Bola masuk kotak sasaran ketiga mendapatkan poin 50.
    - d. Bola masuk kotak sasaran keempat atau tangan mendapatkan poin 100.
    - e. Apabila bola tidak masuk sasaran tidak mendapatkan poin.
    - f. Untuk mendapatkan hasil poin yaitu menjumlahkan hasil dari keseluruhan 4 kali tendangan.
    - g. Nilai poin maksimal adalah 400, dan poin minimal bernilai 0.

- ✚ Gambar tes modifikasi tendangan  
Di bawah ini gambar tes modifikasi tendangan lambung Bobby Charlton :

