

## Perbandingan Kecepatan Dan Ketepatan Menendang Bola Dengan Menggunakan Awalan 1 Meter, 2 Meter, 3 Meter, 4 Meter

Ipung Hari Adi<sup>1</sup>, Moh. Agung Setiabudi<sup>2</sup>, Danang Ari Santoso<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Guru PJOK SDN 4 Sukorejo, Kabupaten Banyuwangi

<sup>2,3</sup> Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Banyuwangi

Email: agungsetiabudi.budi@gmail.com<sup>2</sup>, danangarisantoso@gmail.com<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*) dan menembak (*shooting*). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif *comparative*. Dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* karakteristik tertentu yang meliputi sebagai berikut berjenis kelamin laki-laki, telah bergabung di Klub Trias Sukorejo yang berjumlah 20 pemain. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke sasaran. Tes ini bertujuan untuk mengukur ketepatan dan kecepatan menendang bola ke sasaran. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: Ada perbedaan hasil kecepatan tendangan dalam sepakbola menggunakan awalan 1 meter, 2 meter, 3 meter dan 4 meter. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil perbandingan kecepatan laju bola menggunakan awalan 1 meter (1.15), 2 meter (1.07), 3 meter (0.90), dan 4 meter (0.06). Ada perbedaan ketepatan tendangan dalam sepakbola menggunakan awalan 1 meter, 2 meter, 3 meter dan 4 meter. Hal tersebut dilihat dari rata-rata ketepatan menendang yaitu, 1 meter (66.00), 2 meter (64.90), 3 meter (66.65), 4 meter (65.90).

**Kata kunci:** Awalan 1 meter, 2 meter, 3 meter, 4 meter, Kecepatan dan Ketepatan, Menendang Bola

### PENDAHULUAN

Menurut (Suseitom Tarukbua, 2014) bahwa sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling banyak digemari banyak orang, baik dari kalangan bawah, menengah maupun kalangan atas. Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004). Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola. (Subagyo, 2010).

Menurut Muhajir (2004) teknik-teknik dasar sepak bola dibedakan menjadi dua

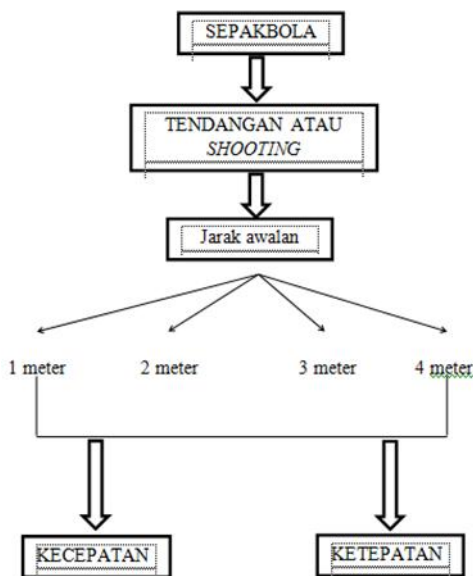
yaitu: teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin, 2004).

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran. Mochamad Sajoto (1999) dalam (Muhammad Hilman 2016). *Shooting* adalah teknik dasar menendang dalam permainan sepakbola dengan cepat, cermat dan tepat pada sasaran untuk membuat gol ke gawang lawan (Sukatamsi, 2007). Jadi *shooting* adalah menggerakkan salah satu kaki dengan tenaga dan seluruh badan sehingga bola dapat bergerak dengan ketepatan tertentu dan mencapai sasaran yang diinginkan. Menurut Koger (2007) prinsip-prinsip yang harus dilakukan untuk melakukan *shooting* secara baik adalah sebagai berikut: pandangan pada bola dan

arah sasaran kemana bola akan ditendang, kaki yang akan menendang, pada saat menendang bola adalah kaki yang memiliki tenaga lebih besar, dan sikap badan harus diperhatikan.

Selain ketepatan atau akurasi, teknik menendang bola yang baik juga membutuhkan kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya (Sajoto dalam (Hilman: 2016). Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu (Fenanlampir dan Faruq dalam Hilman, 2016). Menurut Ismaryati (2008), kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak. Berdasarkan pendapat di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat.

**METODE**

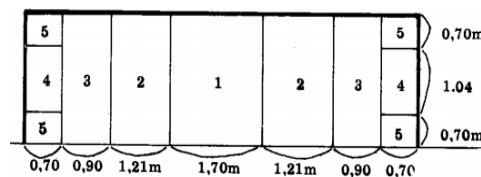


Gambar 1. Kerangka Penelitian

Berdasarkan kerangka penelitian di atas, bahwa sepakbola sangat membutuhkan shooting. Shooting banyak dilakukan pemain depan, tengah, bahkan pemain belakang bila pemain belakang

membantu penyerangan. Shooting dapat dilakukan menggunakan awalan maupun tidak menggunakan awalan. Disini penulis meneliti shooting dengan menggunakan awalan 1m, 2m, 3m, dan 4m. Shooting dengan menggunakan awalan dilakukan saat pemain depan dilanggar di area pertahanan lawan dan mendapat tendangan bebas dekat dengan gawang lawan. Disitulah shooting dengan menggunakan awalan dilakukan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif comparative. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling atau penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau karakteristik tertentu yang meliputi sebagai berikut berjenis kelamin laki-laki, telah bergabung di Klub Trias Sukorejo yang berjumlah 20 pemain. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke sasaran, (Sukatamsi dalam Huda, 2016). Tes ini bertujuan untuk mengukur ketepatan dan kecepatan menendang bola ke sasaran. Berikut Tes Tendangan dan normanya:



Gambar 2. Dinding Sasaran Tes Tendangan  
Sumber: (Winarno: 2006)

Tabel 1. Norma Tes Ketepatan dan Kecepatan  
Sumber: (Winarno, 2006)

NILAI KETERAMPILAN	GOLONGAN	
61 - Ke Atas	Baik	(B)
53 - 60	Cukup	(C)
46 - 52	Sedang	(S)
37 - 45	Kurang	(K)
≤ - 36	Kurang Sekali	(KS)

**HASIL**

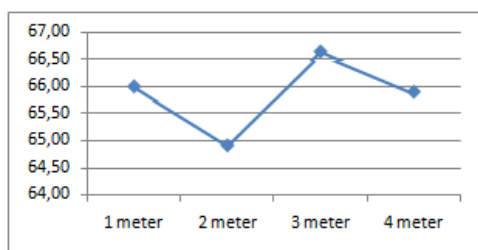
Hasil penelitian ketepatan tendangan pada table 2 di bawah ini diperoleh melalui 5 kali percobaan, dengan diambil nilai yang terbaik, sehingga dapat dimunculkan pula kategori ketepatan tendangan.

Tabel 2. Rata-rata Tes Ketepatan Tendangan

Rata-Rata	1 Meter	2 Meter	3 Meter	4 Meter
	66.00	64.90	66.65	65.90
Kategori	Baik	Baik	Baik	Baik

Dari tabel diatas rata-rata ketepatan tendangan didominasi dengan menggunakan awalan 3 meter hal tersebut disebabkan karena semakin jauh awalan semakin banyak pula ruang gerak untuk membuat dorongan tendangan kearah gawang atau titik sasaran. Seharusnya hasil maksimal terdapat pada awalan 4 meter akan tetapi hasil maksimal diperoleh pada awalan 3 meter hal tersebut dikarenakan pada tumpuan saat akan menendang.

Adapun grafik peningkatan ketepatan tendangan adalah sebagai berikut:

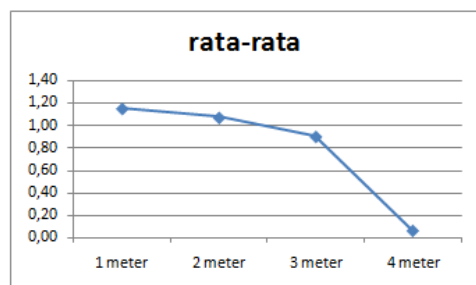


Gambar 2. Grafik Peningkatan Ketepatan Menendang

Hasil perhitungan selanjutnya juga dihitung untuk mendapatkan kecepatan rata-ratanya. Hasil perhitungan kecepatan bola ditampilkan dalam tabel-tabel berikut ini:

Tabel 3. Rata-rata Kecepatan

Rata-Rata	1 Meter	2 Meter	3 Meter	4 Meter
	1.15	1.07	0.90	0.60
Kategori	Sedang	Sedang	Cukup	Baik



Grafik 2. Grafik Kecepatan Bola Rata-rata

Dari grafik diatas menunjukan bahwa dengan jarak awalan semakin jauh, maka kecepatan tendangan shooting 12 meter

semakin meningkat. Hal ini disebabkan karena semakin jauh awalan semakin besar pula ruang gerak untuk membuat dorongan tendangan kearah gawang atau titik sasaran. Grafik juga menunjukkan bahwa kecepatan bola rata-rata maksimum terjadi pada jarak awalan 4 meter yaitu sebesar 20,53 m/dt. Kecepatan bola rata-rata minimum terjadi pada jarak awalan 1 meter yaitu sebesar 10.64 m/dt.

Dalam konteks fisika gaya semakin kecil, jika masa dan percepatan kecil. Gaya semakin besar jika masa benda dan percepatan besar dengan kata lain dalam penelitian ini dilihat dari jarak penendang, jika jarak awalan penendang semakin jauh maka gaya semakin besar dan kecepatan semakin besar pula. Jika jarak awalan penendang semakin dekat maka gaya semakin kecil dan kecepatan semakin kecil.

## PEMBAHASAN

Dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan di Club TRIAS Sukorejo menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecepatan dan ketepatan dengan awalan 1 meter, 2 meter, 3 meter, dan 4 meter. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil perbandingan kecepatan laju bola menggunakan awalan 1 meter (1.15), 2 meter (1.07), 3 meter (0.90), dan 4 meter (0.60). Dari hasil rata-rata kecepatan tendangan dapat disimpulkan bahwa semakin jauh jarak awalan maka semakin cepat laju bola sedangkan pada ketepatan jarak awalan 1 meter, 2 meter, 3 meter dan 4 meter, ketepatan yang didapat paling maksimal pada awalan 3 meter. Hal tersebut dilihat dari rata-rata ketepatan menendang yaitu, 1 meter (66.00), 2 meter (64.90), 3 meter (66.65), 4 meter (65.90).

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa jarak awalan sangat berpengaruh terhadap kecepatan menendang terutama laju bola dan ketepatan menendang untuk menentukan target tendangan. Dalam penelitian ini awalan 4 meter tidak mendominasi dalam ketepatan menendang, akan tetapi didominasi awalan 3 meter

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Ada perbedaan hasil kecepatan tendangan dalam sepakbola menggunakan awalan 1 meter, 2 meter, 3 meter dan 4 meter. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil perbandingan kecepatan laju bola menggunakan awalan 1 meter (1.15), 2 meter (1.07), 3 meter (0.90), dan 4 meter (0.06).
2. Ada perbedaan ketepatan tendangan dalam sepakbola menggunakan awalan 1 meter, 2 meter, 3 meter dan 4 meter. Hal tersebut dilihat dari rata-rata ketepatan menendang yaitu, 1 meter (66.00), 2 meter (64.90), 3 meter (66.65), 4 meter (65.90).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Khoiril. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Bompa, Tudor O. Dkk. 2009. *Periodization Theory and Methodologi of Training 5<sup>th</sup> edition*. Colorado: Human Kinestics Published.
- Herdiansyah, dkk. (2010). *Mari Belajar Sepak Bola*, Bogor: PT. Regina Eka Utama.
- Hilman, Muhammad. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Huda, R. Miftakhul. (2013). Perbedaan Tingkat Ketepatan *Shooting* ke Gawang Antara Pemain Depan, Tengah, dan Belakang Pada Pemain SSB Mas Ku-14 Tahun Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kurniawan, Doni. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Purnama, Herdi. (2017). Penerapan Media Bola Gantung Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Pada Permainan Sepak Bola. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Roesdiyanto, dkk. 2008. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan Olah Raga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar-dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma Publishing.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CVF Alfabeta
- Sukatamsi. (2007). *Permainan Bola Besar Sepakbola*. Universitas Terbuka Jakarta.
- Tarukbua, M. Suseitom. (2014). Kontribusi Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SD Inpres Kapiro Kecamatan Palolo Kabupaten Sigi. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi Tadulako Tondo. Palu Sulawesi Tengah.
- Wahyuno, Dani. (2014). Studi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Bengkulu.
- Wibowo, Nuryanto. (2013). Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Peserta Sekolah Sepak Bola (SSB) Melati Muda (MM) Bantul 13-15 Tahun. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Winarno, M.E. (2006). *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Keolaragaan*. Center for Human Capacity Development 2004. Jakarta.