



Analisis Koordinasi Ketepatan – Kecepatan Menendang Bola ke Gawang dalam Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto

Muh. Adnan Hudain¹, Yasriuddin²

Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Analisis ketepatan-kecepatan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 1 Kabupaen Jeneponto. Penelitian ini adalah penelitian analisis deskriptif dengan rancangan pengkategorian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran kategori kemampuan menendang bola ke gawang Siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto yang berjumlah 441 orang yang tersebar dari tiga tingkatan yang terdiri atas 256 orang siswa perempuan dan 185 orang siswa laki-laki. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki sebanyak 20 orang yang dipilih secara random sampling sebagai perwakilan dari siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto. Adapun teknik pengumpulan data diperoleh melalui tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase dan analisis. Dalam penelitian ini diperoleh hasil yakni kemampuan menendang bola ke gawang siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto secara rata-rata berada pada kategori **Sedang**.

Kata Kunci: Ketepatan, Kecepatan menendang bola ke gawang

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, matapencaharian, kesehatan maupun budaya. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sangat diminati oleh sebagian lapisan masyarakat, terutama kaum muda adalah olahraga sepakbola. Hal ini disebabkan karena olahraga sepakbola hanya memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Olahraga sepakbola yang dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan ini dapat dimainkan oleh siapa saja, baik anak-anak, usia muda maupun tua.

Sepakbola merupakan permainan yang unik karena merupakan permainan yang memiliki ciri khas tersendiri dan gerakan yang cukup ekstrim. Sepakbola bukan merupakan permainan yang bersifat perseorangan akan tetapi merupakan permainan

yang bersifat beregu. Tiap-tiap regu terdiri dari atas 11 orang, sehinggaharus ada kerjasama antar pemain untuk menghasilkan kemenangan

Meskipun tim terdiri atas pemain yang memiliki keterampilan dan teknik yang baik tetapi tidak memiliki kemampuan kolektif antar pemain, maka tidak menjadi jaminan tim tersebut akan menjadi tim yang solid. Olahraga sepakbola di mainkan di lapangan terbuka dan luas sehingga dapat berjalan dengan baik. Dewasa ini olahraga sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat, khususnya dalam lingkungan sekolah. Seorang pemain sepakbola akan dapat bermain bola dengan penuh semangat apabila ditunjukkan komdisi fisik yang sama baik pula. kondisi fisik diperlukan untuk menjaga kebugaran jasmani. Hal ini yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola adalah dasar bermain, teknik, taktik dan yang paling terpenting adalah kualitas mental dari pemain tersebut atau kepercayaan dirinya dalam bermain sepakbola.

Hal ini dibuktikan dengan maraknya permainan sepakbola di desa dan kabupaten sekarang ini. Mereka bermain untuk menyalurkan hobbi, memanfaatkan waktu luang, untuk sekedar mencarikesenangan tetapi ada yang ingin berprestasi. Semakin banyak masyarakat yang senang untuk berolahraga sepakbola maka semakin erat pula tari persaudaran di sekolah tersebut, Dari pengamatan dan pengalaman penelitiselama ini, permainan yang dilakukan di sana sudah cukup baik.

Siswa yang ikut berpartisipasi cukup banyak serta dari segi penontonya tidak sepi, ini membuktikan bahwa olahraga sepakbola saat ini mendapatkan perhatian yang besar dari sebagian masyarakat khususnya di sekolah. Siswa mengikuti latihan untuk mengasah keterampilan atau sekedar mencari pengalaman bahkan bukan hanya bahkan bukan hanya sekolah tersebut tapi ada juga dari dari sekolah lain Fenomena ini membuktikan bahwa sepakbola menjadi olahraga yang sangat digemari di kalangan masyarakat khususnya di sekolah.

Dalam menendang bola power otot tungkai sangat di butuhkan sehingga perlu di lakukan beberapa cara agar tendangan dapat tepat sasaran. Hasil tendangan yang baik selain di dapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula salah satunya yaitu daya ledak pada saat melakukan tendanga ke gawang sehingga tepat sasaran. Di kalangan masyarakat khususnya dari siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto dari pengamatan peneliti olahraga sepakbola tidak kalah peminatnya dengan olahraga yang lainnya. Dibuktikan dengan diadakannya kompetisi sepakbola antar sekolah atau desa. Tetapi SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto sering gagal dalam pertandingan dikarnakan kurangnya ketepatan pemainnya dalam menendang bola ke gawang pada saat pertandingan berlangsung.

Sehingga tdk terjadi gol ke gawang lawan begitupun kecepatannya dalam bermain sepakbola sering mengalami kegagalan di karnakan kurangnya kecepatan dalam berlari pada saat ingin menendang bola kegawang lawan. Hal tersebut membuat tim dari SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto gagal untuk melaju ke fainal

bupati Cup di kabupaten Jeneponto. Pada latar belakang masalah di atas peneliti ingin mengetahui **"Koordinasi Ketepatan – Kecepatan Menendang Bola Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto"**.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah " Bagaimana Koordinasi Ketepatan – Kecepatan Menendang Bola ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto ?"

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa baik koordinasi ketepatan – kecepatan menendang bola ke gawang siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Teoritik
 - a. Dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan sebagai kajian dalam olahraga pendidikan pada khususnya.
 - b. Dapat dipakai sebagai pembelajaran, bahan bacaan, dan referensi bagi peneliti di masa yang akan datang.
2. Praktik
 - a. Diharapkan dapat menjadi masukan dalam sepakbola di SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto
 - b. Diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk pembinaan dan pengembangan pada cabang olahraga sepakbola.
 - c. Diharapkan menjadi masukan sekaligus memacu semangat belajar dan bermain untuk mengembangkan diri dibidang olahraga sepakbola.

Hakikat Sepakbola

Pengertian Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan yang sering kita jumpai di desa maupun di kota-kota besar. Permainan sepakbola ini merupakan permainan beregu karena dimainkan oleh 11 orang dari masing-masing regunya, dari anak-anak sampai orang dewasa menggemari dan menyenangi permainan ini, karena untuk bermain sepakbola tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat dilaksanakan di tempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan sebenarnya.

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu yang pelaksanaannya dilakukan oleh 2 tim. Jumlah permainan yang bertanding setiap tim 11 orang termasuk penjaga gawang. Setiap pemain boleh memainkan bola dengan

seluruh anggota badan kecuali dengan lengan atau tangan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang yang dapat memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya di dalam daerah penalti. Permainan ini dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya 64 meter sampai 75 meter. Pada kedua garis batas lebar lapangan (garis gawang) ditengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang berhadapan. Dalam permainan digunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit

Masing-masing regu menempati separuh lapangan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu 2 orang asisten wasit sebagai penjaga garis. Pelaksanaan permainan sepakbola dilakukan 2 babak selama 2 x 45 menit. Tujuan masing-masing kesebelasan adalah berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang. Sepakbola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka kemampuan dasar bermain sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Oleh karena itu, seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola yang meliputi: stop ball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola). Khusus dalam teknik dribbling (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik dribbling sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola (Sudjarwo,dkk. 2005: 25). Penerapan dan penguasaan kemampuan dasar tersebut merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola.

Menurut Luxbacher (1998:2) bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Abdul Rohim, 2008:1.3)

Teknik Dasar Sepakbola

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola (Remmy Muchtar, 1992: 54). Menurut Remmy Muchtar (1992: 28), yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan

gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Remmy Muchtar, 1992: 54).

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah:

- 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (ball feeling).
- 2) Menendang bola (passing).
- 3) Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (shooting).
- 4) Menggiring bola (dribbling).
- 5) Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (receiving and controlling the ball) dengan kaki, paha, dan dada.
- 6) Menyundul bola (heading) untuk bola lambung atau bola atas.
- 7) Gerak tipu (feinting) untuk melewati lawan.
- 8) Merebut bola (tackling) saat lawan menguasai bola.
- 9) Melempar bola (throw-in) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
- 10) Teknik menjaga gawang (goal keeping).

Sedangkan menurut Sucipto (2000: 17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan ke dalam (throw-in), dan menjaga gawang (goal keeping).

Menendang Bola (*kicking*)

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, shooting ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan Sucipto, 2000: 17. Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin 2004: 29-31, yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun steady leg position, bagian bola, perkenaan kaki dengan bola impact, dan akhir gerakan follow-through. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki Remmy Muchtar, 1992: 31

a. Macam-Macam Teknik Tendangan

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki Sarumpaet, dkk. 1992:20. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Namun, dalam penelitian ini karena pembahasannya adalah tendangan dengan jarak 13 meter, penulis memilih

menendang bola dalam keadaan diam. Untuk dapat menendang bola dengan baik, pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola dalam keadaan diam, dalam penelitian ini adalah bola ditempatkan pada suatu titik.

Luxbacher 2011:105-111 menjelaskan tentang beberapa ketrampilan menembak yang dasar mencakup tembakan instep drive, full volley, half volley, side volley dan swerving atau menikung. Sementara menurut Sukatamsi, 1984:40 Teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada lima, yaitu: 1 Menendang dengan kaki bagian dalam, 2 Menendang dengan kura-kura kaki penuh, 3 Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, 4 Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, 5 Menendang dengan ujung jari.

b. Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam

Kegunaan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam adalah: 1 untuk operan jarak pendek, 2 untuk operan bawah rendah, 3 untuk operan melambung atas tinggi, 4 untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 5 untuk tendangan bola melengkung, dan 5 untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain Sukatamsi, 1984:101. Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Giovani Pemain SSB Apacinti KU-15 1 Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokkan. 2 Kaki melintang tegak lurus ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan. 3 Posisi badan berada di atas bola menutup. 4 Tangan membenteng kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh. 5 Setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan follow through.

c. Menendang Dengan Menggunakan Punggung Kaki Penuh

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah : 1 untuk operan jarak pendek, 2 untuk operan jarak jauh, 3 untuk operan bawah rendah, 4 untuk operan melambung atas tinggi, 5 untuk tendangan keras ke mulut gawang, 6 untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 7 untuk tendangan bola melengkung slice, 8 untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain Sukatamsi 1984:113. Shooting Menggunakan Kura-Kura Kaki Penuh Arya De Salseo Pemain SSB Apacinti KU-15 1 Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm dari bola. 2 Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran. 3 Kaki yang menendang diangkat ke belakang, selanjutnya diayunkan ke depan arah bola. 4 Arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu. 5 Kura-kura kaki penuh dari kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola akan bergulir datar di atas tanah.

d. Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam adalah : 1 untuk operan jarak pendek, 2 untuk operan jarak jauh, 3 untuk operan bawah rendah, 4 untuk operan melambung atas tinggi, 5 untuk memasukkan bola tepat ke

mulut gawang, 6 untuk tendangan bola melengkung slice, 7 untuk dikombinasikan dengan gerakan lain Sukatamsi1984:123. Shooting Menggunakan Kura-Kura Kaki Dalam Elang Julian Pemain SSB Apacinti KU-15 1 Kaki tumpu diletakkan di belakang samping bola antara 25 cm-30 cm. 2 Arah kaki tumpu membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus arah bola. 3 Kaki yang menendang bola diangkat ke belakang, kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. 4 Hingga kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah di bawah bola. 5 Bagian bola yang ditendang tepat di tengah-tengah bawah bola, bola akan melambung tinggi. 4 Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah : 1 untuk operan jarak pendek, 2 untuk operan jarak jauh, 3 untuk operan bawah rendah, 4 untuk operan melambung atas tinggi, 5 untuk tendangan keras ke mulut gawang, 6 untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 7 untuk tendangan bola melengkung slice, 8 untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain Sukatamsi 1984:107. Shooting Menggunakan Kura-Kura Kaki Luar Arka Pemain SSB Apacinti KU-15 1 Kaki tumpu diletakkan di belakang samping bola antara 25 cm-30 cm, sedikit ke belakang. 2 Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran. 3 Tungkai kaki diputar arah ke dalam. 4 Arah kaki agak menyudut arah ke dalam hingga kura-kura kaki bagian luar mengarah tepat di tengah-tengah belakang bola. 5 Kura-kura kaki luar yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, hingga bola akan bergulir datar di atas tanah.

e. Menendang Dengan Ujung Kaki

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah : 1 untuk operan jarak pendek, 2 untuk operan jarak jauh, 3 untuk operan bawah rendah, 4 untuk operan melambung atas tinggi, 5 untuk tendangan keras ke mulut gawang, 6 untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 7 untuk tendangan bola melengkung slice, 8 untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain Sukatamsi:1984:116. Shooting Menggunakan Ujung Kaki Hendri Nur Pemain SSB Apacinti KU-15 1 Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm dari bola 2 Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran. 3 Kaki yang menendang diangkat ke belakang, selanjutnya diayunkan ke depan arah bola. 4 Arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu. 5 Ujung jari atau ujung kaki tepat mengenai tengah-tengah bola, hingga bola akan bergulir datar di atas tanah.

Hakikat koordinasi

Pengertian Koordinasi

Koordinasi sebagai hubungan yang harmonis dan hubungan yang saling berpengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang suatu tes koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincahan.

Koordinasi merupakan perpaduan fungsi beberapa otot secara tepat dan seimbang menjadi satu pola gerak. koordinasi yang baik akan mampu mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa mengeluarkan energi berlebihan. Dengan demikian hasil gerakan yang dilakukan sangat efisien, halus, mulus dan terkoordinasi dengan baik.

Menurut Ismaryati (2006:55) koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan juga sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik. Dengan kata lain koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan.

Sajoto (1995:17), menyatakan bahwa, "Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan kedalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai tujuannya". Misalnya dalam bermain tenis; seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat bergerak kearah bola sambil mengayun raket, kemudian memukulnya dengan teknik yang benar. Koordinasi (coordination) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit didefinisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan siswa, Syafruddin (2005:118-119). Koordinasi pada prinsipnya merupakan pengaturan saraf-saraf pusat dan saraf tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot synergis dan antagonis, Sajoto (1995:17).

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi

Untuk dapat mencapai tingkat koordinasi yang baik, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor penentu koordinasi adalah :

1. Pengaturan saraf pusat dan saraf tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan hasil dari latihan.
2. Tergantung tonus dan elastisitas dari otot.
3. Baik tidaknya keseimbangan dan kelincahan.
4. Koordinasi kerja saraf, otot dan panca indera, Ismaryati (2006:112).

Selain faktor-faktor tersebut, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan dan ritme berperan dan berpadu di dalam koordinasi gerak. Kalau salah satu unsur itu tidak ada atau kurang berkembang secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi gerakan. Pemain sepakbola yang tingkat koordinasinya tidak baik biasanya di dalam melakukan gerak-gerakan cenderung kaku dan penuh dengan ketegangan.

Dengan gerakan yang kaku ini mengakibatkan banyak mengeluarkan energi yang berlebihan, sehingga kurang efisien. Dari berbagai penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang atlet dalam merangkai

berbagai gerakan menjadi satu dalam satu satuan waktu dengan gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan. Keterampilan suatu cabang olahraga dapat melibatkan koordinasi mata dan kaki, misalnya dalam keterampilan menendang bola ke dalam sasaran. Beberapa keterampilan olahraga ada juga yang melibatkan koordinasi secara keseluruhan dari tubuh, misalnya gerakan keterampilan senam pada palang sejajar yang memerlukan perhitungan dan koordinasi yang sempurna agar dapat mengkombinasikan beberapa gerakan dari beberapa anggota tubuh menjadi rangkaian gerakan indah.

Hakikat Kecepatan

Pengertian Kecepatan

Komponen kecepatan diperlukan oleh hampir semua cabang olahraga permainan yang dipertandingkan, termasuk di dalam permainan sepakbola. Pemanfaatan kecepatan dalam permainan sepakbola adalah pada saat bergerak berlari mengejar bola, mencari ruang, dan menggiring bola. Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin.

Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak. Menurut Sukadiyanto (2002: 108), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.

Hakikat Ketepatan

Menurut M. Sajoto 1995:9, ketepatan accuracy adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam permainan sepakbola banyak hal yang perlu diperhatikan dan dipelajari guna mendukung kemampuan melakukan suatu gerakan yang diharapkan, misalnya tendangan ke gawang atau shooting, heading, controlling, dan sebagainya. Selanjutnya pendapat menurut, Kosasih 2003:235 menjelaskan sebagai berikut: "pada saat menendang perhatian kita jangan hanya tertuju pada kaki yang akan menendang saja, tetapi kaki yang sebelah pun harus kita perhatikan pula dan pandangan harus kita arahkan pada bola dan ka ki." Untuk mencapai tujuan yang diinginkan kaitanya terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang, dibutuhkan faktor pendukung antara lain :

1. Konsentrasi Konsentrasi adalah keseriusan seorang yang akan melakukan suatu yang dilakukan dengan sadar dan mempunyai tujuan yang ingin dicapai.

2. Timeing Ketepatan seseorang melakukan suatu gerakan antara kesempatan yang ada dan kapan harus melakukannya, seorang atlet sepakbola pada saat perebutan bola di depan gawang untuk mencetak gol maka ia harus berfikir kapan melakukan shooting, bola diarahkan kemana, posisi atas atau bawah dan lain sebagainya.

Gerakan yang diulang-ulang Suatu gerakan yang sering diulang-ulang maka dengan sendirinya akan menjadi gerakan yang otomatis. Apabila tendangan ke arah gawang semakin akurat dalam arti pemain memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam menendang berarti akan semakin meningkatkan keberhasilan tendangan kearah gawang itu sendiri

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Metode merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan, sedangkan penelitian merupakan sarana untuk mencari kebenaran. Pada dasarnya penelitian adalah upaya mengumpulkan data yang akan dianalisis. Dalam penelitian ini, penulis memilih metode penelitian deskriptif sebuah metode yang efektif untuk tujuan mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun fenomena hasil rekayasa. Pada bab ini akan dibahas mengenai hal-hal tentang prosedur penelitian atau langkah-langkah dalam penelitian yang nantinya akan menjadi pedoman dalam pelaksanaan pengambilan data untuk dapat menjawab hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya. Desain penelitian ini adalah penelitian *Ex Post Vacto'* yakni penelitian yang dilakukan untuk mengetahui koordinasi ketepatan – kecepatan yang dimiliki siswa dalam menendang bola ke gawang.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah variable tunggal yakni koordinasi ketepatan-kecepatan dalam menendang bola ke gawang.

Populasi dan Sampel

Populasi

Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh individu/siswa berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 185 siswa dan berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 256 siswi yang tersebar dari berbagai kelas menjado obyek dalam suatu penelitian. Namun populasi dalam penelitian ini secara keseluruhan berjumlah 441 siswa yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Untuk jenis kelamin perempuan tidak dilibatkan dalam pengambilan data.

Sampel

Sampel adalah sebagian dari individu yang mewakili populasi. Mengingat populasi dalam penelitian ini cukup banyak, seingga perlu dilakukan pemilihan sampel sesuai dengan kebutuhan sampel dalam penelitian ini. Pemilihan/penentuan sampel

tersebut, yakni siswa laki-laki. Hal tersebut dilakukan secara sengaja (Purposive) dengan pertimbangan bahwa koordinasi Ketepatan-Kecepatan rata-rata sama atau hampir sama. Memilih sampel yang akan diteliti dengan menggunakan teknik purposive random sampling (acak) secara undiung sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 20 siswa diantaranya berjenis kelamin laki-laki SMA Negeri 1 Jeneponto.

Defenisi Operasional Variabel

Agar lebih terarah pelaksanaan pengumpulan data penelitian, maka perlu diberi batasan atau defenisis operasioanal tiap variabel yang terlibat, yakni : Koordinasi kecepatan – ketepatan dalam menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola adalah kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan antara kecepatan dengan ketepatan dalam menendang bola kegawang dalam permainan sepakbola. Tes yang digunakan yaitu menendang bola ke gawang lalu berlari dengan cepat ke garis gawang lalu kembali menendang bula berikutnya dan ketepatan yang baik pada tempat yang telah ditentukan dan diberi angka atau skor

Instrumen Penelitian

Menurut Suharsini Arikunto (2000:134) instrumen peneltian data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing cabang olahraga. Walaupun tes tersebut belum dapat menggambarkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara keseluruhan, tetapi tes tersebut sudah dapat menggambarkan kemampuan gerak dasar seorang pemain. Tes keterampilan cabang olahraga bertujuan untuk mengukur keterampilan para siswa dalam suatu cabang olahraga.

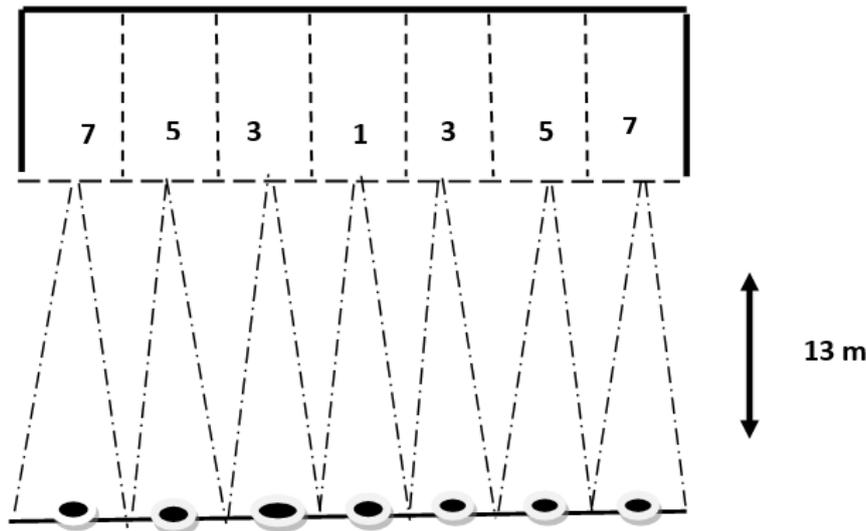
Petunjuk Pelaksanaan :

Tes koordinasi Ketepatan-Kecepatan menendang bola ke gawang dalam permainan sepabola :

- a. Tujuan : Untuk mengukur koordinasi kecepatan – ketepatan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola
- b. Alat : Bola kaki 5, lapangan, tiang gawang, Stopwatch, Peluit/sempritan, tali, kertas, meteran
- c. Pelaksanaan :
 - Testee berdiri dibelakang bola pertama
 - Jarak antara bola dengan gawang adalah 13 m.
 - Setelah peluit berbunyi dan stopwatch diyalakan testee kemudian melakukan tendangan ke gawang dengan cepat dan harus tepat masuk diantara tali yang sudah di gantung di tiang dengan angka 7, 5, 3, 1, 3, 5, 7.
 - Testee lalu berlari secepat mungkin ke garis bawa tiang lalu lari kembali menendang bola yang ke dua dengan cepat dan tepat begitu seterusnya sampai selesai.

- Jika bola masuk keangka 1 maka skornya 1, jika masuk angka 7 skornya juga 7, tapi makin tinggi angka atau skornya makin baik.
- Pada saat testee selesai menendang semua bola maka stopwatch dihentikan untuk mengambil waktu kecepatannya.

Penilaian : Jumlah skor yang telah di dapat di tambahkan dengan waktu yang telah di tetapkan.



Gambar 3.1. pelaksanaan Tes Koordinasi Kecepatan – Ketepatan (Sumber : Dr. Yasriuddin, M. Pd (2021))

Teknik Pengumpulan Data

Teknik atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang sudah disiapkan adalah alat yang sudah baku, agar hasil pengukuran yang diperoleh mendekati normal. Notomodjo (1993:124) menyatakan bahwa suatu alat ukur harus mempunyai kriteria validitas dan reliabilitas.

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi koordinasi ketepatan-kecepatan ketepatan dalam menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto.

Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial atau uji hipotesis untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian.

Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi: total nilai, nilai rata-rata, standar deviasi, rentang nilai, nilai maksimal dan minimal.
2. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji normalitas.

Jadi keseluruhan analisis data statistic yang digunakan dalam penelitian ini telah di dapat adalah analisis computer dengan bantuan program SPSS.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini memuat hasil analisis data penelitian, meliputi uji deskriptif data, uji normalitas dan pengkategorian. Hasil tersebut hanya merupakan rangkuman hasil analisis data sedangkan perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Dalam bab ini juga dikemukakan pembahasan hasil penelitian.

Hasil Pengujian Analisis Data

Deskriptif Data Hasil Penelitian

Data empiris dan hasil tes dan pengukuran ketepatan-kecepatan terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik deskriptif. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data setiap variabel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada tabel, sedangkan hasil lengkapnya ada pada lampiran. Rangkuman hasil analisis deskriptif data secara analisis melalui komputer dengan program SPSS dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 4.1 Rangkuman hasil analisis data deskriptif kemampuan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 1Kabupaten Jeneponto.

Nilai Statistik	Kemampuan menendang bola ke gawang
N	20
Mean	104.80
Median	103.50
Std. Mediasi	13.82
Range	60.00
Minimum	73.00
Maksimum	133.00
Sum	2096.00

Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data pada tabel diatas, maka dapat diuraikan sebagai berikut : Data Koordinasi ketepatan-kecepatan dari 20 siswa jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 104.80, median sebesar 103.50, Std. daviasi 13.82, range 60.00, nilai minimum 73.00, nilai maksimum 133.00 dan sum 2096.00.

Uji Normalitas

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu data ketepatan-kecepatan dalam penelitian terkumpul, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov Z.

Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov Z test yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang terlampir. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel rangkuman berikut :

Tabel 4.2 Rangkuman hasil uji normalitas data Kemampuan menendang bola ke gawang dalam permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto.

Nilai Statistik	Kemampuan menendang bola ke gawang
N	20
Absolute	0.170
Positive	0.109
Negative	-0.170
Kolmo-Smirnov Z	0.759
Asymp. Sig.	0.612

Berdasarkan tabel tersebut yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada variabel penelitian, dapat diuraikan sebagai berikut :

Dalam pengujian normalitas data koordinasi ketepatan-kecepatan menendang bola ke gawang diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov Z = 0.759 dengan probabilitas (P) = 0.612 > 0.05. dengan demikian koordinasi ketepatan-kecepatan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto yang diperoleh berdistribusi Normal. Hasil semua data penelitian ini menunjukkan nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari 0.05, sehingga semua dapat dikatakan data mengikuti sebaran normal atau data berdistribusi normal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa data yakni koordinasi ketepatan- kecepatan di katakan normal.

Analisis Persentase

Analisis kemampuan menendang bola ke gawang diperoleh kategori baik sekali sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, kategori baik sebanyak 5 orang atau setara dengan 25%, kategori sedang sebanyak 9 orang atau setara dengan 45%, kategori kurang sebanyak 3 orang atau setara dengan 15% dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%. Jadi kemampuan menendang bola ke gawang siswa SMAN 1 Kabupaten Jenepoto secara rata-rata berada pada kategori **Sedang**. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini.

Tabel 4.3 Statistik hasil penelitian kemampuan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 1Kabupaten Jeneponto.

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1.	Baik Sekali	123 – 135	2	10%
2.	Baik	110 – 122	5	25%
3.	Sedang	97 – 109	9	45%
4.	Kurang	85 – 96	3	15%

5.	Kurang Sekali	73 – 84	1	5%
Jumlah			20	100%

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini :



Gambar 4.1 Diagram hasil penelitian kemampuan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 1Kabupaten Jeneponto.

Pembahasan

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan, diterima berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dan didukung oleh teori yang mendasarinya yang menyatakan bahwa apabila seseorang pemain sepakbola ingin mendapatkan hasil koordinasi ketepatan-kecepatan yang baik, maka tentunya seorang pemain harus mengikuti berbagai macam bentuk latihan, diantaranya koordinasi ketepatan – kecepatan. Oleh karena itu, begitu pentingnya tes koordinasi ketepatan-kecepatan ini dalam permainan sepakbola. Dalam penelitian ini tes koordinasi ketepatan - kecepatan dipergunakan untuk melihat kemampuan menendang bola ke gawang sekaligus menganalisis setiap kategori yang diperoleh oleh testee mengenai kemampuan menendang bolanya ke gawang dengan menggunakan tes koordinasi ketepatan-kecepatan. Dari 20 orang siswa SMAN 1 Kabupaten Jeneponto yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, maka diperoleh sebaran kemampuan menendang bola ke gawang seperti yang telah diuraikan sebelumnya. Dari hasil uraianlah, maka perlu diberikan pembahasan setiap kategori yang telah diperoleh sebagai salah satu faktor pendukung dari setiap kategori kemampuan siswa dalam melakukan tendangan ke gawang.

Dalam penelitian ini pada bagian bab terdepan telah dilakukan pengujian hipotesis yakni kemampuan menendang bola ke gawang siswa SMAN 1 Kabupaten Jeneponto secara rata-rata berada pada **Sedang**. Namun karena penelitian ini adalah

penelitian analisis, maka perlu diuraikan dan membahas setiap kategori kemampuan menendang bola ke gawang sebagai berikut:

1. Kemampuan menendang bola ke gawang berkategori Baik Sekali.

Dalam penelitian ini terdapat dua orang siswa SMAN 1 Kabupaten Jeneponto yang memiliki kemampuan menendang bola ke gawang yang baik sekali. Hal ini disebabkan karena kedua orang siswa tersebut memang sudah tergabung pada salah satu klub sepakbola yang di Kabupaten Jeneponto dan sudah sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan lain seperti kejuaraan piala Suratin kelompok umur 17 tahun. Disamping itu kedua orang siswa tersebut sering mengikuti pertandingan antar sekolah, maupun antar klub se Kabupaten Jeneponto dan pertandingan lainnya, sehingga dengan demikian siswa tersebut sudah banyak pengalamannya dalam dunia sepakbola baik dari sisi permainan maupun dalam kepelatihan dari berbagai pelatih yang tentunya setiap pelatih memiliki larakter pelatihan yang berbeda-beda, sekaligus menjadi pengalaman dalam menekuni permainan sepakbola. Dengan demikian, apabila siswa yang bersangkutan diberikan suatu bentuk tes dalam cabang olahraga sepakbola atau yang berkaitan dengan sepakbola, tentu yang bersangkutan tidak asing lagi karena sudah sering mengalaminya walaupun bentuk tes yang diberikan tidak sama persis, akan tetapi ada keterkaitan bentuk gerakan dasarnya. Hal inilah yang menurut penulis menjadi penyebab utama terhadap kedua orang siswa tersebut masuk pada kategori baik sekali dalam hal menendang bola ke gawang dengan instrumen tes adalah koordinasi ketepatan-kecepatan.

2. Kemampuan menendang bola ke gawang siswa yang berkategori Baik.

Dalam penelitian ini terdapat lima orang siswa SMAN 1 Kabupaten Jeneponto yang memiliki kemampuan menendang bola ke gawang yang baik. Hal ini disebabkan karena kelima orang siswa tersebut memang belum tergabung pada salah satu klub sepakbola yang ada di Kabupaten Jeneponto, namun sudah sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan lain seperti kejuaraan antar sekolah, perseni antar sekolah serta menjadi kebiasaan setiap sore ikut bermain sebagai hiburan. Namun tidak tertutup kemungkinan bahwa siswa yang berada pada kategori baik ini kalau dilatih dan bergabung dengan salah satu klub sepak bola yang ada di Kabupaten Jeneponto, akan meningkat menjadi seseorang pemain yang memiliki kemampuan menendang bola ke gawang yang sangat baik atau baik sekali.

3. Kemampuan menendang bola ke gawang siswa yang berkategori Sedang.

Dalam penelitian ini terdapat sembilan orang siswa SMAN 1 Kabupaten Jeneponto yang memiliki kemampuan menendang bola ke gawang yang sedang. Hal ini disebabkan karena kesembilan orang siswa tersebut memang belum tergabung pada salah satu klub sepakbola yang ada di Kabupaten Jeneponto, dan hanya ikut-ikutan saja kalau ada teman yang panggil, itupun kalau moodnya lagi baik. Disamping itu, tidak ada dukungan yang dapat memberikan semangat ataupun dorongan baik

dari dalam maupun dari luar sehingga diapun melakukannya acuh tak acuh saja, hanya sekedar mengikuti saja tidak memiliki target apa-apa dalam bermain sepakbola, hanya sekedar menghabiskan waktu saja dalam menghibur dirinya.

4. Kemampuan menendang bola ke gawang siswa yang berkategori Kurang.

Dalam penelitian ini terdapat tiga orang siswa SMAN 1 Kabupaten Jeneponto yang memiliki kemampuan menendang bola ke gawang yang berkategori kurang. Hal ini disebabkan karena ketiga orang siswa tersebut memang belum tergabung pada salah satu klub sepakbola yang ada di Kabupaten Jeneponto, namun dia melakukannya sebagai suatu hal yang sifatnya musiman saja, misalnya kalau ada pertandingan baru dia, mau melakukan itupun asal-asalan saja karena tidak dibimbing oleh orang yang sudah bisa bermain walaupun itu hanya sekedar pemain kampung ataupun desa. Dia juga tidak memiliki jiwa olahraga yang setiap saat melakukan olahraga pastilah berkeringat. Tidak memiliki kemauan untuk melakukan sendiri atau berlatih sendiri. Saat pembelajaran sepakbolapun disekolah dia hanya sekedar menunaikan saja kewajibannya sebagai salah satu siswa yang hadir dalam pembelajaran sepakbola yang biasa disebut sekedar menunaikan absen hadir.

5. Kemampuan menendang bola ke gawang siswa yang berkategori kurang sekali.

Dalam penelitian ini terdapat satu orang siswa SMAN 1 Kabupaten Jeneponto yang memiliki kemampuan menendang bola ke gawang yang kurang sekali. Hal ini disebabkan karena siswa tersebut memang jarang hadir dalam proses pembelajaran disekolah, bahkan mungkin pada saat pelaksanaan penelitian dan pengambilan data tentang kemampuan menendang bola ke gawang siswa SMAN 1 Kabupaten Jeneponto pada waktu itu yang bersangkutan kebetulan hadir, sehingga ikut masuk bergabung kepada siswa yang lain dikelasnya.

Dengan demikian sebagai kesimpulan dari pembahasan tersebut adalah bahwa kemampuan menendang bola ke gawang siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Jeneponto bervariasi kategorinya disebabkan oleh berbagai macam faktor yang dimiliki oleh masing-masing siswa yang bersangkutan serta pendukung lainnya seperti yang telah dipaparkan pada masing-masing kategori.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Sesuai dari hasil analisis pengujian hipotesis dengan berdasarkan pada masalah yang diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut yaitu " Kemampuan menendang bola ke gawang siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Jeneponto berada pada kategori sedang"

Saran

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan menendang bola ke gawang bagi atlet, maka saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Guru olahraga diharapkan dapat meningkatkan penampilan kemampuan pada cabang olahraga yang dibina pada atlit dengan penerapan bentuk metode pengajaran yang sesuai dengan teknik dasar yang dikembangkan dan unsur komponen fisik yang dibutuhkan sebagai penunjang pada penampilan keterampilan tersebut.
2. Hendaknya kedua komponen yang terkait atau yang dibutuhkan dalam meningkatkan kemampuan menendang bola ke gawang yaitu ketepatan-kecepatan dapat dijadikan sebagai indikator dalam penilaian maupun memilih atlet.
3. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar pada penelitian yang relevan agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam upaya meningkatkan kemampuan menendang bola ke gawang

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo
- Herwin. 2004. *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Luxbacher, 1992. *Sepak Bola Langkah – Langkah Menuju Sukses*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Remmy Mochtar, 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud: Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize.
- Sarumpaet dkk. 1992. *Pendidikan Jasamani dan Kesehatan*. Jakarta: depdikbud. Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sigit. 1999. *Pengantar Metode Penelitian Sosial Bisnis Manajemen*. Yogyakarta : Likman Offset.
- Sudaryono, Gaguk Margono, Wardani Rahayu.2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharno. hp.1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bamdung. PT. Karya Ilmu.
- Suharsimi. 1989. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukadiyanto dan Dangsinia Muluk. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung



SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN 2023
"Penguatan Riset, Inovasi, Kreativitas Peneliti di Era 5.0"
LP2M-Universitas Negeri Makassar
ISBN: 978-623-387-152-5

Sukastami. 1984. *Teknik Dasar Permainan Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.
Yasriuddin. 2021. *Tes dan Pengukuran*. Makassar : Berkah Utami