

**HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN KECEPATAN DENGAN
HASIL MENENDANG BOLA PADA ATLET SEPAKBOLA
PERSATUAN SEPAKBOLA KAMBANG
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu (SI)*



Oleh:
WILL TRISNO DEVAN
2004/49142

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KELOAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2008**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Antara Daya Tahan Kecepatan Dengan Hasil Menendang Bola
Pada Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang Kabupaten Pesisir
Selatan.

Nama : Will Trisno Devan

NIM/BP : 49142/2004

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2008

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Didin Tohidin, M.Kes
NIP. 130878086

Drs. Zulhilmi
NIP. 131598999

Diketahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Didin Tohidin, M.Kes
NIP. 130878086

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Ilmu Keolahragaan

Dengan Judul

**Hubungan Antara Daya Tahan Kecepatan Dengan Hasil Menendang
Pada Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang
Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Will Trisno Devan
NIM/BP : 49142/2004
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2008

Tim Penguji

	Nama	Tanda tangan
Ketua	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes	1. _____
Sekretaris	: Drs. Zulhilmi	2. _____
Anggota	: Drs. Emral, M.Pd	3. _____
	Drs. Syafrizar, M.Pd	4. _____
	Ruri Famelia, S.Si.,M.Si	5. _____

ABSTRAK

Will Trisno Devan, 2008 : Hubungan Antara Daya Tahan Kecepatan Dengan Hasil Menendang Bola Pada Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara daya tahan kecepatan dengan hasil menendang bola pada atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang. Jenis penelitian ini adalah koefisien korelasional. Waktu penelitian ini lebih kurang 2 bulan pada tanggal 15 juni 2008 s/d 30 juli 2008. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Telaga Harapan Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Populasi dari penelitian ini adalah atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang Kabupaten Pesisir Selatan yang diambil pada kelompok usia 15 – 19 tahun yang berjumlah 35 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa data digunakan rumus korelasional konvensional dan bantuan program komputerisasi SPSS versi 12.00.

Dari analisis data diperoleh r hitung $0.228 < r$ tabel 0.334 artinya daya tahan kecepatan mempunyai hubungan yang tidak signifikan dengan hasil menendang bola pada atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang Kabupaten Pesisir Selatan. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya faktor fisik, teknik, mental dan sebagainya.

Kata kunci : Daya tahan kecepatan dengan hasil menendang bola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, berkat limpahan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang berjudul **“Hubungan Antara Daya Tahan Kecepatan Dengan Hasil Menendang Bola Pada Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang Kabupaten Pesisir Selatan”**.

Didalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menemui kesulitan, hal ini disebabkan karena terbatasnya kemampuan, baik pengalaman maupun pengetahuan. Berkat bimbingan, bantuan, arahan dan kerja sama dari berbagai pihak, penulis dapat mengatasi kesulitan tersebut dan akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih dan penghargaan dan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. DR. Z. Mawardi Efendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Drs. Zuhilmi selaku penasehat akademik sekaligus pembimbing II yang telah memberi bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi.
5. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberi masukan serta pengarahan selama penulisan skripsi.
6. Bapak M. Rony selaku pelatih PS. Kambang yang telah memberi izin penelitian.
7. Drs. Emral, M.Pd sebagai penguji dan memberi saran untuk kesempurnaan skripsi.
8. Drs. Syafrizar, M.Pd sebagai penguji dan memberi saran untuk kesempurnaan skripsi.

9. Ruri Famelia, S.Si., M.Si sebagai penguji dan telah memberi saran untuk kesempurnaan skripsi.
10. Serta rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan motivasi dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis, mudah-mudahan menjadi amal ibadah yang baik dan diridhoi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan hasil penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, khususnya pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Agustus 2008

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Pengertian Sepakbola	10
2. Hakekat Menendang	11
3. Hakekat Daya Tahan Kecepatan	17
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis Penelitian	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian	22
1. Jenis Penelitian	22
2. Tempat dan Waktu Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel	23
C. Jenis dan Sumber Data	24
1. Jenis Data	24
2. Sumber Data	24
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	24
E. Defenisi Operasional	26
F. Prosedur Penelitian	27
G. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	30
B. Pengujian Hipotesis	34
C. Pembahasan	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran-saran	39

KEPUSTAKAAN

DAFTAR TABEL

Halaman

TABEL

1. Tabulasi	22
2. Populasi Umur	24
3. Daftar Nama-Nama Tenaga Pengawas	27
4. Daftar Nama-Nama Tenaga Pembantu	28
5. Format Isian Data Untuk Daya Tahan Kecepatan dan Hasil Menendang	28
6. Analisis Statistik Daya Tahan Kecepatan (X1)	31
7. Analisis Statistik Hasil Menendang (Y)	33

DAFTAR GAMBAR

Halaman

GAMBAR

1. Skema Cara Menendang Bola (Bisanz 1987)	14
2. Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam (Bisanz 1987)	15
3. Menendang Dengan Kura-kura Bagian Dalam (Bisanz 1987)	16
4. Menendang Dengan Kura-kura Bagian Luar (Bisanz: 1987)	17
5. Menendang Dengan Kura-kura Bagian Atas (Bisanz 1987)	18
6. Kerangka konseptual	20
7. Test Daya Tahan Kecepatan	25
8. Tembok Sasaran Mc Donall Soccer Test	26
9. Histogram Tes Daya Tahan Kecepatan	32
10. Histogram Tes hasil Menendang	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN	
1. Hasil Tes Daya Tahan Kecepatan	42
2. Hasil Tes Menendang	43
3. Analisa Data Hubungan Daya Tahan Kecepatan Dengan Hasil Menendang Bola	44
4. Statistics daya tahan kecepatan	45
5. Distribusi Frequency Daya Tahan Kecepatan	46
6. Histogram Daya Tahan Kecepatan Dan Frequency Statistics Hasil Menendang	47
7. Distribusi Frequency dan Histogram Hasil Menendang	48
8. Regressions	49
9. Tabel t	
10. Tabel r	
11. Gambar pelaksanaan tes	
12. Surat izin penelitian	
13. Surat keterangan melaksanakan penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mendapatkan kesegaran jasmani, dengan adanya kesegaran diharapkan meningkat produktifitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun Negara terutama pada cabang olahraga.

Pembangunan dalam bidang olahraga tidak hanya dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani saja, tetapi lebih dari itu mempunyai misi untuk meningkatkan prestasi olahraga itu sendiri. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 yang menyatakan bahwa:

“1) pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat Daerah, Nasional, dan Internasional, 2) pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga, baik tingkat pusat maupun tingkat daerah, 3) pembinaan dan pengembangan olahragaprestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dan (2) dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi, 4) pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan penyelenggaraan kompetisi

secara berjenjang dan berkelanjutan, 5) pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (4) melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantuan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi”.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa olahraga prestasi sebagai pondasi peningkatan kemampuan dan potensi atlet secara individual yang dilaksanakan melalui proses pembinaan, pengembangan secara terencana, berjenjang, berkelanjutan dan terprogram dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan serta meningkatkan latihan secara teratur dan melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing untuk tercapainya prestasi yang membanggakan.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam berbagai bidang dewasa ini, telah mengalami kemajuan yang cukup besar, begitu juga pembangunan dalam bidang olahraga. Pembangunan di bidang olahraga pada dasarnya ditunjukan agar dapat mencapai prestasi dan mendapatkan gelar juara.

Pertumbuhan dan perkembangan olahraga di Sumatra Barat cukup mengembirakan, terutama cabang olahraga sepakbola, dan hampir disetiap Kabupaten Kota/Kecamatan berdiri klub-klub sepakbola, diantaranya Persatuan Sepakbola Koto Baru, Persatuan Sepakbola Sutera, Persatuan Sepakbola Batang Kapas, Persatuan Sepakbola Salido, Persatuan Sepakbola Air Haji, Persatuan Sepakbola Tapan, Persatuan Sepakbola Barung-Barung Belantai, Persatuan Sepakbola Lubuk Nyiur yang telah berjasa melahirkan

pemain-pemain handal yang sekarang sudah bermain di tingkat nasional yaitu kompetisi liga super PSSI dan termasuk Persatuan Sepakbola Kambang.

Persatuan Sepakbola Kambang kabupaten pesisir selatan berdiri sejak tanggal 11 juni tahun 1980 dan telah terdaftar secara resmi pada pengcab PSSI Kabupaten Pesisir Selatan. Selanjutnya atlet-atlet Persatuan Sepakbola Kambang telah banyak mengikuti kejuaraan sepakbola tingkat kabupaten se-Pesisir Selatan dan telah beberapa kali meraih gelar juara diantaranya bulan Maret tahun 2006 Persatuan Sepakbola Kambang meraih juara 1 turnamen Wali Nagari Cup se-Pesisir Selatan yang diadakan di Painan, bulan Januari tahun 2007 juara 1 turnamen antar klub se-Pesisir Selatan yang diadakan di Kecamatan Barung-Barung Belantai, kemudian bulan Juni tahun 2007 kemaren, Persatuan Sepakbola Kambang kembali meraih juara 1 turnamen antar klub se-Pesisir Selatan yang diadakan di Indrapura. Dan masih banyak lagi prestasi-prestasi lain yang diraih oleh Persatuan Sepakbola Kambang.

Disisi lain persatuan sepakbola kambang telah banyak melahirkan atlet-atlet handal yang telah dipanggil dan menjadi pemain inti untuk membela Pesisir Selatan dalam kompetisi secara nasional, seperti: 1) Jose Rizal Hendri, 2) Riyadi Permana, 3) Sariful Hidayat dan banyak lagi atlet-atlet Persatuan Sepakbola Kambang yang memperkuat Pesisir Selatan. Persatuan Sepakbola Kambang sebagai salah satu klub yang ada di Kabupaten Pesisir Selatan juga berusaha membina dan meningkatkan prestasi sepakbola, yang mana pembinaannya terdiri dari tingkat dini, junior, senior. Yang bertujuan mengadakan pembinaan terhadap atlet-atlet yang nantinya akan dapat menjadi

atlet-atlet sepakbola yang handal dan berkualitas seperti yang di harapkan oleh para pecinta sepakbola khususnya masyarakat Kabupaten Pesisir Selatan.

Namun akhir-akhir ini Persatuan Sepakbola Kambang sedikit mengalami penurunan prestasi dan atlet-atlet Persatuan Sepakbola Kambang kurang disegani oleh klub-klub lain di Kabupaten Pesisir Selatan, ini terbukti disetiap kejuaraan yang dilaksanakan pengcab PSSI Pesisir Selatan Persatuan Sepakbola Kambang selalu kandas dibabak penyisihan. Hal ini diduga para atlet Persatuan Sepakbola Kambang kurang memiliki kondisi fisik yaitu daya tahan kecepatan dan teknik menendang.

Daya tahan penting sekali dimiliki oleh atlet sepakbola, karena daya tahan merupakan unsur kondisi fisik yang mutlak harus dimiliki. Menurut Djezed (1985: 5) untuk menjadi seorang atlet sepakbola harus memiliki unsur-unsur kondisi fisik sebagai berikut “daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan keluesan gerak”. Harsono (1980: 88) daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk bekerja atau berlatih dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan maka untuk memperoleh daya tahan yang baik harus dilakukan dengan waktu yang lama. Sementara itu Syafruddin (2005: 67) mengartikan daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama.

Diantara pengertian-pengertian daya tahan di atas, maka daya tahan dilihat dari perpaduan antara daya tahan dan kecepatan yang disebut dengan daya tahan kecepatan. Menurut syafruddin (2005: 73) daya tahan kecepatan

adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan akibat pembebanan kecepatan dengan intensitas tinggi (submaksimal dan maksimal). Daya tahan kecepatan ini dapat juga disebut dengan stamina, identik dengan daya tahan anaerob dinamis.

Daya tahan kecepatan sebagai perpaduan dengan elemen-elemen kondisi fisik antara daya tahan dan kecepatan sangat dibutuhkan sekali dalam olahraga khususnya olahraga sepakbola, dimana di dalam permainan sepakbola kita bermain selama 90 menit. Maka untuk menjaga konsistensi permainan atlet harus mampu bergerak cepat dalam tempo lama dengan gerakan yang tetap konsisten dan harmonis.

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan berbuat hal yang sama terhadap gawang sendiri. Hal ini mengandung pengertian bahwa seorang atlet sepakbola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dibutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik. Jez Sneyess (1988: 10) mengatakan “mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan penguasaan teknik dasar sepakbola secara terampil, oleh karena itu penguasaan teknik bagi setiap atlet mutlak diperlukan”.

Penguasaan teknik dalam sepakbola merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan. Dengan kata lain tanpa menguasai teknik terutama teknik dasar tak mungkin seseorang mencapai prestasi yang baik. Untuk memenangkan pertandingan maka suatu tim harus terdiri dari individu-

individu disamping menguasai teknik harus ditunjang oleh taktik, fisik dan mental. Taktik merupakan tindakan yang tidak dapat dipisahkan dari teknik. Pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang ditunjang oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental. Fisik merupakan modal dasar untuk dapat melaksanakan kegiatan teknik dan taktik. Tanpa adanya kemampuan fisik yang sempurna tak mungkin dapat melaksanakan teknik dan taktik yang baik. Mental merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan, keberhasilan seseorang pemain sangatlah tergantung dari pada sikap mentalnya.

Menurut Djezet (1985: 4) teknik dalam sepakbola dibagi dua teknik, yaitu: “teknik badan (tanpa bola), meliputi : cara lari dan merubah arah, cara melompat dan gerak tipu tanpa bola. Kemudian teknik dengan bola, meliputi : menendang bola, menerima bola, menyundul bola, mendribbling bola, melempar bola, gerak tipu dan teknik penjaga gawang”.

Untuk itu salah satu teknik yang diperlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menendang bola. Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Djezed 1985: 9). Teknik menendang bola sangat diperlukan sekali dalam sepakbola karena menendang adalah hal yang pertama sekali diajarkan. Untuk dapat bermain bola dengan baik perlu mengetahui teknik-teknik dalam bermain terutama sekali teknik menendang.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dikemukakan bahwa unsur kondisi fisik daya tahan kecepatan dan teknik menendang sangat berperan dan

dimiliki atlet sepakbola. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mencoba mengungkap permasalahan yang terjadi pada para atlet Persatuan Sepakbola Kambang terhadap sebab-sebab terjadinya penurunan prestasi, melalui penelitian ini dengan judul “Hubungan Antara Daya Tahan Kecepatan Dengan Hasil Menendang Bola Pada Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Mental dapat mempengaruhi hasil menendang bola pada atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang?
2. Metode latihan berpengaruh pada hasil menendang bola pada atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang?
3. Taktik dapat mempengaruhi hasil menendang bola pada atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang?
4. Teknik menendang sangat penting dimiliki para atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang?
5. Hubungan antara daya tahan kecepatan dengan hasil menendang bola pada atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang?

C. Pembatasan Masalah

Untuk mengatasi adanya keterbatasan dana, sumber dan waktu, berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian

ini dibatasi pada “Hubungan Antara Daya Tahan Kecepatan dengan Hasil Menendang Bola Pada Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang Kabupaten Pesisir Selatan”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan: Apakah Daya Tahan Kecepatan berhubungan dengan Hasil Menendang bola pada atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan kecepatan pada atlet sepakbola persatuan sepakbola kambang.
2. Untuk mengetahui kemampuan hasil menendang bola pada atlet sepakbola persatuan sepakbola kambang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara daya tahan kecepatan dengan hasil menendang bola pada atlet sepakbola persatuan sepakbola kambang.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan dapat berguna sebagai:

1. Salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (Si) pada fakultas ilmu keolahragaan UNP.
2. Bagi pengurus/pelatih klub persatuan sepakbola kambang sebagai bahan pertimbangan program latihan untuk meningkatkan prestasi.

3. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan
UNP
4. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.
5. Sebagai bahan masukan bagi para pecinta permainan sepakbola.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 buah regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan. Regu yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 babak dengan diberi waktu istirahat di antara kedua babak itu (Sukintaka 1983: 70).

Dalam permainan sepakbola sangat dipengaruhi oleh empat faktor yang penting yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Menurut Djezed (1985: 4)

”I. Kondisi fisik terdiri dari beberapa unsur seperti: (1) kelincahan, (2) keluesan gerak, (3) kecepatan, (4) kekuatan, (5) daya tahan, (6) keseimbangan. II. Teknik dalam sepakbola terbagi atas teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola terdiri dari: (1) lari, (2) melompat, (3) gerak tipu, (4) khusus penjaga gawang dan pemain belakang. Sedangkan teknik dengan bola terdiri dari: (1) menendang bola, (2) menahan bola, (3) mengontrol bola, (4) menggiring bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola, (8) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang”.

Selain teknik, suatu kesebelasan sepakbola harus memiliki taktik yang dapat diandalkan untuk memenangkan suatu pertandingan. Yang dimaksud dengan taktik adalah suatu rencana yang tersusun secara teratur dan sistematis yang melibatkan semua unsur di dalam permainan sepakbola dalam upaya memenangkan suatu pertandingan. Taktik dalam sepakbola yang biasa dipergunakan antara lain dengan jalan menyusun pola atau bentuk susunan pemain, baik dalam penyerangan maupun dalam pertahanan.

Disamping ketiga faktor di atas, maka seorang atlet sepakbola harus diperhatikan pula disegi mental dalam permainan sepakbola. Beberapa persyaratan yang harus dipenuhi oleh seseorang pemain dari segi mental menurut Engkos Kosasih (1985: 240) adalah:

”(1) rasa kebangsaan yang tebal/teguh, (2) rasa tanggung dan disiplin, (3) keberanian, keuletan dan kerajinan, (4) jiwa besar, tidak mudah putus asa dan tenang, (5) kepercayaan pada diri sendiri, (6) kemauan belajar cukup, rela menerima kritik, (7) rasa setia kawan, (8) sikap tidak sombong tapi ada kebanggaan, (9) sifat gembira dan mudah bergaul dan (10) kecendrungan pada sifat-sifat baik”.

2. Hakekat Menendang

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menentukan berbagai keterampilan, teknik dan taktik di samping itu sepakbola menuntut kreatifitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan sendiri. Menurut Batty (1986: 4) sepakbola adalah sebuah permainan sederhana dan permainan sepakbola

yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya. Atau latihan diprogramkan oleh pelatih harus dimulai dari suatu latihan keterampilan yang sederhana sampai kepada ke tingkat kesulitan yang tertinggi.

Teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain sepakbola. Teknik sepakbola terdiri dari beberapa macam teknik, salah satunya adalah teknik menendang. Di dalam teknik sepakbola tendangan adalah bagian yang terpenting. Seseorang pemain sepakbola yang tidak dapat menendang dengan baik tidak mungkin akan menjadi pemain sepakbola. Menendang bola merupakan teknik yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Menendang bola menjadi unsur dasar dalam permainan sepakbola dan merupakan unsur yang pertama-tama yang diajarkan.

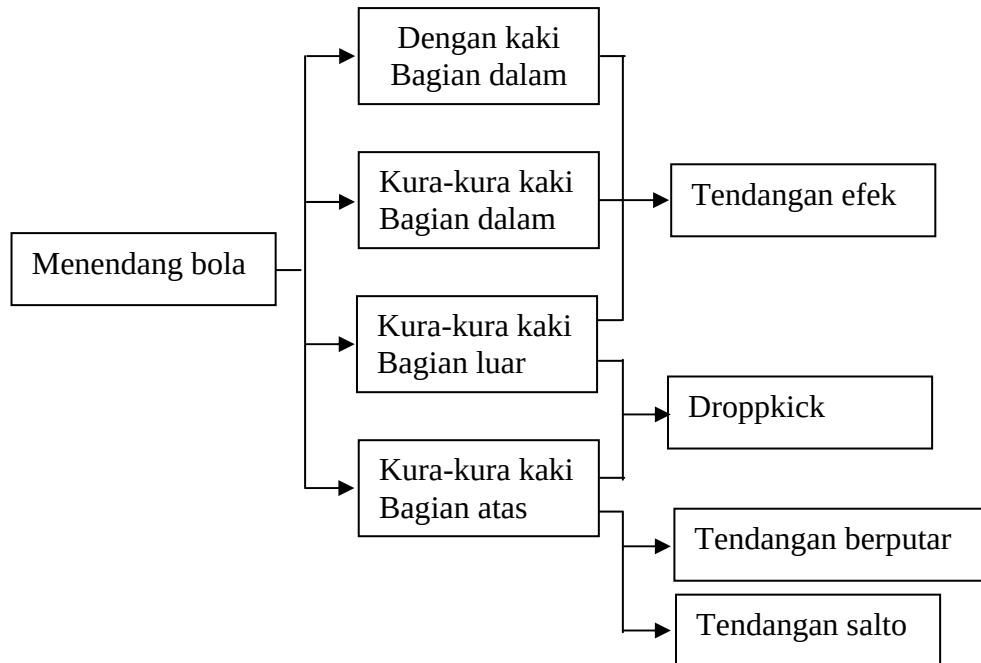
Menurut Djezed (1985: 9) menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki/bahagian kaki. Lebih lanjut lagi Aip syarifudin (1990: 49) menendang bola adalah menggerakkan salah satu kaki dikenakan pada bola agar bola itu bergerak ke arah sasaran yang dituju. Sedangkan menurut Adam Saleh (1979: 29) menendang bola adalah mempergunakan tenaga kaki dengan seluruh anggota badan guna menggerakkan bola dengan terarah dan dengan kecepatan yang baik.

Keberhasilan dalam menendang ditentukan oleh banyak faktor. Secara garis besar ada 3 (tiga) faktor yang mempengaruhi keberhasilan

dalam menendang yaitu faktor fisik, teknik atau keterampilan, dan mental. Faktor fisik seperti daya tahan, daya ledak tungkai, persepsi kinestatis, kekuatan tungkai dan sebagainya. Untuk faktor teknik atau keterampilan adalah kemampuan atlet dalam melakukan teknik tendangan secara baik, benar, dan tepat sasaran yang diinginkan. Misalnya letak kaki tumpu, perkenaan kaki, perkenaan bola, titik berat badan, kekuatan dan follow through. Faktor mental juga mempunyai peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan dalam menendang, misalnya seorang atlet tersebut mentalnya belum siap untuk melakukan tendangan.

Prinsip-prinsip yang harus dilakukan untuk menendang bola secara baik dan benar adalah sebagai berikut: 1) pandangan mata dan waktu akan menendang bola, pandangan mata ke arah letak atau posisi bola dan kearah sasaran kemana bola akan ditendang, 2) kaki tumpu, dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan, 3) kaki yang menendang, kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola, 4) bagian bola yang ditendang, merupakan bagian bola sebelah mana yang ditendang, dan 5) sikap badan, pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu (Soekatamsi, 1992: 117).

SKEMA CARA MENENDANG BOLA

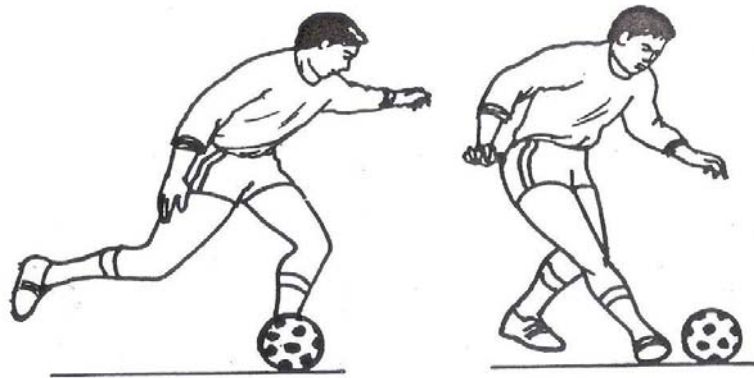


Gambar 1: Skema Cara Menendang Bola (Bisanz 1987: 106)

Dari skema di atas dapat dilihat bahwa untuk menendang bola dengan tujuan tertentu dilakukan dengan berbagai cara menggunakan bagian-bagian kaki seperti:

a. Menendang dengan kaki bagian dalam

Kaki tumpu diletakan di samping bola, jaraknya kira-kira 1 kepal, badan condong kedepan, kaki tumpu agak ditekuk, kaki yang akan digunakan untuk menendang lurus kebelakang, pada waktu akan menendang bola segera pergelangan kaki putar keluar agar perkenaannya tepat pada permukaan kaki bagian dalam.



Gambar 2. Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam (Bisanz 1987)

b. Menendang dengan kura-kura bagian dalam

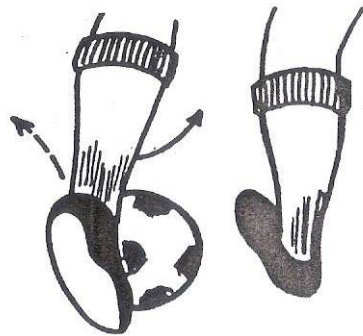
Awalan lurus dengan bola, kaki tumpu diletakan disamping bola dengan jari-jari kaki menghadap kedepan, dan lutut sedikit dibengkokkan, perkenaan pada bahagian kaki dalam dari kura-kura kaki, kemudian bola dipukul dengan sisi bagian dalam dari kura-kura kaki, sedangkan tubuh bagian atas ayun sedikit kesamping melewati kaki tumpu.



Gambar 3. Menendang Dengan Kura-kura Bagian Dalam (Bisanz 1987)

c. Menendang dengan kura-kura bagian luar.

Kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan jari-jari kaki menghadap kedepan, dan lutut sedikit ditekuk, sehingga badan berada diatas bola. Selanjutnya lutut juga ditekuk dalam-dalam kemudian bola disepak dengan punggung kura-kura kaki bagian luar.



Gambar 4. Menendang Dengan Kura-kura Bagian Luar (Bisanz: 1987)

d. Menendang dengan kura-kura bagian atas

Awalan lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan jari-jari kaki menghadap kedepan, dan lutut sedikit ditekuk, sehingga badan berada diatas bola. Pergelangan kaki sepak ditekuk kebawah sehingga punggung kaki menghadap ke bola, selanjutnya lutut di tekuk dalam-dalam, kemudian bola disepak dengan kura-kura kaki bagian atas tepat pada titik tengah bola.



Gambar 5. Menendang Dengan Kura-kura Bagian Atas (Bisanz 1987:)

e. Menendang Bervariasi

Dropkick adalah tendangan yang dilakukan dari pantulan bola dari tanah. Pada saat bola memantul dari tanah langsung di tendang. Tendangan ini dilakukan dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas, bagian dalam maupun bagian luar (Bisanz 1987).

f. Tendangan Berputar

Kegunaan dari tendangan ini adalah untuk dapat merubah arah tendangan dari bola yang datangnya melambung maupun bola yang menggelinding (Bisanz 1987).

g. Tendangan Salto

Tendangan ini juga mempertahankan prinsi-prinsip dari menendang menggunakan kura-kura kaki. Tendangan ini dilakukan dengan mendahului dengan menjatuhkan bagian tubuh sebelah atas belakang lalu melakukan gerakan seperti mendayung sepeda (Bisanz 1987).

3. Hakekat Daya Tahan kecepatan

a. Pengertian daya tahan kecepatan

Secara sederhana diartikan dengan kemampuan mengatasi kelelahan. Daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama. Menurut Weineck dalam Syafruddin (2005: 67) mengartikan daya tahan merupakan kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental). Daya tahan menurut gabungan

antara unsur kondisi fisik lain yaitu daya tahan dan kecepatan yang disebut dengan daya tahan kecepatan atau stamina.

Para ahli mengemukakan pengertian daya tahan kecepatan diantaranya: Erizal Nural (1999: 22) “daya tahan kecepatan adalah kemampuan organisme tubuh dalam mengatasi kelelahan akibat pembebanan kecepatan dengan intensitas tinggi. Kemudian Syafruddin (2005: 70) daya tahan kecepatan atau stamina merupakan kemampuan mengatasi kelelahan pada kerja anaerob secara dinamis dengan intensitas beban kecepatan submaksimal atau maksimal. Sementara itu menurut Jonath/krempel (1987: 14) daya tahan kecepatan atau stamina merupakan kemampuan bertahan terhadap kelelahan adalah kemampuan tubuh untuk dapat lama melaksanakan beban dinamis, sedapat mungkin tanpa turunnya mutu pekerjaan.

Dari pendapat ahli di atas, maka dapat dikemukakan kesimpulan daya tahan kecepatan atau biasa disebut dengan stamina adalah ketahanan tubuh terhadap kelelahan yang di akibatkan pembebanan kecepatan dalam waktu lama dan intensitas yang tinggi.

Daya tahan identik dengan anaerob dinamis, daya tahan terutama sekali dibutuhkan pada nomor-nomor lari, sepakbola, polo air dan lain-lain. Kemampuan daya tahan kecepatan dapat dikembangkan melalui kegiatan lari dan gerakan-gerakan lain yang memiliki nilai aerobik. Proses latihan lari ini perlu ditingkatkan kualitas frekuensi, yang akan berpengaruh terjadinya proses anaerobik (stamina) atlet.

Jonath/Krempel (1988: 13) membedakan berbagai jenis daya tahan kecepatan atau stamina sebagai berikut:

1) Stamina umum

Merupakan kemampuan bertahan terhadap kelelahan pada gerak tubuh seluruhnya.

2) Stamina lokal

Stamina sebagian kecil kelompok otot dari seperenam sampai sepertujuh seluruh tata otot (muskular).

3) Stamina anaerob umum

Merupakan kemauan bertahan terhadap kelelahan pada pekerjaan dinamis dengan menggunakan lebih dari seperenam sampai sepertujuh muskular seluruhnya.

4) Stamina anaerob umum

Juga di sebut stamina tempo atau lamanya waktu, atau daya berdiri. (misalnya pada cabang olahraga lari 400 sampai 800 meter, polo air, berenang, berdayung, bertinju, sepakbola dan lain-lain).

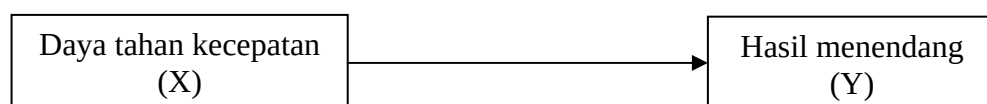
Selanjutnya syafruddin (2005: 66) menjelaskan tentang bentuk-bentuk latihan daya tahan kecepatan sebagai berikut: a) dalam bentuk permainan kecil (lari berpasangan, saling mengejar antara dua kelompok melewati dua buah tiang), b) lari dengan waktu yang telah di tentukan sebelumnya (lari tempo dengan intensitas rendah, lari dengan pergantian tempo, lari segi tiga, lari segi empat dan lain-lain), c) lari

tempo dengan intensitas maksimal dan submaksimal serta dengan perubahan arah menurut prinsip interval), d) lari zig-zag dan lain-lain.

Pentingnya daya tahan kecepatan menurut syafruddin (2005: 73) daya tahan kecepatan merupakan kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan akibat pembebanan kecepatan dengan intensitas tinggi (submaksimal dan maksimal). Daya tahan sangat penting sekali dibutuhkan pada olahraga lari 200 sampai 800 meter, bola basket, sepakbola dan lain-lain.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori di atas maka dapat diartikan daya tahan kecepatan adalah gabungan dari daya tahan dan kecepatan untuk mengatasi kelelahan yang di akibatkan pembebanan kecepatan, sedangkan menendang adalah usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan bagian kaki. Maka atlet yang memiliki daya tahan kecepatan yang baik diduga hasil menendang bolanya juga akan baik. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir ini dapat digambarkan pada kerangka konseptual dari penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 6: Kerangka konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu: terdapat hubungan yang berarti antara daya tahan kecepatan dengan hasil menendang bola pada atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pembahasandapat disimpulkan bahwa daya tahan kecepatan tidak mempunyai hubungan yang berarti dengan hasil menendang, karena daya tahan kecepatan cenderung hanya akan berpengaruh bila waktunya lebih dari 2 (dua) menit, sedangkan waktu tes menendang hanya diberikan waktu 30 detik selama 4 kali
2. Bedasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa hasil menendang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: daya ledak tungkai, kekuatan tungkai, persepsi kinestetis, daya tahan fisik dan sebagainya.
3. Berdasarkan hasil dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang berarti antara daya tahan kecepatan dengan hasil menendang bola pada atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Kambang.

B. Saran-saran

Berpedoman kepada hasil penelitian yang diperoleh didalam penelitian ini, ada sejumlah sasaran yang diberikan dalam saran-saran ini mudah-mudahan dapat bermanfaat antara lain:

1. Kepada pelatih disarankan untuk mendapatkan hasil menendang yang optimal perlu memberikan latihan-latihan yang lebih dominan terhadap

hasil menendang, disamping itu faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam menendang.

2. Kepada pemain sepakbola disarankan untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain agar dapat meningkatkan kemampuan menendang bolanya menjadi lebih baik.
3. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang lebih berperan terhadap hasil menendang.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Adnan Aryadie,. (2005). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Asril. (1991). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bisanz G, Gerish, 1987. *Football Training. Teknik Taktik*, Hamburg : Verlag Gmbh.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. Padang FIK UNP
- Djezed, Zulfar. (1985). *Sepakbola Dasar*. Padang: FIK UNP
- Harinaldi. (2005). *Prinsip-Prinsip Statistik Untuk Teknik dan Sains*. Jakarta: Erlangga.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek dalam coaching*. Bandung : tambak Kusuma.
- Jonath. U, (1987). *Atletik 1*. Jakarta. PT Rosda jaya putra Offset
- _____, (1988). *Atletik 2 Lempar dan Lomba Ganda*. Jakarta. PT Rosda jaya Putra Offset.
- Kosasih, Engkos (1985). *Olahraga Teknik dan Latihan*. Jakarta ; Akademi Presindo.
- Lutan, Rusdi, dkk. (1991) *Manusia dan Olahraga ; bandung*.
- Luxbacher, A. Joseph. (1997). *Sepakbola*. Bandung
- Pate. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang:
- Santoso, Singgih. (2001), *statistika dan pengolahan SPSS*. Jakarta : PT. Gramedia elexmedis komputindo.
- Sentosa, purbayu budi. (2003), *Analisis Pengolahan Statistika dan MS. Excell dengan menggunakan SPSS* : PT. Andi Yogyakarta.
- Siagian, Dergibson. (1998), *statistika dan pengolahannya*. Jakarta : PT. Elexmedis Komputindo.