

EFEKTIFITAS PENGGUNAAN MEDIA BANTU DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN TENDANGAN MELAMBUNG (*LONG PASS*) DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

(Study Eksperimen Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepakbola JPOK FKIP UNS)

**Fandi Ahmad., Agus Kristiyanto, Sapta Kunta Purnama
Magister Ilmu Keolahragaan Program PASCASARJANA UNS
fandy_zaky@yahoo.com**

ABSTRAK

Fandi Ahmad. **THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF AIDS MEDIA AND ANKLE COORDINATION TOWARDS THE ACCURACY OF LONG PASS KICK IN THE FOOTBALL GAME.** (Experimental Study on The Students of Achievement Coaching Football of JPOK FKIP UNS). Thesis. S2 Sport Science Studies Program, Graduate Program, State University of Sebelas Maret.

Keywords: Aids Media, Ankle coordination towards, Accuracy of long pass.

This study used an experimental study. The population of this study is the students of achievement coaching football of JPOK FKIP UNS in the year 2013 amounted to 90 students. The use of sampling technique was *proporsional random sampling*. From the population of 90 students was taken 45 students based on the test result of ancle coordination ability which is classified into three: the ancle coordination ability in high, medium and low. The sample used 15 students for the ancle coordination ability in high category, 15 students for the ancle coordination ability in medium category and 15 students for the ancle coordination ability in low category. The technique of collecting data used tests and measurements. The data which is collected namely the ability of ancle coordination with “*soccer wall volley test*” from Ismaryati (2006: 54-56) and long pass kick test from Soekatamsi (1988: 258). The technique of analysis data is ANAVA 3 X 3 and *Newman Keuls* test.

The result of the study were obtained as follows : (1) There is the difference of influence in using of aids media circle target exercise, aids media wall, and aids media goal target exercise towards the accuracy of long pass kick on the football game on the students of achievement coaching football of JPOK FKIP UNS in the year 2013. (2)

There is a significant difference in influencing of the ankle coordination ability in high, medium and low towards the accuracy of long pass kick on the football game on the students of achievement coaching football of JPOK FKIP UNS in the year 2013.

(3) There is no interaction significant but there is a tendency to interact between the use of aids media circle target exercise, aids media wall, and aids media goal target exercise towards the accuracy of long pass kick on the football game on the students of achievement coaching football of JPOK FKIP UNS in the year 2013.

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang cukup memasyarakat dan digemari seluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak sampai orang tua. Banyak kejuaraan yang telah diselenggarakan diberbagai event dunia seperti Piala Champion, Piala Dunia, Piala Eropa dan lain sebagainya. Dari event-event sepakbola tersebut mampu menghipnotis semua masyarakat di dunia untuk menyaksikan pertandingan sepakbola. Banyak negara-negara Eropa permainan sepakbola dijadikan olahraga Nasional. Seperti dikemukakan Beltasar Tarigan (2001: 1) bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan Nasional bagi setiap negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia, Afrika dan bahkan pada saat ini permainan itu digemari di Amerika Serikat”. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Hal yang sangat penting bagi setiap pemain sepakbola adalah penguasaan terhadap teknik-teknik dasar sepakbola. Keterampilan teknik dasar merupakan unsur utama yang harus diajarkan atau dilatih pada pemain sepakbola. Soekatamsi (2000: 15) menyatakan, “Keterampilan teknik bermain sepakbola adalah penerapan teknik dasar bermain sepakbola”. Ini artinya, keterampilan bermain sepakbola akan dimiliki apabila menguasai teknik dasar bermain sepakbola.

Pada permainan sepakbola sering kita jumpai teknik-teknik dasar yang bermacam-macam. Salah satu teknik dasar yang paling sering kita jumpai adalah teknik menendang bola. Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan. Wahjoedi (1999:

120) menyatakan, “Menendang bola merupakan keterampilan paling penting dan mendasar yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola”. Oleh karena itu yang pertama kali harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola.

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang paling sering dan banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Hampir seluruh permainan sepakbola dilakukan dengan menendang bola. Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang memiliki kontribusi besar dalam permainan sepakbola. Teknik dasar menendang bola memiliki beberapa fungsi di antaranya: untuk memberikan operan (*passing*), menembak (*shooting*) bola ke gawang, membersihkan (*clearing*) dan tendangan-tendangan khusus. Dari fungsi menendang bola tersebut, tentunya setiap tendangan yang dilakukan seorang pemain sepakbola memiliki maksud dan tujuan yang berbeda-beda menurut kebutuhannya. Sebagai contoh menendang bola di daerah pertahanan biasanya sebagai umpan atau membersihkan (menyelamatkan gawang) dari lawan, menendang bola di daerah pertahanan lawan sebagai umpan atau melakukan *shooting* ke gawang lawan.

Melakukan tendangan atau *long pass* yang tepat pada sasaran yang diinginkan tidaklah mudah. Banyak faktor yang mempengaruhinya misalnya akurasi (ketepatan), lawan yang selalu menghalang-halangi, konsentrasi, *feeling* dan lain sebagainya. Ditinjau dari fungsinya, *passing* atas (melambung) memiliki kontribusi besar yaitu, untuk memberikan umpan-umpan jarak jauh atau umpan ke daerah gawang lawan. Umpan-umpan yang tepat dan akurat akan memudahkan teman seregunya untuk menerimanya atau menyelesaikannya mencetak gol ke gawang lawan. Selain itu, tendangan melambung memiliki efektivitas yang cukup baik, karena bola di atas sangat kecil kemungkinan untuk digagalkan oleh lawan. Pentingnya peranan menendang lambung (*long pass*), maka harus dilatih dan dikembangkan secara sistematis dan kontinyu.

Bagaimana cara menyajikan materi latihan yang mengajarkan teknik-teknik di atas secara tepat dan benar. Padahal pada kenyataannya sering kita lihat baik di sekolah dasar ataupun perguruan tinggi di sekitar kita masih banyak pelatih maupun guru yang menggunakan metode melatih dan model melatih dengan gaya yang lama seperti gaya komando atau hanya memberi instruksi. Pada era sekarang dituntut agar siswa atau atlet dapat mencapai hasil yang maksimal yaitu peningkatan keterampilan yang lebih baik dengan latihan yang efisien meskipun dengan menghemat waktu dan biaya. Untuk dapat meningkatkan ketepatan menendang bola dalam hal ini khususnya menendang lambung (*long pass*) (*long pass*) harus dilakukan melalui latihan. Latihan harus direncanakan dengan baik, baik direncanakan dari segi jadwal, pola, hingga model latihan yang digunakan. Pemilihan model latihan yang tepat sangat mempengaruhi dalam peningkatan kemampuan individu secara optimal.

Salah satu model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan menendang lambung (long pass) adalah latihan dengan menggunakan media bantusasaran. Dengan cara ini maka siswa dapat melakukan gerakan latihan menendang bola dengan motivasi yang tinggi, sehingga rasa percaya diri akan tumbuh dengan sendirinya. Selain itu, latihan menggunakan media bantu juga dapat membuat siswa tidak mudah bosan, tidak cepat lelah dan merasa ringan melakukannya.

Model latihan menendang lambung (long pass) (long pass) dapat dilaksanakan dengan berbagai jenis media bantu. Pertama, dengan latihan menendang lambung (long pass) menggunakan media bantusasaran lingkaran yang digantung. Kedua, latihan menendang lambung (long pass) menggunakan media bantusasaran tembok yang diberi tanda dan ketiga, latihan menendang lambung (long pass) dengan media bantu gawang, prosentase penggunaan jenis media bantudilakukan secara bertahap tiap minggunya. Dari ketiga jenis media bantu latihan di atas belum diketahui secara pasti media bantu latihan mana yang memberikan hasil yang lebih baik dan secara efektif meningkatkan ketepatanmenendang lambung (long pass)(*long pass*).

Dalam meningkatkan ketepatan menendang lambung (long pass) dalam permainan sepakbola tidak hanya dipengaruhi oleh faktor penerapan model latihan atau jenis latihan yang sesuai saja, tetapi dari faktor individu juga sangat dominan berpengaruh terhadap keterampilan yang dipelajari. Menurut Rusli Lutan (1988: 336) bahwa “Penguasaan keterampilan *motorik* dalam olahraga dipengaruhi oleh skill yang ada setiap orang, baik yang bersifat *psikis* maupun *fisikal*.”

Dalam meningkatkan ketepatan menendang lambung (long pass) (long pass) dalam permainan sepakbola dengan menggunakan model latihan yang tepat dan didukung kemampuan fisik yang baik merupakan faktor yang saling berhubungan. Sebaik model latihan yang digunakan, tanpa didukung kemampuan fisik yang baik dalam penguasaan teknik maka akan terhambat dalam pencapaian ketepatan menendang lambung (long pass) dalam permainan sepakbola secara baik.

Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan kondisi fisik yang sangat mendukung dan berperan penting dalam permainan sepakbola. Didalam permainan sepakbola dibutuhkan kecermatan pandangan dalam mengantisipasi bola dan ketepatan bergerak untuk menendang bola atau mengumpan sesuai sasaran yang diharapkan. Hal ini dapat diartikan baik tidaknya koordinasi mata-kaki akan mempengaruhi kemampuan dalam melakukan tendangan khususnya tendangn lambung.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas penelitian akan mengkaji dan meneliti efektifitas penggunaan jenis media bantu dengan kriteria koordinasi mata-kaki tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengetahui dan menjawab masalah tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teori

maupun praktik melalui penelitian eksperimen. Mahasiswa pembinaan prestasi sepakbola JPOK FKIP UNS tahun 2013 adalah populasi yang dijadikan subyek dalam penelitian ini. Sehingga diharapkan dengan mengikuti penelitian ini dapat membantu mahasiswa dalam menguasai teknik menendang lambung (long pass) dengan baik dan dapat dijadikan modal dasar dalam bermain sepakbola kedepan. Guna meningkatkan ketepatan menendang lambung (long pass) para mahasiswa secara optimal perlu latihan, latihan yang dilaksanakan selama ini belum menunjukkan hasil yang maksimal, kondisi semacam ini perlu ditelusuri faktor penyebabnya dan semua aspek. Baik semua pemain, pelatih ataupun model latihan yang digunakan.

Permasalahan yang telah di kemukakan diatas merupakan dasar yang dapat menjadi latarbelakang judul penelitian “Efektifitas Penggunaan Jenis Media bantu dengan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan Menendang lambung (long pass) (long pass) Dalam Permainan Sepakbola (Studi eksperimen pada mahasiswa pembinaan prestasi sepakbola JPOK FKIP UNS)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Adakah perbedaan pengaruh penggunaan jenis media bantu latihan sasaran lingkaran, media bantu latihan sasaran tembok, dan media bantu latihan sasaran gawang terhadap ketepatan menendang lambung (long pass) dalam permainan sepakbola?
2. Adakah perbedaan pengaruh antara koordinasi mata-kaki tinggi, sedang, dan rendah terhadap ketepatan menendang lambung (long pass) dalam permainan sepakbola?
3. Adakah pengaruh interaksi antara penggunaan jenis media bantu latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan menendang lambung (long pass) dalam permainan sepakbola?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Perbedaan pengaruh penggunaan jenis media bantu latihan sasaran lingkaran, media bantu latihan sasaran tembok, dan media bantu latihan sasaran gawang terhadap ketepatan menendang lambung (*long pass*) pada permainan sepakbola.
2. Pengaruh tinggi, sedang, dan rendah koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan menendang lambung (*long pass*) pada permainan sepakbola.
3. Ada tidaknya pengaruh interaksi antara penggunaan jenis media bantu latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan menendang lambung (*long pass*) pada permainan sepakbola.

D. Hasil Penelitian

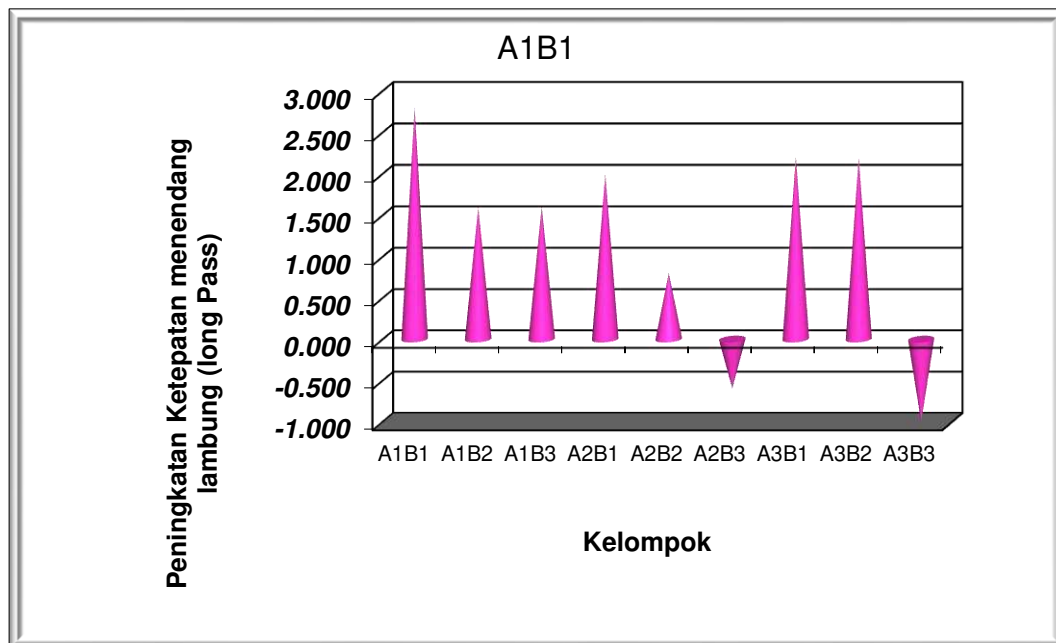
1. Deskripsi Data

Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada hasil tes menendang lambung (*long pass*) pada mahasiswa pembinaan prestasi sepakbola JPOK FKIP UNS. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Deskripsi Data Penelitian

Perlakuan	Tingkat Koordinasi mata-tangan	Statistik	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
Sasaran Lingkaran	Tinggi	Jumlah	28	42	14
		Mean	5.6	8.4	2.8
		SD	0.894	0.894	1.095
	Sedang	Jumlah	29	37	8
		Mean	5.8	7.4	1.6
		SD	1.095	1.341	1.673
	Rendah	Jumlah	24	32	8
		Mean	4.8	6.4	1.6
		SD	1.643	0.547	1.673

Sasaran Tembok	Tinggi	Jumlah	29	39	10
		Mean	5.8	7.8	2
		SD	1.303	1.788	2
	Sedang	Jumlah	36	40	4
		Mean	7.2	8	0.8
		SD	0.447	1.224	1.303
	Rendah	Jumlah	34	31	-3
		Mean	6.8	6.2	-0.6
		SD	1.095	0.447	0.894
Sasaran Gawang	Tinggi	Jumlah	31	42	11
		Mean	6.2	8.4	2.2
		SD	1.483	1.516	2.489
	Sedang	Jumlah	30	41	11
		Mean	6	8.2	2.2
		SD	1.224	0.447	1.483
	Rendah	Jumlah	36	31	-5
		Mean	7.2	6.2	-1
		SD	1.303	0.447	1.224



Gambar 13. Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Peningkatan Hasil Ketepatan menendang lambung (*long pass*) tiap Kelompok Perlakuan.

Keterangan :

A₁B₁ : Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran lingkaran dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki tinggi.

A₁B₂ : Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran lingkaran dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki sedang.

A₁B₃ : ; Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran lingkaran dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki rendah.

A₂B₁ :Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran tembok dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki tinggi.

A₂B₂ :Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran tembok dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki sedang.

A₂B₃ :Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran tembok dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki rendah.

A₃B₁ :Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran gawang dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki tinggi.

A₃B₂ :Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran gawang dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki sedang.

A₃B₃ :Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran gawang dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki rendah.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas dengan *Liliefors*.

Kelompok	N	Prob	L_o	L_t	Kesimpulan
A1B1	5	0.05	0.325	0.337	Distribusi Normal
A1B2	5	0.05	0.231	0.337	Distribusi Normal
A1B3	5	0.05	0.200	0.337	Distribusi Normal
A2B1	5	0.05	0.291	0.337	Distribusi Normal
A2B2	5	0.05	0.178	0.337	Distribusi Normal
A2B3	5	0.05	0.220	0.337	Distribusi Normal
A3B1	5	0.05	0.210	0.337	Distribusi Normal
A3B2	5	0.05	0.151	0.337	Distribusi Normal
A3B3	5	0.05	0.300	0.337	Distribusi Normal

Dari tabel diatas diketahui bahwa $L_o < L_t$. Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dengan demikian persyaratan normalitas data telah terpenuhi.

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas Dengan Uji Barlett

Σ Kelompok	Ni	S ² _{gab}	X ² _{hit}	X ² _{tabel}	Kesimpulan
9	5	2.57	6,274	7.81	Homogen

Dari tabel diatas dapat diketahui X²_{hit} lebih kecil daripada X²_{tabel}. Hal ini menunjukkan sampel-sampel penelitian pada kelompok latihan menendang lambung menggunakan alat bantu sasaran lingkaran, menggunakan alat bantu latihan sasaran tembok, dan menggunakan alat bantu latihan sasaran gawang ketiganya bersifat homogen.

Tabel 10. Ringkasan Keseluruhan Hasil Analisis Varians Dua Faktor

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	F _o	F _t
Rata-rata					
Perlakuan	1	74.7556	74.756		
A	2	100.6444	50.322	14.6412 *	4.15
B	2	56.2444	28.122	8.1821 *	
AB	4	-88.4444	-22.111	-6.4332	
Kekeliruan	27	92.8000	3.437		
Total	36	236.0000			

Keterangan :

A : Kelompok latihan menendang lambung

B :Kelompok berdasarkan klasifikasi koordinasi mata-kaki

AB :Interaksi antara kelompok latihan dengan koordinasi mata-kaki.

* :Tanda signifikan pada $\alpha = 0.05$.

Tabel 11. Ringkasan Hasil Uji Rentang Newman Keuls

KP	Rerata	A3B3	A2B3	A2B2	A1B3	A1B2	A2B1	A3B2	A3B1	A ₁ B1	RST
		-1.000	-0.600	0.800	1.600	1.600	2.000	2.200	2.200	2.800	
A3B3	-1.000	-	0.400	1.800	2.600	2.6	3	3.2	3.200	3.800*	0.4836
A2B3	-0.600		-	1.400	2.200	2.2	2.6	2.8	2.8	3.4	0.5823
A2B2	0.800			-	0.800	0.8	1.2	1.4	1.4	2	0.6426
A1B3	1.600				-	0	0.4	0.6	0.6	1.2	0.6878
A1B2	1.600					-	0.4	0.6	0.6	1.2	0.71956
A2B1	2.000						-	0.2	0.2	0.8	0.74633
A3B2	2.200							-	0	0.6	0.76976
A3B1	2.200								-	0.6	0.78984
A ₁ B1	2.800									-	

Keterangan :

* : Tanda Signifikasi pada $P < 0.05$.

A₁B₁ : Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran lingkaran dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki tinggi.

A₁B₂ : Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran lingkaran dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki sedang.

A₁B₃ : : Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran lingkaran dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki rendah.

A₂B₁ : Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran tembok dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki tinggi.

A₂B₂ : Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran tembok dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki sedang.

A₂B₃ : Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran tembok dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki rendah.

A₃B₁ : Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran gawang dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki tinggi.

A₃B₂ : Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran gawang dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki sedang.

A₃B₃ : Kelompok metode latihan menggunakan alat bantu sasaran gawang dengan kriteria tingkat koordinasi mata-kaki rendah.

E. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka dapat diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan menggunakan media bantu sasaran lingkaran, media bantu sasaran tembok dan media bantu sasaran gawang terhadap ketepatan menendang lambung (*longpass*) pada mahasiswa pembinaan prestasi sepakbola JPOK FKIP UNS tahun 2013. $F_{hit} = 14.6412$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4.15 (F_0 > F_t)$, pada taraf signifikansi 5%. Pengaruh peningkatan ketepatan menendang lambung (*longpass*) yang ditimbulkan oleh latihan menggunakan media bantu sasaran lingkaran rata-rata peningkatannya adalah 2.000, latihan menggunakan media bantu sasaran tembok rata-rata peningkatannya 0.733 dan latihan menggunakan media bantu sasaran gawang rata-rata peningkatannya adalah 1,333. Latihan menggunakan media bantu sasaran lingkaran lebih baik pengaruh peningkatan menendang lambung (*longpass*) daripada latihan menggunakan alat bantu sasaran tembok dan media bantu sasaran gawang.
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kemampuan koordinasi mata-kaki-tinggi dan kemampuan koordinasi mata-kaki sedang maupun kemampuan koordinasi mata-kaki rendah terhadap ketepatan menendang lambung (*longpass*)

- pada mahasiswa pembinaan prestasi sepakbola JPOK FKIP UNS tahun 2013. $F_{hit} = 8,1821$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4.15 (F_0 > F_t)$, pada taraf signifikansi 5%. Pengaruh peningkatan ketepatan menendang lambung (*longpass*) yang ditimbulkan oleh mahasiswa yang memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi rata-rata peningkatannya adalah 7,000 dan siswa yang memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki sedang rata-rata peningkatannya 4,600 dan kemampuan koordinasi mata kaki rendah rata-rata peningkatannya adalah 0. Yaitu sebesar 7,000 pengaruh peningkatan ketepatan menendang lambung (*longpass*) yang ditimbulkan oleh mahasiswa yang memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik dari pada mahasiswa yang koordinasi mata-kakinya, tinggi dan rendah.
3. Tidak ada interaksi yang signifikan tetapi ada kecenderungan untuk berinteraksi antara bentuk latihan menggunakan media bantu sasaran lingkaran, media bantu sasaran tembok dan media bantu sasaran gawang dengan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan menendang lambung (*longpass*) pada mahasiswa pembinaan prestasi sepakbola JPOK FKIP UNS tahun 2013. $F_{hit} = -6,433$ lebih kecil dari $F_{tabel} = 4.15 (F_0 < F_t)$, pada taraf signifikansi 5%.

F. Implikasi

Dari hasil penelitian dan kesimpulan di atas maka penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Latihan menendang lambung (*long pass*) menggunakan media bantu sasaran lingkaran, menggunakan sasaran tembok dan menggunakan sasaran gawang dapat dipergunakan untuk meningkatkan ketepatan menendang lambung (*long pass*) pada mahasiswa pembinaan prestasi sepakbola JPOK FKIP UNS. Latihan ini sangat cocok digunakan untuk meningkatkan ketepatan menendang lambung (*long pass*) pada mahasiswa. Dengan bentuk latihan yang bersifat permainan sehingga menyenangkan dalam latihan menendang lambung (*long pas*).
2. Faktor bawaan individu atau tingkat koordinasi mata-kaki) harus senantiasa diperhatikan dalam meningkatkan ketepatan menendang lambung (*long pass*)
3. Setiap media bantu latihan memiliki efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan ketepatan menendang lambung (*long pass*). Oleh karena itu, dalam memberikan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan ketepatan menendang lambung (*long pass*), harus menggunakan media bantu latihan yang tepat. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk memilih media bantu latihan yang tepat, khususnya untuk meningkatkan ketepatan menendang lambung (*long pass*) sepakbola.

4. Bagi pemain sepakbola, pelatih sepakbola, guru dapat menggunakan media bantu latihan sasaran lingkaran untuk meningkatkan ketepatan menendang lambung (*long pass*).

G. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, dapat disarankan kepada para pelatih atau guru-guru pendidikan jasmani untuk melakukan seperti tersebut di bawah ini:

1. Kepada para pelatih atau guru di sekolah bahwa media bantu latihan sasaran lingkaran memiliki peningkatan lebih baik dalam meningkatkan ketepatan menendang lambung (*long pass*), sehingga para guru atau pelatih disarankan lebih memilih media bantu sasaran lingkaran dalam penyusunan program pembelajaran atau latihan menendang lambung (*long pass*).
2. Kepada guru pendidikan jasmani atau pelatih agar dapat mempertimbangkan perbedaan tingkat koordinasi mata-kaki mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran atau latihan. Tingkat koordinasi mata-kaki yang tinggi terbukti sangat berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan menendang lambung (*long pass*). Untuk itu para guru atau pelatih disarankan dalam membuat program pembelajaran atau program latihan selalu menekankan pada perbedaan tingkat koordinasi mata-kaki yang dimiliki oleh mahasiswa, melakukan pengelompokan kelompok belajar atau latihan akan menjadikan jalannya latihan lebih efektif, sehingga hasil belajar atau latihan berupa peningkatan ketepatan menendang lambung (*long pass*) akan dapat terwujud.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Hamidsyah, Noer. 1996. *Ilmu Keplatihan Lanjut*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Surakarta Press
- A.Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Beltasar Tarigan. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta : Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Bompa, Tudor O. 1999. *Theory and Methodology of Training : The Key To Athletic Performance*. Dubuque, IOWA : Kendall /Hunt.
- Brooks, George A, and Fahey Thomas P. 1984. *Exercise Physiology:Human Bioenergetics and Its Applications, Ist Ed*. New York: Jhon Willey & Sons. Inc.
- Budiyono. 2009. *Statiska Untuk Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modal Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Donald K. Mathews. *Measurement in Physical Education*. Philadelphia & London : W.B. Saunders Company.
- Eric C. Batty. 2004. *Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan*. Bandung : Pioner Jaya.
- Josef Sneyers. 1990. *Sepak Bola Remaja Petunjuk dan Latihan Bagi Kesebelasan Remaja*. Jakarta: PT. Rusda Jaya Putra.
- Joseph A. Luxbacher. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatandan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Mukholid Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.

- Mulyono B. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Nosseck. 1982. *General Theory of Training*. Lagos : Pan African Press
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Ditjen Olahraga.
- Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Schmidt, RA. 1991. *Motor Learning and Performance : From Principle to Practice*. New York : Human Kinetics Ltd.
- Singer RN & Dick, W. 1980. *Teaching Physical Education s System Approach*. Boston : Houghton Mifflin Company.
- Siwandari. 2009. *Statistika Komputer Based*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS
- Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta : Tiga Serangkai.
- Sucipto, Bambang Sutiyono, Indra M. Thohir & Nurhadi. 2000. *Sepak Bola*. Depdikbud.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta : UNS Press.
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta : UNS Press.

- Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung : Penerbit Nuansa.
- Wahjoedi. 1999. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.
- Wayne L. Wescott. 1983. *Strength Fitness Physiological Principle and Training Technique*. Massachusetts : Allyn and Bacon. Inc.
- Yoyo Bahagia & Adang Suherman. 1999/2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagain Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin . 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti.