



Research Article



Kemampuan Ketepatan Longpass Siswa Sekolah Sepakbola Kota Jambi

Longpass Accuracy Ability of Jambi City Football School Students

ADHE SAPUTRA¹, ADJI NUGRAHA^{2,3}, PALMIZAL A.³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Indonesia¹

Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Indonesia^{2,3}

Corresponding Author : adji.nugraha07@gmail.com

Informasi Artikel

Submit: 24- 02 – 2022

ABSTRACT

This study aims to determine the level of long pass accuracy of Jambi City Football School Players through the Hull Kick Test. In this study, researchers tried to find out the accuracy of the longpass of Jambi City Football School players. After seeing the test obtained, the data was then analyzed to find out how high the accuracy of the longpass of the Jambi City Football School player was. The population in this study was players of the Jambi City Football School U17 which amounted to 20 people. Based on the results of research and discussion, it can be concluded that the long pass accuracy ability of Jambi City Football School players who are categorized as very good as many as 4 people with a percentage of 20%, the good category as many as 8 people with a percentage of 40% and the category is sufficient as many as 8 people with a percentage of 40%.

Keywords: Accuracy, Longpass , Hull Kick.

Penerbit

Jurusan Pendidikan
Olahraga dan Kepelatihan
FKIP Universitas Jambi
Jambi- Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk adalah untuk mengetahui Tingkat kemampuan Ketepatan Long pass Pemain Sekolah Sepakbola Kota Jambi melalui Tes Tendangan Lambung. Penelitian ini untuk mengetahui ketepatan long pass pemain Sekolah Sepakbola Kota Jambi. Setelah melihat tes yang didapatkan kemudian data dianalisis untuk mengetahui seberapa tinggi ketepatan long pass pemain Sekolah Sepakbola Kota Jambi tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sekolah Sepakbola Kota Jambi U17 yang berjumlah 20 orang. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kemampuan ketepatan long pass pemain Sekolah Sepakbola Kota Jambi yang berkategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 20% , kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 40% dan berkategori cukup sebanyak 8 orang dengan persentase 40%.

Kata Kunci : Ketepatan, Longpass , Tendangan Lambung.



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan suatu permainan yang kolektif atau kerja sama tim. Semua pemain harus bekerja sama dengan teman satu tim untuk mencapai hasil yang maksimal. Selain kemampuan individu, kerjasama dan strategi yang diterapkan dalam permainan sepakbola memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap hasil pertandingan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, non lokomotor, sekaligus manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks.

Sepakbola adalah permainan invasi yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor, serta menjaga gawangnya dari serangan lawan. Gol dihitung jika bola seluruhnya telah melewati garis gawang. Setiap pemain berusaha memasukan bola dengan cara melakukan operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*). Selain cara – cara tersebut, ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti bergerak mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Dan pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola berusaha untuk merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan adu tubuh (*body charge*), *takling*, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak ke arah gawang. Peluang bisa terjadi kalau seorang pemain mempunyai kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara tepat dan cepat, seperti gerak menghindari lawan dalam permainan sepakbola.

Seorang pemain sepakbola agar dapat mencapai hasil permainan yang baik harus memiliki fisik, mental dan macam-macam teknik dasar bermain sepakbola, teknik dasar permainan sepakbola menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri. Menurut Komarudin (2011: 70-75) secara garis besar teknik sepakbola terdiri dari dua bagian besar yaitu teknik badan (teknik tanpa bola) dan teknik dasar dengan bola. Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain sepakbola, penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat berjalan dengan baik dan menarik.

Dalam permainan sepakbola banyak teknik dasar yang harus dikuasai. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik mengoper bola (*passing*). *passing* berfungsi mengalirkan bola ke mana saja sesuai dengan keinginan dan kebutuhan tim. Walaupun pemain memiliki kemampuan dan keterampilan yang tinggi, seorang pemain sepakbola juga bergantung pada setiap anggota tim lainnya untuk menciptakan permainan yang cantik, menarik dan membuat keputusan yang tepat sesuai kebutuhan tim. Agar dapat berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain harus mengasah keterampilan individunya seperti teknik *passing*, karena hampir sepanjang permainan pemain sepakbola akan selalu menggunakan teknik *passing*. Dengan menguasai teknik *passing* yang baik pemain dapat menguasai pertandingan karena bola tidak mudah direbut oleh pemain lawan.

Passing merupakan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain (Mielke, 2007: 19). *passing* paling banyak dilakukan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *passing* membutuhkan banyak teknik

yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Menurut Herwin (2004: 29) dalam permainan sepakbola menendang bola (*passing*) memiliki tujuan antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola ke daerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainannya sendiri.

Berdasarkan dari studi awal oleh peneliti bahwa ketepatan *long pass* yang dilakukan pemain Sekolah Sepakbola Kota Jambi banyak yang belum tepat, hal ini terlihat ketika pemain Sekolah Sepakbola Kota Jambi melakukan *longpass* masih banyak terlihat belum adanya koordinasi kaki yang baik saat menendang bola. Metode latihan untuk meningkatkan ketepatan *long pass* kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi pemain.

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, dkk., 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3).

Salim (2008:10) Sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan kaki. Tujuan utamanya adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentu harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Menurut Saputra (2016:1-2) "Sepakbola mengandung arti dalam bentuk permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing oleh 11 pemain termasuk seorang penjaga gawang, pemain dapat menggunakan kedua kaki, kepala, atau bagian tubuh lainnya kecuali kedua tangan dan lengan untuk memainkan atau mengontrol bola. hanya ada satu pemain dari kedua tim yang diperbolehkan memegang bola dan itu dilakukan dalam area terbatas di sekitar gawang, pemain itu disebut penjaga gawang atau kiper". Sarumpaet, dkk (1992:5) "Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazimnya disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan daerah gawang sendiri agar tidak kemasukan.

Sarumpaet, dkk (1992:17) "teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola". Adapun pembagian teknik menurut Darwis (1999: 48) adalah sebagai berikut : 1) Teknik tanpa bola yaitu lari, melompat, *tackling* dan rempel. 2) Teknik dengan bola yaitu menendang, menahan, mengontrol, menggiring bola.

Dalam permainan sepakbola ketepatan sangat diperlukan, baik untuk mengumpan, mengoper, dan memasukan bola kedalam gawang lawan. Menurut Suharno (1986: 32), ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dalam mengarahkan sesuatu tersebut dilakukan secara sabar kepada objek yang dikehendaki agar sesuai dengan hasil akhir yang telah diperkirakan sebelumnya. Dalam hal ini dibutuhkan konsentrasi yang penuh terhadap sasaran yang diinginkan. Ketepatan juga merupakan kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Sedangkan

menurut Sajoto (1988: 59), ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengembalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Menurut Anam (2013: 17) ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu objek sesuai dengan kehendak atau keinginan yang telah ditentukan yang dipengaruhi faktor yang berada dalam diri seseorang (internal) dan faktor-faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Yang termasuk dalam faktor internal adalah keterampilan (koordinasi, kuat lemahnya gerakan, cepat lambatnya gerakan, cepat lambatnya gerakan penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak). Sedangkan yang termasuk dalam faktor eksternal adalah tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran dan jarak) dan lingkungan.

Menurut Nosek (1982: 93) ketepatan adalah kecakapan dalam menciptakan gerak laju bola untuk dipergunakan dengan pantas dan diterapkan dengan cepat dan sesuai dengan keperluan. Tepat berarti sesuai dengan harapan atau keinginan yang dikehendaki. Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan sesuatu dengan sadar kepada objek yang dikehendaki. Dalam permainan beregu seperti sepakbola yang membutuhkan kerjasama tim dan kemampuan untuk memberikan umpan-umpan yang tepat pada kawan atau memberikan umpan dapat menciptakan peluang dan mencetak gol ke gawang lawan.

Ketepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Sukadiyanto (1996: 102-104), bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Dalam hal ini dapat juga dikatakan bahwa jika sasarannya dekat pasti mudah untuk melakukan ketepatan tendangan, sebaliknya jika sasarannya jauh pasti akan sulit melakukannya, jika sasarannya besar pasti akan lebih mudah melakukan ketepatan tendangan bila dibandingkan dengan sasaran yang kecil.

Menurut Suharno (1978: 37), faktor-faktor penentu yang mempengaruhi ketepatan antara lain: 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan baik 2) Besar kecilnya sasaran 3) Ketajaman indra 4) Jauh dekatnya jarak sasaran 5) Penguasaan teknik 6) Cepat lambatnya gerakan 7) Feeling dari atlet dan ketelitian 8) Kuat lemahnya suatu gerakan.

Cara-cara mengembangkan ketepatan menurut Suharno (1978: 37-38) 1) Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi otomatis 2) Jarak sasaran dari dekat ke semakin jauh 3) Gerakan dari lambat ke cepat 4) Setiap gerakan harus ada kecermatan atau ketelitian 5) Sering diadakan pertandingan sebagai penilaian.

Dalam permainan sepakbola passing merupakan teknik yang paling banyak dilakukan sepanjang pertandingan jika dibandingkan dengan teknik-teknik yang lain. Passing dapat diarahkan ke mana saja dan keras lemahnya tendangan dapat diatur menurut kehendak pemain tersebut dengan menguasai bermacam-macam cara mengoper bola yang baik. Menurut Sardjono (1982: 19) menendang bola menjadi unsur dasar dalam permainan sepakbola, dan unsur utama dalam permainan sepakbola.

Salah satu teknik menendang bola adalah dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam. Menurut Sucipto, dkk (2000: 21) menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam umumnya digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*longpass*). Pendapat lain mengatakan menendang bola atas atau melambung (*longpass*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang, dan saat tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik (Herwin, 2004: 30).

Menurut Sucipto, dkk (2000: 21) analisis gerak untuk melakukan tendangan menggunakan punggung kaki atau long pass adalah sebagai berikut :

- a. Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong $\pm 40^\circ$ dari garis lurus bola, kaki tumpu di letakkan di samping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40° dengan garis lurus bola
- b. Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong $\pm 40^\circ$ ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan,
- c. Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan,
- d. Pandangan mengikuti arah bola ke sasaran,
- e. Lengan dibuka di samping badan sebagai keseimbangan.

Menurut Sardjono (1982: 28) analisis gerak untuk memperoleh tendangan long pass yang baik adalah: (a) awalan kira-kira 5-6 meter, menyudut tidak lebih 45° dari arah tendangan yang akan diambil, (b) telapak kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola, (c) kaki yang dipakai menendang diayunkan ke belakang. Telapak kaki diputar keluar dari sumbu memanjang telapak kaki dan arah bola yang membentuk sudut kira-kira $30^\circ - 40^\circ$. (d) Batang badan pada waktu kaki diayunkan ke belakang sedikit bengkok ke depan untuk menjaga keseimbangan.

Menurut Herwin (2004: 30-31), ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk dapat melakukan tendangan *long pass* yang baik, yaitu sebagai berikut: (a) Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), untuk dapat menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu berada di samping agak di belakang bola dan ujung kaki mengarah ke sasaran. Kaki ayun ditarik ke belakang ke arah paha bagian belakang dan agak ditekuk ke belakang. (b) bagian bola. Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah bagian bawah bola, (c) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*). Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada bagian punggung kaki bagian dalam, (d) Akhir gerakan (*follow through*). Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan naik atau melambung dan keras, maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan. Semua gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang guna memperoleh gerakan yang dinamis dan hasil yang maksimal

Dalam penelitian ini ketepatan tendangan *long pass* yang dimaksud adalah ketepatan pemain Sekolah sepakbola Kota Jambi dalam melakukan tendangan jarak jauh atau long pass ke daerah sasaran yang telah dibuat sebelumnya dengan jarak 30 meter dari tempat dia melakukan tanpa adanya tekanan dari lawan.

Kemampuan merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat. ma'mun dan Yudha (2000: 57) menyatakan bahwa kemampuan diartikan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif.

Menurut Hadiati (2001:34) mendefinisikan "kemampuan sebagai suatu dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil".

Sementara itu Robbin (2007:57) "kemampuan berarti kapasitas seseorang individu untuk melakukan berbagaitugas dalam suatu pekerjaan. Lebih lanjut Robbin menyatakan bahwa kemampuan (*Ability*) adalah sebuah penilaian terkini atas apa yang didapat dilakukan seseorang.

METODE

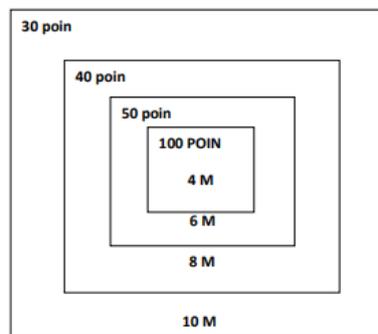
Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya. Menurut Arikunto (2005: 234) "penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan "apa adanya" tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan melakukan tes". Dalam penelitian ini peneliti berusaha

untuk mengetahui ketepatan *longpass* pemain Sekolah Sepakbola Kota Jambi. Setelah melihat tes yang didapatkan kemudian data dianalisis untuk mengetahui seberapa tinggi ketepatan *longpass* pemain Sekolah Sepakbola Kota Jambi tersebut.

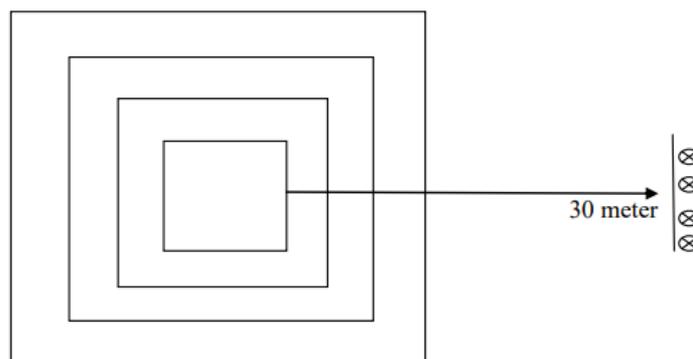
Variabel dalam penelitian yaitu ketepatan *longpass* pemain sepakbola. Ketepatan *longpass* pemain sepakbola adalah tingkat kemahiran yang dimiliki pemain Sekolah Sepakbola Kota Jambi yang bergabung pada cabang olahraga sepakbola yang diukur menggunakan tes tendangan lambung.

Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data yaitu tes tendangan lambung Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 26). Tes tendangan lambung Bobby Charlton adalah sebagai berikut :

- tentukan daerah 10 m² ,
- buat lagi tiga bidang persegi yang lebih kecil, bidang persegi yang paling tengah luasnya 4 m² , bidang berikutnya 6 m² , dan bidang ke tiga adalah 8 m².
- Setiap bidang memiliki nilai poin sendiri-sendiri, bidang yang paling tengah bernilai 100 poin, bidang berikutnya 50 poin, bidang berikutnya 40 poin, dan bidang yang paling luar bernilai 30 poin. Jarak bola yang ditendang sejauh 30 meter, semua tendangan dihitung dari titik tengah sasaran yang paling dalam (terkecil). Masing-masing pemain diberi 4 kali kesempatan menendang.



Gambar 1. Gambar Bidang Sasaran Tes Tendangan Lambung
(sumber : Boby Charlton dalam Setiawan, 2009: 35)



Gambar 5. Jarak dan Target Tes Tendangan Lambung
(sumber : Boby Charlton dalam Setiawan, 2009: 36)

Petunjuk Pelaksanaan:

- Pemain berkumpul dan diberi penjelasan untuk menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam .
- Pemain melakukan pemanasan dan peregangan.
- Petugas meletakkan 4 bola di garis batas 30 meter.
- Setiap pemain diberi kesempatan melakukan tendangan sebanyak 4 kali.
- Petugas mencatat setiap poin yang didapat untuk setiap bola yang ditendang.

Tabel 1. Norma tes Ketepatan *Long Pass*

NO	Rentang Score	Klasifikasi Nilai
1	> 341	Baik sekali (BS)
2	248 - 341	Baik (B)
3	154 - 247	Sedang (S)
4	59 - 153	Kurang (K)
5	< 59	Kurangsekali (KS)

(sumber : Bobby Charlton dalam Setiawan, 2009: 36)

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Tes adalah suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi tentang individu atau objek (Ismaryati 2008: 1).

Pengukuran adalah suatu proses pengumpulan informasi atau data yang dilakukan secara objektif. Melalui kegiatan pengukuran, segala program yang menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan di evaluasi. Hasil dari pengukuran dinyatakan dalam bentuk angka yang dapat diolah secara statistik (Ismaryati, 2008: 1).

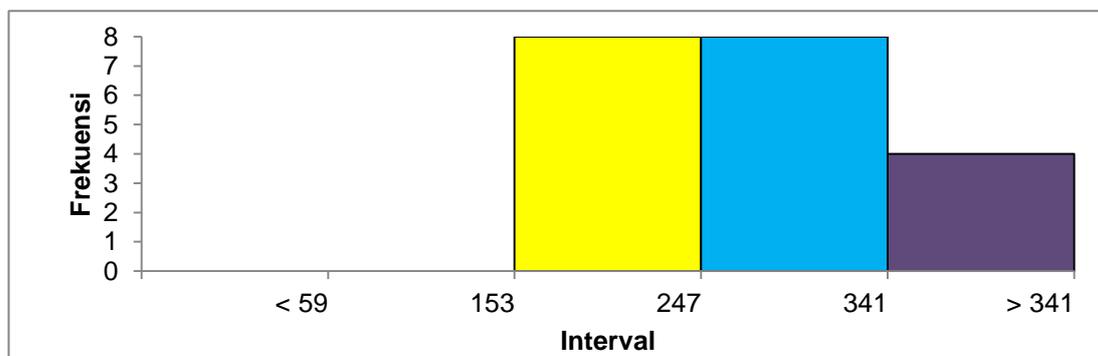
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk menentukan kategori tersebut, terlebih dahulu data dikumpulkan dan dihitung dengan T-skor kemudian dikategorikan sesuai dengan norma ketepatan tendangan ke gawang. Adapun data hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan norma-norma tiap item tes, diantaranya:

Data tabel di bawah ini menunjukkan bahwa kemampuan ketepatan *longpass* pemain Sekolah Sepakbola Kota Jambi yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 20%, kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 40% dan berkategori cukup sebanyak 8 orang dengan persentase 40%.

Tabel 2. Hasil Tes Tendangan Lambung

KATEGORI	INTERVAL	JUMLAH	PERSENTASE
Baik sekali	> 341	4	20%
Baik	248 - 341	8	40%
Sedang	154 - 247	8	40%
Kurang	59 - 153	0	0%
Kurang sekali	< 59	0	0%



Gambar 4. Histogram Hasil Tes Tendangan Lambung

Perkembangan sekolah sepakbola di Jambi khususnya di Kota Jambi pada umumnya akhir-akhir ini cukup menggembirakan. Banyak klub-klub yang membuka pembinaan terhadap anak-anak usia dini yang disebut juga dengan SSB yang berminat ingin mengembangkan bakatnya. Bermunculannya SSB ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia yang pada saat ini telah dilanda berbagai masalah. Diharapkan dengan banyaknya SSB akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim yang dapat bersaing dengan tim- tim kuat dari daerah lain.

Pemain sepakbola dapat dikatakan mempunyai ketepatan tendangan ke gawang dengan baik apabila sudah menguasai teknik tersebut. Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan ketepatan *longpass* pemain Sekolah Sepakbola Kota Jambi yang berkategori Sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 20%, berkategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 40% dan berkategori cukup sebanyak 8 orang dengan persentase 40%.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menganalisa bahwa sedikitnya pemain yang masuk dalam kategori baik sekali, baik dan cukup dikarenakan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : faktor proses latihan, faktor pribadi dan faktor minat. Faktor proses latihan dimana pelatih memegang peranan penting dalam proses latihan, pelatih sangat berpengaruh terhadap keberhasilan ketepatan tendangan lambung, dengan banyaknya metode yang dipakai oleh pemain atau dengan cara memodifikasi bentuk latihan sepakbola agar menjadi menarik sehingga proses latihan akan disukai oleh pemain sepakbola dan tentunya program latihan akan berjalan dengan baik, ini tentunya akan mempengaruhi kemampuan gerak, faktor pribadi juga sangat mempengaruhi dimana setiap pemain mempunyai bakat yang berbeda-beda yang dimiliki oleh masing-masing individu. Selain itu juga ada faktor lingkungan, faktor ini meliputi sarana dan prasarana dan kondisi sekitar dimana pembelajaran itu dilangsungkan. sarana dan prasarana yang digunakan mencukupi maka akan memudahkan pelatih dan pemain dalam proses peningkatan kemampuan ketepatan *longpass* pemain Sekolah Sepakbola Kota Jambi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kemampuan ketepatan *longpass* pemain Sekolah Sepakbola Kota Jambi yang berkategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 20% , kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 40% dan berkategori cukup sebanyak 8 orang dengan persentase 40%.

DAFTAR RUJUKAN

- Adhe Saputra, 2016, Garis Besar Sepakbola. Edisi 1. Jambi
Adnan, Aryadie. (2005). *Tes Pengukuran dan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
Agus Salim. (2008). "Buku Pintar Sepakbola". Bandung: Nuansa. Danny Mielke. (2007). "Dasar-dasar Sepakbola". Bandung: Pakar Raya
Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
Ahyarudin Setiawan. (2009). "Pengaruh Latihan Kombinasi Plyometric Front Jump dan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Long Pass Siswa Sepakbola KU 14-15 di SSB Baturetno Yogyakarta". (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakara: Depdikbud

- Ardianda, Edri (2014). *Pengaruh Latihan Zig Zag Run dan Latihan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Muspan Kota Padang*. Padang :Skripsi
- Arikunto. Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktis*. PT. Rineka cipta. Jakarta
- A Luxbacher Joseph. (2004). *Sepak Bola Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Balley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang : Dahara Prize.
- Danny. Mielke. (2007). *Dasar -Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya. Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar (Diktat)*. Yogyakarta: PKO. FIK. UNY.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Ketrampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY
- Irfandi, Ilham. (2019). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Long Pass Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Tunas Merangin Usia 14-17 Tahun*. Universitas Jambi : Jambi
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat
- Nossek, Yosef. (1982). *Teori Umum Latihan*. Lagos: Institut Nasional Olahraga
- Indra Prabowo. (2011). *Perbedaan Ketepatan Long Pass antara Pemain Depan dengan Pemain Belakang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri se-Sleman Barat.(Skripsi)*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). *Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau*. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 3(1), 41-50
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Ismaryati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Khoril Anam, (2013). *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Universitas Negeri Semarang
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Luxbacher, Joseph A. (2001). *Sepakbola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mujahidin Prabowo Aji. (2008). *Perbedaan Efektivitas Passing Jarak jauh dengan menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung kaki Pemain UKM Sepakbola UNY. (Skripsi)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Saifuddin Azwar.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2009. *Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10-12 Tahun*. Jakarta
- Robbin. (2007). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sardjono. (1982). *“Gerak Dasar Sepakbola”*. Jakarta: Rosda
- Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Semarang: Depdikbud.
- Scheunemann, Timo. (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. PSSI.
- Sneyers, Jef. (1988). *Sepakbola Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta: PT Rosda Jaya Putra.

- Soekatamsi. (1988). Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. (2005). Metode Statistika. Tarsito. Bandung
- Sri Hadiati, (2001). Pemberdayaan Sumber Daya Manusia. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.
- Subagyo Irianto. (2010). Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Yogyakarta: FIK UNY
- Sucipto, dkk. (2000). "Sepakbola". Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugeng. (2013). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola. UNP: Skripsi.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharno.H.P. 1986. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta: FPOK- IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (1996). Teori dan Metode Melatih Fisik Petenis. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka, dkk. (1979). Permainan dan Metodik Untuk SGO. Bandung : Remaja Karya Offset.
- Pamungkas, Tri Septa Agung. (2009). Kamus Pintar Sepakbola. Malang: Dioma.
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta. PT. Bumi Timur Jaya.
- Syafruddin. (2011). *Teori dan Aplikasi Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Yuliawan, E., & Setiawan, I. B. (2019). Sosialisasi pencegahan dan rehabilitasi cedera olahraga menggunakan kinesio taping pada Sekolah Sepak Bola Lambur. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 47-55.
- Zalfendi. (2010). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : Sukabina.