

PERBEDAAN KETEPATAN PASING KAKI BAGIAN DALAM DAN KAKI BAGIAN LUAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Muhamad Agus Muslim¹, Ai Rahmat²

¹⁻²Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

¹⁻²STKIP Setiabudhi

Abstract

The problem in this study is that the level of passing accuracy is still low and the training program, especially those that develop basic short passing techniques, is rarely given. This study aims to determine the difference in passing accuracy and which technique is the most effective between the inside of the foot, the outside of the foot, and the instep of the foot. This type of research is a comparative study. Football game is one of the big ball game sports. Football is played by two teams, each team consisting of eleven people. The goal of football is to get the ball into the opponent's goal. This research can be interpreted as an element of research that provides how to measure a variable. To avoid errors in this study, it is necessary to have operational limits on variables. This study uses a two Groups Pretest Posttest design, by dividing it into two groups, namely experimental group A with varied lower-pass exercises and experimental group B with straight-facing exercise treatment. There is a difference in the accuracy of passing between the inside foot (Inside), the outside foot (Outside).

Keywords: Up and Down Stairs, Block Ball

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat akurasi *passing* serta program latihan khususnya yang mengembangkan latihan teknik dasar *passing* pendek/*short passing* frekuensi latihannya masih jarang sekali diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan akurasi *passing* serta teknik manakah yang paling efektif antara kaki bagian dalam (*Inside*), kaki bagian luar (*Outside*), dan punggung kaki (*Instep*) Jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif. Permainan sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan bola besar. Sepakbola dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas orang. Permainan sepakbola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. penelitian ini dapat diartikan sebagai unsur penelitian yang memberikan bagaimana caranya mengukur suatu variabel. Untuk menghindari kesalahan dalam penelitian ini, perlu adanya batasan operasional variabel. Penelitian ini menggunakan *two Groups Pretest Posttest desain*, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *experiment A* dengan latihan *passing* bawah bervariasi dan kelompok *experiment B* dengan perlakuan latihan *passing* bawah lurus berhadapan. Terdapat perbedaan hasil akurasi *passing* antara kaki bagian dalam (*Inside*), kaki bagian luar (*Outside*).

Kata kunci : Naik Turun Tangga, Block Bola

I. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling di gemari di dunia, bahkan menjadi salah satu industri paling menjanjikan di dataran Eropa. Indonesia juga termasuk negara yang memiliki peminat akan sepakbola yang cukup besar. Namun sangat disayangkan tingginya animo masyarakat tidak dibarengi dengan adanya kualitas sepakbola yang mumpuni baik dari klub profesional di Indonesia maupun tim nasional. Indonesia memang lebih terkenal di dunia olahraga akan kekuatannya di cabang bulu tangkis, akan tetapi prestasi di cabang sepakbola pada masa lalu juga tidak dapat dikatakan buruk, dimana tim merah-putih mampu menjadi salah satu kekuatan yang diperhitungkan, di level Asia Tenggara.

Tim sepakbola terdiri dari sebelas pemain inti dimana sepuluh pemain lapangan dan satu sebagai penjaga gawang. Keterampilan mengoper bola membentuk jaringan yang kuat serta berkesinambungan untuk menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi kerjasama tim agar serangan yang dilakukan tidak mudah dipatahkan oleh kesebelasan lawan. Keterampilan mengoper bola yang kurang baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari penguasaan kerjasama tim dan membuang kesempatan untuk menciptakan gol. Dalam permainan sepakbola, seorang pemain bukan saja dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi juga teknik dasar permainan yang baik dan benar. Teknik passing sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dilakukan dengan cara mengumpan bola ke sasaran yang telah ditentukan, harus dikuasai oleh seorang pemain, karena keterampilan tersebut (passing) membantu dalam membangun serangan ke arah pertahanan lawan dan sekaligus menciptakan peluang- peluang untuk terjadinya gol.

Menurut Muhajir (2007: 22), sepakbola adalah: Suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan,

hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki, tangan, dan lengan. Menurut Sukatamsi (2004: 13), permainan sepakbola adalah:

Permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya. “Menurut Sukatamsi (1995: 3), sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainan dapat dilakukan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas rumput yang rata berbentuk persegi panjang dengan panjang antara 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya antara 64 meter sampai 75 meter. Pada kedua garis batas lebar di tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. Dalam permainannya menggunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separuh lapangan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu asisten wasit sebagai penjaga garis. Pelaksanaan permainan sepakbola dibagi menjadi dua babak masing-masing babak selama 45 menit. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan perkembangannya permainan ini bisa dimainkan di luar lapangan dan di dalam ruangan tertutup (in door) (Sucipto, dkk. (2000: 7).

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain sebelas orang termasuk penjaga gawang, permainan dilakukan di lapangan terbuka berumput dengan media bola dengan waktu permainan selama 90 menit terbagi menjadi dua babak dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua hakim garis. Tujuan dari permainan ini adalah menyerang untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan bertahan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh pemain lawan. Permainan ini menggunakan kemahiran seluruh anggota badan khususnya kaki dan tidak boleh menggunakan tangan terkecuali penjaga gawang.

Sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Keterampilan dasar permainan tradisional merupakan warisan budaya yang diturunkan secara turun temurun dari zaman dahulu hingga sekarang.

Menurut Komarudin (2011: 16-21), keterampilan sepakbola selalu dibangun di atas keterampilan dasar:

1) *Lokomotor*

Lokomotor atau sering juga disebut *traveling*, diartikan sebagai gerak berpindah tempat, seperti jalan, lari, dan lompat. Ketiga keterampilan ini dianggap sebagai keterampilan paling dasar dari lokomotor, karena merupakan keterampilan yang berkembang bersama perkembangan dan lebih bersifat fungsional. Tetapi di sisi lain, banyak juga keterampilan lokomotor yang harus dipelajari secara khusus, meskipun tidak lama, karena tidak bersifat fungsional.

Contoh dari keterampilan tersebut adalah *skipping, leaping, galloping, dan sliding*.

2) *Nonlokomotor*

Keterampilan nonlokomotor adalah gerak yang tidak berpindah tempat. Contohnya adalah gerakan seperti melenting, memilin, meliuk, membengkok, dsb. Keterampilan ini biasanya melibatkan kelompok otot besar dari tubuh. Untuk bisa melenting atau meliuk, tubuh mengkontraksikan otot-otot bagian yang sesuai dengan arah gerakan (*protagonis*) dan melemaskan otot yang berlawanan (*antagonis*).

3) *Manipulatif*

Kegiatan yang digunakan untuk mengontrol benda lain di luar tubuh kita terutama pelajaran pendidikan jasmani, banyak sekali keterampilan manipulatif yang harus dipelajari dari mulai cara memegang raket, melempar dan menangkap bola, hingga menguasai bola dalam bentuk menggiring dan memukulnya dengan alat tambahan lain. Masih dalam konteks olahraga, keterampilan manipulatif dikategorikan ke dalam tiga kelompok, yaitu

a) Menjauhkan objek

b) Menerima objek

c) Berpindah tempat bersama objek

Teknik passing adalah salah satu elemen penting dalam permainan sepakbola. Fungsi utama dari passing adalah mengoper bola untuk menghindari kejaran lawan. Kualitas passing dari sebuah tim tercermin dari penguasaan bola ketika berlangsungnya sebuah pertandingan. Seperti halnya model permainan Negara Spanyol serta klub besar Barcelona, dimana model permainan kerjasama passing yang baik dapat menghasilkan kemenangan disetiap pertandingan berlangsung. Bolapedia.com (2012) mencatat kemampuan passing tim Catalan itu mencapai lebih dari 80 persen passing sukses.

mengoper/passing. Berbagai teknik dasar untuk mengoper bola sering diajarkan oleh pelatih disetiap sesi latihan, akan tetapi tingkat akurasi passing, Masih rendahnya tingkat akurasi passing tersebut diketahui bahwa program latihan khususnya yang mengembangkan latihan teknik dasar passing pendek/short passing frekuensi latihannya masih jarang sekali diberikan. Jarangnya frekuensi latihan tersebut dikarenakan sarana penunjang untuk latihan akurasi passing seperti gawang kecil untuk sasaran jumlahnya masih sangat kurang dibandingkan jumlah anak, sehingga disetiap sesi latihan lebih banyak diberikan bentuk pola permainan. Dampak dari rendahnya frekuensi latihan mengenai materi akurasi passing sangat dimana pola penyerangan sering

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dapat diartikan sebagai unsur penelitian yang memberikan bagaimana caranya mengukur suatu variabel. Untuk menghindari kesalahan dalam penelitian ini, perlu adanya batasan operasional variabel sebagai berikut:

1. Akurasi Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam (*inside*) Perkenaan kaki pada bola berada dilekukan antara mata kaki dengan ujung kaki atau pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.

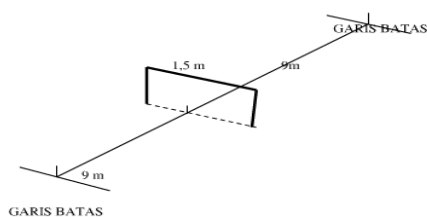
2. Akurasi Passing Menggunakan Punggung Kaki (*instep*) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Untuk memperoleh data yang akurat, sangat dibutuhkan suatu alat ukur yang akurat pula. Sehingga dalam penelitian ini sangat dibutuhkan alat ukur yang akurat yang sesuai dengan apa yang hendak diukur.

Menurut Sugiyono (2009: 133) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Syarat tes yang baik adalah memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9) yang memiliki validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,879. Alat yang digunakan untuk pengukuran yaitu meteran.



Gambar 1. Instrumen Mengoper Bola Rendah

(Sumber: Subagyo Irianto. 1995: 9)

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengambilan data, peneliti menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah Alat yang digunakan untuk tes mengoper bola rendah yaitu:

- a. Bola
- b. Meteran
- c. Kapur
- d. Gawang kecil ukuran panjang 1,5 meter dan tinggi 0,5 meter.

Tempat dan gawang dipersiapkan sebelum pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengoper bola rendah. Sebelum pelaksanaan tes, testi melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 10 menit. Pelaksanaan tes ini tidak diadakan percobaan terlebih dahulu sehingga testi langsung tes mengoper bola rendah 10 kali tendangan. Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai tali (batas atas) dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 meter). Penilaiannya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari 10 kali tendangan. dipatahkan dengan mudahnya oleh tim lawan dikarenakan umpan-umpan melalui passing masih sering kurang pas ataupun melenceng.

Masih rendahnya tingkat akurasi passing pertandingan yang sering diikuti, karena kerjasama untuk melakukan penyerangan dapat dengan mudah dipatahkan oleh tim lawan sehingga peluang untuk mencetak gol terbang. Di sini peneliti ingin sekali mengetahui dari tiga teknik dasar untuk mengoper bola di atas permukaan lapangan yaitu dengan kaki bagian dalam (inside), kaki bagian luar (outside), dan punggung kaki (instep) manakah yang paling efektif dalam hasil akurasi passing. Melihat berbagai permasalahan tersebut, timbul keinginan peneliti untuk mengadakan penelitian tentang salah satu hal yang bisa mempengaruhi hasil akurasi passing dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, dengan judul "Perbedaan ketepatan/akurasi passing antara kaki bagian dalam (inside), kaki bagian luar (outside).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang berkaitan atau menyerupai dengan apa yang diteliti sesuai dengan kaidah atau norma peniitian, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah.

- 1.) Penelitian yang dilakukan oleh Lilik Sandyka (2013) yang berjudul “perbedaan passing bawah bervariasi dan latihan passing bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan passing. Desain penelitian ini menggunakan *two Groups Pretest Posttest design*, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok experiment A dengan latihan passing bawah bervariasi dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan passing bawah lurus berhadapan. Hasil pengujian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh latihan passing bahwa bervariasi terhadap ketepatan. dengan nilai tertinggi 12.25 < tabel 2.14, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan presentase sebesar 72.06%. (2) ada pengaruh latihan passing lurus berhadapan terhadap ketepatan passing. dengan nilai tertinggi 7.790 < tabel 2.14 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ kenaikan presentasi sebesar 42.03%
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sigit Pratama (2012) yang berjudul “pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan keterampilan passing bawah, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*,

Hasil akurasi *passing* menggunakan kaki bagian dalam (*inside*) lebih baik daripada kaki bagian luar (*outside*), dan punggung kaki (*instep*). Menurut Moch. Sajoto (1988: 59), akurasi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas, terhadap suatu sasaran”. Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik *internal* maupun *eksternal*. Faktor *internal* adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Sedangkan faktor *eksternal* berasal dari luar diri subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak (Sukadiyanto, 2002: 102 dan 104). Sedangkan, ketepatan itu sendiri menurut Suharno HP (1993: 36), dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain yaitu: koordinasi yang tinggi, ketepatan yang baik, besar kecilnya sasaran penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dari atlet, ketelitian dan kuat lemahnya suatu gerakan. Untuk menghasilkan tendangan yang sempurna dibutuhkan keseimbangan dan kelenturan. Penempatan posisi kaki yang menjadi tumpuan dan kaki yang menendang sangat penting. Kaki yang menjadi tumpuan harus sesuai dengan gerakan untuk menendang atau

mengumpan. Tubuh bagian atas juga memiliki peran saat menendang bola. Ketika badan sedikit ditarik ke belakang, tendangan akan keras. Sebaliknya jika badan dicondongkan ke depan, tendangan bisa pelan (John D. Tenang, 2008: 74). Menendang bola harus dilakukan dengan cara yang benar. Perlu latihan rutin karena menendang bola untuk mengumpan, mengoper, atau menyalurkan bola ke gawang dan mencetak gol tidak sama, bergantung pada situasi saat pertandingan.

Program latihan serta porsi latihan yang diberikan pelatih lebih banyak menekankan pada latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam, sehingga kecenderungan Tahun dalam melakukan *passing* lebih banyak menggunakan kaki bagian dalam (*inside*), dikarenakan sudah terbiasa serta lebih mudah dalam mengarahkan bola kepada sasaran yang dituju dibandingkan teknik perkenaan kaki lainnya. Apabila teknik ini dilakukan dengan benar, bola akan bergulir sesuai arah yang diinginkan. Hasil tendangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside*) mempunyai tingkat kestabilan yang lebih tinggi dibandingkan teknik yang lain. Melihat hasil rata-rata akurasi *passing* menggunakan kaki bagian dalam (*inside*) yang nilainya paling besar diantara kaki bagian luar (*outside*) dan punggung kaki (*instep*), maka diharapkan keefektifan akurasi *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside*) dapat sering digunakan ketika pertandingan sepakbola berlangsung. Program latihan serta intensitas latihan yang menekankan pada latihan *passing* menggunakan kaki bagian luar (*outside*) dan punggung kaki (*instep*) juga perlu ditingkatkan, dikarenakan dalam permainan sepakbola apabila seorang pemain memiliki tingkat keterampilan yang semakin kompleks maka peluang untuk menjadi pemain hebat akan semakin terbuka lebar.

IV. SIMPULAN

Teknik *passing* adalah salah satu elemen penting dalam permainan sepakbola. Keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik. Fungsi utama dari *passing* adalah mengalirkan bola untuk menghindari kejaran lawan. Kualitas *passing* dari sebuah tim tercermin dari penguasaan bola sebuah tim. Setiap pertandingan

sepakbola, kerjasama tim adalah modal terpenting untuk mencapai sebuah kemenangan. Dengan teknik akurasi *passing* yang baik dari tiap-tiap pemain akan menghasilkan sebuah pola permainan yang indah, sehingga kecenderungan untuk menguasai permainan dengan mencetak gol juga akan semakin terbuka lebar. Akurasi *passing* yang baik dapat tercipta ketika seorang pemain mempunyai fisik yang baik, teknik yang handal, serta mental yang matang.

REFERENSI

- Gifford, Clive. (2007). *Sepak Bola Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. Jakarta: Erlangga.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar. Diklat Pembelajaran. FIK UNY*.
- Joseph A. Luxbacher. (2011). *Sepakbola. Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Koger, Robert L. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Amerika: Library of Congress Cataloging –in Publication Data.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Dalam Sepatu (*Inside Curve*), Kura-Kura Kaki (*Instep Drive*) dan Ujung
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). *Perbedaan ketepatan tembakan antara teknik kurakura bagian dalam dan teknik kura-kura kaki pada permainan sepakbola*, Skripsi. Yogyakarta: FPOK.
- Sucipto, dkk. (1999/2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.