

**PENGARUH LATIHAN MENENDANG MENGGUNAKAN
PUNGGUNG KAKI DAN KAKI BAGIAN DALAM
TERHADAP HASIL TENDANGAN PENALTI
PADA SISWA EKSTRAKULIKULER
SMA NEGERI 1 PRINGSEWU
TA 2015/2016**

(Skripsi)

Oleh

INDIANTO



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN MENENDANG MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI DAN KAKI BAGIAN DALAM TERHADAP HASIL TENDANGAN PENALTI PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 1 PRINGSEWU TA 2015/2016

Oleh

Indianto

Masalah dalam penelitian ini adalah hasil tendangan penalti siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Pringsewu yang kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N1 Pringsewu. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan sampel sebanyak 20 orang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok. Teknik pengumpulan data menggunakan tes menembak ke sasaran. Analisis data menggunakan teknik analisis data uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan menggunakan punggung kaki yaitu dari 110 kemudian setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 151 dan latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam dari 111 setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 174. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil tendangan penalti siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016.

Kata kunci : kaki bagian dalam, penalti, punggung kaki.

**PENGARUH LATIHAN MENENDANG MENGGUNAKAN
PUNGGUNG KAKI DAN KAKI BAGIAN DALAM
TERHADAP HASIL TENDANGAN PENALTI
PADA SISWA EKSTRAKULIKULER
SMA NEGERI 1 PRINGSEWU
TA 2015/2016**

Oleh

Indianto

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan
Pada
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

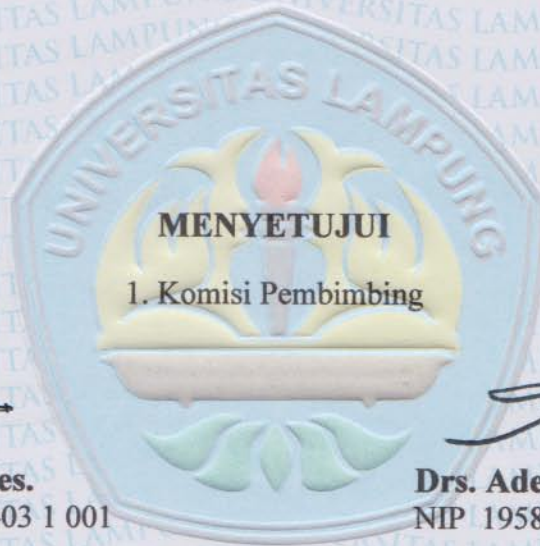
Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN MENENDANG MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI DAN KAKI BAGIAN DALAM TERHADAP HASIL TENDANGAN PINALTI PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 1 PRINGSEWU TA 2015/2016**

Nama Mahasiswa : **Indianto**


No. Pokok Mahasiswa : 1213051035

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Dr. Suranto, M.Kes.
NIP 19550929 198403 1 001


Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.
NIP 19581210 198712 1 001

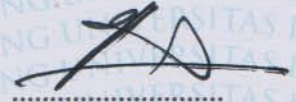
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002


MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

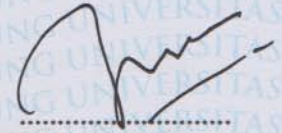
Ketua : Dr. Suranto, M.Kes.



Sekretaris : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.



**Penguji
Bukan Pembimbing : Dr. Marta Dinata, M.Pd.**

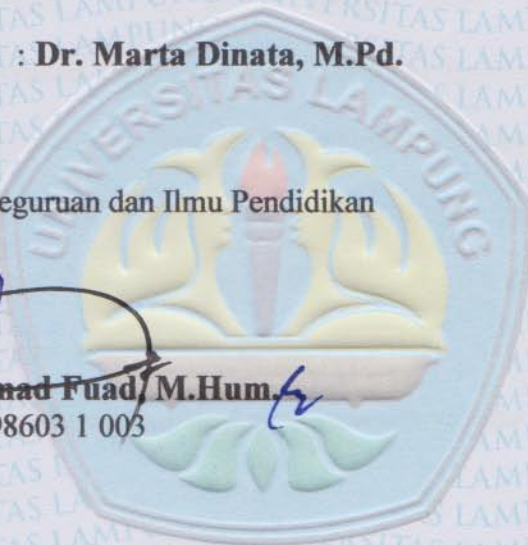


2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.

NIP. 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Mei 2016

PERNYATAAN

Bahwa yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Indianto

NPM : 1213051035

Tempat Tanggal Lahir: Ratna Chaton, 13 Januari 1993

Alamat : Ratna Chaton, Kecamatan Seputih Raman, Lampung
Tengah, Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam Terhadap Hasil Tendangan Penalti Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 02 Februari s.d 6 Maret 2016. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.



Bandar Lampung, Juni 2016

Indianto

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Indianto lahir di Ratna Chaton Kecamatan Seputih Raman, Lampung Tengah pada tanggal 13 Januari 1993, sebagai anak kedua dari dua bersaudara bapak Parjilan dan ibu Musriani.

Pendidikan Taman Kanak-kanak (TK) di Taman Kanak-kanak Ratna Chaton, Seputih Raman selesai pada tahun 2000, Sekolah Dasar (SD) di SD Neferi 1 Ratna Chaton, Seputih Raman selesai pada tahun 2006, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Seputih Raman selesai pada tahun 2009, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Kotagajah pada tahun 2012.

Tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur PMPAP. Pada Tahun 2015, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata di desa Lintik Kecamatan Krui Selatan, Pesisir Barat. Pada tahun 2015 Penulis melakukan Program Pengalaman Lapangan di SD Negeri 1 Lintik, Kecamatan Krui Selatan, Pesisir Barat.

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, kupersembahkan karya kecilku ini kepada:

Ibu dan Bapakku tercinta yang telah mendidikku sejak kecil dan tiada pernah lelah memberi semangat dan mendoakan anak-anaknya;

Mas Edi Nuriyanto dan Mbak Okta Damayanti yang telah mendukung dan memberiku motivasi.

Teman-teman FKIP Unila, Prodi Penjas khususnya, Teman-teman di UNILA FC , juga Rekan-rekan terdekat saya terima kasih atas semua bantuannya.

Para pendidikku yang ku hormati, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan

Almamaterku, Universitas Lampung.

Moto

Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang yang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah. (Thomas Alva Edison)

Usaha keras tak akan mengkhianati.

(Indianto)

Janganlah tunda sampai busuk apa yang bisa kau kerjakan hari ini.

SANWACANA

Assalamualaikum. Wr. Wb

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila.

Dengan Judul **“Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam Terhadap Hasil Tendangan Penalti Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016”**

Dalam Penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. H. Muhamad Fuad, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Suranto, M.Kes. selaku Pembimbing Pertama atas kesediannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd. selaku dosen Pembimbing Kedua atas kesediannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd. selaku Pembahas atas kesediannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or. selaku Pembimbing Akademik.
7. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Penjaskes yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Kepala SMA Negeri 1 Pringsewu yang telah memberi izin penulis melakukan penelitian.
9. Sahabat terdekat saya Muhamad Reza, Patrik Bastian W, I Ketut Herta, Yustiansyah, Ikanur Wulandari yang meluangkan waktu untuk membantu dan juga tempat saya berkeluh kesah dalam segala hal dan teman-teman saya Penjas Unila 2012 .
10. Kakak tingkat Penjas, Adik tingkat Penjas, juga rekan-rekan KKN saya, terima kasih atas segala doa, saran, dukungan dan juga motivasi yang selalu kalian berikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, aamiin.

Wassalammualaikum, Wr. Wb.

Bandar Lampung, Juni 2016
Penulis

Indianto

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Batasan Masalah..... | 4 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Permainan Sepakbola | 7 |
| B. Teknik Dasar Sepakbola | 7 |
| C. Menendang Bola | 8 |
| 1. Menendang Menggunakan Punggung Kaki | 9 |
| 2. Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam..... | 10 |
| 3. Bagian Bola Yang Ditendang | 11 |
| 4. Pandangan Mata | 11 |
| D. Tendangan Penalti..... | 12 |
| 1. Menendang Penalti Menggunakan Punggung Kaki | 14 |
| 2. Menendang Penalti Menggunakan Kaki Bagian Dalam..... | 17 |
| E. Karakteristik Tendangan Penalti | 20 |
| F. Prinsip Latihan | 21 |
| G. Penelitian Yang Relevan | 23 |
| H. Kerangka Berfikir..... | 23 |
| I. Hipotesis..... | 26 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Metode Penelitian..... | 27 |

| | |
|---|--------|
| B. Variabel Penelitian | 27 |
| C. Definisi Operasional Variabel..... | 28 |
| D. Desain Penelitian..... | 29 |
| E. Populasi dan Sampel | 30 |
| 1. Populasi..... | 30 |
| 2. Sampel | 30 |
| F. Metode Pengumpulan Data | 31 |
| G. Instrumen Penelitian | 31 |
| H. Prosedur Penelitian | 33 |
| 1. Tes Awal (<i>Pretest</i>) | 33 |
| 2. Perlakuan..... | 34 |
| 3. Tes Akhir (<i>Posttest</i>) | 36 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 37 |
| 1. Uji Normalitas..... | 37 |
| 2. Uji Homogenitas..... | 38 |
| 3. Uji Hipotesis..... | 39 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian | 41 |
| 1. Deskripsi Data..... | 41 |
| 2. Analisis Data | 44 |
| a. Uji Prasyarat..... | 44 |
| 1. Uji Normalitas..... | 44 |
| 2. Uji Homogenitas | 45 |
| b. Pengujian Hipotesis..... | 46 |
| B. Pembahasan..... | 50 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 52 |
| B. Saran..... | 52 |
| DAFTAR PUSTAKA | 54 |
| LAMPIRAN | 56 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen..... | 42 |
| Hasil Uji Normalitas | 44 |
| Hasil Uji Homogenitas | 45 |
| Hasil Analisis Uji t Perbedaan | 46 |
| Hasil Penelitian Kelompok 1 dan Kelompok 2..... | 48 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| Menendang dengan punggung kaki | 9 |
| Menendang dengan kaki bagian dalam | 10 |
| Bagian bola yang ditendang | 11 |
| Pandangan mata | 12 |
| Letak kaki tumpu..... | 14 |
| Bagian kaki yang menendang | 15 |
| Sikap badan saat menendang | 15 |
| Pandangan mata saat menendang..... | 16 |
| Bagian bola yang ditendang | 16 |
| Letak kaki tumpu..... | 17 |
| Kaki yang menendang..... | 18 |
| Sikap badan saat menendang | 18 |
| Pandangan mata saat menendang..... | 19 |
| Bagian bola yang ditendang | 19 |
| Desain penelitian..... | 30 |
| Instrumen tes menembak bola kesasaran | 32 |
| Variasi latihan 1 | 35 |
| Variasi latihan 2 | 36 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|----------------|
| Daftar Nama Sampel..... | 56 |
| Data Tes Awal..... | 57 |
| Data Tes Akhir..... | 60 |
| Uji Normalitas Tes Awal..... | 62 |
| Uji Normalitas Tes Akhir..... | 64 |
| Uji Homogenitas..... | 66 |
| Uji-t Perbedaan Kelompok Eksperimen 1 Tes Awal dan Tes Akhir..... | 70 |
| Uji-t Perbedaan Kelompok Eksperimen 2 Tes Awal dan Tes Akhir..... | 72 |
| Tabel Z..... | 74 |
| Tabel Uji Normalitas..... | 75 |
| Tabel r Product Moment..... | 76 |
| Tabel Uji t | 77 |
| Tabel Nilai F Untuk Homogenitas..... | 78 |
| Program Latihan..... | 79 |
| Foto-foto..... | 85 |
| Adminitrasi Surat-surat..... | 89 |

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah merupakan suatu wadah yang dapat berfungsi mengembangkan bakat dari seorang anak, karena disekolah tidak hanya melaksanakan kegiatan intrakurikuler saja, kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari pendidikan nonformal yang merupakan bentuk dari pengembangan kurikulum tingkat satuan pengajaran yang bertujuan sebagai pendukung pendidikan formal disekolah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang ada, sepakbola adalah salah satu cabang ekstrakurikuler yang sangat diminati oleh para siswa disekolah.

Melihat dari antusias anak-anak tersebut dan kompetisi-kompetisi sepakbola antar sekolah yang ada, banyak sekolah yang menuntut suatu prestasi ataupun kemenangan dalam suatu kompetisi antar sekolah. Menurut UU Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan-latihan yang

direncanakan dan dengan sistematis dilakukan secara terus menerus yang disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang professional.

Pemain sepakbola dituntut menguasai teknik, taktik, dan strategi yang benar serta konsisten atas dasar koordinasi kaki untuk tetap menguasai bola untuk mendukung tercapainya tujuan dalam permainan sepakbola. Kemampuan menendang bola akan ikut menentukan suatu tim dalam memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Prinsip dasar permainan sepakbola adalah membuat gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.

Berdasarkan perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu: 1) menendang dengan kaki bagian dalam, 2) menendang dengan kaki bagian luar, 3) menendang dengan punggung kaki, 4) menendang dengan punggung kaki bagian dalam (Sucipto, 2000:17).

Banyaknya pertandingan atau kompetisi sepakbola yang menggunakan sistem gugur, maka adu Penalti adalah cara untuk menentukan hasil dari suatu pertandingan bila *score* kedua tim berakhir seimbang sampai akhir perpanjangan waktu. Adu penalti biasanya menuntut lima pemain dari masing-masing tim untuk melakukan tendangan penalti secara bergantian, jika angka masih seimbang pada akhir dari sepuluh kali tendangan tersebut, pemain lain melakukan hingga ada yang gagal.

Tendangan penalti (*penalty kick*) juga diberikan seorang wasit apabila terjadi handball atau pelanggaran serius didalam kotak penalti yang dilakukan oleh pemain bertahan lawan. Tendangan ini dilakukan dari titik yang disebut titik penalti, yaitu 12 yard atau 11 meter dari garis tengah gawang. Kiper harus berdiri tepat pada garis gawang diantara dua tiang dan mistar gawang dan tidak diperbolehkan bergerak diluar garis tersebut sampai bola benar-benar ditendang. Jika bola ditendang membentur badan atau berhasil ditahan kiper lalu bola memantul lagi ke arah penendang, maka bola boleh ditendang lagi masuk ke gawang untuk menjadi gol. Tetapi jika bola membentur tiang gawang, penendang penalti tidak diperbolehkan untuk menendang bola yang kedua kalinya sampai bola telah menyentuh pemain lain terlebih dahulu. Namun ketentuan tersebut tidak berlaku jika dilakukan dalam babak adu penalti (Salim, 2008:75).

Seorang penendang penalti dituntut memiliki teknik dasar sepakbola yang baik, terutama dalam hal menendang atau menembak bola ke sasaran karena akan menentukan berhasil atau tidaknya tendangan penalti tersebut. Teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Kesebelasan yang baik adalah yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik dan dapat menetak gol di gawang lawan.

Maka berdasarkan fakta di lapangan, seperti yang terjadi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu, banyak siswa yang memiliki kemampuan teknik menendang yang berbeda-beda terutama teknik menendang penalti. Maka untuk meningkatkan hasil yang baik teknik

menendang penalti dalam sepakbola dibutuhkan latihan yang tepat untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Pringsewu.

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis berencana untuk meneliti lebih lanjut tentang “Pengaruh Latihan Mendangan Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam Terhadap Hasil Tendangan Penalty pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA N 1 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016 belum maksimal.
2. Kurangnya kemampuan teknik menendang penalti pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016.
3. Banyaknya kompetisi yang menggunakan sistem gugur sehingga seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik salah satunya tendangan penalti.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini hanya membahas masalah tentang pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun 2015/2016.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan mendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016?
2. Apakah ada pengaruh latihan mendangan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui apakah ada pengaruh latihan mendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan mendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan Penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016?
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap hasil

tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016?

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti :

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang baik untuk peneliti, dan memberikan informasi tentang kemampuan tekni menendang penalti.

2. Bagi guru :

Penelitian ini bisa dijadikan bahan acuan dalam melakukan pembelajaran disekolah .

3. Bagi prodi penjaskesrek :

penelitian ini berguna untuk menambah referensi perpustakaan dan bahan acuan para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

4. Bagi sekolah :

penelitian ini dapat diadikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik tendangan penalti siswa dan diharapkan dapat berprestasi.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Permainan Sepakbola

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 sendiri (Sucipto, 2000:7). Seperti dikemukakan Luxbacher, J. A. kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tanganya di dalam daerah penalti, pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan untuk mengontrol bola, tetapi menggunakan kaki, tungkai atau kepala.

Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang penjaga garis atau disebut asisten wasit. Tujuan dari masing-masing kesebelasan adalah berusaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga atau melindungi gawangnya agar tidak kemasukan bola.

B. Teknik Dasar

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh para pemain. Keberhasilan

suatu tim dalam setiap pertandingan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik akan tercipta permainan yang bermutu atau baik pula.

Menurut Koger, Robert (2007:19), bahwa teknik dasar permainan sepakbola adalah mengoper (*passing*), menghentikan dan menerima bola (*stopping*), menyundul (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), lemparan kedalam (*throwin*). Kemampuan teknik menendang bola besar peranannya dalam permainan sepakbola, sebab sebagian besar permainan sepakbola dilakukan dengan menendang bola. Kemampuan tendangan diperlukan untuk memasukkan bola ke gawang maupun untuk mengoperkan bola kearah teman dalam permainan sepakbola. Teknik menendang bola juga digunakan untuk tendangan bebas, tendangan pojok ataupun tendangan penalti.

C. Menendang Bola

Menendang bola adalah gerakan kaki untuk menyentuh, mendorong atau menyepak bola, menendang merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Agar dapat menjadi pemain sepakbola yang baik, seorang pemain perlu mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, menembak ke gawang lawan agar teradi gol atau untuk menyapu/menghalau dalam mematahkan serangan lawan. Gerakan dasar menendang bola terdiri atas: pengambilan awalan, ayunan kaki ke belakang, saat kaki kontak dengan bola dan gerakan lanjutan setelah menendang.

1. Menendang Menggunakan Punggung Kaki

Tahapan menendang bola menggunakan punggung kaki sebagai berikut:

Tahap Persiapan : (1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis (2)

Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola (3) Arahkan

kaki ke target (4) Bahu dan pinggul lurus dengan target (5) Tarik kaki

yang akan menendang ke belakang (6) Bagian kura kura kaki diluruskan

dan dikuatkan (7) Lutut kaki berada di atas bola (8) Tangan di rentangkan

untuk menjaga keseimbangan (9) Kepala tidak bergerak (10) Fokuskan

perhatian pada bola.

Tahap pelaksanaan : (1) Pindahkan berat badan kedepan (2) Kaki yang

akan menendang disetakan dengan kuat (3) Jaga kaki agar tetap lurus (4)

Tendang bagian tengah bolah dengan kura-kura kaki.

Tahap akhiran : (1) Lanjutkan gerakan searah dengan bola (2) Berat badan

pada kaki yang menahan keseimbangan (3) Gerakan akhir kaki sejajar

dengan dada. (Luxbacher, 2012 : 15)



Gambar 1. Menendang dengan punggung kaki

Sumber: Luxbacher, J. A. (2012:15)

2. Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam

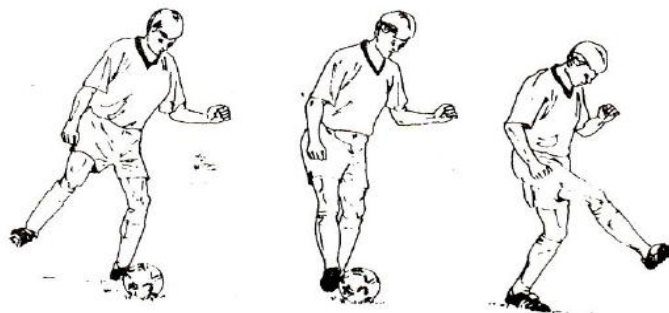
Tahapan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam sebagai berikut:

Tahap Persiapan : (1) Berdiri menghadap target (2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola (3) Arahkan kaki ke target (4) Bahu dan pinggul lurus dengan target (5) Tekukan sedikit lutut kaki (6) Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang (7) Tempatkan kaki dalam posisi menyamping (8) Tangan di rentangkan untuk menjaga keseimbangan (9) Kepala tidak bergerak (10) Fokuskan perhatian pada bola.

Tahap pelaksanaan : (1) Tubuh berada di atas bola (2) Ayunkan kaki yang akan menendang kedepan (3) Jaga kaki agar tetap lurus (4) Tendang bagian tengah bolah dengan bagian samping dalam kaki.

Tahap akhiran : (1) Pindahkan berat badan kedepan (2) Lanjutkan gerakan searah dengan bola (3) Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.

(Luxbacher, 2012 : 12)



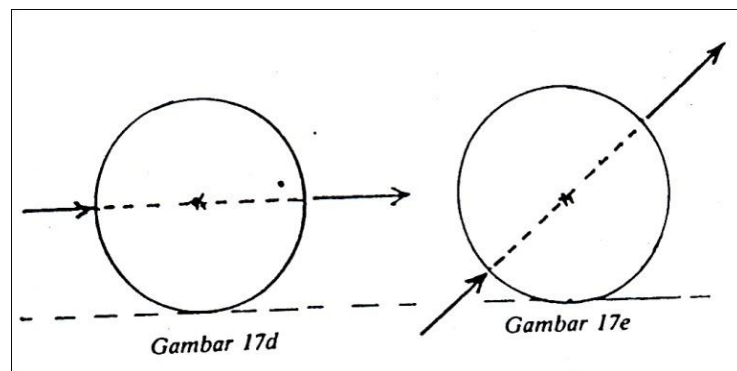
Gambar 2. Menendang dengan kaki bagian dalam

Sumber: Luxbacher, J. A. (2012:12)

3. Bagian Bola Yang di Tendang

Bagian bola yang ditendang sangat berpengaruh terhadap arah dan hasil tendangan. Bagian bola yang tendangan menurut Sukatamsi (1985:53) yaitu:

- a. Bagian dalam kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola bergulir datar di atas tanah.
- b. Bagian dalam kaki yang menendang mengenai dibawah tengah-tengah bola, bola akan naik atau melambung rendah.

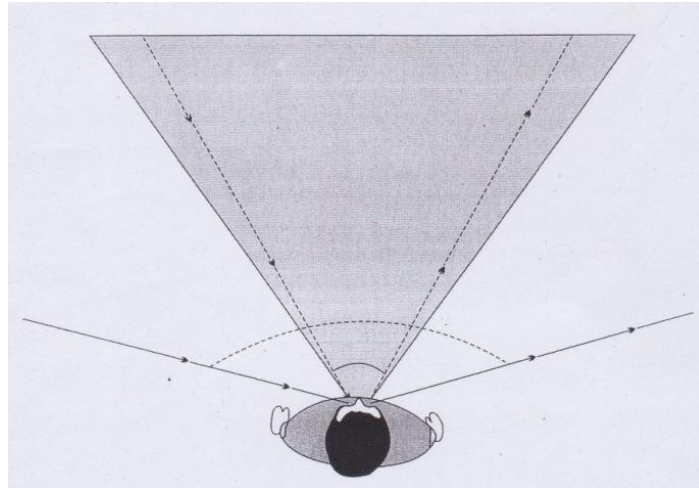


Gambar 3. Bagian bola yang ditendang

(Sukatamsi, 1985: 53)

4. Pandangan Mata

Bola yang datang dari arah di mana pemain sedang menghadap sangat mudah untuk dilihat dan dikontrol, apalagi jika bola dioperkan melalui sudut tendangan yang rendah. Hal ini dikarenakan bola benar – benar terlihat sepenuh waktu dan arah dari operan yang berasal dari sebuah tendangan yang mudah (Nugraha, 2012:74,75)



Gambar 4. Pandangan mata

sumber : Nugraha, Andi Cipta (2012:74)

D. Tendangan Penalti

Menurut Luxbacher, J. A. (2012:7) mengatakan bahwa sanksi yang paling berat untuk kesalahan langsung, selain dikeluarkan dari permainan, adalah tendangan penalti. Tendangan penalti terjadi jika pemain melakukan penggalangan penyerangan langsung di dalam daerah penaltinya sendiri, sanksi ini dapat dikenakan terlepas dari posisi bola. Tendangan tersebut dilakukan dari titik penalti, 12 yard di depan dan di tengah gawang. Semua pemain kecuali pemain yang akan menendang dan kiper harus menempati posisi di luar daerah penalti setidaknya 10 yard dari titik penalti. Kiper harus berdiri di *goal line* di antara tiang gawang dan tidak diperbolehkan untuk menggerakkan kakinya sehingga bola ditendang.

Pemain yang menendang bola kedepan dan tidak boleh menyentuhnya untuk kedua kalinya sebelum dimainkan oleh pemain lainnya. Bola dapat dimainkan kembali setelah bergerak. Gol dapat dicetak langsung dari

tendangan penalti. Waktu harus diperpanjang untuk memungkinkan dilakukannya tendangan penalti.

Bagi para pemain profesional, pilihan tendangan penalti sangat banyak. Sejumlah pemain lebih suka tendangan melambung ke tengah gawang di atas penjaga gawang yang sudah lebih dahulu meluncurkan tubuhnya. Banyak pemain memilih untuk menendang sekeras mungkin atau mengarahkan ke pojok gawang. Penalti terarah adalah pilihan yang paling disukai bagi para pemain bola yang bukan profesional. Ini merupakan suatu tendangan yang secara relatif sederhana yang dilakukan dengan bagian dalam kaki, yang menghantam bola dengan kuat tetapi terarah ke salah satu sudut gawang (Gifford, 2002:58).

Beberapa petunjuk yang perlu diperhatikan oleh pemain dalam melakukan tendangan penalti yaitu :

- 1) Putuskan lebih dahulu kearah mana bola akan ditendang dan janganlah mengubah pikiran anda pada saat berlari menghampiri bola.
- 2) Buatlah kepala menunduk dan berat badan seimbang disaat melakukan tendangan penalti
- 3) Tetaplah siaga dan waspada setelah melakukan tendangan penalti untuk mengambil kesempatan kedua setelah berhasil digagalkan penjaga gawang (Gifford, 2002:59).

Tendangan penalti dapat dilakukan dengan kaki bagian mana saja diantaranya yaitu kaki bagian dalam dan punggung kaki, keduanya sama-sama dapat digunakan untuk menendang penalti.

1. Menendang Penalti Menggunakan Punggung Kaki

Menurut Sukatamsi (1985:113), pada umumnya teknik tendangan ini digunakan untuk: 1) Untuk operan jarak pendek, 2) Untuk operan jarak jauh, 3) Untuk operan bawah dan rendah, 4) Untuk operan melambung atas atau tinggi, 5) Untuk tendangan keras ke gawang. Secara alamiah anatomi tubuh bila menendang menggunakan kaki kanan, menendang menggunakan punggung kaki akan lebih mudah kearah kiri penjaga gawang, perkenaan bola tepat pada tengah-tengah punggung kaki, permukaan punggung yang relatif cembung maka tendangan ini lebih sulit dilakukan dan diarahkan. Pelaksanaan menendang bola dengan punggung penuh adalah sebagai berikut :

1) Letak kaki tumpu

Diletakan di samping bola dengan jarak ± 15 cm dari bola. Arah kaki tumpu sejajar dengan arah kaki sasaran. Dan lutut sedikit ditekuk berada tegak lurus di atas ujung kaki (lihat gambar).

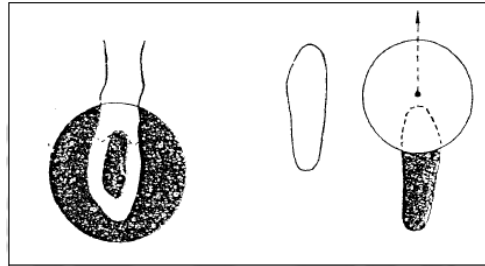


Gambar 5. Letak kaki tumpu

Sumber: Sukatamsi (1985:107)

2) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang diangkat ke belakang, selanjutnya diayunkan ke depan ke arah bola. Arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu. Dan kaki tendang diteruskan dengan gerak lanjut (lihat gambar).

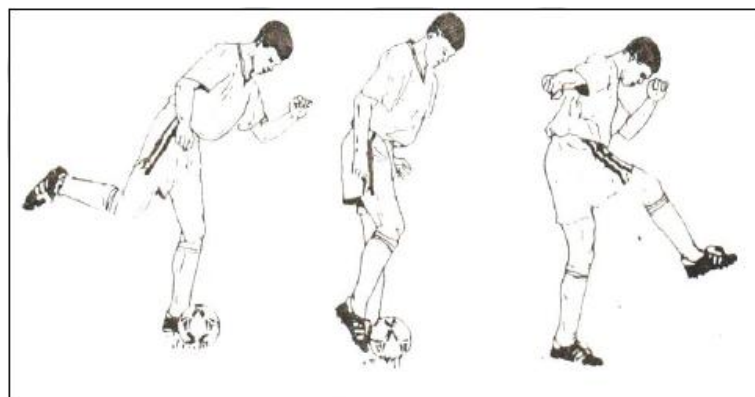


Gambar 6. Bagian kaki yang menendang

Sumber: Sukatamsi (1985:107)

3) Sikap badan

Karena kaki tumpu di samping bola, maka panggul berada di atas bola. Sikap badan sedikit condong ke depan (lihat gambar).

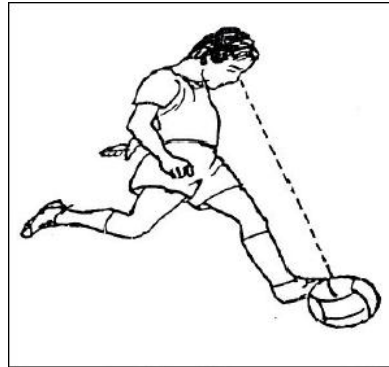


Gambar 7. Sikap badan saat menendang

Sumber: Sukatamsi (1985:109)

4) Pandangan mata

Pandangan mata saat menendang bola, mata melihat pada sasaran bola dan ke arah sasaran (lihat gambar).

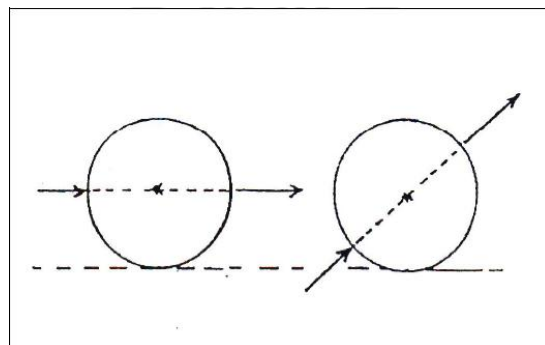


Gambar 8. Pandangan mata saat menendang

Muchtar, Remmy (1992:31)

5) Bagian yang ditendang

Kura-kura kaki penuh dari kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola akan bergulir di atas tanah. Dan apabila kura-kura mengenai bawah tengah-tengah bola, bola akan naik atau melambung rendah atau sedang keras dan lurus (lihat gambar).



Gambar 9. Bagian bola yang ditendang

Sumber: Sukatamsi (1985:53)

2. Menendang Penalti Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Pada umumnya teknik tendangan ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Tendangan ini akan mudah dilakukan dan mudah diarahkan karena permukaan kaki bagian dalam sedikit cekung dan lebar, kaki bagian dalam juga sering digunakan untuk mengontrol bola. Secara alamiah menendang menggunakan kaki bagian dalam akan mengarah ke arah kanan penjaga gawang. Menurut Sukatamsi (1988:123), agar mampu melakukan tendangan yang baik dengan menggunakan kaki bagian dalam perlu diperhatikan prinsip-prinsip dalam menendang. Pelaksanaan menendang bola dengan punggung penuh adalah sebagai berikut :

1) Letak kaki tumpu

Pertama kaki tumpu diletakan di belakang samping bola, $\pm 25-30$ cm dan arah kaki tumpu membuat sudut $\pm 40^\circ$ dengan garis lurus arah bola (garis di belakang bola) (lihat gambar).

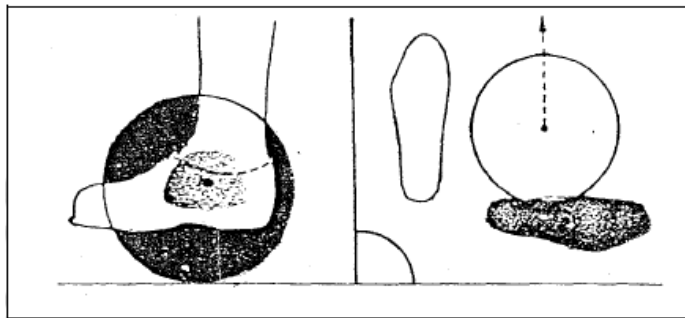


Gambar 10. Letak kaki tumpu

Sumber: Sukatamsi (1985:51)

2) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran hingga kaki bagian dalam dapat tepat mengenai tengah-tengah dibawah bola. Kemudian gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan (lihat gambar).

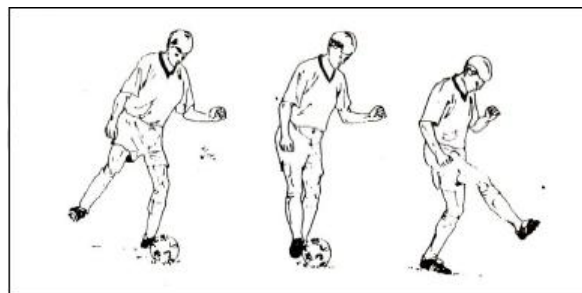


Gambar 11. Kaki yang menendang

Sumber: Sukatamsi (1985:52)

3) Sikap badan

Sikap badan pada waktu kaki menendang bola diayunkan ke belakang badan condong ke depan. Posisi tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke belakang. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan (lihat gambar).



Gambar 12. Sikap badan saat menendang

Sumber: Sukatamsi (1985:52)

4) Pandangan mata

Pandangan mata saat menendang bola, mata melihat pada sasaran bola dan ke arah sasaran (lihat gambar).

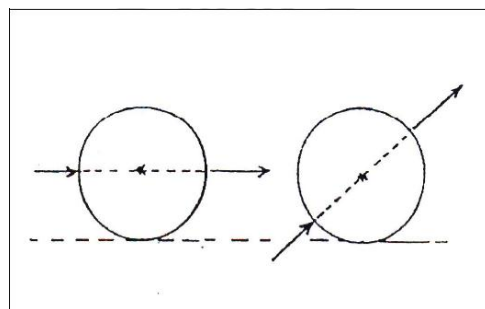


Gambar 13. Pandangan mata saat menendang

Muchtar, Remmy (1992:31)

5) Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang dapat di tengah-tengah bawah bola, akan melambung tinggi. Dilakukan dengan ancang-ancang, bola dalam keadaan berhenti, pemain berada dibelakang samping bola, sehingga letak pemain membentuk sudut (lihat gambar).



Gambar 14. Bagian bola yang ditendang

Sumber: Sukatamsi (1985:53)

E. Karakteristik Tendangan Penalti

Menurut Komarudin (2005:22), menendang penalti dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar, tetapi teknik yang sering digunakan pemain untuk menendang penalti adalah kaki bagian dalam, karena menendang bola menggunakan kaki bagian dalam perkenaan bola lebih banyak dibandingkan dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam lebih mudah untuk mengatur arah bola dan laju bola. Karakteristik tendangan dapat dijelaskan sebagai berikut ini:

A. Tendangan menggunakan kaki bagian dalam

- 1) Pada umumnya teknik tendangan ini digunakan untuk mengumpan
- 2) Perkenaan bola tepat pada mata kaki dan tepat pada tengah-tengah bola.
- 3) Tendangan ini mudah diarahkan.
- 4) Tendangan ini mudah dilakukan.

Kaki bagian dalam sering kali dilakukan oleh pemain untuk mengumpan jarak pendek. Selain untuk mengumpan, kaki bagian dalam sering dilakukan untuk menghentikan laju bola dan melakukan tendangan melengkung (tendangan pisang). Kaki bagian dalam lebih mudah untuk menentukan sasaran, karena kaki bagian dalam perkenaannya dengan bola lebih banyak dibandingkan dengan kaki bagian luar.

B. Tendangan menggunakan punggung kaki

- 1) Pada umumnya teknik ini digunakan untuk shooting
- 2) Perkenaan pada punggung kaki penuh tepat pada tengah-tengah bola.
- 3) Tendangan ini sulit diarahkan.

4) Teknik tendangan ini lebih sulit dilakukan.

Kaki bagian luar perkenaannya dengan bola lebih sedikit disbanding dengan kaki bagian dalam. Kaki bagian luar banyak dilakukan pemain sepakbola untuk shooting bola dari jarak jauh dan dilakukan untuk menggiring bola dengan jarak yang jauh pula.

Menurut Komarudin (2005:49), kontrol emosi dalam melakukan tendangan juga perlu diperhatikan, kebanyakan pemain hanya melatih kekuatan tendangan namun tidak memperhatikan kemampuan untuk mengendalikan kekuatan dan emosinya pada saat mengarahkan bola ke sasaran tembak

F. Prinsip Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. (Harsono, 1988:126). Program latihan hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan sebagai berikut:

a. Prinsip beban berlebih (*overload*).

Pendapat Hadisasma, Yusuf dan Syarifuddin (1996:131), bahwa beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh atlit. Latihan ini bisa diterapkan terhadap semua unsur latihan, yaitu terhadap latihan teknik, taktik, fisik, maupun mental.

b. Prinsip kekhususan (*the principles of specificity*).

latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut.

c. Prinsip individual (*the principles of individuality*).

Menurut Hadisasmita, Yusuf dan Syarifuddin (1996:139), tidak ada dua orang yang rupanya persis sama secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang memiliki perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, semangat, dan karakteristik belajarnya.

d. Prinsip Intensitas Latihan

Menurut Hadisasmita, Yusuf dan Syarifuddin (1996:135), intensitas Latihan dapat diukur dengan cara denyut nadi maksimal (DNM) dengan rumus denyut Nadi Maksimal (DNM) = $220 - \text{umur}$, Kemudian ditentukan takaran intensitas latihannya yaitu 80% - 90% dari DNM. Untuk olahraga kesehatan cukup 70% - 35% dari DNM. Jadi seorang atlet yang berumur 20 tahun dikatakan berlatih intensif kalau nadinya berdenyut antara : $80\% - 90\% \times (220 - 20) = 160 - 180$ d.n per menit.

e. Variasi dalam Latihan

Latihan yang dilakukan dengan biasanya banyak menuntut waktu, pikiran, dan tenaga. Karena itu perlu dilakukan usahan-usaha untuk mencegah

timbulnya kebosanan berlatih, misalnya dengan cara merencanakan dan menyelenggarakan variasi-variasi dalam latihan.

G. Penelitian Yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Aditya Dwi Putranto (2011) dengan judul “Pengaruh Latihan Tendangan Dengan Teknik Kura - Kura Kaki penuh Dan Kura - Kura Kaki Bagian Dalam Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pada Pemain PS PAPEL Banjarnegara tahun 2011”.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Wisnu Bayu Aji (2010) yang berjudul “Perbedaan Ketepatan Tendangan Penalti Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki pada Siswa SMP Negeri 1 Wates yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola”.

H. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Menurut Sugiyono (2015:91), kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti.

Variabel penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebas ada dua yaitu latihan menendang menggunakan punggung kaki, dan latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam. Variabel terikat yaitu tendangan penalti.

Latihan menendang merupakan latihan yang difokuskan pada sebuah tendangan, latihan ini lebih diutamakan teknik menendang bola. Latihan menendang mempunyai banyak variasi yang dimaksudkan untuk mengurangi kejenuhan dalam latihan.

Latihan yang diberikan ada dua yang menggunakan punggung kaki dan menggunakan kaki bagian dalam, beban yang akan diberikan dari kedua jenis latihan ini akan sama, yang membedakan adalah perkenaan pada kaki yang digunakan, yaitu punggung kaki dan kaki bagian dalam.

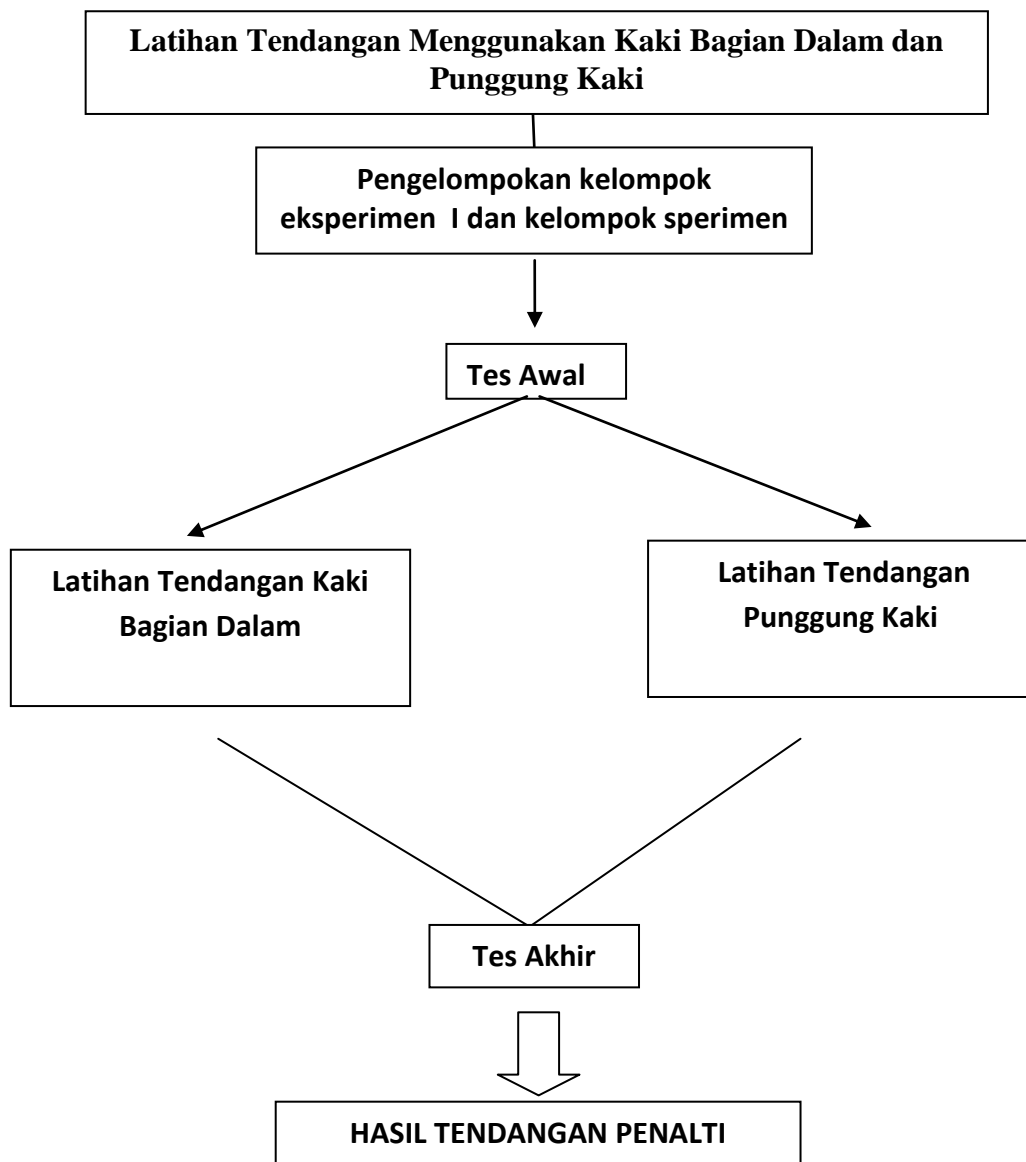
Tendangan Penalti merupakan suatu hukuman yang diberikan oleh wasit jika terjadi suatu pelanggaran dalam kotak penalti permainan sepakbola, tendangan ini dilakukan 11 meter dari garis tengah gawang.

Untuk melakukan tendangan penalti ini harus mempunyai teknik dan akurasi menendang yang baik, maka diperlukan latihan menendang untuk meningkatkan teknik menendang dari seorang pemain bola.

Maka peneliti membuat skematika penelitian, yaitu mulai dari tes awal yang diberikan untuk menyamakan kemampuan kedua kelompok eksperimen, yaitu latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam. Kemudian kedua kelompok diberikan suatu latihan yang sama dalam jangka

waktu tertentu, yaitu 16 kali pertemuan, setelah itu akan dilakukan tes akhir untuk melihat hasil peningkatan dari kedua kelompok setelah diberikannya perlakuan.

Adapun skematika dari kerangka pemikiran penelitian ini adalah :



I. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2015:96), Hipotesis penelitian merupakan langkah ketiga dalam penelitian, setelah penelitian mengemukakan landasan teori dan kerangka berfikir. Tapi perlu diketahui tidak semua penelitian perlu mengemukakan hipotesis. Dalam penelitian ini hasil hipotesis adalah :

H₀: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan menggunakan punggung kaki dalam terhadap hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pringsewu.

H₁: Ada pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pringsewu.

H₀: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pringsewu.

H₂: Ada pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pringsewu.

H₀ : Tidak ada perbedaan antara latihan menggunakan kaki bagian dalam dengan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pringsewu.

H₃ : Ada perbedaan antara latihan menggunakan kaki bagian dalam dengan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Pringsewu.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:6), metodologi penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu (Arikunto, 2010:9).

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:60), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka variabel yang diteliti meliputi :

1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain atau yang diselidiki pengaruhnya. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :

X1 : latihan menendang menggunakan punggung kaki

X2 : latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam

2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah segala bentuk peristiwa atau gejala yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu : (Y) hasil tendangan penalti.

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tersebut.

- 1. (Variabel X₁) Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki**

Latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik menendang, latihan menggunakan punggung kaki dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menendang penalti. Perkenaan pada bola pada kaki pada latihan ini adalah tepat pada punggung kaki. Latihan ini memiliki dua variasi. Prosedur latihannya sesuai dengan yang terdapat dalam program latihan yang sudah dibuat oleh peneliti.

2. (Variabel X₂) Latihan Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik menendang, latihan menggunakan kaki bagian dalam dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menendang penalti. Perkenaan pada bola pada kaki pada latihan ini adalah tepat pada kaki bagian dalam yaitu sekitar daerah mata kaki. Latihan ini memiliki dua variasi latihan. Prosedur latihannya sesuai dengan yang terdapat dalam program latihan yang sudah dibuat oleh peneliti.

3. (Variabel Y) Tendangan Penalti

Menurut Luxbacher, J. A. (2012:7) mengatakan bahwa sanksi yang paling berat untuk kesalahan langsung, selain dikeluarkan dari permainan, adalah tendangan Penalti. Tendangan penalti adalah sebuah tendangan hukuman yang diberikan kepada tim yang dilanggar dalam kotak daerah lawan atau apabila kedudukan masih sama dalam 2 kali perpanjangan waktu. Dalam mengukur tendangan penalti ini dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan instrumen penelitian yaitu tes menembak bola kesasaran (Depdikbud, 1994:4)

D. Desain Penelitian

Kegiatan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan dua kelompok eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *non equivalent control group Design* (Sugiyono, 2015:110) sebagai berikut:

| Kelas | Pretes | Treatmen | Postes |
|-------|----------------|----------------|----------------|
| E.1 | O ₁ | X ₁ | O ₂ |
| E.2 | O ₁ | X ₂ | O ₂ |

Gambar 15. Desain penelitian (Sugiyono, 2015:111)

Dari tabel diatas E1 dan E2 adalah kelompok eksperimen, O1 adalah tes awal, X1 dan X2 adalah perlakuan yang diberikan yaitu sebuah latihan menendang, dan O2 adalah tes akhir untuk melihat hasil setelah diberikan perlakuan.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015:117), populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Pringsewu.

2. Sampel

Menurut Sugiyono, (2015:118), sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel. Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian. Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto (2010:116), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Maka peneliti akan mengambil semua sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Pringsewu, atau merupakan penelitian populasi.

F. Metode Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto (2010:192), metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu

G. Instrumen Penelitian

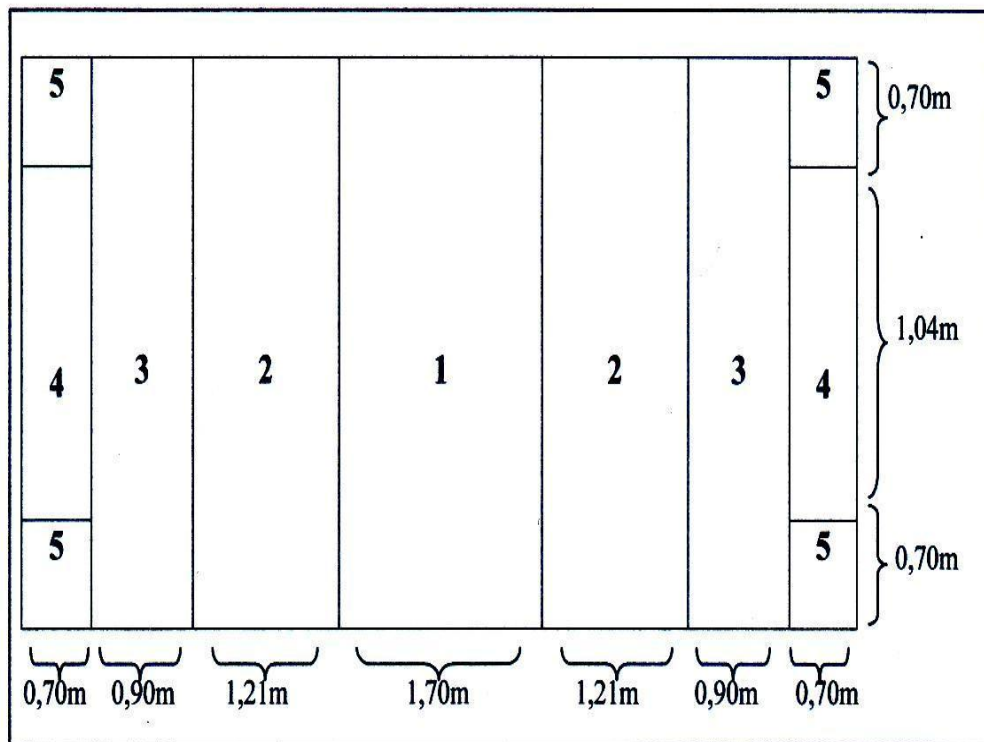
Menurut Sugiyono (2015:148), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. Suatu instrumen mempunyai tingkat validitas dan reliabilitas, instrumen yang valid berarti dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, dan reliabel berarti bila digunakan beberapa kali akan tetap menghasilkan data yang sama.

Instrumen yang akan digunakan ini memiliki validitas sebesar 0,65 dan reliabilitas sebesar 0,77. Dengan demikian tingkat validitas dan reliabilitas pada instrumen ini termasuk kategori tinggi. Dalam penelitian ini instrument tes yang digunakan adalah tes menembak bola ke sasaran yang di terbitkan oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (Pambudi, 2012:38).

Untuk mengukur hasil tendangan penalti alat yang digunakan antara lain:

1. Gawang
2. Bola kaki
3. Alat ukur (meteran)
4. Tali pembatas
5. Pluit
6. Alat tulis

Pelaksanaan tes: Pemain berdiri dibelakang garis batas, kemudian penendang diberikan 5 kali kesempatan. Hasilnya adalah akumulasi skor dan apabila melenceng tidak akan mendapatkan skor.



Gambar 16. Instrumen tes menembak bola kesasaran (Depdikbud, 1994:4)

Kriteria Penilaian :

| No. | Kriteria | Skor |
|-----|---|------|
| a. | Bola mengarah ke gawang dan masuk pada gawang di bagian tengah tepat pada daerah poin nomer 1, baik bola mendatar ataupun bola melambung | 1 |
| b. | Bola mengarah ke gawang dan masuk pada daerah pada poin nomer 2, baik bola mendatar ataupun bola melambung | 2 |
| c. | Bola mengarah ke gawang dan masuk pada daerah poin nomer 3, baik bola mendatar ataupun melambung | 3 |
| d. | Bola mengarah ke gawang dan masuk pada daerah pada poin nomer 4, yaitu sebelah kanan atau kiri, baik bola mendatar ataupun melambung | 4 |
| e. | Bola mengarah ke gawang dan masuk pada daerah poin nomer 5, yaitu pada daerah pojok gawang atas kanan, atas kiri, bawah kanan, dan bawah kiri | 5 |
| f. | Bila bola mengenai tali pembatas, maka poin yang diambil adalah poin terbesar diantara tali yang dikenai bola tersebut | - |

H. Prosedur Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing - masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dalam 16 kali pertemuan. Tes awal dilaksanakan pada tanggal 2 Februari 2016. Setelah melakukan tes awal

sampel dibagi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*, yaitu dengan ABAB sehingga terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok menendang menggunakan punggung kaki dan kelompok menendang menggunakan kaki bagian dalam.

2. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Latihan ini dimulai pukul 15.00 WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari rabu, kamis dan sabtu, kelompok eksperimen I diberi latihan tendangan Penalti menggunakan punggung kaki, dan kelompok eksperimen II diberi latihan tendangan Penalti menggunakan kaki bagian dalam.

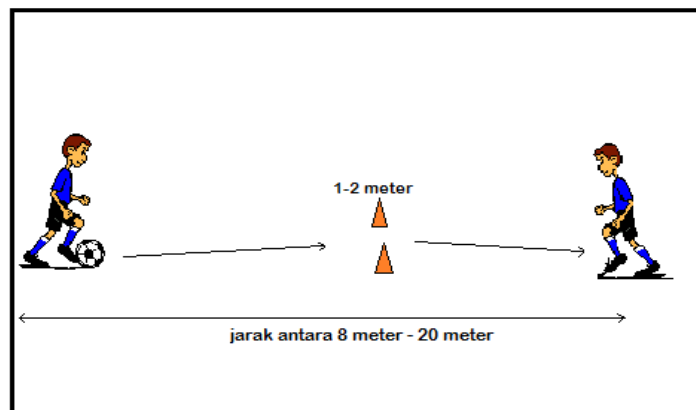
a. Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada pemain selama 15 menit, ini sangat penting karena untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada pemain meliputi: 1) Lari keliling lapangan, 2) Senam sepakbola, 3) *Stretching*, 4) Senam untuk kelentukan, pelepasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang, punggung, kaki dan tungkai dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu olahraga sepakbola.

b. Latihan Inti

Latihan inti dilakukan oleh pemain untuk dibandingkan pada nantinya, yaitu dua bentuk latihan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Bentuk-bentuk latihan tendangan:

1. Dua orang pemain saling berhadap-hadapan dengan satu bola, dengan jarak sekitar delapan sampai dua puluh meter. Di tengah-tengah dipancangkan dua buah bendera atau *cone* dengan jarak masing-masing satu atau dua meter sebagai gawang atau sasaran. Mula-mula jarak antara kedua pemain 8 meter, semakin lama semakin diperpanjang dan jarak antara kedua bendera dipersempit, untuk lebih jelasnya lihat gambar.



Gambar 17. Variasi latihan 1

2. Empat orang pemain A, B, C, D berdiri membentuk persegi panjang dengan jarak antara 10-12 meter, dengan dua bola. Masing-masing bola pada pemain A dan B. A menendang kearah C, B menendang kearah D, Setelah menendang pemain A dan B bertukar posisi mereka, pemain C dan D yang menerima bola, kemudian melakukan *passing* ke arah yang sama, setelah beberapa set yang ditentukan para pemain bertukar tempat agar semua pemain melakukan gerakan. Untuk jelasnya lihat gambar.



Gambar 18. Variasi latihan 2

c. Pelepasan (*Colling Down*)

Pelepasan ini ditujukan untuk memulihkan tubuh ke kondisi sebelum latihan sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara berangsur-angsur ke keadaan semula agar tidak keluhan sakit setelah latihan.

3. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan program latihan. Tes akhir dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2016. Hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistika untuk mengetahui pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut dan mana yang lebih baik hasilnya antara latihan menendang menggunakan punggung kaki dan latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam.

I. Analisa Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2015:207), dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas : Latihan menendangan menggunakan punggung ukaki (X_1), dan Latihan menendangan menggunakan kaki bagian dalam (X_2) serta variabel terikat yaitu hasil hasil tendangan penalti (Y).

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji lilliefors (Sudjana, 2005:466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n

Dengan menggunakan rumus: $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$

(\bar{x} dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)

- b. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
- c. Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya

- d. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .
- e. Kriteria pengujian adalah jika $L_{\text{hitung}} < L_{\text{tabel}}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{\text{hitung}} > L_{\text{tabel}}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sample memiliki varian yang homogen atau tidak. Untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus

Dk pembilang : $n-1$ (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : $n-1$ (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F. Dengan kriteria pengujian :

Jika : $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ tidak homogen

$F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila F_{hitung} lebih kecil ($<$) dari F_{tabel} maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F_{hitung} ($>$) dari F_{tabel} maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

3. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (X_1, X_2) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono (2015:272) Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- a. Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separated, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 1$.
- b. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test pool varian

- c. Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen $\sigma \neq \sigma$ dapat digunakan rumus separated varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
- d. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma \neq \sigma$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separated varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1 - 1)$ dan $dk (n_2 - 1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
- e. Ketentuannya bila $t\text{-hitung} \leq t\text{-tabel}$, maka H_0 diterima dan tolak H_a

Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \times S_1^2 + (n_2 - 1) \times S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

\bar{X} : Rerata kelompok eksperimen A

\bar{X} : Rerata kelompok eksperimen B

S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A

S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Latihan menendang menggunakan punggung kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016.
2. Latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016.
3. Latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan menendang menggunakan punggung kaki dalam meningkatkan hasil tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016.

B. Saran

1. Kepada para Mahasiswa dan guru pendidikan jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan hasil pembelajaran penjas kes di sekolah, khususnya sepakbola.

2. Pada program studi penjasokes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam mata kuliah sepakbola untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola.
3. Bagi mahasiswa lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Depdikbud. 1994. Pendidikan Jasmani SMA. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Gifford, Clive. 2002. *Sepak Bola Panduan Lengkap untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta: Erlangga.
- Hadisasmita, Yusuf dan Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Senayan.
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten. PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Komarudin. 2005. *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Luxbacher, J. A. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Nugraha, Andi Cipta. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa Cendekia.
- Pambudi, Johan. 2012. *Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Pada Pemain UKM Sepakbola UNNES Tahun 2012 (Skripsi)*. Universitas Negeri Semarang.
- Salim, A. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Nuansa.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito: Bandung.

Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.

Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. solo : Tiga Serangkai.