

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI  
BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP  
KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG  
PADA CLUB SSB BMC**

( Skripsi )

Oleh  
**Roifan Akib As'ari**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG PADA CLUB SSB BMC**

**Oleh**

**ROIFAN AKIB AS'ARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada *club* SSB BMC. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah Eksperimen tSampel sebanyak 22 orang atlet. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji pengaruh variabel pertama sebesar 2.77 hasil uji pengaruh variabel kedua sebesar 3.58 Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada *club* SSB BMC.

**Kata Kunci:** *kaki bagian dalam, punggung kaki, shooting*

**ABSTRACT**

***THE EFFECT OF EXERCISE USING THE INSIDE OF THE FEET AND THE BACK OF THE FEET ON THE ACCURACY OF SHOOTING TO THE GOAL IN CLUB SSB BMC***

***By***

**ROIFAN AKIB AS'ARI**

*This study aims to determine the effect of training using the inside of the foot and instep on the accuracy of shooting on goal at the SSB BMC club. The method used in this research is Experimental Sample used as many as 22 athletes. Data analysis used prerequisite test and t test.*

*The results showed that the results of the test of the effect of the first variable were 2.77. The results of the test of the influence of the second variable were 3.58. The conclusion of this study is that there is an effect of exercise using the inner leg and back of the foot on the accuracy of shooting on goal at the SSB BMC club.*

***Keywords:*** *inner leg, instep, shooting*

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI  
BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP  
KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG  
PADA CLUB SSB BMC**

**Oleh**

**ROIFAN AKIB AS'ARI**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

Judul Skripsi :PENGARUH LATIHAN TENDANGAN  
MENGUNAKAN KAKI BAGIAN  
DALAM DAN PUNGGUNG KAKI  
TERHADAP KETEPATAN SHOOTING  
KEGAWANG PADA CLUB SSB BMC

Nama Mahasiswa :Roifan Akib As'Ari

Nomor Pokok Mahasiswa:1863051002

Program Studi :S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan :Ilmu Pendidikan

Fakultas : ~~Keguruan dan Ilmu Pendidikan~~

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



2.Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

NIP 197608082009121001

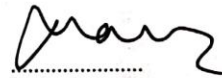
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Akor Sitepu, M.Pd.

Sekretaris : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.

Penguji  
Bukan Pembimbing : Dr. Frans Nurseto S, M.Psi.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
  
Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.  
NIP 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 04 Agustus 2022

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Roifan Akib As'ari  
NPM : 1863051002  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaiki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Kctepatan Shooting Pada Club SSB BMC" tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 04 Agustus 2022

Yang membuat Pernyataan


Roifan Akib As'ari

NPM 1863051002

## RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Gisting Jaya, pada tanggal 10 Mei 1999 putra kedua dari dua bersaudara pasangan dari bapak Siswandi dan ibu Suwarsih.

Riwayat pendidikan penulis adalah Sekolah Dasar (SD) Negeri 02 Gisting Jaya selesai pada tahun 2011, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Negara Batin selesai pada tahun 2014, dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 01 Negara Batin selesai pada tahun 2017.

Pada tahun 2018, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur SBMPTN. Selama menjadi mahasiswa penulis aktif di Organisasi Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) dan Forum Mahasiswa Pendidikan Jasmani (FORMA PENJAS). Selain itu, Selama penulis menempuh pendidikan menjadi mahasiswa penulis pernah mengikuti kejuaraan cabang olahraga Kabaddi mendapat Juara 3 Kabaddi Nomor Seven For Five pada PON XX Papua Tahun 2021.

Pada Tahun 2021, penulis melakukan KKN dan PLP di Desa Air Bakoman dan SD Negeri 01 Air Bakoman, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.



## **MOTTO**

***"Jangan Berhenti Ketika Kamu Merasa Lelah, Berhentilah Ketika Semua Pekerjaan Mu Telah Selesai."***

**( Roifan Akib As'ari)**

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Ku persembahkan skripsi ini kepada:

Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan segalanya untukku, membesarkan, dan mendidikku, mendukungku dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta selalu medo'akan yang terbaik bagiku.

*Serta*

*Almamater Tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan punggung Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Club SSB BMC”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung.

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektu Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku selaku pembimbing utama yang telah membimbing memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
6. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik, serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak Dr. Fransiskus Nurseto, M.Psi., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjaskes Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini. Seluruh teman-teman SSB BMC yang telah mengikuti proses penelitian ini hingga selesai.
9. Keluarga, Bapak, ibu, serta keluarga terimakasih atas segalanya.

10. Keluarga besar Penjas Angkatan 2018 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
11. Teman-teman PPL/KKN Desa Tegalsari, Bapak dan Ibu guru, masyarakat, dan seluruh aparatur desa Tegalsari, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selama 55 hari.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna, Aamiin.

Bandar Lampung, 04 Agustus 2022

Roifan Akib As'ari  
NPM 1863051002

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Sepakbola.....	7
B. Prinsip-Prinsip Latihan .....	19
C. Macam-Macam Teknik Tendangan .....	12
D. <i>Shooting</i> .....	14
E. Ketepatan <i>Shooting</i> ke Gawan .....	14
F. Sekolah Sepakbola .....	15
G. Kerangka Berfikir .....	16
H. Hipotesis .....	17
<b>III. METODE PENELITIAN</b> .....	18
A. Metodologi Penelitian .....	18
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	18
C. Tempat dan Waktu .....	19

D. Desain Penelitian .....	19
E. Variabel Data .....	21
F. Teknik Pengumpulan Data.....	23
G. Teknik Analisis Data.....	24
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
A. Hasil Penelitian .....	28
B. Pembahasan Penelitian.....	37
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>40</b>
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran.....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Tes Penelitian.....	23
2. Tes Awal dan Tes Akhir X1.....	28
3. Tes Awal dan Tes Akhir X2.....	29
4. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Punggung Kaki.....	29
5. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Punggung Kaki.....	30
6. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Kaki Bagian Dalam.....	31
7. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Kaki Bagian Dalam.....	31
8. Uji Normalitas Latihan <i>Shooting</i> Punggung Kaki.....	32
9. Uji Normalitas Latihan <i>Shooting</i> Kaki Bagian Dalam.....	33
10. Uji Hipotesis 1.....	34
11. Uji Hipotesis 2.....	35
12. Uji Hipotesis 3.....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepakbola .....	8
2. <i>Shooting</i> Kaki Bagian Dalam.....	12
3. <i>Shooting</i> Punggung Kaki.....	13
4. Desain Penelitian.....	20
5. Ordinal Pairing .....	21
6. Instrumen Tes Menembak ke Gawang.....	22
7. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Punggung Kaki .....	30
8. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Punggung Kaki .....	30
9. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Kaki Bagian Dalam .....	31
10. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Kaki Bagian Dalam.....	32
11. Uji Normalitas Latihan <i>Shooting</i> Punggung Kaki .....	33
12. Uji Normalitas Latihan <i>Shooting</i> Kaki Bagian Dalam.....	34
13. Uji Hipotesis 1.....	34
14. Uji Hipotesis 2.....	35
15. Uji Hipotesis 3.....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	44
2. Surat Balasan dari <i>Club</i> SSB BMC.....	45
3. Jadwal Kegiatan Penelitian <i>Club</i> SSB BMC .....	47
4. Tes Awal dan Tes Akhir Variabel X1 .....	48
5. Tes Awal dan Tes Akhir Variabel X2.....	49
6. Uji Normalitas 1 .....	50
7. Uji Normalitas 2.....	51
8. Uji Hipotesis 1.....	52
9. Uji Hipotesis 2.....	53
10. Dokumentasi Penelitian .....	54

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sejarah permainan sepakbola secara pasti belum diketahui, beberapa bangsa sudah mengenal permainan ini sejak dahulu kala. Permainan sepakbola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya. Namun masih dalam bentuk yang sederhana, akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Sampai saat ini belum ada kesatuan pendapat dari mana dan siapa pencipta permainan ini. Pengakuan asal mula permainan sepakbola terdapat diberbagai negara diantaranya Cina, Jepang, Mesir, Yunani, Itali, Prancis, Inggris dan lain-lain.

Inggris merupakan salah satu negara yang paling tepat menjadi kiblat sepak bola modern. Banyak yang berpendapat bahwa perkembangan sepakbola di Inggris menjadi sorotan mata dunia. Dari tahun ketahun perkembangan sepakbola Inggris mengalami perubahan dan keragaman. Pada tahun 1250 sepakbola dimainkan di jalan-jalan raya dengan sebutan street games, karena street games membahayakan, maka pada tahun 1389 Raja Edward II melarang permainan sepakbola. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, namun belum mampu bersaing di level dunia. Menurut Luxbacher, lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola. Di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga 1, dimana kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air. Masyarakat Indonesia sangat mendambakan kembali kesuksesan di tahun lima puluhan, di mana tim nasional mampu lolos ke Olimpiade Melbour. Pada zaman dulu manusia beranggapan bahwa teknik bermain bola hanya mengoper dan mengumpan dan seiring berjalanya waktu kini ada beberapa teknik dasar yang harus di kuasai pada saat bermain sepak

bola menurut Mielke (2007:1), kemampuan dasar bermain sepakbola antara lain menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Terselenggaranya kompetisi yang kontinu, diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepakbola kita ditingkat nasional maupun internasional. Salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain-pemain handal dalam sepakbola adalah dengan pembinaan yang benar usia dini di Sekolah Sepak Bola (SSB). Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola (SSB). SSB merupakan sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola dan merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola, yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini. Sekolah sepakbola merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dan dipenuhi oleh SSB tersebut. Komponen-komponen dalam SSB antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang bersertifikat, kurikulum, alat dan fasilitas latihan. SSB tujuan utamanya yaitu menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainnya, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang. Sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari “pemain penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan”. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan gol dari lawan.

Untuk regu yang dapat mencetak gol paling banyak ke gawang lawan dalam waktu 2 x 45 (90 menit) maka regu tersebutlah yang menang. Sukatamsi (1985:44) menyatakan bahwa menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain tidak

menguasai menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah bola yang harus di umpan. Istilah *shooting* atau lebih dikenal dengan tembakan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memasukan bola ke gawang dengan menggunakan kaki bagian dalam atau punggung kaki. Teknik menendang menggunakan kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak pendek (*shortpassing*). Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalti. Dalam permainan sepakbola tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk: memberi umpan jarak pendek dan jauh, membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan, tendangan penjuru atau tendangan sudut, tendangan penjaga gawang, tendangan menggiring bola, tendangan bebas langsung untuk mencetak gol.

Dalam teknik sepakbola, gerakan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang di tendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan dalam teknik bermain sepakbola, gerakan menendang bola dengan punggung kaki tidak jauh beda dengan menendang menggunakan kaki bagian dalam itu tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya. Tendangan bola ke gawang dengan punggung kaki umumnya dilakukan jika jarak pemain yang membawa bola dengan gawang cukup jauh. Selain itu, tendangan ke arah gawang untuk menghasilkan gol dari luar kotak penalti sebaiknya dilakukan dengan kaki

bagian punggung. Hampir seluruh gol tendangan jarak jauh dalam catatan sejarah Liga Inggris, semuanya menggunakan punggung kaki. Pada dasarnya, hasil dari tendangan menggunakan punggung kaki biasanya melambung. Akan tetapi jika pesepak bola sudah handal menggunakan jenis tendangan ini, tendangan bola dengan menggunakan punggung kaki akan menghasilkan bola yang arahnya mendatar dengan kecepatan tinggi atau keras. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan Club SSB BMC untuk dijadikan objek penelitian, masih banyak siswa yang belum menguasai *shooting* dalam bermain sepakbola, terutama kemampuan dalam *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki, tingkat keberhasilan teknik *shooting* masih tergolong rendah.

Terlihat ketika mereka bermain masih sulit untuk melakukan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam atau punggung kaki yang tepat dan akurat, kebanyakan siswa melakukan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki yang asal-asalan, sehingga tidak jelas kemana arah bola, yang seharusnya bisa mengarah ke arah gawang dan dapat mencetak gol. Berdasarkan permasalahan di atas, banyak sekali faktor yang mempengaruhi agar memiliki teknik dasar *shooting* dalam sepakbola dengan baik, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian eksperimen berjudul "Pengaruh Latihan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan punggung Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Club SSB BMC".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sebagian pemain SSB BMC melakukan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam bolanya melenceng ke kanan sehingga tidak terdapat ketepatan *shooting* ke gawang.
2. Sebagian pemain SSB BMC melakukan *shooting* menggunakan punggung kaki bola melambung di atas gawang.

3. Sebagian pemain SSB BMC ketika melakukan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam tidak adanya ketepatan sehingga bolanya melenceng ke kiri.

### **C. Batasan Masalah**

Memperhatikan dari identifikasi masalah, guna mencegah perluasan perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji. Dalam penelitian ini saya hanya memfokuskan pada “Pengaruh Latihan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Shooting”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Apakah ada pengaruh model latihan menggunakan kaki bagian dalam dengan *shooting* ke gawang pada *Club SSB BMC*?
2. Apakah ada pengaruh model latihan menggunakan punggung kaki dengan *shooting* ke gawang pada *Club SSB BMC*?
3. Latihan manakah yang lebih baik antara latihan tendangan menggunakan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui :

1. Mengetahui adakah pengaruh latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* pada *Club SSB BMC*.
2. Mengetahui adakah pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting Club SSB BMC*.
3. Mengetahui latihan manakah yang lebih baik antara latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada *Club SSB BMC*.

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara teoritis dan praktis:

### 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* dalam cabang olahraga sepakbola serta menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian dalam olahraga sepakbola, khususnya *shooting*.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Pelatih / Guru

Bagi pelatih / guru ini bermanfaat untuk menambah wawasan dalam melakukan latihan kemampuan *shooting*.

#### b. Bagi Siswa / Peserta

Bagi Siswa / Peserta Penelitian ini bermanfaat untuk memaksimalkan kemampuan terutama dalam melakukan *shooting*.

#### c. Bagi Penulis

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman pembelajaran untuk penulis serta memberikan informasi tentang latihan *shooting* sepakbola.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Sepakbola

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan cara menendang bola. Secara umum, pengertian sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang menggunakan sebuah bola berbahan kulit/ karet dan dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti. Menurut Soekatamsi (1994:3). Pengertian sepak bola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dimana tujuannya yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan bertahan agar gawang agar tidak kemasukan bola. Ada juga yang berpendapat pengertian sepak bola adalah merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dimana tujuannya untuk memasukkan bola tersebut ke gawang lawan.

Dalam bahasa Inggris, sepak bola disebut dengan Football, sedangkan di Amerika Serikat permainan ini disebut dengan Soccer. Istilah “sepak bola” terdiri dari dua kata, yaitu: Sepak yang artinya menendang dengan kaki, sedangkan Bola artinya suatu alat permainan yang bentuknya bulat dan terbuat dari bahan kulit/ karet. Setiap tim sepak bola terdiri dari 11 orang pemain inti dan 5-11 pemain cadangan. Permainan sepak bola dimenangkan oleh tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan berdasarkan aturan permainan. Menurut para ahli Pengertian sepak bola merupakan suatu permainan beregu yang diperlombakan dimana masing- masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Menurut Muhajir (2007:22). Pengertian sepak bola merupakan suatu permainan yang dipertandingkan



antara dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang dan dilakukan dengan cara mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara pengolahan bola maupun dalam pengolahan gerak tubuh dalam permainan.

Menurut Remmy Muchtar (1992:27). Meskipun olah raga ini sempat dilarang karena dianggap mengandung kekerasan, sepak bola ternyata semakin

dikenal masyarakat dunia. Hingga akhirnya pada tahun 1904, terbentuklah FIFA (Federation International Football Association). FIFA merupakan badan pengendali internasional sepak bola yang didirikan pada 21 Mei 1904 di Paris, Perancis. Sepak bola kemudian menjadi suatu olahraga yang dipertandingkan antar negara untuk memperebutkan Piala Dunia.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola  
(Mielke, Danny.2007)

Adapun pertandingan Piala Dunia pertamakali diselenggarakan pada tahun 1930 di Uruguay yang dimenangkan oleh Uruguay. Adapun penunjang dalam bermain sepak bola tentu ada sarana dan prasarana khususnya prasarana lapangan pertandingan sepak bola (juga dikenal sebagai football field atau lapangan hijau) merupakan permukaan tanah lapangan.

Untuk pertandingan sepak bola yang umumnya berupalapangan rumput alami atau rumput sintetis.Semua wilayah di dalam garis lapangan pada lapangan

merupakan bagian dari area permainan. Pelanggaran yang dilakukan di bagian seluas 16,5 meter, pada pertahanan tim (area penalti) dapat menghasilkan tendangan penalti. Sisi kanan dan kiri lapangan yang membatasi antara wilayah permainan dan wilayah luar disebut "garis lapangan" (panjang lapangan), sementara sisi lain (lebar lapangan) di area pertahanan disebut garis gawang. Panjang lapangan harus berukuran antara 90 hingga 120 meter (100 hingga 110 meter untuk pertandingan resmi tingkat internasional), dan lebar lapangan antara 45 hingga 90 meter (64 dan 75 meter untuk pertandingan resmi tingkat internasional) dan harus berbentuk persegi panjang. Semua garis harus memiliki luas yang sama dan tidak melebihi 12 cm (5 inci). Keempat sudut lapangan harus dibatasi oleh bendera sudut. Lingkaran pusat adalah istilah lain untuk garis melingkar dengan jari-jari 9.5 m (10 yard) di tengah area lapangan.

## **B. Prinsip-Prinsip Latihan**

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau suatu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental Rubianto Hadi, (2007:55). Berdasarkan pendapat Rubianto Hadi (2007:57) prinsip latihan yang dapat dijadikan pegangan pelatih antara lain:

### **1. Prinsip individualis**

Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah/pekerjaan/keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis latihan yang sesuai kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet.

## 2. Prinsip variasi latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton akan menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Latihan kekuatan otot tungkai misalnya, selain leg press dapat pula diciptakan bentuk-bentuk latihan lain yang sama manfaatnya seperti lompat bangku, naik tangga dan sepakbolajongkok.

## 3. Prinsip pedagogis

Latihan pada dasarnya proses pendidikan yang membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor, prinsip pedagogis mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu: multilateral, pengembangan, kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis dan gradual. Dengan prinsip pedagogis pelatih dituntut memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atletnya dengan segala manfaat positif maupun dampak negatifnya sehingga setiap latihan yang diberikan perlu dirancang secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin semua unsur pendidikan dapat tercapai.

## 4. Prinsip keterlibatan aktif

Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kemampuan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal.

## 5. Prinsip *recovery*

*Recovery* atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritis dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu pelatih harus dapat menciptakan kesempatan *recovery* dalam sesi-sesi latihannya. Prinsip *recovery* harus

dianggap sama pentingnya dengan prinsip overload. Lamanya *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet atas latihan sebelumnya. Makin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama waktu yang dialokasikan untuk pemulihan. Seberapa lama waktu yang diperlukan untuk *recovery* bergantung pada: 1) Individu atlet, 2) tingkat kelelahan yang diderita atlet, 3) sistem energi yang terlibat, 4) sejumlah faktor lainnya. Sebagai patokan untuk memulai kembali aktivitas selanjutnya (yang praktis bagi sebagian besar kegiatan latihan) adalah dengan menggunakan “takaran denyut nadi”, karena bila berpatokan pada kadar asam laktat dalam darah sangat sulit dilakukan oleh para pelatih.

6. Prinsip pulih asal (*reversibility*)

Beberapa pelatih sering mengatakan bahwa bila anda latihan akan menggunakan prinsip ini maka anda akan kehilangan lamanya istirahat. Istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali juga tidak akan ada peningkatan. Jadi dalam merancang atau memberi beban latihan, disamping harus dapat mengatur intensitas serta volume, mengatur hari-hari yang berat dan hari yang ringan, juga harus memepertimbangkan waktu istirahat minimal yang diperlukan oleh tubuh untuk pemulihan dan regenerasi.

7. Prinsip pemanasan (*warming up*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindaricidera.

8. Prinsip pendinginan (*cooling down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah.

### C. Macam-Macam Teknik Tendangan

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki Sarumpaet, dkk. (1992:20). Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Namun, dalam penelitian ini karena pembahasannya adalah tendangan dengan jarak 16.5 meter, penulis memilih menendang bola dalam keadaan diam.

Untuk dapat menendang bola dengan baik, pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola dalam keadaan diam, dalam penelitian ini bola ditempatkan pada suatu titik, Luxbacher (2011:105-111) menjelaskan tentang beberapa ketrampilan menembak yang dasar mencakup tembakan *instep drive*, *full volley*, *half volley*, *side volley* dan *swerving* atau menikung.

#### 1. Tendangan Dengan Kaki Bagian Dalam

Kegunaan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam adalah: 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan bawah (rendah), 3) untuk operan melambung atas (tinggi), 4) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 5) untuk tendangan bola melengkung, dan 5) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain Sukatamsi, (1984:101).



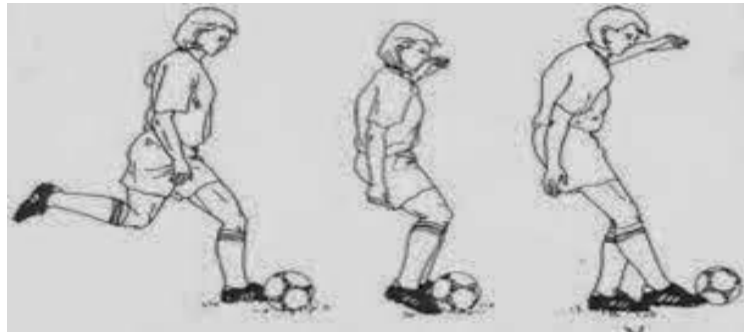
Gambar 2. *Shooting* bola menggunakan kaki bagian dalam.  
(Muhajir, 2007:25)

- Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokkan.
- Kaki melintang tegak lurus ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola dilanjutkan dengan gerakan lanjutan
- Posisi badan berada di atas bola (menutup).

- d. Tangan membentang kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- e. Setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan (*follow through*).

## 2. Tendangan Dengan Punggung Kaki

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh yaitu: 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah (rendah), 4) untuk operan melambung atas (tinggi), 5) untuk tendangan keras ke mulut gawang, 6) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 7) untuk tendangan bola melengkung (*slice*), 8) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Sukatamsi 1984:113).



Gambar 3. *Shooting* menggunakan punggung kaki (Muhajir, 2007: 25)

- a. Posisi tubuh berdiri menuju ke arah datangnya bola.
- b. Tekuk sedikit kaki kiri dan letakan kaki kiri disamping bola yang akan di tendang nantinya.
- c. Jaga keseimbangan badan dengan merilekskan kedua tangan.
- d. Arahkan pandangan ke bola.
- e. Kaki yang akan digunakan untuk menendang usahakan sedikit ditekuk kebawah pergelangannya.
- f. Tendang bola dengan mengayunkan kaki ke belakang namun usahakan kaki tersebut menyentuh bagian belakang bola.
- g. Lakukan gerakan lanjutan dengan menumpu berat badan ke arah depan

#### **D. Shooting**

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola yaitu untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan Sucipto, (2000: 17). Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola yaitu melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai ketrampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan Danny Mielke, (2003:67).

Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika ketrampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus mulai melakukan *shooting* lebih jauh dari gawang. Seorang pemain perlu mengembangkan ketrampilan menggiring bola dan juga ketrampilan mengontrol bola, seperti menerima *passing* atau menyundul bola. Kebanyakan peluang melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan *shooting* jika telah tiba waktunya. Shooting merupakan tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap target sasaran (gawang).

#### **E. Ketepatan Shooting ke Gawang**

Menurut M. Sajoto (1995:9), ketepatan (*accuracy*) merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam permainan sepakbola banyak hal yang perlu diperhatikan dan dipelajari guna mendukung kemampuan melakukan suatu gerakan yang diharapkan, misalnya tendangan ke gawang atau *shooting*, heading, controlling, dan sebagainya. Selanjutnya pendapat menurut, Kosasih (2003:235) menjelaskan sebagai berikut: “pada saat menendang perhatian kita jangan hanya tertuju pada kaki yang akan menendang saja, tetapi

kaki yang sebelah pun harus kita perhatikan pula dan pandangan harus kita arahkan pada bola dan kaki”. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan kaitanya terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang, dibutuhkan faktor pendukung antara lain :

a. Konsentrasi

Konsentrasi adalah keseriusan seorang yang akan melakukan suatu yang dilakukan dengan sadar dan mempunyai tujuan yang ingin dicapai.

b. *Timing*

Ketepatan seseorang melakukan suatu gerakan antara kesempatan yang ada dan kapan harus melakukannya, seorang atlet sepakbola pada saat perebutan bola di depan gawang untuk mencetak gol maka ia harus berfikir kapan melakukan *shooting*, bola diarahkan kemana, posisi atas atau bawah dan lain sebagainya.

c. Gerakan yang diulang-ulang

Suatu gerakan yang sering diulang-ulang maka dengan sendirinya akan menjadi gerakan yang otomatis. Apabila tendangan ke arah gawang semakin akurat dalam arti pemain memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam menendang berarti akan semakin meningkatkan keberhasilan tendangan ke arah gawang itu sendiri.

## **F. Sekolah Sepakbola**

SSB merupakan sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola dan merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola, yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini. Sekolah sepakbola merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dan dipenuhi oleh SSB tersebut. Komponen-komponen dalam SSB antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang bersertifikat, kurikulum, alat dan fasilitas latihan. SSB tujuan utamanya yaitu



menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainnya.

Sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang. Salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain-pemain handal dalam sepakbola adalah dengan pembinaan yang benar usia dini di Sekolah Sepak Bola (SSB). Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola (SSB).

### **G. Kerangka Berfikir**

#### 1. Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Terhadap Ketepatan *Shooting*.

*Shooting* merupakan salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Langkah perbuatan yang dimaksud berupa melakukan sebuah tendangan sederhana secara umum lebih keras dari sebuah operan dan mempunyai peluang untuk menghasilkan gol di mana kiper tidak mampu menjangkau bola, teknik menendang ini digunakan dengan kaki bagian dalam untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Teknik menendang ini merupakan yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalti dan *shooting* ke gawang.

#### 2. Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan *shooting*.

Tendangan menggunakan punggung kaki merupakan langkah perbuatan yang melakukan sebuah tendangan sederhana, secara umum lebih keras dari sebuah operan dan mempunyai peluang untuk menghasilkan gol di mana kiper tidak mampu menjangkau bola, *shooting* merupakan salah satu komponen penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas permainan individu dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan menciptakan gol lebih besar. Pada umumnya menendang

dengan bagian punggung kaki digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*). Menendang dengan punggung kaki merupakan bagian yang sering digunakan untuk umpan panjang atau menghalau bola dari gawang karena punggung kaki merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), karena bidang perkenaan kaki dengan bola yang luas serta kesalahan-kesalahan perkenaan bola dengan kaki akan lebih terkontrol. Akan tetapi karena arah lambung bola kurang tinggi sehingga sulit untuk mengarahkan bola pada sasaran jauh dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

## H. Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:32), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan yaitu:

H1 : Adanya pengaruh latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* pada Club SSB BMC.

H2 : Adanya pengaruh latihan *shooting* menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* pada Club SSB BMC.

H3 : Adanya pengaruh latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada Club SSB BMC.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian Suharsimi Arikunto, (2006:160) Metode diperlukan dalam pelaksanaan suatu penelitian. Metode penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya menjaga agar memperoleh hasil yang sesuai dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencoba suatu untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan. Hal lainnya peneliti ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati. Mengenai metode eksperimen ini, sugiyono (2015 :13) mengemukakan bahwa secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Kemudian eksperimen merupakan suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh penulis dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

#### **B. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2013: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas

dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah *Club SSB BMC* yang berjumlah 22 orang.

## 2. Sampel

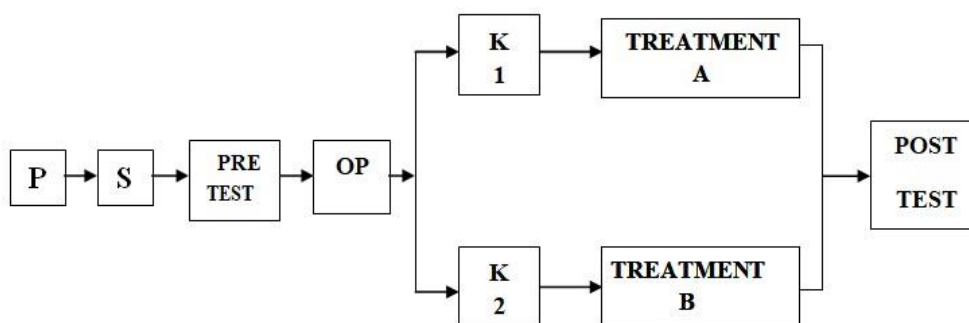
Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti Riduwan, (2007: 56). Sedangkan menurut sugiyono (2013: 118) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini objek yang akan diteliti yaitu *Tim SSB BMC*. Sampel penelitian ini ditentukan sebanyak 22 orang, dengan alasan karena populasinya di bawah 100 sesuai dengan pendapat Arikunto yaitu apabila populasi kurang dari 100, maka sampel di ambil dari keseluruhan populasi yang ada sehingga disebut penelitian populasi.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan sepakbola BMC Desa Tegalsari Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu. Penulis mengambil sampel yang berjumlah 22 orang. Penelitian ini dilaksanakan 3 kali dalam seminggu latihan dilakukan pada hari senin rabu dan jumat.

### **D. Desain Penelitian**

Desain penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test, post-test, group design yaitu semua sampel diberikan tes awal untuk mengukur kondisi awal sampel. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan, setelah selesai diberi perlakuan, semua sampel diberikan tes kembali sebagai tes akhir. Untuk mempermudah tahap penelitian maka diperlukan langkah- langkah sebagai berikut:

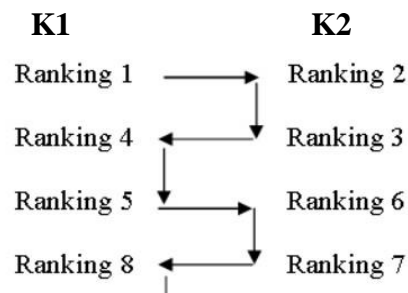


Gambar 4. Desain Penelitian  
Sumber (Sugiyono, 2015:84)

Keterangan:

- P : Populasi  
 S : Sampel  
 Pre-test : Tes Awal  
 OP : Ordinal Pairing  
 K1 : Kelompok Latihan A  
 K2 : Kelompok Latihan B  
 Treatment A : Kelompok Eksperimen (Latihan *Shooting* menggunakan kaki dalam)  
 Treatment B : Kelompok Eksperimen (Latihan *Shooting* menggunakan punggung kaki)  
 Post-test : Tes Akhir

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes ketepatan *shooting*, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan skor atau poin, dari data tersebut penulis dapat mengetahui kondisi awal Tim SSB BMC, kemudian dilakukan perankingan, dari skor atau poin tes *shooting* yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan ordinal pairing, berpatokan dengan hasil ranking agar semua kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan Ordinal Pairing, sebagai berikut:



Gambar 5. Ordinal Pairing

Keterangan :

K1 = (Latihan Shooting menggunakan kaki bagian dalam)

K2 = (Latihan Shooting menggunakan punggung kaki)

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau treatment sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh latihan terhadap ketepatan *passing* dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

### E. Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian Suharsimi Arikunto, (2010:161). Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas dan terikat. Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki, sedangkan variabel terikat (Y) yaitu ketepatan *shooting*.

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, Ketepatan atau *shooting* merupakan kemampuan dalam ketepatan, ketenangan, dan accuracy shoot bola ke sasaran sesuai dengan arah sasaran atau gawang. Instrumen tes yang dilakukan untuk mengukur akurasi tendangan ke gawang, yaitu dengan menembak bola ke sasaran yang sudah ditentukan sebanyak 3 kali

kemudian hasilnya dijumlahkan. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke sasaran Nurhasan,( 2001: 157). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola kesasaran.



Gambar 6. Instrumen Tes Menembak ke Sasaran  
(Nurhasan, 2001: 157)

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Tujuan : mengukur akurasi tendangan ke arah gawang.
- b. Alat yang digunakan : bola, meteran, gawang, nomor-nomor,tali.
- c. Petunjuk pelaksanaan :
  1. Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16.5 meter di depangawang/sasaran.
  2. Setelah mendapat aba-aba yak testi melakukan tendangan ke arah gawang.
  3. Testi diberi 3 kalikesempatan.

Skor yang digunakan apabila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua

sasaran tersebut. Nilai validitas dan reliabilitas dari instrumen tes ini adalah untuk validitas tes 0,801 dan untuk reliabilitas tes adalah 0,444, hasil validitas dan reliabilitas instrumen tes ini telah diteliti sebelumnya yang dikutip dari penelitian “Perbedaan Hasil Latihan Menendang Bola Dengan Menggunakan Sasaran Berpindah Dan Sasaran Tetap Terhadap Ketepatan Tembakan Ke Gawang Pada Ps Putra Pandawa Slawi Kabupaten Slawi” oleh Pranoto tahun (2007 : 57).

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

1. Bola keluar dari daerah sasaran.
2. Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.

Tabel 1. Norma Penilaian Tes Ketepatan Shooting

<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>
15 – 21	Sangat Baik
11 – 15	Baik
6 – 10	Sedang
0 – 5	Kurang

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Arikunto (2014:265), metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh penulis untuk mengumpulkan data. Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran”. 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.

### 1. Test Awal atau (*PreTest*)

Tes awal atau pre-test yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh penulis dengan tujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi treatment atau perlakuan. Dan sebelum melakukan tes awal sampel wajib melakukan pemanasan.



## 2. Treatmen atau Perlakuan

Tjaliek Sugiarto (1991:25) mengatakan bahwa “perlakuan (treatment) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan pada kardiovaskular dan pembesaran otot kaki.

## 3. Test Akhir (*PostTest*)

Tes akhir dilakukan setelah populasi/sampel selesai melakukan treatmen program latihan selama 16 kali pertemuan.yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes setelah melaksanakan program latihan.

## G. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data.

### Uji Prasyarat

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji Liliefors. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2001 : 85) yaitu:

- a. Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku

$$X_1, X_2, \dots, X_n \text{ dengan menggunakan rumus } Z_i = \frac{X_i - \mu}{\sigma}$$

Keterangan

$Z_i$  = Skor baku

$X_i$  = Row skor

$\mu$  = Rata-rata

$\sigma$  = Simpangan baku

- b. Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal baku. Kemudian dihitung peluang  $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$ .
- c. Selanjutnya dihitung  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$  kalau proporsi ini dinyatakan dengan  $S(Z_i)$  maka banyaknya  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$ .
- d. Hitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian tentukan harga mutlakanya.
- e. Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut.

Sebutlah harga terbesar ini dengan  $L_0$ . Setelah harga  $L_0$ , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis  $L_0$  untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05. Bila harga  $L_0$  lebih kecil ( $<$ ) dari  $L$  tabel maka data yang akan di olah tersebut berdistribusi normal sedangkan bila  $L_0$  lebih besar ( $>$ ) dari  $L$  tabel maka data tersebut tidak berdistribusi normal.  $L_0 < L$  tabel : normal.

## 2. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varians yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (2005: 249) adalah sebagai berikut:

$H_0$  : variansi pada tiap kelompok sama (homogen).

$H_1$  : variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen).

Uji homogenitas (uji F) dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

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

Harga  $F_{hitung}$  tersebut kemudian dikonsultasikan dengan  $F_{tabel}$  untuk diuji signifikansinya dengan  $\alpha = 0,05$ . Selanjutnya bandingkan  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  dengan ketentuan apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  artinya  $H_0$  diterima (varian

kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  artinya H<sub>0</sub> ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen).

### 3. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas ( $X_1, X_2, \dots$ ) 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 separate, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan  $dk = n_1 + n_2 - 2$ .
- b. Bila  $n_1 \neq n_2$ , varian homogen ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ), dapat digunakan rumus t-test pool varian
- c. Bila  $n_1 \neq n_2$ , varian tidak homogen  $\sigma_1 \neq \sigma_2$  dapat digunakan rumus separate 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 ( $\sigma_1 \neq \sigma_2$ ). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separate 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.

### 4. Uji t

Uji t yang dipakai dalam penelitian ini adalah independent sample t test. Kriteria pengujian apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0,05$  maka H<sub>0</sub> diterima. Jika tingkat ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih besar dari kelompok latihan latihan menggunakan punggung kaki, atau

sebaliknya maka  $H_a$  diterima. Analisis uji tpada penelitian ini dilakukan untuk menguji  $H_3$ .

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di *club* SSB BMC yang berjumlah 22 orang atlet yang dibagi menjadi dua kelompok berikut kesimpulan dari penelitian yang sudah peneliti lakukan.

1. Terdapat pengaruh latihan *shooting* menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada *club* SSB BMC.
2. Terdapat pengaruh latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* pada *club* SSB BMC.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* kegawang pada *club* SSB BMC.

### B. Saran

1. Agar hasil penelitian ini lebih mendalam dan komperensif sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan dengan menambah sampel dan variabel.
2. Hasil penelitian ini diharapkan untuk pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) olahraga khususnya dalam program latihan *shooting* menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam dan memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang olahraga dan dapat membantu pelatih dalam memberikan latihan *shooting*.
3. Hasil penelitian dapat diharapkan dapat memberi kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan khususnya metode kepelatihan terutama dalam meningkatkan hasil *shooting*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara, Jakarta
- \_\_\_\_\_. 2010. *Manajemen Penelitian*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Karya, Jakarta.
- Kosasih, E. 2003. *Ketatabahasaan dan Kesusastraan*. Yrama Widya, Bandung.
- Luxbacher, A, Joseph. 2011. *Sepakbola Soccer Steps to Success Agusta Wibawa*. PT Rajagrafindo persada, Jakarta.
- Muchtar, Remm. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga, Bandung.
- Nurhasan. 2001. *Test dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Depdiknas, Jakarta
- Riduwan. 2007. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Alfabeta, Bandung.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. CV Cipta Prima Nusantara, Semarang.
- Sudjana. 2001. *Metode & Teknik Pembelajaran Partisipatif*. Falah Production, Bandung.
- \_\_\_\_\_. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Depdikbud, Jakarta.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize, Jakarta.
- Soekatamsi. 1994. *Permainan Besar 1 Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta

Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia, Jakarta.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.

\_\_\_\_\_. 2016. *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola Diktat*. FIK UNY, Yogyakarta.

Tjaliek Sugiarto. 1991. *Fisiologi Olahraga. Hand Out Fisiologi Olahraga*. FIK UNY, Yogyakarta.