

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI DAN KAKI BAGIAN DALAM TERHADAP SHOOTING SEPAK BOLA

Agus A.P Siregar¹, Devi Catur Winata²

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Medan^{1,2}
devicaturstokbinaguna@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh bentuk latihan tendangan menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap shooting pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Garoga tahun ajaran 2023/2024. Dengan sampel penelitian sebanyak 20 siswa laki-laki kelas VIII yang dilakukan di lapangan SMP Negeri 2 Garoga. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain penelitian *pretes dan post tes grup*. Analisis data dilakukan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t. Hasil penelitian dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan tendangan kaki bagian dalam terhadap kemampuan shooting karena $t_{hitung} (3,588) > t_{tabel} (2,094)$. Ada pengaruh latihan tendangan punggung kaki penuh terhadap ketepatan shooting karena $t_{hitung} (4,1768) > t_{tabel} (2,0987)$ dan jika dilihat dari hasil rata-rata latihan shooting kaki bagian dalam dan punggung kaki terlihat lebih baik pengaruhnya menggunakan kaki bagian dalam dari pada punggung kaki dibuktikan dengan nilai rata-rata saat dilakukan tes yaitu 15,00 dan 12,90.

Kata Kunci : shooting, kaki dalam, punggung kaki

THE EFFECT OF KICKING EXERCISES USING THE INNER AND INNER OF THE FOOTBALL ON FOOTBALL SHOOTING

Abstract

This research aims to find out how much influence the form of kick training using the back of the foot and the inside of the foot has on shooting in class VIII students at SMP Negeri 2 Garoga in the 2023/2024 academic year. With a research sample of 20 male students from class VIII which was carried out in the field of SMP Negeri 2 Garoga. The research method uses experimentation with a group pretest and posttest research design. Data analysis was carried out by normality test, homogeneity test and t test. The results of the research can be concluded that there is an influence of inner leg kick training on shooting ability because $t_{count} (3.588) > t_{table} (2.094)$. There is an influence of full instep kick training on shooting accuracy because $t_{count} (4.1768) > t_{table} (2.0987)$ and if you look at the average results of inner leg and instep shooting training it looks like the effect is better using the inside of the foot than instep is proven by the average score when the test was carried out, namely 15.00 and 12.90.

Keywords: shooting, inside foot, instep

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan dengan berbagai materi, salah satu materi yang dipelajari adalah sepak bola. Sepak bola merupakan materi yang wajib disampaikan kepada peserta didik di sekolah. Karena sepak bola merupakan materi yang menjadi bagian satu kesatuan kurikulum pendidikan yang ada di Indonesia (Gotaru, J., & Manurung, J. S. R. 2023). Sepak bola merupakan permainan yang dilakukan secara berkelompok dengan jumlah tim ada 11 orang yang dilakukan dengan dua tim untuk mencetak gol pada gawang lawan sehingga menciptakan kemenangan yang dilakukan secara bersama.

Permainan sepak bola dilakukan secara berkelompok membutuhkan kesolidan dengan tujuan untuk mencari kemenangan (Utomo, N. P., & Indarto, P. 2021). Bermain sepak bola dengan baik memerlukan penguasaan teknik dasar sepak bola, dikarenakan teknik menjadi sebuah pendukung dan sebuah pondasi utama seseorang dalam bermain sepak bola (Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. 2020). Faktor yang menentukan keberhasilan dalam bermain bola adalah faktor yang berasal dari dalam diri seorang pemain itu sendiri. Keinginan untuk menggapai suatu tujuan yang telah disepakati bersama dengan tim agar ketika dalam suatu pertandingan mendapat hasil yang baik dengan cara latihan yang sesuai dengan kebutuhan para pemain.

Berdasarkan uraian dan segala permasalahan yang terjadi. Guru dan peneliti dapat memecahkan masalah dan memberikan ide agar segala permasalahan dapat terselesaikan dengan baik, dengan metode maupun bentuk latihan dalam proses pembelajaran sesuai dengan karakteristik siswa yang ada di SMP Negeri 2 Garoga dengan tujuan agar para siswa mampu menguasai teknik dasar tendangan dengan baik dan mampu menguasai teknik dasar serta bentuk latihan yang baik.

Peneliti memberikan saran kepada pengajar atau guru yang mengajar di SMP Negeri 2 Garoga untuk menggunakan bentuk latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh sehingga dapat menendang bola ke gawang secara tepat dan mampu untuk melatih siswa putra yang ada di SMP Negeri 2 Garoga khususnya pada kelas VIII sehingga dapat mampu untuk berkembang secara motorik dalam melakukan tendangan ke gawang dengan baik dan benar. Masalah yang dihadapi pada SMP Negeri 2 Garoga menjadi ketertarikan peneliti untuk meneliti siswa putra dengan judul penelitian “Pengaruh Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Terhadap ketetapan *Shooting* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Garoga Tahun Ajaran 2023/2024”

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepak bola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepak bola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2000: 17). Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah 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).

Shooting adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Menghasilkan tendangan yang baik diperlukan penguasaan teknik menendang yang baik (Manurung, J. S. R. 2019). 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*).

Teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalti. Pada umumnya menendang dengan bagian punggung kaki digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*). Oleh karena itu dengan cara melatih latihan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh selama 14 kali pertemuan dengan intensitas yang semakin meningkat di tiap sesinya diharapkan dapat meningkatkan terhadap ketepatan *shooting*.

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.

Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9), metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Penelitian ilmiah yang digunakan sebagai metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga penelitian memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode penelitian adalah syarat mutlak dalam suatu penelitian, berbobot atau tidaknya mutu penelitian tergantung pada pertanggungjawaban metodologi penelitian, maka diharapkan dalam penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test and post-test group*.

Suharsimi Arikunto, (2010:124) mengatakan *pre-test* adalah observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dan *post-test* adalah observasi yang dilakukan sesudah eksperimen. *Pre-test* dapat memberikan landasan untuk membuat komparasi prestasi subjek yang sama sebelum dan sesudah dikenai perlakuan. Dengan demikian peneliti dapat membandingkan hasil perlakuan dengan hasil observasi nilai test awal dan nilai test akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Data diperoleh dari sampel siswa SMP Negeri 2 Garoga diberikan perlakuan berupa latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada kelompok eksperimen I dan latihan variasi *shooting* menggunakan punggung kaki penuh pada eksperimen II sebanyak 14 kali pertemuan.

Tabel 1. Data Penelitian Kemampuan Shoting ke gawang Eksperimen I dan Eksperimen II

Eksperimen I				Eksperimen II			
No	Kode	Pretes	Postes	No	Kode	Pretes	Postes
1	T-01	17,00	17,00	1	T-04	14,50	15,00
2	T-07	14,00	14,00	2	T-10	14,50	17,00
3	T-12	11,00	11,00	3	T-13	10,50	17,00
4	T-06	9,00	9,00	4	T-17	9,50	19,00
5	T-08	9,00	9,00	5	T-09	9,00	11,00
6	T-14	8,00	8,00	6	T-15	9,00	13,00
7	T-16	7,50	7,50	7	T-15	7,50	9,00
8	T-20	7,00	7,00	8	T-19	7,00	9,00
9	T-18	6,00	6,00	9	T-02	5,50	8,00
10	T-03	3,50	3,50	10	T-05	5,00	11,00

Tabel di atas mendeskripsikan hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) ketepatan *shooting* ke gawang kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Selanjutnya dilakukan tes akhir (*post-test*) ketepatan *shooting* ke gawang untuk mengetahui perbedaan kedua metode latihan tersebut terhadap ketepatan *shooting* ke gawang. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jumlah skor tes ketepatan tembakan ke gawang setelah diberikan perlakuan latihan *shooting* menggunakan kaki dalam pada eksperimen I dan latihan *shooting* menggunakan punggung kaki penuh pada eksperimen II. Gambaran umum data yang dihasilkan pada ketepatan *shooting* ke gawang setelah diberikan perlakuan pada eksperimen I dan eksperimen II adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Data *Post- Test*

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Post-Eks 1	10	15,00	2,87653	12,00	22,00
Post_Eks2	10	12,90	4,32874	9,00	20,00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa rata – rata hasil *post-tes* ketepatan *shooting* pemain kelompok eksperimen I yang diberikan metode latihan variasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam sebesar 15,00 dengan standar deviasi 2,87653 hasil tertinggi 22 dan hasil terendah 9 berdasarkan hasil tersebut tampak bahwa hasil ketepatan *shooting* pada pemain kelompok eksperimen I yang diberikan metode latihan variasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih tinggi dari kelompok eksperimen II yang diberikan metode latihan variasi *shooting* menggunakan punggung kaki penuh. Agar memenuhi persyaratan analisis data *post-tes* pada penelitian ini dilakukan beberapa persyaratan uji hipotesis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas varians data.

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya variasi skor kemampuan ketetapan *shooting* ke gawang pada eksperimen I dan Eksperimen II. Hasil perhitungan uji homogenitas data *pre-test* eksperimen I memiliki nilai = 0,406 > 0,05 sedangkan eksperimen II memiliki nilai H_0 Diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa variansi data *post-test* eksperimen I dan eksperimen II sesudah diberikan perlakuan latihan ketetapan *shooting* ke gawang homogen.

PEMBAHASAN

Pada hasilnya penelitian ini adalah pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki dalam terhadap ketepatan *shooting* ke gawang antara data *pre-test* dan *post-test*. Data *pre-test* memiliki rata-rata 9,25 dan *post-test* memiliki rata –rata 15,00 dengan menggunakan uji *paired sampel t-test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3.588. tingkat signifikan kesalahan 5% dan derajat

frekuensi (df) adalah 19 maka diperoleh t_{tabel} 2,098. Hasil uji hipotesis menunjukkan $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, maka terlihat ada perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* pada eksperimen I. dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki dalam terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Garoga. Pengaruh tersebut dikarenakan adanya pemberian latihan (treatment) sebanyak 4 kali pertemuan, sehingga kemampuan *shooting* menggunakan kaki dalam secara rata-rata mengalami peningkatan.

Hasil Penelitian ini terlihat adanya pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang antara data *pre-test* dan data *post-test*. Data *pre-test* memiliki rata-rata 9,20 dan data *post-test* memiliki rata-rata 12,90 dengan menggunakan uji *paired sample t-test* diperoleh nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka terlihat ada perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* pada eksperimen II. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada siswa sekolah SMP Negeri 2 Garoga. Adanya pengaruh tersebut dikarenakan pemberian latihan sebanyak 4 kali pertemuan, sehingga kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki secara rata-rata mengalami peningkatan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata hasil *pre-test* eksperimen I adalah 9,25 dan *Post-test* eksperimen I adalah 16,00 setelah dihitung menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 3,5666 dan nilai Sig- 0,006 sedangkan eksperimen II diperoleh nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar 9,30 dan 12,30 setelah dihitung menggunakan *t-test* diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 4,231 dengan nilai Sig 0,002. Tingkat signifikansi kesalahan sebesar 5% dan jumlah sampel yaitu 20 diperoleh t_{tabel} sebesar 0,0938 > 2,345 dan eksperimen II t_{hitung} 4,123 > 2,209, sehingga terlihat ada perbedaan dari hasil kedua rata-rata *pre-test* dan *post-test* eksperimen I maupun *pre-test* dan *post-test* eksperimen II. Terlihat juga dari hasil Sig yang mana nilai Sig eksperimen I = 0,0006 dan eksperimen II = 0,002 bahwa hasil dari kedua kelompok eksperimen tersebut sama-sama berpengaruh antara *pre-test* dan *post-test* terhadap hasil *shooting* ke gawang karena nilai sig eksperimen I yaitu 0,006 < 0,0005 dan sing eksperimen II yaitu 0,002 < 0,005.

Selain itu dapat dilihat bahwa *post-test* lebih berpengaruh dari pada *pre-test* dalam ketepatan *shooting* ke gawang dengan membandingkan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* dari kedua eksperimen. Nilai rata-rata *pre-test* eksperimen I yaitu 9,26 lebih kecil rata-rata *post-test* eksperimen I yaitu 15,00 artinya bahwa sesudah dilakukan pembelajaran *shooting* memiliki pengaruh ketepatan *shooting* ke gawang lebih besar dari pada sebelum dilakukan *shooting*

dengan kaki bagian dalam. Ada pengaruh lebih besar ketepatan *shooting* ke gawang juga setelah dilakukan pembelajaran dengan punggung kaki penuh, karena nilai rata-rata *post-test* eksperimen II lebih besar dari nilai rata-rata *pre-test* eksperimen II sebesar 12,90 dan 9,30. *Post-test* eksperimen I dan eksperimen II memiliki pengaruh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang. Akan tetapi, *post-test* eksperimen I memiliki pengaruh lebih besar ketepatan *shooting* ke gawang karena nilai rata-rata *post-test* eksperimen I sebesar 15,00 lebih besar dari nilai rata-rata *post-test* eksperimen II sebesar 13,20 artinya *shooting* kaki bagian dalam memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap *shooting* ke gawang dari pada *shooting* dengan punggung kaki penuh pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Garoga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan memandang menggunakan kaki bagian dalam saat menendang bola ke gawang atau *shooting* dari pada menggunakan punggung kaki sehingga ketepatan *shooting* ke gawang dapat tepat sasaran dengan menggunakan kaki bagian dalam pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Garoga tahun ajaran 2023/2024

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Gotaru, J., & Manurung, J. S. R. 2023. Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola di Smp Negeri 09 Ngabang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 4(2), 231-240.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731.
- Manurung, J. S. R., & Landak, I. P. P. T. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Shooting Bola Diam ke Arah Gawang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2.
- Mielke,D.2004.*Dasar-DasarSepakBola*.Jakarta:Pakar Raya.
- Sucipto. 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87-94.