

PENGARUH LATIHAN MENENDANGMENGUNAKAN PUNGGUNGKAKI DAN KAKI BAGIAN DALAM TERHADAP TENDANGAN PENALTI

Indianto

FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No 1

**corresponding author, email: indianto13@gmail.com*

ABSTRACT

The study aimed to investigate the effects of kicking exercise with instep foot and inside foot to penalty kick students in football extracurricular Senior High School Negeri 1 Pringsewu

The type of the research was quasi experiment with there were 20 student than The researcher used shooting ot target test. Then the data were analyzed by using T-test.

The result showed that there is an effect of the kicking exercise with instep foot that is 108 than after be given the treatment increase to 140, and the kick exercise with inside foot that is 113 after be given the treatment increase to 174.

The result of research showed that the kicking exercise with instep foot and inside foot give influence to the result of penalty kick student in football extracurricular Senior High School Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016.

Keyword : inside foot, instep foot, penalty.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan 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 108 kemudian setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 140 dan latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam dari 113 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.

PENDAHULUAN

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. Menurut Suharsimi Arikunto (1998:57) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. 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 atau kemenagnan 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.

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 sepak bola 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.

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 terpantul lagi ke arah penendang, maka bola boleh ditendang lagi masuk ke gawang untuk menjadi gol. Tetapi jika bola membentur tiang gawang, penedang 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 (Agus 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 menctak gol di gawang lawan.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan Penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016?
2. Apakah ada pengaruh latihan tendangan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan Penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui apakah ada pengaruh latihan tendangan 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 tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan Penalti pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu.

TINJAUAN PUSTAKA

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 Joseph A. Luxbacher, 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.

Biasanya permainan Sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) di antara dua babak tersebut (Andi Cipta Nugraha, 2012:23). Kerjasama dalam suatu tim merupakan suatu tuntutan dalam permainan sepakbola untuk mencapai kemenangan. Tanpa kerjasama tim yang baik maka tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan pun akan sulit.

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.

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.

Menendang Bola

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

Bagian Bola Yang di Tendang

Bagian bola yang ditendang sangat berpengaruh terhadap arah dan hasil tendangan. Bagian bola yang tendangan menurut Sukatamsi (1988:53) 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.

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 (Andi Cipta Nugraha 2012:74,75)

Tendangan Penalti

Menurut Joseph A. Luxbacher (2012:7) mengatakan bahwa sanksi yang paling berat untuk kesalahan langsung, selain dikeluarkan dari permainan, adalah tendangan Penalti. Tendangan Penalti terjadi jika pemain melakukan penggalan 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.

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.

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 kearah kanan penjaga gawang. Menurut Sukatamsi (1985:123), agar mampu melakukan tendangan yang baik dengan menggunakan kaki bagian dalam perlu diperhatikan prinsip-prinsip dalam menendang.

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:

METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi Penelitian

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).

Variabel Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian ini, maka variabel yang diteliti meliputi :

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

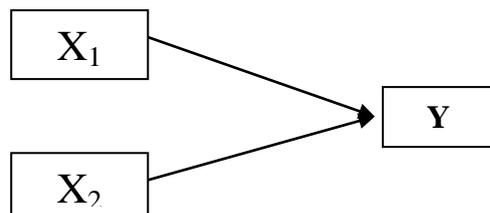
X1 : latihan tendangan menggunakan punggung kaki

X2 : latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam

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.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar Desain penelitian variabel X dan variabel Y

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 1 Pringsewu.

Sampel

Peneliti menggunakan teknik *sampling kuota* yang dimana untuk menentukan jumlah sampel berdasarkan jumlah kuota yang diinginkan sesuai kriteria tertentu (Sugiyono, 2015:124). Maka peneliti akan mengambil sampel sebanyak 20 siswa dengan kriteria siswa yang pernah mengikuti kompetisi antar sekolah pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Pringsewu.

Metode Pengumpulan 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

Instrumen Penelitian

. 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 (Johan Pahmudi, 2012:38).

Prosedur Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

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. Sebelum melakukan tes awal sampel dibagi terlebih dahulu menjadi dua kelompok, yaitu kelompok menendang menggunakan punggung kaki dan kelompok menendang menggunakan kaki bagian dalam dengan cara melakukan undian.

Pemberian Perlakuan

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, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada pemain. Latihan yang merupakan kegiatan pemanasan dalam penelitian ini 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 berhadapan 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,
 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 pemain A dan B tadi, setelah beberapa set yang ditentukan para pemain bertukar

tempat agar semua pemain melakukan gerakan. Pelepasan (*Colling Down*)

- 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.

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 latihan. Tes akhir dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2016. Hasil tes akhir dicatat untuk mengetahui pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut dan mana yang lebih baik hasilnya.

Analisis 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.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisis data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen 1

latihan menendang menggugurkan punggung kaki dan kelompok eksperimen 2 kelompok dan latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa normalitas, homogenitas dan uji t perbedaan. Sehingga dapat disimpulkan bagaimana perbandingan hasil tendangan penalti setelah diberikan *treatment* yang berbeda pada kedua kelompok. Apakah kedua perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan hasil tendangan penalti, dan manakah dari kedua perlakuan yang lebih baik dalam upaya meningkatkan hasil tendangan penalti.

Analisis Data

Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tes kekuatan dan daya ledak otot lengan pada kedua kelompok eksperimen dan kontrol dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal.

2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok memiliki varians yang sama. Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh nilai F_{hitung} dengan kriteria uji jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua varians tersebut homogen.

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji t untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil tendangan penalti antara kelompok eksperimen 1 yaitu latihan menendang menggunakan punggung kaki dan Kelompok eksperimen 2 yaitu latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Hasil Analisis Uji t Perbedaan

Data	T_{hitung}	T_{tabel}	Kesimpulan
Tes awal kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2	-0,423	2,09 3	Tidak Ada Perbedaan
Tes akhir kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2	-2,245	2,09 3	Ada Perbedaan
Tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen 1	-2,182	2,09 3	Ada Perbedaan
Tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen 2	-4,917	2,09 3	Ada Perbedaan

Analisis Perbedaan Tes Awal Eksperimen 1 dan Eksperimen 2

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan hasil tendangan penalti untuk tes awal kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -0,423 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau pada taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar -2,093. Jika hasil $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang sudah dilakukan didapat nilai $t_{hitung} = -0,423 > t_{tabel} = -2,093$ artinya pada tes awal tidak ada perbedaan kekuatan antara

kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2

Analisis Perbedaan Tes Akhir Eksperimen 1 dan Eksperimen 2

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan hasil tendangan penalti untuk tes awal kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -2,245 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau pada taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar -2,093. Jika hasil $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang sudah dilakukan didapat nilai $t_{hitung} = -2,245 < t_{tabel} = -2,093$ artinya pada tes awal ada perbedaan kekuatan antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.

Analisis Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Eksperimen 1

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen 1 diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -2,182 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau pada taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar -2,093. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapat nilai $t_{hitung} = -2,182 < t_{tabel} = -2,093$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil tendangan penalti sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan latihan menendang menggunakan punggung kaki.

Analisis Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Eksperimen 2

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen 2 diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -4,917 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau pada taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar -2,093. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapat nilai $t_{hitung} = -4,917 < t_{tabel} = -2,093$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes awal ada perbedaan hasil tendangan

penalti sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan yang sudah dilaksanakan penelitian pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pringsewu, sebelum melakukan perlakuan penulis melakukan tes awal, dan membagi menjadi dua kelompok secara random menjadi kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Setelah itu kelompok Eksperimen 1 mendapat latihan menendang menggunakan punggung kaki, sedangkan kelompok eksperimen 2 mendapat latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) selama 5 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Dari hasil penelitian kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 yang diperoleh ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang positif dari latihan menendang menggunakan punggung kaki ataupun menggunakan kaki bagian dalam terhadap peningkatan hasil tendangan penalti. Latihan menggunakan kaki bagian dalam memiliki pengaruh yang besar daripada latihan menggunakan punggung kaki.

Pada siswa yang menggunakan latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam jumlah peningkatan rata-rata dari tes awal dan tes akhir adalah sebesar 6,1 daripada nilai kelompok yang menggunakan latihan tendangan menggunakan punggung kaki yaitu rata-rata sebesar 3,2 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua jenis latihan ini dapat meningkatkan hasil tendangan penalti.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

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

1. Model latihan menendang menggunakan punggung kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan

penalti pada siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016.

2. Model latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan penalti pada siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016.

Saran

1. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan hasil pembelajaran Penjaskes di sekolah, khususnya sepakbola.
2. Pada Program Studi Penjaskes 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

Agus Salim.2008.*Buku Pintar Sepak Bola*.Bandung:Nuansa.

Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi, 1998. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*.Jakarta: Bina Aksara.

Cipta, Nugraha, Andi. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa Cendekia.

Clive Gifford. (2002). *Sepak Bola Panduan Lengkap untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta: Erlangga.

Hadisasma, Yusuf dan Syarifuddin, Aip. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Senayan.

Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud

Joko Susanto, Catur. 2013. *Kontribusi Panjang Tungkai Kekuatan Otot Tungkai dan Lingkar Paha Hasil Tendangan Penalty Sepakbola pada Sekolah Sepakbola Bintang Utara Pratama Bandar Lampung*. (Skripsi). Universitas Lampung. Bandar Lampung.

Joseph A. Luxbacher. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

Komarudin. (2005). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*.Yogyakarta:FIK UNY

Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.ProyekPembinaanTenagaKe pendidikan.

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.

Roger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten. PT. Saka Mitra Kompetensi.

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

Sucipto dkk, 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan.

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

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito: Bandung.