



### ***The Effect Of Exercise Using The Inside Of The Feet and The Back Of The Feet On The Accuracy Of Shooting***

**Suwarli<sup>1</sup>, Ardian Cahyadi<sup>2</sup>, Joan Siswoyo<sup>3</sup>, Surisman<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

Email Korespondensi: suwarli@fkip.unila.ac.id

#### **ABSTRACT**

*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***

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan shooting kegawan gpada club SSB BMC. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah Eksperiment Sampel 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 kegawang pada club SSB BMC.

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

## **PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan cara menendang bola. Sepak bola merupakan sebuah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dimana tujuannya yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan bertahan agar gawang agar tidak kemasukan bola (Soekatamsi, 1994). Ada juga yang berpendapat bahwa sepakbola merupakan suatu permainan yang dipertandingkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari 11 orang, dilakukan dengan cara berusaha menjebol gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan (Muhajir 2007). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dimana tujuannya untuk memasukkan bola tersebut ke gawang lawan dan dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti.

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Sarumpaet, dkk. ,1992). 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.

### **1. Tendangan Dengan Kaki Bagian Dalam**

Kegunaan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam adalah: Untuk operan jarak pendek, operan bawah, melambung atas, tendangan tepat ke mulut gawang, tendangan bola melengkung, dan tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Soekatamsi, 1984).

### **2. Tendangan Dengan Punggung Kaki.**

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh yaitu: untuk operan jarak pendek, operan jarak jauh, operan bawah, operan melambung atas, tendangan keras ke mulut gawang, tendangan tepat ke mulut gawang, tendangan bola melengkung, tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Soekatamsi 1984).

Ketepatan (*accuracy*) merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebasnya terhadap suatu sasaran, Sasaran ini merupakan suatu jarak atau suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (M. Sajoto 1995). Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam permainan sepakbola banyak yang perlu diperhatikan dan dipelajari guna mendukung kemampuan melakukan suatu gerakan yang diharapkan, salah satu gerakannya adalah *shooting*. Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting*:

### 1. Konsentrasi

Konsentrasi merupakan keseriusan seorang dalam melakukan suatu hal dengan sadar dan mempunyai tujuan yang ingin dicapai.

### 2. *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 lainsebagainya.

### 3. Gerakan yang diulang-ulang

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

Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa 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 kearah 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”

## **METODE**

Metode penelitian merupakan suatu cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006). 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. Populasi dalam penelitian ini adalah Club SSB BMC yang berjumlah 22 orang dan 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.

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. 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*.

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. Analisis data penelitian menggunakan a) uji normalitas data untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, b) uji homogenitas data, untuk mengetahui data memiliki varian yang sama atau tidak, c) uji hipotesis yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas ( $X_1, X_2$ ) terhadap variabel

terikat (Y) dan d) Uji t yang dipakai dalam penelitian ini adalah *independent sample t test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Club SSB BMC. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di Klub SSB BMC yang berjumlah 22 orang atlet yang yang dibagi menjadi dua kelompok disebut dengan penelitian populasi dengan teknik pengambilan sampel adalah populasi sampel. Adapun hasil pengelitian dipaparkan dalam tabel sebagai berikut

**Tabel 1.** Hasil Uji Hipotesis

Uji	Data	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
Pengaruh	Tes awal dan tes akhir ketepatan <i>shooting</i> ke gawang kelompok latihan tendangan menggunakan punggung kaki.	2,77	2,22	Ada pengaruh yang signifikan
Pengaruh	Tes awal dan tes akhir ketepatan <i>shooting</i> ke gawang kelompok latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam.	3,58	2,22	Ada pengaruh yang signifikan

Dari kedua latihan tersebut disimpulkan bahwa latihan shooting menggunakan kaki bagian dalam mendapatkan nilai t hitung lebih besar dan memiliki pengaruh yang lebih baik jika dibandingkan dengan variabel pertama.

Ditinjau dari responden atau sampel semuanya berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 22 orang atlet dan dibagi menjadi dua kelompok, Berdasarkan uji analisis data Terdapat Pengaruh Latihan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Pada Club SSB BMC. Hasil dari penelitian ini menggambarkan bahwa latihan *shooting* menggunakan punggung kaki dan menggunakan kaki bagian dalam memiliki pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil uji pengaruh variabel pertama dapat diketahui bahwa latihan

*shooting* menggunakan punggung kaki memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil *shooting* ke gawang. Berdasarkan hasil uji pengaruh variabel kedua dapat diketahui bahwa latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam memiliki nilai *t* hitung dan nilai *t* tabel maka dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting* menggunakan punggung kaki bagian dalam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil *shooting* ke gawang.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di Klub 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* ke gawang pada Club SSB BMC.

## **REFERENSI**

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga, Bandung.
- Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud
- Sajoto, (1995) *Pengembangan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Soekatamsi. (1994). *Permainan Besar 1 Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.