

**PERBEDAAN KETEPATAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI  
BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH  
PADA PESERTA UKM SEPAKBOLA UNY**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Wisnu Raharjo  
NIM. 10601241090

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Perbedaan Ketepatan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Pada Peserta UKM Sepakbola UNY” yang disusun oleh Wisnu Raharjo, NIM. 10601241090, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Maret 2016  
Yang Menyatakan,



Wisnu Raharjo  
NIM. 10601241090

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Perbedaan Ketepatan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Pada Peserta UKM Sepakbola UNY“ yang disusun oleh Wisnu Raharjo, NIM. 10601241090, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.





Yogyakarta, Maret 2016  
Yang Menyatakan,

Wisnu Raharjo  
NIM. 10601241090


### HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul judul “Perbedaan Ketepatan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Pada Peserta UKM Sepakbola UNY” yang disusun oleh Wisnu Raharjo, NIM. 10601241090 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 4 Oktober 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Komarudin, M.A	Ketua Penguji		11-10-2016
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		11-10-2016
F. Suharjana, M.Pd	Penguji Utama		10-10-2016
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Penguji Pendamping		10-10-2016

Yogyakarta, Oktober 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan.

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

## MOTTO

Semua orang tidak perlu menjadi malu karena pernah berbuat kesalahan, selama ia menjadi lebih bijaksana daripada sebelumnya.

**- Alexander Pope -**

Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.

**- Thomas Alva Edison -**

Kita berdoa kalau kesusahan dan membutuhkan sesuatu, mestinya kita juga berdoa dalam kegembiraan besar dan saat rezeki melimpah.

**- Kahlil Gibran -**

## **PERSEMBAHAN**

Hasil karya perjuangan penulis ini dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, mereka adalah kedua orangtuaku Bapak (Alm) Drs. Purwanto Hadi dan Ibu Dra. RR. Prabaningtyas Setyowati, M.M yang selalu sabar membimbing dengan penuh kasih sayang yang tak terhingga, inilah anakmu yang kini sudah menyelesaikan skripsinya demi kebahagiaan kalian berdua, mulai saat ini saatnya kalian berdua beristirahat dan akan kugantikan menjadi penopang hidup di rumah kita.

**PERBEDAAN KETEPATAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI  
BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH  
PADA PESERTA UKM SEPAKBOLA UNY**

Oleh:  
Wisnu Raharjo  
NIM. 10601241090

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahuinya perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY.

Jenis penelitian adalah komparatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta UKM Sepakbola UNY yang berjumlah 45 orang. Teknik *sampling* menggunakan *incidental sampling*, berdasarkan hal tersebut berjumlah 24 orang. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur ketepatan tendangan ke gawang dari Nurhasan (2001: 157). Analisis data menggunakan analisis deskriptif komparatif dengan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada perbedaan yang signifikan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY, dengan t hitung  $2,735 > t$  tabel  $2,07$ , dan nilai signifikansi  $0,012 < 0,05$ . (2) Kaki bagian dalam lebih baik daripada punggung kaki penuh pada terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada peserta UKM Sepakbola UNY, dengan selisih rata-rata sebesar  $5,96$ .

Kata kunci: *ketepatan tendangan ke gawang, kaki bagian dalam, punggung kaki penuh*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Perbedaan Ketepatan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh pada Peserta UKM Sepakbola UNY“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Erwin Setya Kriswanto, M.Kes., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, serta sebagai Pembimbing Akademik, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Komarudin, M.A., Pembimbing Skripsi, yang telah membimbing saya selama ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

6. Pengurus, pelatih, dan peserta UKM Sepakbola UNY yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Disadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Maret 2016  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori .....	11
1. Hakikat Sepakbola .....	11
2. Hakikat Teknik Dasar Sepakbola.....	12
3. Teknik Menendang dalam Sepakbola .....	20
4. Hakikat Ketepatan.....	26
5. <i>Shooting</i> Bagian Dalam dan Kaki Penuh.....	29
6. UKM Sepakbola UNY .....	40
B. Penelitian yang Relevan .....	42
C. Kerangka Berpikir .....	43

D. Hipotesis Penelitian.....	44
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	46
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	46
C. Subjek Penelitian .....	47
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	47
E. Teknik Analisis Data .....	49
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	51
1. Deskripsi Data Penelitian.....	51
2. Hasil Analisis Data.....	53
B. Pembahasan.....	56
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	60
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	60
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	60
D. Saran-saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Prestasi Sepakbola UKM UNY.....	42
Tabel 2. Data Penelitian.....	51
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tendangan ke Gawang Menggunakan Teknik Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh pada Peserta UKM Sepakbola UNY.....	52
Tabel 4. Uji Normalitas .....	53
Tabel 5. Uji Homogenitas.. ..	54
Tabel 6. Uji-t Tendangan ke Gawang Menggunakan Punggung Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh.. ..	55

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	14
Gambar 2. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha .....	15
Gambar 3. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.....	16
Gambar 4. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur .....	17
Gambar 5. Melempar Bola ke Dalam .....	18
Gambar 6. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat .....	19
Gambar 7. Salah Satu Teknik Penjaga Gawang .....	20
Gambar 8. Bagian kaki yang digunakan untuk Menendang .....	22
Gambar 9. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran.....	48
Gambar 10. Diagram Batang Hasil Tendangan ke Gawang Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Kaki Penuh .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	65
Lampiran 2. Surat Keterangan dari UKM UNY .....	66
Lampiran 3. Data Penelitian.....	67
Lampiran 4. Deskriptif Statistik.....	69
Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas .....	71
Lampiran 6. Uji t.....	72
Lampiran 7. Tabel t.....	73
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	74

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Di tiap-tiap perguruan tinggi umumnya pemain memiliki suatu wadah guna mengembangkan minat serta bakat para mahasiswanya yang biasa disebut Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Dengan adanya UKM tersebut tentunya akan menjadi sarana bagi para mahasiswa untuk mengasah kemampuan pemain serta dapat membawa nama baik perguruan tinggi tersebut ketika UKM tersebut berhasil memenangkan suatu kejuaraan.

Universitas Negeri Yogyakarta sebagai salah satu universitas yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan memiliki kontribusi penting dalam memajukan dunia olahraga di Indonesia. Beberapa tim olahraga terbentuk dan terlatih secara terstruktur di UNY. Pembentukan tim ini sebagai wadah untuk menyalurkan hobi para mahasiswa, juga untuk menjaring bibit-bibit unggul di bidangnya yang dapat diarahkan dan dilatih lebih maksimal, sehingga menjadi atlet yang professional, dapat berlaga di berbagai kompetisi daerah maupun nasional, bahkan sampai kompetisi internasional. Salah satu tim yang terbentuk di UNY adalah tim sepakbola Persatuan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta "PS UNY". Tim PS UNY dikelola oleh para pengurus UKM

sepakbola UNY di bawah bimbingan pembina UKM. Perekrutan dilakukan melalui seleksi pada penerimaan mahasiswa baru. Uniknya, tim ini tidak hanya diperuntukan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, tetapi bagi semua mahasiswa di berbagai jurusan. Hal ini bertujuan untuk menggali potensi-potensi mahasiswa yang mempunyai bakat di bidang sepakbola.

UKM UNY memiliki anggota sekitar 45 mahasiswa yang terdiri atas berbagai jurusan. Tim ini lebih didominasi oleh mahasiswa jurusan olahraga. Hal ini dikarenakan beberapa mahasiswa jurusan olahraga masuk melalui jalur penyingkiran bibit unggul, salah satunya adalah para pemain sepakbola. UKM Sepakbola UNY melakukan pelatihan secara rutin setiap Selasa dan Jumat. Dengan pelatihan secara rutin, diharapkan para anggota dapat lebih terlatih dan kondisi fisik selalu terpantau. Para anggota UKM Sepakbola UNY juga selalu mendapat pengarahan-pengarahan dari pelatih setiap sesi pelatihan. Hal ini bertujuan untuk selalu menyiapkan tim UKM Sepakbola UNY agar siap setiap saat ketika ada kompetisi. Pelatihan yang dilakukan secara kontinyu diharapkan juga mampu memberikan kontribusi positif bagi para anggota UKM Sepakbola UNY untuk meningkatkan kemampuan fisik para anggota tim. Oleh karena itu, dibutuhkan persiapan yang matang baik secara materi maupun spiritual untuk mendukung agar UKM sepakbola dapat meningkatkan prestasi yang telah diukirnya. Salah satunya adalah kesiapan dari pemain itu sendiri. Tentunya pemain dituntut untuk memiliki *skill* yang baik.

Bermain sepakbola salah satu tujuannya adalah untuk mencari kemenangan, di mana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih

banyak memasukkan gol ke gawang lawan. Hal itu tidak mudah dicapai karena dalam permainan sepakbola ada penjaga gawang atau sering disebut dengan kiper. Oleh karena itu, untuk dapat memasukkan bola ke dalam gawang, pemain lawan harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Gawang yang merupakan tempat kelemahan dari penjaga gawang atau kiper adalah area-area sudut gawang bagian atas kanan dan kiri, bagian bawah kanan dan kiri. Hal itu dapat dibuktikan pada instrumen tes ketepatan tendangan kearah gawang bahwa angka-angka besar terletak pada sudut kanan kiri atas dan bawah pada gawang (Nurhasan, 2001: 34).

Sepakbola termasuk jenis permainan yang banyak melibatkan unsur gerak. Dalam pembinaan tahap awal untuk pemain usia dini, difokuskan pada penguasaan teknik-teknik dasar merupakan modal awal yang sangat penting dalam olahraga ini. Dengan teknik dasar yang baik maka akan lebih muda mengembangkan *skill* individu pemain. Menurut Suwarno (2001: 12), teknik tanpa bola adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang terdiri dari gerakan lari, gerakan melompat dan gerak tipu badan, sedangkan teknik dengan bola meliputi: menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik menjaga gawang.

Unsur-unsur dengan bola tersebut, sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Umpan digunakan untuk mengembangkan permainan serta membangun kerjasama yang baik antar pemain dalam satu tim, menggiring digunakan untuk menguasai permainan dan melewati lawan dan menembak

digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan, menyundul untuk mencetak gol dan memberikan umpan, mengontrol untuk menguasai bola. Semua unsur diatas merupakan unsur pokok dalam permainan sepakbola, tetapi banyak pemain yang hanya memiliki satu atau dua unsur tersebut di atas. Sebagai contoh, seorang pemain hanya memiliki kemampuan menggiring atau *shooting* saja sehingga kemampuan yang tidak merata akan mengakibatkan hasil yang kurang maksimal dalam permainan. Oleh karena itu, diperlukan adanya keselarasan antara kelima unsur teknik-teknik dasar tersebut, sehingga hasil yang dicapai akan jauh lebih baik. Berdasarkan pengamatan peneliti, dalam proses latihan di UKM Sepakbola UNY, biasanya pemain hanya dilatih pada kemampuan tim saja, misalnya lebih diperbanyak pada *game*, sehingga kemampuan individu kurang maksimal. Kemampuan individu juga sangat diperlukan dalam sepakbola, misalnya kemampuan *dribbling* dan *shooting*. Hal ini yang terkadang membuat anak didik kurang percaya diri dalam melakukan kerja sama dengan teman satu tim, karena akan merasa takut salah ketika akan melakukan *shooting* bola. *Shooting* ke arah gawang dibutuhkan untuk mencetak skor dari setiap pertandingan, tetapi pada kenyataannya pada saat memperoleh kesempatan untuk melakukan tendangan ke gawang tingkat keberhasilannya masih rendah.

Sukatamsi (1994: 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 mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan kearah mana bola yang ditendang akan dituju. Sehingga seorang pemain di samping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan (Engkos Kosasih, 1994: 87).

Teknik dasar menendang bola merupakan syarat yang dominan atau terpenting dalam permainan sepakbola, karena kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan: ”Memberi operan kepada teman, menembak bola ke arah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut dan tendang hukuman atau penalti” (Sukatamsi, 1984: 110). Menurut pendapat Sukatamsi (1984: 112) salah satu dari kegunaan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh adalah untuk *passing* melambung.

*Shooting* mempunyai ciri khas yaitu bola yang sangat keras dan cepat serta sangat sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun *shooting* yang baik memadukan antara kekuatan, ketepatan atau akurasi serta keyakinan dan konsentrasi untuk mencetak gol. Lebih dari 70% dari gol-gol tersebut berasal dari tembakan (*shooting*) (Komarudin, 2011: 58). Salah satu proses terjadinya gol dalam permainan sepakbola tersebut yaitu melalui *shooting* tendangan bebas atau bola mati (*free kick*). Antara 40-50% gol di dalam sepakbola muncul dari tendangan bebas (*free kick*) (Dany Mielke, 2003: 113).

Menurut Sukatamsi (1984: 25) ada berbagai macam tendangan yang dapat dilakukan dengan berbagai perkenaan di antaranya dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki bagian luar, dengan punggung kaki penuh, dengan punggung kaki bagian dalam dengan ujung jari dan dengan tumit (jarang digunakan). Sampai saat ini belum diketahui tendangan mana yang lebih baik untuk mengeksekusi tendangan ke gawang.

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 mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan kearah mana bola yang ditendang akan dituju. Sehingga seorang pemain di samping menguasai teknik

dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan (Engkos Kosasih, 1994: 87).

Oleh karena itu, untuk mengetahui tendangan mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang, maka perlu diadakan suatu penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui hal tersebut tes ketepatan tendangan ke gawang dapat dilakukan pada UKM Sepakbola UNY. Melalui tes ketepatan tendangan ke arah gawang pada UKM Sepakbola UNY tersebut akan diketahui bagian kaki mana yang lebih efektif untuk mengeksekusi tendangan ke gawang. Hasil tes tersebut dapat dijadikan masukan untuk memilih kaki bagian mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang.

Dari uraian tersebut mendorong penulis untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Perbedaan Ketepatan Tendangan ke Gawang Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Ketepatan tendangan ke gawang dipengaruhi oleh beberapa faktor.
2. Ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dan punggung kaki penuh dalam pada peserta UKM Sepakbola UNY masih kurang.

3. Belum diketahui perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu:

1. Adakah perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY?
2. Manakah yang lebih baik antara kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada saat melakukan tendangan ke gawang pada peserta UKM Sepakbola UNY?

### **E. Tujuan Penelitian**

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

1. Perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY.

2. Teknik yang lebih baik antara kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap tendangan ke gawang pada peserta UKM Sepakbola UNY.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama bagi mahasiswa jurusan PJKR.
- b. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi sepakbola maupun se-profesi dalam membahas peningkatan kemampuan sepakbola.
- c. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada peserta UKM Sepakbola UNY.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan sepakbola.

#### b. Bagi Pemain

Pembetulan terhadap teknik menendang yang salah sehingga kemampuan menendang bola pada akan meningkat.

c. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat 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 (Sucipto, 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006: 78). Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola

sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan” (Sucipto, 2000:7).

Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

## **2. Hakikat Teknik Dasar Sepakbola**

### **a. Teknik Dasar dalam Sepakbola**

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola (Remmy Muchtar, 1992: 54). Selanjutnya menurut Remmy Muchtar (1992: 28), yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Remmy Muchtar, 1992: 54).

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah:

- 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
- 2) Menendang bola (*passing*).
- 3) Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
- 4) Menggiring bola (*dribbling*).
- 5) Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
- 6) Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
- 7) Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
- 8) Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
- 9) Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
- 10) Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

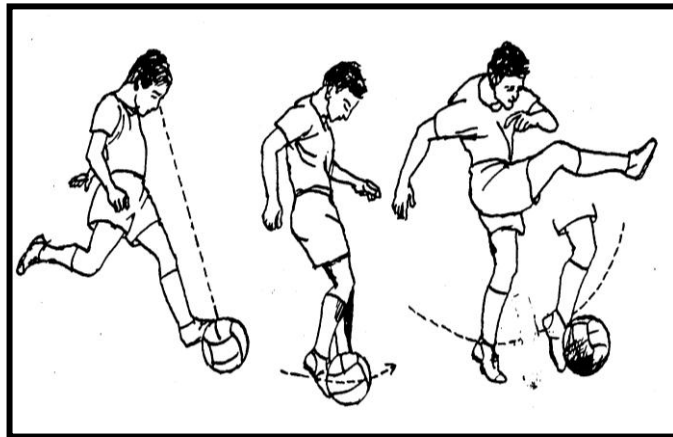
Sedangkan menurut Sucipto (2000: 17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

#### **b. Menendang Bola (*kicking*)**

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

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki

bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



**Gambar 1.** Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki (Remy Muchtar, 1992: 31)

### c. Menghentikan Bola (*stopping*)

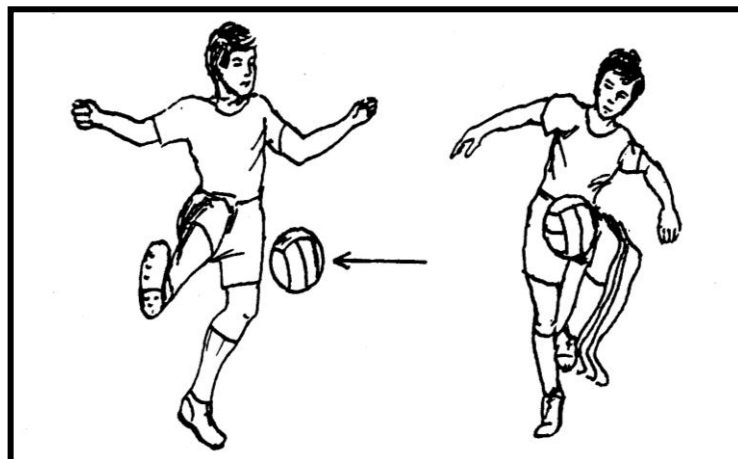
Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing*, atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan

dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004: 40), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- 2) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- 3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



**Gambar 2.** Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha (Remmy Muchtar, 1992: 33)

#### **d. Menggiring Bola (*dribbling*)**

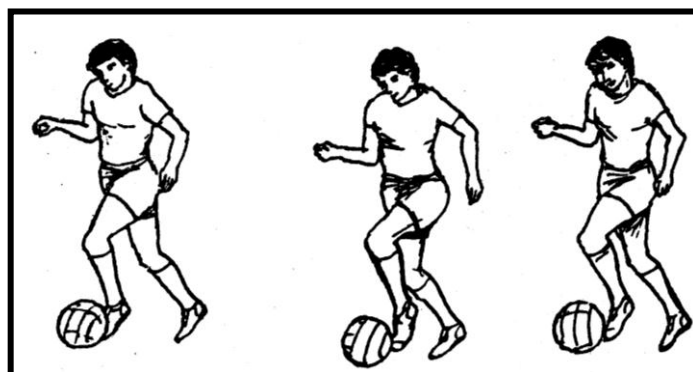
Menggiring bola adalah menedang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepakbola menjadi menarik adalah ketika seorang pemain sepakbola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bola melewati lawan kemudian mencetak gol.

Karena menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya berupa *passing* maupun *shooting*. Banyak pemain hebat dunia yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Cristiano Ronaldo dan Lionel Messi. Oleh karenanya, latihan menggiring bola perlu mendapat porsi latihan yang lebih untuk diberikan kepada para pemain, terutama para pemain usia dini.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) Bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) Pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) Dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.

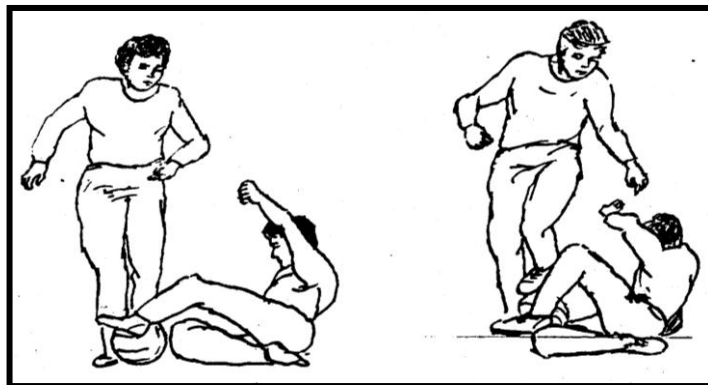


**Gambar 3.** Menggiring Bola dengan Punggung Kaki  
(Remmy Muchtar, 1992: 4)

**e. Merampas Bola (*tackling*)**

Merampas bola merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan sekaligus memotong atau menghalau serangan lawan. Merampas bola diperkenankan dalam sepakbola asalkan pemain melakukannya mengenai bola yang dalam penguasaan pemain lawan. Herwin (2004: 46) mengatakan, tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola ke luar lapangan permainan.

Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.

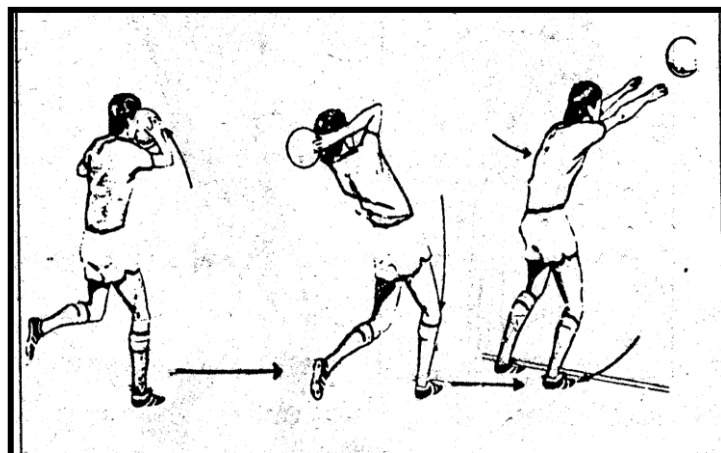


**Gambar 4.** Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur (Remmy Muchtar, 1992: 48)

**f. Lemparan ke Dalam (*throw-in*)**

Menurut Herwin (2004: 48) tujuan dari lemparan ke dalam adalah untuk menghidupkan permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping.

Lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Penggunaan *throw-in* yang baik seringkali menciptakan peluang untuk mencetak gol selama pertandingan. Kunci keberhasilan melakukan *throw-in* adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan dilakukan. Arah dan kecepatan penerima bola menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya. Herwin (2004: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut: (1) Melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola. (2) Kedua siku menghadap ke depan. (3) Kedua ibu jari saling bertemu. (4) Bola berada di belakang kepala. (5) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada di luar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan. (6) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



**Gambar 5.** Melempar Bola ke Dalam  
(Sucipto dkk., 2000: 3)

**g. Menyundul Bola (*heading*)**

Menyundul bola atau lebih dikenal dengan *heading* adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala tepatnya dengan menggunakan dahi atau kening. Menyundul bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menyundul bola berdiri/tanpa loncat dan menyundul bola dengan meloncat. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola (Sucipto, 2000: 32).

Menurut Herwin (2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala di dorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan di samping badan.



**Gambar 6.** Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat  
(Remmy Muchtar, 1992: 45)

#### **h. Menjaga Gawang (*goal keeping*)**

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Secara umum teknik menjaga gawang meliputi, teknik menangkap bola yang dibedakan menjadi dua, yaitu menangkap bola dengan meloncat dan menangkap bola tanpa loncat, melempar bola, dan menendang bola (Sucipto, 2000: 39). Tujuan menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk ke dalam gawang.

Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2004: 49).



**Gambar 7.** Salah Satu Teknik Penjaga Gawang  
(Remmy Muchtar, 1992: 51)

### **3. Teknik Menendang dalam Sepakbola**

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

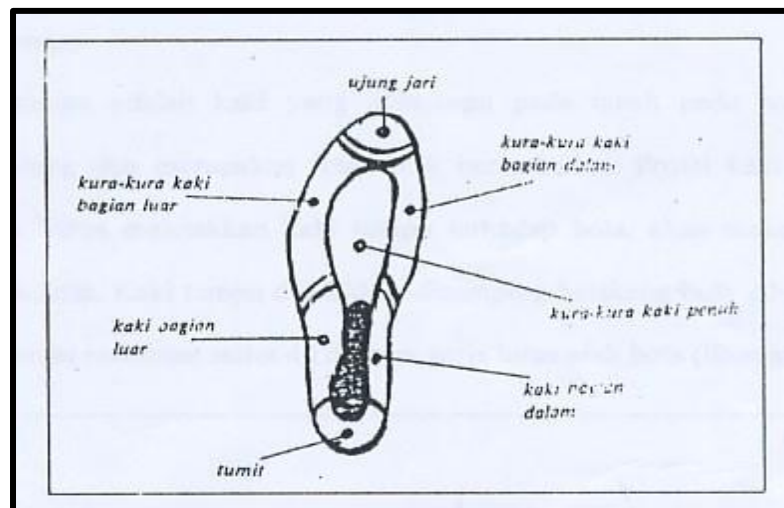
keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Namun, dalam penelitian ini karena pembahasannya adalah tendangan dengan jarak 12 meter, penulis memilih menendang bola dalam keadaan diam. Untuk dapat menendang bola dengan baik, pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola dalam keadaan diam, dalam penelitian ini adalah bola ditempatkan pada suatu titik dan ditendang dengan menggunakan kura-kura bagian dalam. Teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada tujuh, yaitu: (1) Menendang dengan kaki sebelah dalam, (2) Menendang dengan kura-kura kaki penuh, (3) Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, (4) Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, (5) Menendang dengan tumit, (6) Menendang dengan ujung sepatu, (7) Menendang dengan paha (Sukatamsi, 1984: 40).

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) (Sucipto, dkk., 2000: 17).

Dalam menendang ada banyak hal yang dapat diperhatikan baik dari segi kerasnya tendangan, jauhnya tendangan maupun keakuratan tendangan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk ketiga hal tersebut

teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus. Pada permainan sepakbola, menendang merupakan teknik yang paling banyak digunakan.

Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang (Sukatamsi, 1984: 44).



**Gambar 8.** Bagian kaki yang digunakan untuk Menendang (Sukatamsi, 1984: 47)

Menendang bola dalam permainan sepak bola menurut bagian kaki yang di gunakan untuk menendang ada enam cara, yaitu: tendangan dengan kaki bagian dalam, tendangan dengan punggung kaki bagian luar, tendangan punggung kaki penuh, tendangan dengan ujung jari, tendangan dengan punggung kaki bagian dalam dan tendangan dengan tumit (Sukatamsi 1985: 47). Untuk memperjelas bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola dapat kita lihat dengan gambar di bawah.

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Teknik tendangan ke arah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto SD (1997: 17), adalah:

- 1) Ada awalan sebelum tendangan
- 2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat di samping bola.
- 3) Penempatan kaki tumpu pada saat *shooting* di samping hampir sejajar dengan bola.
- 4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan.
- 5) Perkenaan bola adalah pada punggung kaki bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
- 6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran
- 7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk *shooting* adalah menggunakan kaki bagian punggung. Menurut Sucipto, dkk (2000: 20), analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang di arahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

Menurut Soedjono (1999: 64), *shooting* atau menembak dapat dilakukan terhadap bola yang bergerak menggulir di atas tanah atau

terhadap bola yang memantul. Ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah:

- 1) Mengamati posisi penjaga gawang.
- 2) Memilih ruang gawang yang paling mudah diterobos tembakan.
- 3) Konsentrasi pada ketepatan (ketepatan).
- 4) Kepala menunduk ke bawah untuk memperhatikan bagian bola yang akan kontak dengan kaki.
- 5) Tendang bagian tengah bola.

Menurut Soedjono (1999: 63), bahwa sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam menembak bola atau *shooting*. Faktor ketepatan tendangan ke arah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola ke arah gawang ada dua macam, yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang.

Untuk dapat menendang bola dengan baik pemain harus menguasai teknik dengan baik dimana tempat perkenaan bola dengan kaki tumpu yang tepat, yaitu kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola, kaki yang untuk menendang diayun dari belakang perkenaan bagian kaki adalah batas antara kaki depan dengan kaki bagian dalam, tangan direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah tendangan kaki tendang harus mengikuti gerakan atau *follow through* (Sukatamsi, 1984: 50).

Hasil tendangan bola bisa bermacam-macam, misalnya menggelinding datar menyusur permukaan lapangan. Tendangan datar bola sedikit di atas lapangan dengan sesekali memantul pada tanah, tendangan

melambung atau yang biasa disebut tendangan jarak jauh (Sarumpaet, 1992: 24).

Tendangan jarak jauh adalah tendangan yang dilakukan agar menghasilkan tendangan yang jauh. Tendangan ini dapat berfungsi untuk: (1) memberikan operan kepada teman, (2) menembakkan bola ke arah mulut gawang agar tercipta gol, (3) untuk menyapu bola atau membersihkan daerah pertahanan dari serangan lawan yang biasanya dilakukan oleh pemain belakang, (4) untuk melakukan bermacam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, sementara tendangan jarak pendek bisa berfungsi sebagai tendangan untuk mengoper kepada kawan dalam jarak dekat, dan tendangan hukuman penalti (Sukatamsi, 1984: 53).

Tendangan jarak jauh biasanya berupa bola lambung dimaksudkan untuk mencapai jarak yang jauh lebih tepat apabila menendangnya dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan tendangan bola yang membentuk lintasan parabol akibatnya jarak yang akan ditempuh oleh bola menjadi jauh. Tendangan pinalti membutuhkan kekuatan di samping juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang benar. Perlu diperhatikan bahwa teknik menendang bola adalah letak kaki tumpu, bagian perkenaan bola, sikap badan, kaki yang menendang bola dan pandangan mata.

Adapun menurut Sukatamsi, (1994: 48) tahapan dari masing-masing sikap adalah:

1) Letak kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan, posisi kaki atau di mana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan. (a) kaki tumpu

diletakkan di belakang samping bola dengan jarak 25-30 cm, (b) Arah kaki tumpu membuat sudut  $40^0$  dengan garis lurus arah bola.

2) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki hendaknya dikuatkan atau ditendangkan saat akan menendang bola. (a) kaki yang menendang bola diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai tengah bagian bawah bola, (b) Gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan, (c) Bagian bola yang ditendang: Bagian bola merupakan bagian bola di sebelah mana yang akan ditendang. Ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

3) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat di samping bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola mengalir rendah atau sedikit melambung sedang. Bila posisi kaki berada sedikit di belakang samping bola, hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangannya melambung tinggi. (a) pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, (b) badan condong ke depan, (c) pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, (d) sikap badan bergerak ke belakang untuk memberi dorongan kaki yang menendang ke depan.

#### **4. Hakikat Ketepatan**

##### **a. Pengertian Ketepatan**

Menurut Suharno (1985: 32) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Suharno (1985: 32)

menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam sepakbola meliputi; (1) Meningkatkan prestasi atlet, (2) Gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) Mencegah terjadinya cedera, (4) Mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

#### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan**

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek.

Menurut Suharno (1985: 32) faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah; (a) Koordinasi tinggi, (b) Besar kecilnya sasaran, (c) Ketajaman indera dan pengaturan saraf, (d) Jauh dekatnya sasaran, (e) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, (f) Cepat lambatnya gerakan, (g) *Feeling* dan ketelitian, (h) Kuat lemahnya suatu gerakan.

Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran.

Menurut Sukadiyanto (2005: 102-104) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambat nya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno (1985: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Menurut Suharno (1985: 32) cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- 3) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.

- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Dengan demikian yang dimaksud ketepatan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

## **5. *Shooting* Kaki Bagian Dalam dan Kaki Penuh**

### **a. *Shooting* dalam Sepakbola**

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 adalah bola ditempatkan pada suatu titik dan ditendang dengan menggunakan kura-kura bagian dalam. Teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada tujuh, yaitu: (1) Menendang dengan kaki sebelah dalam, (2) Menendang dengan kura-kura kaki penuh, (3) Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, (4) Menendang dengan kura-kura kaki

bagian luar, (5) Menendang dengan tumit, (6) Menendang dengan ujung sepatu, (7) Menendang dengan paha (Sukatamsi, 1984: 40).

Dalam menendang ada banyak hal yang dapat diperhatikan baik dari segi kerasnya tendangan, jauhnya tendangan maupun keakuratan tendangan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk ketiga hal tersebut teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus. Pada permainan sepakbola, menendang merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik (Sukatamsi, 1984: 44).

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Tendangan ke arah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto SD (1997: 17) adalah:

- 1) Ada awalan sebelum tendangan
- 2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat di samping bola.
- 3) Penempatan kaki tumpu pada saat *shooting* di samping hampir sejajar dengan bola.
- 4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan.
- 5) Perkenaan bola adalah pada punggung kaki bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
- 6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran
- 7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk *shooting*

adalah menggunakan kaki bagian punggung. Menurut Sucipto, dkk, (2000: 20), analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit di tekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang di arahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

Menurut Soedjono (1999: 64), *shooting* atau menembak dapat dilakukan terhadap bola yang bergerak menggulir di atas tanah atau terhadap bola yang memantul. Ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah:

- 1) Mengamati posisi penjaga gawang.
- 2) Memilih ruang gawang yang paling mudah diterobos tembakan.
- 3) Konsentrasi pada ketepatan (ketepatan).
- 4) Kepala menunduk ke bawah untuk memperhatikan bagian bola yang akan kontak dengan kaki.
- 5) Tendang bagian tengah bola.

Menurut Soedjono (1999: 63), bahwa sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam menembak bola atau *shooting*. Faktor ketepatan tendangan ke arah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran

yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah gawang ada dua macam, yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang.

Berdasarkan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola, terdapat macam-macam tendangan yaitu: (a) tendangan kaki bagian dalam, (b) tendangan kura-kura kaki bagian luar, (c) tendangan kura-kura kaki bagian dalam, (d) tendangan kura-kura kaki penuh, (e) tendangan ujung kaki, (f) tendangan dengan tumit (Sukatamsi, 1984: 47).

#### **b. *Shooting* dengan Kaki Bagian Dalam**

Teknik menendang ini digunakan 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.

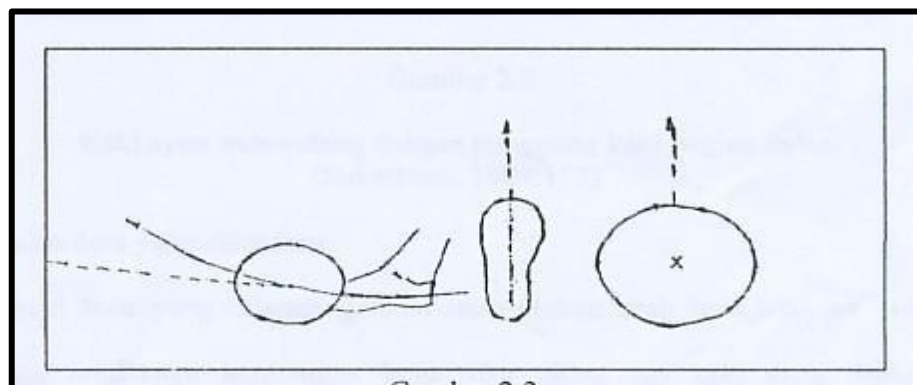
Dalam permainan sepakbola tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk: (a) memberi umpan jarak pendek dan jauh, (b) membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan, (c) tendangan penjuru atau tendangan sudut, (d) tendangan penjaga gawang, (e) tendangan menggiring bola, (f) tendangan bebas langsung untuk mencetak gol (Engkos Kosasih, 1994: 87).

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. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya. Pelaksanaan tendangan dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

#### 1) Kaki Tumpu

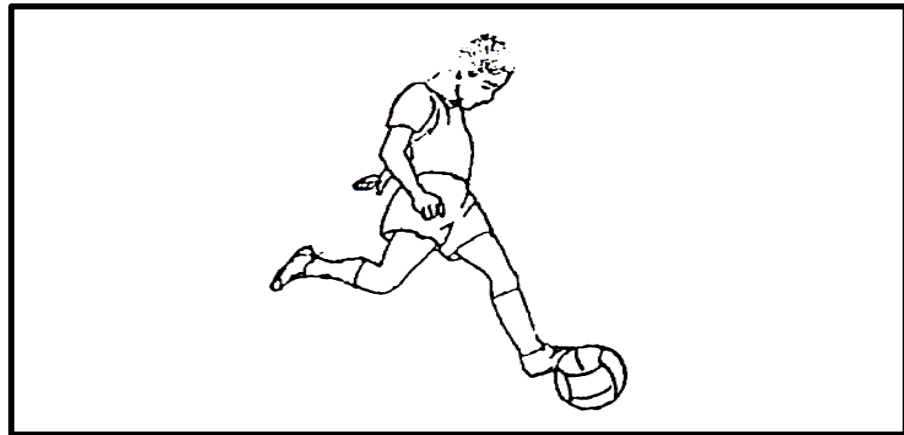
Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan menendang dan merupakan titik letak berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan. Kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola 20-30 cm. Arah kaki tumpu membuat sudut 40 dengan garis lurus arah bola (Lihat gambar)



**Gambar 9.** Letak Kaki Tumpu dengan Kaki Bagian Dalam  
(Sukatamsi, 1984: 117)

2) Kaki Ayun (yang menendang)

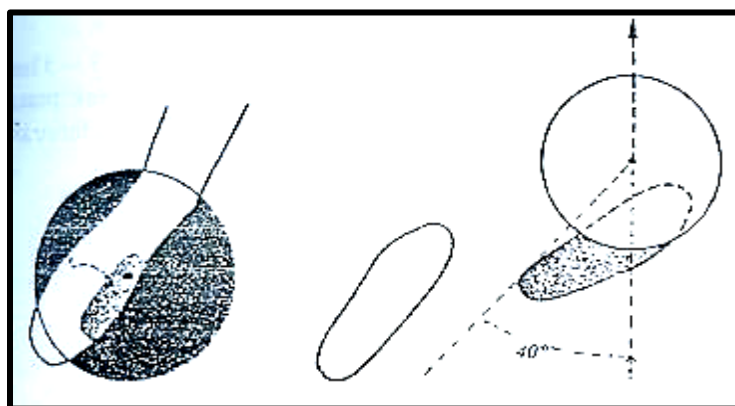
Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangakan, tidak boleh bergerak



**Gambar 10.** Kaki Ayun (Kaki yang digunakan untuk Tendangan)  
(Sukatamsi, 1984: 118)

3) Bagian bola yang ditendang

Merupakan bagian mana sebelah bola yang ditendang, akan menentukan. Arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.



**Gambar 11.** Bagian Ditendang dengan Kaki Bagian Dalam  
(Sukatamsi, 1984: 53)

#### 4) Sikap Badan

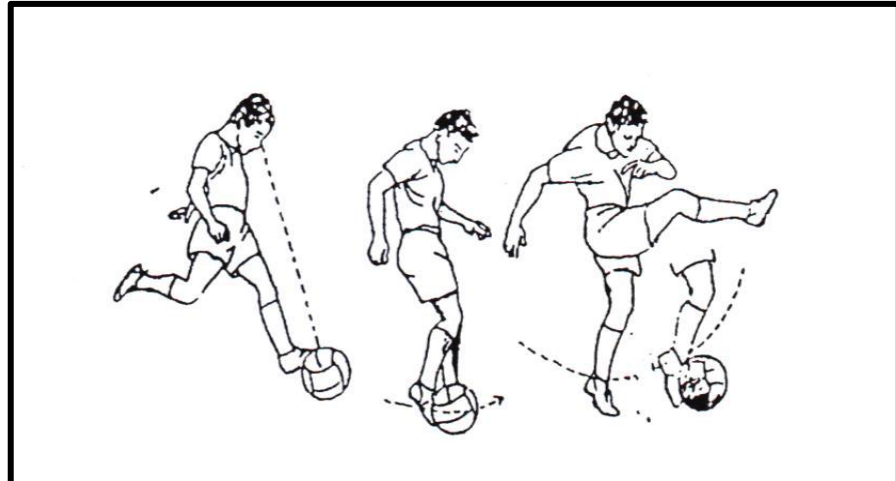
Sikap badan pada saat menendang sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Apabila kaki tumpu tepat berada disamping bola, maka pada saat menendang bola badan akan tetap di atas bola dan badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bergulir rendah atau melambung sedang. Sedangkan apabila posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada saat menendang bola berada di atas belakang bola, sehingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil bola akan melambung tinggi.



**Gambar 12.** Sikap Badan Menendang dengan Kaki Bagian Dalam  
(Sukatamsi, 1984: 118)

#### 5) Pandangan Mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat menendang bola, mata harus melihat pada bola dan ke arah sasaran (Sukatamsi, 1984: 118)



**Gambar 13.** Sikap Badan dan Pandangan Mata Saat Tendangan Bola  
(Sukatamsi, 1984: 118)

Menurut Sucipto dkk, (2000: 21) analisis gerak menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong  $+ 40^{\circ}$  dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola  $+30$  cm dengan ujung kaki membuat  $40^{\circ}$  dengan garis lurus bola.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong  $+ 40^{\circ}$  ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang bola dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki dengan bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola pergelangan kaki dikunci.
- 3) Gerak kaki lanjutan kaki tendang diangkat dan di arahkan kedepan
- 4) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran
- 5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

Menurut Sukatamsi (1984: 116) kegunaan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam:

- 1) Untuk operan jarak jauh, untuk operan melambung atas (tinggi).
- 2) Untuk tendangan tepat ke mulut gawang.
- 3) Untuk tendangan bola melambung.
- 4) Untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain.

Dilakukan dengan cara:

- 1) Posisi badan menghadap sasaran di belakang bola.
- 2) Kaki tumpuan berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Tempatkan kaki tepat di area tengah bola.
- 5) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

### c. **Shooting dengan Punggung Kaki Penuh**

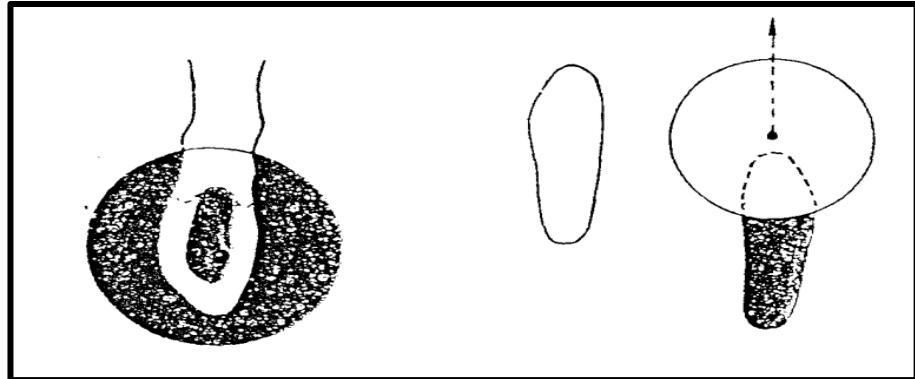
Pada umumnya menendang dengan bagian dalam kaki digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*). Dilakukan dengan cara:

- 1) Posisi badan berada di belakang bola sedikit serong.
- 2) Kaki tumpuan diletakkan di samping bola.
- 3) Kaki untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan.
- 4) Tempatkan punggung bagian dalam kaki pada tengah bawah bola, pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

Dalam teknik bermain sepakbola, gerakan menendang bola dengan punggung kaki penuh tidak jauh beda menendang dengan punggung 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. Pelaksanaan menendang bola dengan punggung kaki penuh adalah sebagai berikut:

1) Kaki tumpu

Diletakkan di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm, Letak kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran diletakkan sejajar dan dekat dengan bola. Lutut ditekuk hingga lutut berada tegak lurus di atas ujung jari (lihat gambar).



**Gambar 14.** Letak Kaki Tumpu Menendang dengan Kaki Penuh  
(Sukatamsi, 1984: 107)

2) Kaki Ayun (kaki yang menendang)

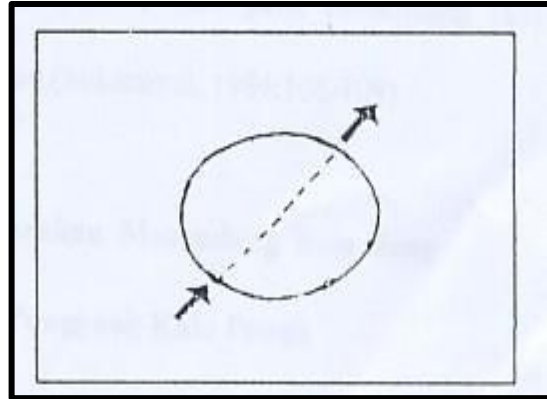
Diangkat ke belakang dengan kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran atau tegak lurus kaki tumpu, diayunkan ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola, serta dilanjutkan gerak lanjutan di depan.



**Gambar 15.** Letak Kaki Ayun dengan Punggung Kaki Penuh  
(Sukatamsi, 1984: 108)

### 3) Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang adalah pada punggung kaki penuh, kaki yang menendang tepat mengenai di bawah tengah-tengah bola, bola secara otomatis akan naik atau melambung rendah atau sedang lurus (lihat gambar di bawah).



**Gambar 16.** Bagian Bola yang Ditendang dengan Kaki Penuh (Sukatamsi, 1984: 109)

### 4) Sikap Badan

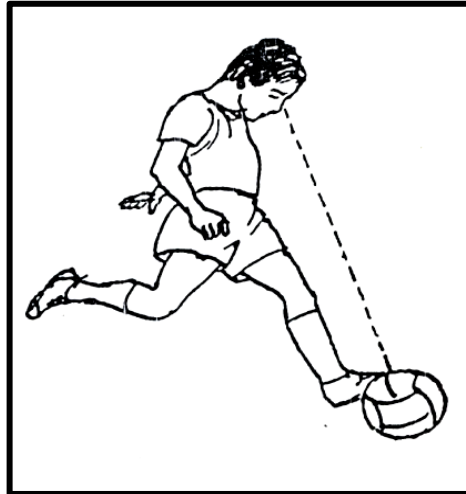
Karena tumpu berada di samping bola, pinggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan (lihat gambar).



**Gambar 17.** Sikap Badan Menendang dengan Punggung Kaki Penuh (Sukatamsi, 1984: 109)

#### 5) Pandangan mata

Pada saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan ke arah sasaran. (Sukatamsi, 1984: 109)



**Gambar 18.** Pandangan Mata saat Menendang dengan Punggung Kaki Penuh (Sukatamsi,1984: 109)

### 6. UKM Sepakbola UNY

Unit Kegiatan Mahasiswa olahraga merupakan bidang minat dan kegemaran mahasiswa di dalam bidang olahraga yang dikembangkan oleh perguruan tinggi. UKM olahraga juga merupakan wahana untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat pengembangan bakat jasmani untuk meningkatkan keterampilan dan manajemen mahasiswa.

Menurut Herminarto Sofyan (2007: 6-9) upaya pengembangan olahraga di perguruan tinggi adalah sebagai berikut:

- a. Menata sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara terpadu dan berkelanjutan dalam konteks kegiatan kurikuler, ko-kurikuler dan atau ekstrakurikuler.
- b. Meningkatkan akses dan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan keolahragaan kampus baik untuk prestasi keolahragaan maupun untuk kesehatan dan kebugaran jasmani serta membentuk watak bangsa.

- c. Optimalisasi sarana dan prasarana olahraga yang sudah tersedia untuk mendukung pembinaan olahraga.
- d. Meningkatkan upaya pengembangan prestasi olahraga secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan.
- e. Meningkatkan pola kemitraan dan kewirausahaan dalam upaya menggali potensi ekonomi olahraga melalui pengembangan kompetensi olahraga antar kampus dan pemanfaatan sarana dan prasarana olah masyarakat.
- f. Mengembangkan sistem penghargaan dan meningkatkan kesejahteraan atlet, pelatih, dan tenaga keolahragaan.

Menurut Herminarto Sofyan yang dikutip oleh Mujahidin Prabowo Aji (2008: 23-24) tujuan UKM olahraga adalah untuk menyalurkan minat dan kegemaran dalam bidang olahraga agar dapat mengembangkan kemampuan berorganisasi, kepemimpinan, meningkatkan kesehatan jiwa dan kebugaran jasmani, menanamkan jiwa sportif, kedisiplinan, dan pencapaian prestasi dalam berbagai bidang olahraga. Sedangkan fungsi UKM adalah sebagai wahana untuk merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler di tingkat perguruan tinggi yang bersifat minat dan pengembangan bakat, kesejahteraan mahasiswa serta pengabdian pada masyarakat.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta melakukan latihan dua kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Selasa dan Jum'at, di lapangan sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. Adapun keunggulan UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah dapat meningkatkan prestasi mahasiswa dalam bidang olahraga dan mahasiswa dapat mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan, dan kepribadian.

Perkembangan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dari tahun ketahun mengalami peningkatan. Selain itu, Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta memiliki prestasi-prestasi yang meningkat. Prestasi 6 (enam) tahun terakhir Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta adalah:

**Tabel 1.** Prestasi Sepakbola UKM UNY

No	Keterangan	Prestasi	Tahun
1	Invitasi sepakbola antar Perguruan Tinggi se-Indonesia di Universitas Negeri Yogyakarta	Juara I	2004
2	Sanata Dharma Cup II tahun	Juara II	2005
3	Indonesian Universities Soccer Invitation dalam rangka Dies Natalis Universitas Negeri Yogyakarta ke-41	Juara III	2005
4	Sepakbola Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) DIY	Juara III	2007
5	Sepakbola Walikota Yogyakarta	Juara IV	2007
6	Kompetisi Divisi I PSIM Pengcab. Kota Yogyakarta	Juara I	2008
7	Kompetisi Divisi Utama PSIM Pengcab. Kota Yogyakarta	Juara IV	2009
8	Sepakbola Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) DIY	Juara III	2009
9	LPI DIY dan Kompetisi Pengcab Kota DIY	Juara I dan II	2010
10	Invitasi Sepakbola antar PT se DIY	Juara I dan II	2011
11	LPI DIY	Juara I	2012
12	LPI DIY	Juara II	2013

(Sumber: Data UKM UNY)

## **B. Penelitian yang Relevan**

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga

dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Penelitian oleh Didik Asyanto (2001) yang berjudul “Perbedaan ketepatan tendangan menggunakan punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan punggung kaki dalam sepakbola bagi mahasiswa UKM Universitas Negeri Yogyakarta”. Memberikan pertimbangan yang dilakukan dalam penelitian yang terkait tersebut. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut: (1) ada perbedaan ketepatan tendangan antara punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan punggung kaki, (2) Tendangan menggunakan punggung kaki bagian dalam lebih tepat dibandingkan dengan menggunakan punggung kaki bagian luar dan punggung kaki, (3) Tendangan menggunakan punggung kaki lebih tepat dibandingkan dengan tendangan menggunakan punggung kaki bagian luar.

### **C. Kerangka Berpikir**

*Shooting* adalah 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. *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. Teknik menendang ini digunakan dengan kaki bagian dalam 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.

Menurut (Harvey Gill, 2003: 5), bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi  $45^0$  akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih mudah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang, penendang sangat leluasa untuk mengarahkan bola dan bola akan melaju setinggi yang diinginkan sehingga membuat penendang mudah untuk mengarahkan bola tepat jatuh ke sasaran.

Menendang dengan punggung kaki penuh yaitu bagian yang sering digunakan untuk umpan panjang atau menghalau bola dari gawang karena kaki dalam 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 yang jauh (Harvey Gill, 2003: 5).

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas dapat ditarik hipotesis penelitian ini, yaitu:

1. Ada perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY.
2. Kaki bagian dalam lebih baik daripada punggung kaki penuh pada terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada peserta UKM Sepakbola UNY.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Menurut Sugiyono (2007: 3) penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2002: 56). Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur ketepatan tendangan ke gawang dari Nurhasan (2001: 157).

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Agar tidak terjadi salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Kaki bagian dalam adalah teknik menendang dalam sepakbola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam.
2. Kaki penuh adalah bentuk teknik menendang dalam sepakbola dengan menggunakan punggung kaki penuh.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta UKM Sepakbola UNY yang berjumlah 45 orang.

Menurut Sugiyono (2007: 56-61) sampel adalah sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah diambil menggunakan teknik *incidental sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *incidental sampling* adalah teknik penentuan sampel secara tiba-tiba atau pada saat itu saja. Berdasarkan hal tersebut yang memenuhi berjumlah 24 orang.

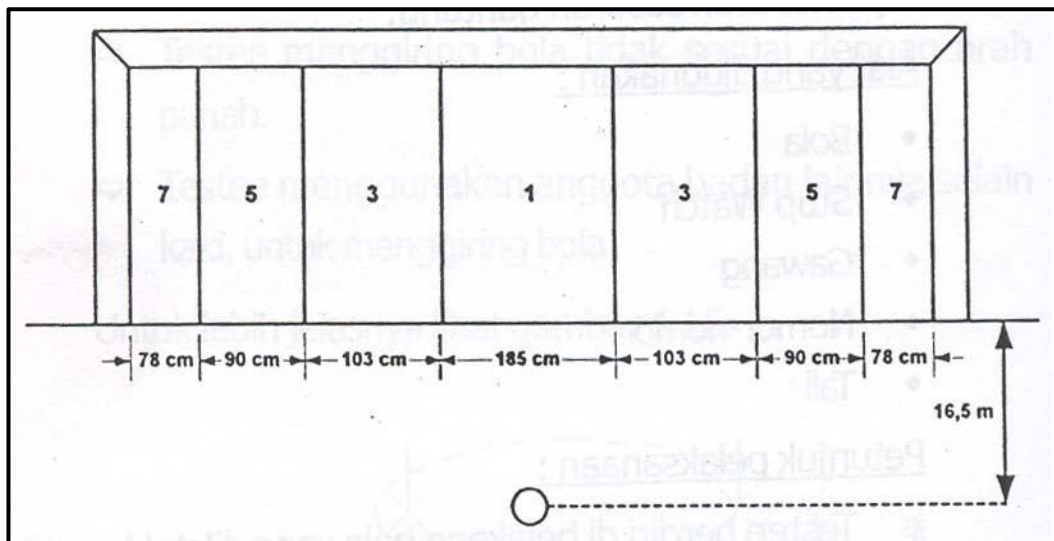
### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 139). 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 ke sasaran. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Tujuan: mengukur ketepatan 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 depan gawang/sasaran.
  - 2) Setelah mendapat aba-aba yak testi melakukan tendangan ke arah gawang.
  - 3) Testi diberi 10 kali kesempatan.
- d. Skor:
- Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.
- e. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
- 1) Bola keluar dari daerah sasaran.
  - 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.



**Gambar 9.** Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran  
(Nurhasan, 2001: 157)

## 2. Teknik pengumpulan Data

Metode yang digunakan adalah metode penelitian survei dengan tes keterampilan menendang bola ke gawang dengan jarak 16,5 meter di depan gawang. Setiap siswa melakukan tendangan penalti 10 kali dengan kaki punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh, kemudian hasilnya dijumlahkan.

## E. 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 diuji normalitas dan uji homogenitas data.

### 1. Uji Prasyarat Analisis

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)}{f_h}$$

Keterangan :

$X^2$  : Chi Kuadrat

$F_o$  : Frekuensi yang diobservasi

$F_h$  : Frekuensi yang diharapkan

#### b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan

menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

Menurut Sugiyono (2011: 125):

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

## 2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai  $t_{\text{hitung}} <$  dari  $t_{\text{tabel}}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{\text{hitung}} >$  besar dibanding  $t_{\text{tabel}}$  maka  $H_a$  diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan:

$\bar{x}_1$  : rata-rata sampel 1

$\bar{x}_2$  : rata-rata sampel 2

$s_1$  : simpangan baku sampel 1

$s_2$  : simpangan baku sampel 2

$s_1^2$  : varians sampel 1

$s_2^2$  : varians sampel 2

$r$  : korelasi antara dua sampel

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 8 September 2016. Subjek penelitian ini adalah peserta UKM Sepakbola UNY yang berjumlah 24 orang. Data dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke sasaran, setiap orang melakukan tendangan ke gawang dengan teknik kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh masing-masing sebanyak 10 kali kemudian hasilnya dijumlahkan. Hasilnya disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Data Penelitian

No	Nama	Kaki Bagian Dalam	Punggung Kaki Penuh
1	Seto Arya	26	35
2	Said	35	13
3	Tio	38	22
4	Al-Ayubi	19	19
5	Majid	41	32
6	Hilman	29	31
7	Egi	26	17
8	Haris	31	18
9	Dedi	32	22
10	Suharto	30	23
11	Yoga Luki	40	51
12	Rinedi	20	22
13	Seto Imam	26	16
14	Edo	26	25
15	Ditya Adi	31	18
16	Tri Ari	53	28
17	Nanang	20	25
18	Dika	28	33
19	Daniel	20	29
20	Tegar	36	19
21	Berto	34	9
22	Imam	18	19
23	Yandi	22	12
24	Yesa	13	13

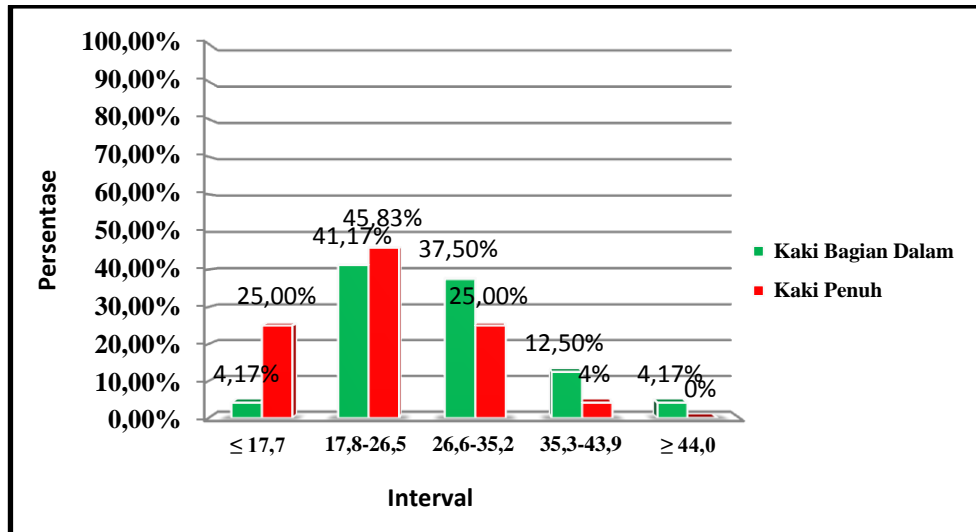
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil tendangan ke gawang menggunakan teknik kaki bagian dalam dalam nilai minimal = 13, nilai maksimal = 53, rata-rata = 28,92 dengan *std. Deviation* = 8,98, sedangkan untuk teknik punggung kaki penuh nilai minimal = 9, nilai maksimal = 51, rata-rata = 22,96 dengan *std. Deviation* = 9,19.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data hasil tendangan ke gawang menggunakan teknik punggung kaki dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY hasilnya dapat dilihat pada tabel 3 adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Hasil Tendangan ke Gawang Menggunakan Teknik Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh pada Peserta UKM Sepakbola UNY

No	Interval	Kaki Bagian Dalam		Punggung Kaki Penuh	
		f	%	f	%
1	≥ 44,0	1	4,17%	0	0%
2	35,3 – 43,9	3	12,5%	1	4,17%
3	26,6 – 35,2	9	37,5%	6	25,0%
4	17,8 – 26,5	10	41,17%	11	45,83%
5	≤ 17,7	1	4,17%	6	25,0%
<b>Jumlah</b>		<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data hasil tendangan ke gawang menggunakan teknik punggung kaki dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY tampak pada gambar 10 berikut:



**Gambar 10.** Diagram Batang Hasil Tendangan ke Gawang Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Kaki Penuh

## 2. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

### a. Uji Prasyarat

#### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya sebagai berikut.

**Tabel 4.** Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
Kaki Bagian Dalam	0,991	0,05	Normal
Punggung Kaki Penuh	0,848	0,05	Normal

Dari hasil tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa data tendangan ke gawang dengan punggung kaki dalam dan punggung kaki penuh memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0.05$ , maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 66.

## 2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ , maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5.** Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
kaki bagian dalam-punggung kaki penuh	1	46	0,977	Homogen

Dari tabel 5 di atas dapat dilihat nilai sig.  $p$   $0,977 > 0,05$  sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 67.

## b. Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel dan nilai  $sig$  lebih kecil dari  $0.05$  (Sig  $< 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis

diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 68.

**Tabel 6.** Uji-t Tendangan ke Gawang Menggunakan Punggung Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig.	Selisih
Kaki Bagian Dalam	28,9167	2,735	2,07	0,012	5,95833
Punggung Kaki Penuh	22,9583				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 2,735 dan t tabel 2,07 (df=23) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,012. Oleh karena t hitung  $2,735 > t \text{ tabel } 2,07$ , dan nilai signifikansi  $0,012 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY”, diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY.

Dari data tendangan menggunakan kaki bagian dalam memiliki rerata 28,92, dan tendangan ke gawang menggunakan kaki penuh rerata sebesar 22,96. Perbedaan nilai rata-rata, yaitu sebesar 5,96. Dengan demikian menyatakan bahwa ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam lebih baik daripada menggunakan punggung kaki penuh.

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY. Kaki bagian dalam juga lebih baik daripada punggung kaki penuh terhadap ketepatan tendangan ke gawang.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki. Dalam permainan sepakbola tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk: (a) memberi umpan jarak pendek dan jauh, (b) membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan, (c) tendangan penjuru atau tendangan sudut, (d) tendangan penjaga gawang, (e) tendangan menggiring bola, (f) tendangan bebas langsung untuk mencetak gol (Engkos Kosasih, 1994: 87).

Bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi  $45^{\circ}$  akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan

kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih muah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang (Harvey Gill, 2003: 5), tendangan tidak dapat sekeras tendangan punggung kaki penuh, selain itu juga digunakan untuk tendangan mendatar jarak dekat atau disebut operan pendek, untuk mengumpan ke gawang lawan, untuk mecetak gol, untuk melakukan tendangan sudut (*corner kick*), untuk melakukan tendangan gawang, untuk melakukan tendangan hukuman, serta sangat ideal dan efektif untuk melakukan operan melambung jauh yang akurat. Menendang menggunakan kaki bagian dalam ditinjau dari sudut elevasi dan kecepatan gerak bola memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang kearah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan, serta berpengaruh dalam ketepatan tendangan penalti.

Menendang dengan bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut evelasi  $45^0$  akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih muah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang (Harvey Gill, 2003:5), tendangan tidak dapat sekeras tendangan punggung kaki penuh, selain itu juga digunakan untuk tendangan mendatar jarak dekat atau disebut operan pendek, untuk mengumpan ke gawang lawan, untuk mecetak gol, untuk melakukan tendangan sudut (*corner kick*), untuk melakukan tendangan gawang, untuk melakukan tendangan hukuman, serta sangat ideal dan efektif untuk melakukan

operan melambung jauh yang akurat. Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa menendang menggunakan kaki bagian dalam ditinjau dari sudut elevasi dan kecepatan gerak bola memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang kearah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan.

Menendang dengan punggung kaki penuh yaitu bagian yang sering digunakan untuk umpan panjang atau menghalau bola dari gawang karena kaki dalam 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 yang jauh (Harvey Gill, 2003: 5).

Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki merupakan salah satu dari beberapa macam teknik menendang dalam permainan sepakbola. Punggung kaki adalah bagian atas telapak kaki (Depdikbud, 2005:908), yaitu daerah tempat mengikat tali sepatu, sering disebut juga punggung kaki penuh atau kura-kura kaki penuh. Bagian kaki ini sering digunakan untuk tendangan kearah gawang (*shooting*) karena merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), lebih mudah untuk mengarahkan pada sasaran dilihat dari arah kaki tumpu, kaki yang menendang, ancang-ancang satu garis lurus dengan sasaran.

Tendangan ini sedikit sulit dilakukan secara akurat tapi rahasia keberhasilannya adalah dengan menendang bola tepat di tengah-tengah (Harvey Gill, 2003:5).

Berorientasi pada analisis tersebut, tendangan menggunakan punggung kaki selain efektif untuk tendangan ke gawang (*shooting*) dapat digunakan operan melambung atas, maka disinyalir tendangan ini mempunyai kontribusi terhadap ketepatan tendangan.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada perbedaan yang signifikan antara ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY, dengan  $t$  hitung  $2,735 > t$  tabel  $2,07$ , dan nilai signifikansi  $0,012 < 0,05$ .
2. Kaki bagian dalam lebih baik daripada punggung kaki penuh pada terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada peserta UKM Sepakbola UNY, dengan selisih rata-rata sebesar  $5,96$ .

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu acuan bahan pertimbangan bagi pelatih dalam pelaksanaan latihan kemampuan tendangan ke arah gawang.
2. Dapat dijadikan salah satu wacana mengenai kelebihan dan kelemahan teknik menendang kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh dalam melakukan kemampuan tendangan ke arah gawang.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes menendang bola ke gawang.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi teknik menendang bola, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Tidak diperhitungkan dengan cermat posisi dalam tim dan kebiasaan subjek dalam melakukan tendangan ke gawang.
4. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen yang digunakan.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain ataupun penelitian yang bersifat eksperimental.
2. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya mengambil sampel dari pemain yang berlatarbelakang latihan yang sama, dengan mempertimbangkan usia biologis maupun anatomis.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.
4. Kepada peneliti yang lain agar menambahkan variabel lain sebagai pembanding.
5. Kepada peneliti selanjutnya agar menentukan nilai validitas dan reliabilitas terlebih dahulu terhadap instrumen yang digunakan.


## DAFTAR PUSTAKA

- Dany Mielke. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Eastern Oregon University. Pakar Raya.
- Didik Asyanto. (2001). Perbedaan Ketepatan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam, Punggung Kaki Bagian Luar, dan Punggung Kaki Dalam Sepakbola Bagi Mahasiswa UKM Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Engkos Kosasih. (1994). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas”. *Artikel*. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2013).
- Harvey Gill. (2003). *Teknik Mengoper dan Menembak*. Jakarta: PT Gapuramitra Sejati.
- Herminarto Sofyan. (2007). *Pembinaan Olahraga di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herwin. (2004). “Keterampilan Sepakbola Dasar.” *Diktat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- \_\_\_\_\_. (2006). Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda. *JORPRES* (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
- Komarudin. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola*. Edisi ke- 2, Cetakan ke 4. Jakarta: PT. Raja Persada.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud.
- Soedjono. (1999). *Sepakbola, Taktik, dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit KR.

- Subagyo Irianto. (2010). Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk., (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyanto S.D. (1997). *Materi dan Penilaian Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Andi Offset.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- \_\_\_\_\_. (1994). *Teknik dan Taktik Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suwarno KR. (2001). Sepakbola (gerakan Dasar dan Teknik Dasar). *Makalah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

---

Nomor : 008/UN.34.16/PP/2016. 05 Januari 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Pengelola Stadion Atletik dan Sepakbola  
Universitas Negeri Yogyakarta.

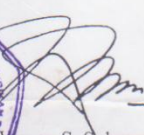
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :


Nama : Wisnu Raharjo.  
NIM : 10601241090.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2016.  
Tempat/obyek : Stadion Sepakbola UNY.  
Judul Skripsi : Perbedaan Akurasi Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh pada Peserta UKM Sepakbola UNY.


Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

  
Wawan S. Suherman, M.Ed.  
19640707 198812 1 001



Tembusan :  
1. Kaprodi PJKR.  
2. Pembimbing TAS.  
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan dari UKM UNY



**UNIT KEGIATAN MAHASISWA SEPAKBOLA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
( UKM SEPAKBOLA UNY )**

*Sekretariat: Student Center sayap barat Lt 2 Universitas Negeri Yogyakarta*

---

Nomor : 002/UKM-SB/UNY/III/2016 04 Maret 2016  
Lampiran : -  
Hal : Pernyataan Telah Melakukan Penelitian

Yth. Kepala Jurusan PJKR  
Fakultas Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta


Dengan hormat, disampaikan bahwa Saudara


Nama : Wisnu Raharjo  
NIM : 10601241090  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Telah melakukan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi dengan judul "Perbedaan Akurasi Tendangan Menggunakan Kaki Bagian dalam dan Punggung Kaki Penuh Pada Peserta UKM Sepak Bola UNY".


Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ketua UKM Sepak Bola UNY Sekretaris

  
M. Iqbal Aditya  
NIM. 14602241004

  
Lutfi A'isatul Umami  
NIM. 14802241021

Mengetahui,  
Pembina UKM Sepak Bola UNY

  
Komarudin, M.A  
NIP 197409282003121002

**DATA TES MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM**

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	SA	7	0	3	3	5	0	0	3	0	5	26
2	SD	0	5	3	5	7	5	0	0	5	5	35
3	TO	5	5	7	5	0	3	5	1	0	7	38
4	AA	5	0	0	0	0	1	5	0	5	3	19
5	MJ	5	7	0	5	0	5	0	7	5	7	41
6	HL	7	0	0	7	5	7	0	0	3	0	29
7	EG	0	5	7	7	0	0	0	0	7	0	26
8	HR	5	5	5	3	5	3	0	0	5	0	31
9	DD	3	5	5	0	0	0	7	0	5	7	32
10	SH	7	5	5	5	0	1	0	0	0	7	30
11	YL	5	5	7	3	0	5	5	0	3	7	40
12	RN	3	1	0	0	3	1	1	5	3	3	20
13	SI	3	0	0	0	5	7	3	1	0	7	26
14	ED	0	3	7	7	5	0	0	1	3	0	26
15	DA	0	0	0	5	7	7	5	0	7	0	31
16	TA	5	7	3	7	5	7	0	5	7	7	53
17	NN	0	5	7	0	0	0	0	5	0	3	20
18	DK	3	3	0	3	0	7	7	0	5	0	28
19	DN	3	0	3	1	0	0	7	0	5	1	20
20	TG	7	7	5	3	0	0	1	3	5	5	36
21	BR	0	7	5	7	0	3	0	0	7	5	34
22	IM	1	0	0	3	5	3	0	0	3	3	18
23	YD	3	5	0	0	3	7	3	1	0	0	22
24	YS	0	0	3	0	1	5	0	0	3	1	13

**DATA TES MENGGUNAKAN KAKI PENUH**

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	SA	0	5	7	0	3	1	7	7	0	5	35
2	SD	0	0	0	0	0	0	0	5	3	5	13
3	TO	0	0	7	0	5	5	0	5	0	0	22
4	AA	1	3	0	3	3	3	0	3	0	3	19
5	MJ	1	0	0	5	7	7	5	1	1	5	32
6	HL	0	5	1	3	7	0	3	7	0	5	31
7	EG	1	0	5	0	3	0	5	0	0	3	17
8	HR	0	0	0	5	0	3	0	3	0	7	18
9	DD	0	3	3	0	3	0	0	5	3	5	22
10	SH	0	0	5	3	7	0	0	1	7	0	23
11	YL	0	5	3	5	7	7	7	3	7	7	51
12	RN	0	1	7	3	3	1	3	0	3	1	22
13	SI	0	1	0	1	1	0	5	0	5	3	16
14	ED	0	3	7	3	3	3	3	0	0	3	25
15	DA	0	5	3	1	5	0	1	3	0	0	18
16	TA	5	0	0	5	0	0	5	1	5	7	28
17	NN	5	0	3	5	0	0	7	0	5	0	25
18	DK	7	3	0	3	1	5	0	0	7	7	33
19	DN	1	1	0	0	1	7	7	5	7	0	29
20	TG	0	1	0	5	0	7	0	5	0	1	19
21	BR	3	0	1	0	1	0	0	1	3	0	9
22	IM	0	1	0	3	5	0	7	0	0	3	19
23	YD	0	0	5	0	1	3	3	0	0	0	12
24	YS	0	0	0	0	0	5	0	0	3	5	13

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		TENDANGAN MENGUNAKAN N KAKI BAGIAN DALAM	TENDANGAN MENGUNAKAN N PUNGGUNG KAKI PENUH
N	Valid	24	24
	Missing	0	0
Mean		28.9167	22.9583
Median		28.5000	22.0000
Mode		26.00	19.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		8.98267	9.19584
Minimum		13.00	9.00
Maximum		53.00	51.00
Sum		694.00	551.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	13	1	4.2	4.2	4.2	
	18	1	4.2	4.2	8.3	
	19	1	4.2	4.2	12.5	
	20	3	12.5	12.5	25.0	
	22	1	4.2	4.2	29.2	
	26	4	16.7	16.7	45.8	
	28	1	4.2	4.2	50.0	
	29	1	4.2	4.2	54.2	
	30	1	4.2	4.2	58.3	
	31	2	8.3	8.3	66.7	
	32	1	4.2	4.2	70.8	
	34	1	4.2	4.2	75.0	
	35	1	4.2	4.2	79.2	
	36	1	4.2	4.2	83.3	
	38	1	4.2	4.2	87.5	
	40	1	4.2	4.2	91.7	
	41	1	4.2	4.2	95.8	
	53	1	4.2	4.2	100.0	
	Total		24	100.0	100.0	

**TENDANGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PENUH**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	4.2	4.2	4.2
	12	1	4.2	4.2	8.3
	13	2	8.3	8.3	16.7
	16	1	4.2	4.2	20.8
	17	1	4.2	4.2	25.0
	18	2	8.3	8.3	33.3
	19	3	12.5	12.5	45.8
	22	3	12.5	12.5	58.3
	23	1	4.2	4.2	62.5
	25	2	8.3	8.3	70.8
	28	1	4.2	4.2	75.0
	29	1	4.2	4.2	79.2
	31	1	4.2	4.2	83.3
	32	1	4.2	4.2	87.5
	33	1	4.2	4.2	91.7
	35	1	4.2	4.2	95.8
	51	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas

**NORMALITAS**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		TENDANGAN MENGUNAKAN N KAKI BAGIAN DALAM	TENDANGAN MENGUNAKAN N PUNGGUNG KAKI PENUH
N		24	24
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	28.9167	22.9583
	Std. Deviation	8.98267	9.19584
Most Extreme Differences	Absolute	.090	.125
	Positive	.090	.125
	Negative	-.081	-.075
Kolmogorov-Smirnov Z		.439	.612
Asymp. Sig. (2-tailed)		.991	.848
a. Test distribution is Normal.			

**HOMOGENITAS**

**Test of Homogeneity of Variances**

TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN  
DALAM- PUNGGUNG KAKI PENUH

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.001	1	46	.977

Lampiran 6. Uji t

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TENDANGAN MENGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM	28.9167	24	8.98267	1.83358
	TENDANGAN MENGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PENUH	22.9583	24	9.19584	1.87709

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TENDANGAN MENGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM & TENDANGAN MENGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PENUH	24	.311	.139

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	TENDANGAN MENGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM - TENDANGAN MENGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PENUH	5.95833	10.67088	2.17818	1.45241	10.46425	2.735	23	.012

Lampiran 7. Tabel t

<b>df</b>	<b>P = 0.05</b>	<b>P = 0.01</b>	<b>P = 0.001</b>
<b>1</b>	12.71	63.66	636.61
<b>2</b>	4.30	9.92	31.60
<b>3</b>	3.18	5.84	12.92
<b>4</b>	2.78	4.60	8.61
<b>5</b>	2.57	4.03	6.87
<b>6</b>	2.45	3.71	5.96
<b>7</b>	2.36	3.50	5.41
<b>8</b>	2.31	3.36	5.04
<b>9</b>	2.26	3.25	4.78
<b>10</b>	2.23	3.17	4.59
<b>11</b>	2.20	3.11	4.44
<b>12</b>	2.18	3.05	4.32
<b>13</b>	2.16	3.01	4.22
<b>14</b>	2.14	2.98	4.14
<b>15</b>	2.13	2.95	4.07
<b>16</b>	2.12	2.92	4.02
<b>17</b>	2.11	2.90	3.97
<b>18</b>	2.10	2.88	3.92
<b>19</b>	2.09	2.86	3.88
<b>20</b>	2.09	2.85	3.85
<b>21</b>	2.08	2.83	3.82
<b>22</b>	2.07	2.82	3.79
<b>23</b>	2.07	2.81	3.77
<b>24</b>	2.06	2.80	3.75
<b>25</b>	2.06	2.79	3.73
<b>26</b>	2.06	2.78	3.71
<b>27</b>	2.05	2.77	3.69
<b>28</b>	2.05	2.76	3.67
<b>29</b>	2.05	2.76	3.66
<b>30</b>	2.04	2.75	3.65

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Gambar Instrumen



Peneliti memberikan arahan sebelum dilaksanakan tes

