

**PERBEDAAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI DALAM DAN
PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMPN 1
NGAWEN GUNUNGKIDUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**OLEH:
TOTTI HERNAN CRISPO
NIM 20601241065**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**PERBEDAAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI DALAM DAN
PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMPN 1
NGAWEN GUNUNGKIDUL**

TOTTI HERNAN CRISPO
NIM 20601241065

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul berjumlah 36 peserta ekstrakurikuler putra. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan survei. Instrumen menggunakan tes ketepatan *shooting*. Teknik analisis data yang digunakan adalah *independent sample test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul. Selisih ketepatan *shooting* menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh sebesar 2,03, artinya bahwa ketepatan *shooting* menggunakan kaki dalam lebih baik daripada punggung kaki penuh.

Kata kunci: *kaki dalam, punggung kaki penuh, ketepatan shooting*

***DISPARITY IN THE KICKS USING THE INSIDE FOOT AND COMPLETE
INSTEP TOWARDS THE SHOOTING ACCURACY OF FOOTBALL
EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMPN 1 NGAWEN GUNUNGKIDUL***

TOTTI HERNAN CRISPO
NIM 20601241065

ABSTRACT

The objective of this research is to ascertain the effect of using the inside of the foot versus the complete instep on the shooting accuracy of football extracurricular members of SMP Negeri 1 Ngawen (Ngawen 1 Junior High School), Gunungkidul.

This research was a comparative and descriptive study. The research sample consisted of 36 male football extracurricular members of SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul. The sample approach was complete sampling. A survey was employed as the data collection technique. The device employed a gunshot accuracy assessment. The employed data analysis technique was an independent sample test.

The findings indicate a notable disparity in shooting accuracy among football extracurricular members of SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul when comparing kicks executed with the inside of the foot against those executed with the complete instep. The shooting accuracy using the inside of the foot is at 2.03 units higher than the shooting accuracy using the complete instep, indicating that the former is superior to the latter.

Keywords: *inside foot, full instep, shooting accuracy*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Totti Hernan Crispo
NIM : 20601241065
Departemen : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Perbedaan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 16 Juli 2024



Totti
Totti Hernan Crispo
NIM 20601241065

LEMBAR PERSETUJUAN

PERBEDAAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMPN 1 NGAWEN GUNUNGKIDUL


TUGAS AKHIR SKRIPSI

TOTTI HERNAN CRISPO
NIM 20601241065


Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 16 Juli 2024

Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga

Dosen Pembimbing,



Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP 196706051994031001



Saryono, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP 198110212006041001

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBEDAAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI DALAM DAN
PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMPN 1
NGAWEN GUNUNGKIDUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**TOTTI HERNAN CRISPO
NIM 20601241065**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 5 Agustus 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Saryono, S.Pd.Jas., M.Or.
(Ketua Tim Penguji)



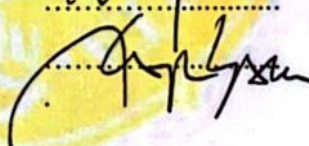
12/8 2024

Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or.
(Sekretaris Tim Penguji)



12/8 2024

Dr. Agus Susworo Dwi M., M.Pd.
(Penguji Utama)



9/8 2024

Yogyakarta, 12 Agustus 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 197702182008011002

MOTTO

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu.”

(Umar bin Khattab)

“Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu.”

(Ali bin Abi Thalib)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Sugito dan Ibu Suyati yang sebagai motivator terbesar dalam perjalanan hidup saya yang tidak pernah jemu mendoakan dan mendampingi dengan penuh kasih sayang serta pengorbanan dan kesabarannya dalam mengantarkanku sampai saat ini.
2. Keluarga dan kerabat saya yang selalu mendoakan dan mendukung saya dalam hal apapun sehingga membuat saya semangat.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga dan selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Saryono, S.Pd., Jas., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Kepala Sekolah, Guru, dan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
7. Teman-teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 16 Juli 2024
Penulis,



Totti Hernan Crispo
NIM 20601241065

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Pengertian <i>Shooting</i> Sepakbola	10
2. Hakikat Ekstrakurikuler.....	20
3. Karakteristik Peserta Didik SMP	26
B. Hasil Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir.....	35
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi Penelitian.....	38
D. Definisi Operasional Variabel.....	39
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	40
F. Teknik Analisis Data	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	46
1. Hasil Analisis Deskriptif.....	46
2. Hasil Uji Prasyarat	48
3. Hasil Uji Hipotesis.....	49
B. Pembahasan.....	51
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	57

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi	58
C. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Acuan Patokan (PAP)	43
Tabel 2. Deskriptif Statistik Tendangan menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh.....	46
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas	48
Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Melakukan <i>Shooting</i>	14
Gambar 2. <i>Shooting</i> Menggunakan Bagian Kaki Dalam.....	18
Gambar 3. <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Penuh.....	20
Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir	37
Gambar 5. Bentuk Lapangan untuk Tes <i>Shooting</i>	41
Gambar 6. Diagram Batang Tendangan Menggunakan Kaki dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan <i>Shooting</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	68
Lampiran 3. Data Penelitian.....	69
Lampiran 4. Menghitung Norma Penilaian.....	74
Lampiran 5. Hasil Analisis Deskriptif Statistik	75
Lampiran 6. Hasil Analisis Uji Normalitas.....	76
Lampiran 7. Hasil Analisis Uji Homogenitas	77
Lampiran 8. Hasil Analisis Uji Hipotesis	78
Lampiran 9. Tabel t.....	79
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	80

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu program sekolah yang berupa kegiatan siswa di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk menyalurkan serta mengembangkan bakat dan minat siswa. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan non-pelajaran formal di sekolah yang umumnya di luar jam belajar yang sesuai dengan kurikulum. Tujuannya adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga (Mahfud, dkk., 2020, p. 56). Ekstrakurikuler olahraga ada di semua jenjang pendidikan, dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk apapun dari seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan untuk membantu kemajuan siswa. Selain untuk dapat mengembangkan minat dan bakat siswa ekstrakurikuler olahraga juga memfasilitasi siswa untuk berprestasi dalam cabang olahraga masing-masing.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri atas sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengan di daerah tendangan hukuman. Permainan sepakbola dalam perkembangannya dapat dimainkan di luar atau di dalam ruangan (Efendi & Widodo, 2019, p. 2). Yuliarto (2021, p.

20) menyatakan bahwa untuk dapat bermain sepakbola yang baik pemain harus menguasai keterampilan teknik bermain sepakbola. Keterampilan teknik sepakbola ini akan sangat menunjang keterampilan dasar bermain sepakbola. Teknik dasar dan *skill* bermain sepakbola ada lima yakni: (1) *controlling the ball*, (2) *passing*, (3) *dribbling*, (4) *shooting*, (5) *heading*, (6) *goal keeping* (Erfayliana & Wati, 2021, p. 159).

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar dengan bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Salah satu penggunaan tendangan dalam permainan sepakbola yang akan menjadi topik penelitian adalah tembakan ke gawang untuk menciptakan gol pada gawang lawan. Teknik *shooting* dalam permainan sepakbola ada tiga macam, yaitu *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, *shooting* menggunakan kaki bagian luar dan *shooting* menggunakan punggung kaki (Jumaking, 2020, p. 122). *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan *shooting* menggunakan punggung kaki merupakan teknik yang sering digunakan dalam permainan sepakbola.

Shooting kaki bagian dalam merupakan *shooting* yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan tembakan jarak dekat, jarak jauh ataupun tendangan penalti (Syakhisk, dkk., 2022, p. 34). Teknik *shooting* dengan kaki bagian dalam dilakukan ketika hendak melakukan tembakan ke gawang lawan dalam jarak yang dekat. Teknik *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, tendangan akan jauh lebih terarah dan lebih akurat. Hal mendasar mengenai cara menendang bola dengan kaki bagian

dalam adalah tendangan ini akan menghasilkan tembakan yang cenderung datar. Selain itu, hasil tembakan yang dilepaskan juga lebih terarah (Syam, 2012, p. 212).

Shooting menggunakan punggung kaki biasanya tendangan seperti ini dilakukan dari jarak jauh dan tenaga penuh dengan cara menendang bola tepat di bagian punggung kaki (Syakhisk, dkk., 2022, p. 34). *Shooting* menggunakan kaki penuh pada umumnya digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Kegunaan menendang dengan menggunakan punggung kaki adalah: 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah (rendah), 4) untuk operan melambung atas (tinggi), 5) untuk tendangan keras ke mulut gawang, 6) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 7) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Yulianto & Budiyo, 2021, p. 2).

SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Gunungkidul yang mengadakan ekstrakurikuler sepakbola. Ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul dilaksanakan setiap hari Selasa pukul 15.30-17.30 WIB. Ekstrakurikuler sepakbola dilatih oleh guru PJOK dan sering mendatangkan pelatih dari luar. Ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul mempunyai beberapa prestasi, yaitu Juara 1 antara SMP se-Kabupaten Gunungkidul tahun 2019 dan TIM sepak bola SMP 1 Ngawen dalam ajang Liga Pelajar Indonesia Tingkat Kabupaten Gunungkidul 2018 berhasil mendapatkan Juara 2 dan pemain terbaik atas nama Bumi Ardian Sutarjo.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul menunjukkan bahwa sarana dan prasarana yang dimiliki di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul masih ada yang kurang baik, seperti lapangan sepakbola kondisi rumput yang kurang merata, gawang tidak ada jaringnya, bola berjumlah 6 buha, 4 bola dengan kondisi yang kurang baik dengan karet mengelupas, *Cone/marker* ada 10 buah, dan 4 dalam kondisi rusak. Berdasarkan hasil observasi pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul awal pada waktu melakukan sesi *game*, sebagian besar peserta ekstrakurikuler telah menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh untuk melakukan tendangan ke gawang (*shooting*). Kondisi peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *shooting* bola ke arah gawang masih kurang tepat sasaran. Peneliti mengkonfirmasi kepada pelatih bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler sepakbola saat melakukan tendangan ke arah gawang, persentase mendapatkan gol hanya sangat kecil. Peserta ekstrakurikuler sepakbola saat melakukan tendangan ke arah gawang ada yang menggunakan kaki bagian dalam dan menggunakan kaki penuh.

Permasalahan lain yang timbul bahwa masih ada peserta ekstrakurikuler ketika bermain dalam sebuah pertandingan tidak semua peserta ekstrakurikuler dapat melakukan tendangan atau *shooting* ke arah gawang sampai pada target atau sasaran yang diinginkan. Hal ini banyak dipengaruhi oleh posisi kaki dan perkenaan bola dengan kaki pada saat melakukan *shooting* ke arah gawang yang tidak sempurna. Peserta

ekstrakurikuler melakukannya belum sepenuhnya menggunakan teknik yang benar, sehingga banyak tembakan tidak mengarah ke gawang dengan tepat dan peluang yang didapatkan terbuang sia-sia.

Berdasarkan beberapa temuan penelitian terdahulu, penelitian yang dilakukan Raharjo (2016) menunjukkan bahwa kaki bagian dalam lebih baik daripada punggung kaki penuh terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada peserta UKM Sepakbola UNY, dengan selisih rata-rata sebesar 5,96. Studi yang dilakukan Kriswanto (2017) dengan subjek pemain SSB Margolangu FC Jogorogo Kabupaten Ngawi 15 dan 16 tahun menunjukkan bahwa tendangan ke gawang menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dari pada menggunakan punggung kaki penuh. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Islahudin (2021) meneliti tentang kemampuan *shooting* ke gawang menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada pemain SSB Bermuda Batam U-16. Hasil menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dari pada punggung kaki penuh. Penelitian Doewes (2022) bertujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan akurasi tembakan menggunakan tendangan dalam dan punggung kaki serta mengamati perbedaan gerakan tendangan berdasarkan variabel biomekanik. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain yang bermain untuk liga 1 atau liga 2 sepakbola Indonesia. Penelitian ini menyimpulkan bahwa gerakan menembak yang akurat dicapai dengan menggunakan tendangan dalam, yang disebabkan oleh sudut lutut *backswing* dan *frontswing*, kemiringan badan, serta penempatan dan sudut tumpuan kaki. Penelitian

Yusmaydi, dkk., (2024) menunjukkan bahwa bahwa penggunaan kaki bagian dalam lebih baik dari pada bagian punggung kaki terhadap tendangan bebas sepakbola.

Kesimpulan pada kelima temuan penelitian terdahulu hasil menunjukkan bahwa kaki bagian dalam lebih baik daripada menggunakan punggung kaki penuh dalam melakukan tendangan/*shooting*. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada subjek penelitian, dimana subjek yang digunakan pada penelitian terdahulu yaitu peserta UKM Sepakbola UNY, pemain SSB Margolangu FC Jogorogo Kabupaten Ngawi 15 dan 16, pemain SSB Bermuda Batam U-16, pemain liga 1 atau liga 2 sepakbola Indonesia, santri ekstrakurikuler sepakbola Pondok Pesantren Nurul Falah Air Mesu Timur. Subjek pada penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul.

Berdasarkan pemaparan di atas, 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 peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul. Melalui tes ketepatan tendangan ke arah gawang 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 latar belakang masalah di atas, maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian yang

berjudul “Perbedaan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul dalam melakukan *shooting* bola ke arah gawang masih kurang tepat sasaran.
2. Sebagian besar peserta ekstrakurikuler sepakbola saat melakukan tendangan ke arah gawang, persentase mendapatkan gol hanya sangat kecil.
3. Posisi kaki dan perkenaan bola dengan kaki pada saat melakukan *shooting* ke arah gawang yang tidak sempurna.
4. Peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul melakukan *shooting* belum sepenuhnya menggunakan teknik yang benar, sehingga banyak tembakan tidak mengarah ke gawang dengan tepat dan peluang yang didapatkan terbuang sia-sia.
5. Perbedaan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul belum diketahui dengan pasti.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada perbedaan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: “Adakah terdapat perbedaan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pelatih, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang luas secara khusus bagi perkembangan ilmu yang lebih spesifik dalam bidang olahraga sepakbola.
- c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya olahraga sepakbola.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman mengenai perbedaan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting*. Peneliti dapat mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih dan peserta ekstrakurikuler sepakbola, serta pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola
- b. Bagi peserta ekstrakurikuler sebagai pembetulan terhadap teknik menendang yang salah, sehingga kemampuan menendang bola pada pemain akan meningkat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian *Shooting* Sepakbola

Salah satu teknik dalam permainan sepakbola yaitu *shooting*. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Namun, dalam penelitian 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 (Vinando, et al., 2017, p. 28).

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*). 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 (Rizki, et al., 2019, p. 2).

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. Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan (Pratomo & Gumantan, 2020, p. 11). Menembak bola (*shooting*) 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 ke arah mana bola yang ditendang akan dituju.

Shooting adalah menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Pendapat Izovska, et al., (2016, p. 459) menendang adalah salah satu keterampilan sepakbola berbasis bola yang paling mendasar. Pelaksanaannya dapat dibagi dari perspektif pergerakan

bola yang ditendang menjadi tendangan dengan kecepatan tinggi dan dengan akurasi tendangan maksimal. Setiap pemain sepakbola harus mampu melakukan *shooting* yang akurat, baik secara dekat maupun jauh, karena mencetak gol merupakan bagian yang penting dalam sepakbola. *Shooting* dapat dilakukan saat bola dalam keadaan diam, menggelinding maupun melayang di udara (voli) yang tujuannya sama yaitu memasukkan bola ke gawang lawan.

Keterampilan *shooting* harus dilatih dengan sebaik mungkin, hal ini merupakan eksekusi terakhir dari proses penyerangan. Latihan *shooting* sebaiknya dimulai dari urutan yang paling sederhana sampai urutan yang rumit. Kemudian latihan *shooting* harus dilakukan dengan intensitas yang tinggi. Hasil penelitian Ferraz, et al., (2017, p. 462) menyatakan bahwa latihan *shooting* sebaiknya dimulai dari urutan yang paling sederhana sampai urutan yang rumit. Cara yang tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan sebanyak mungkin dengan menggunakan teknik yang benar. Jadi bila ingin mendapatkan keterampilan yang baik, pemain harus diberikan kesempatan untuk menendang ke gawang sebanyak mungkin pada sesi pembelajaran atau latihan *shooting*.

Bahtra (2022, p. 126) menyatakan bahwa kemampuan untuk melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah suatu keharusan bagi pemain. Situasi dalam permainan akan menyebabkan bola yang ditendang berbeda-beda posisinya. Jika bola

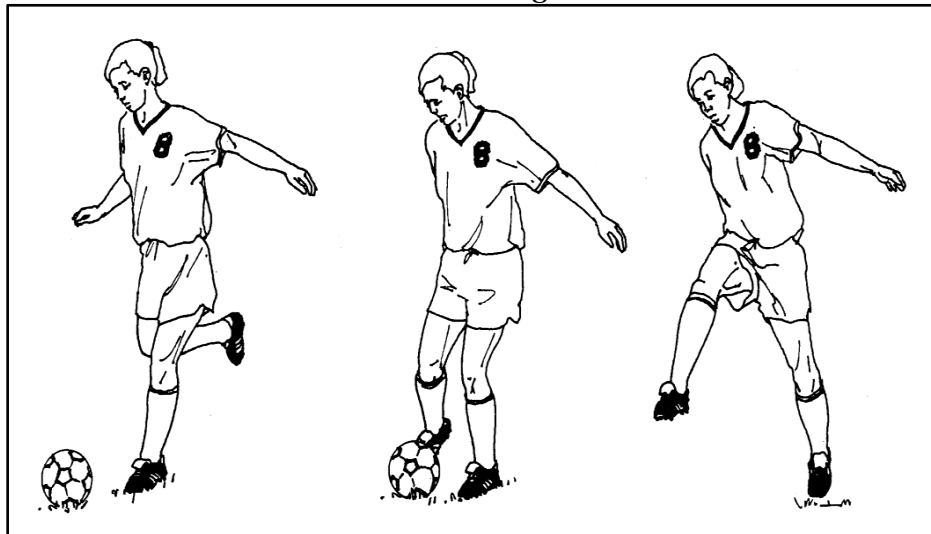
berada dikaki kanan, maka harus melakukan *shooting* dengan kaki kanan, sebaliknya jika bola berada di kaki kiri maka lakukan *shooting* dengan kaki kiri. Namun kebanyakan pemain dalam bermain sepakbola hanya mengandalkan satu kaki saja, sehingga ketika bola berada di kaki yang lemah bola dipindahkan dulu ke kaki yang lebih kuat. Hal ini akan menyebabkan ada kesempatan bagi lawan untuk menutup ruang, sehingga momen untuk *shooting* jadi hilang.

Shooting adalah titik akhir dari permainan menyerang. Hal ini diperlukan untuk dapat menggunakan semua titik kontak agar dapat memvariasikan lintasan atau area. Selain itu *shooting* membutuhkan keberanian, kepercayaan diri, sentuhan egoisme, dan imajinasi. Kondisi ini menggambarkan bahwa saat melakukan *shooting* pemain harus memiliki mental yang baik dan memiliki imajinasi yang kuat agar bola yang ditendang kuat dan terarah sesuai sasaran yang diinginkan. Adapun pelaksanaan *shooting* Pendapat Bahtra (2022, p. 178) adalah sebagai berikut:

- a. Persiapan melakukan *shooting*
 - 1) Dekati bola dari belakang pada sudut tipis
 - 2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
 - 3) Tekukkan lutut kaki tersebut
 - 4) Rentangkan tangan ke samping ntuk menjaga keseimbangan
 - 5) Tarik kaki yang menendang ke belakang
 - 6) Luruskan kaki tersebut
 - 7) Kepala tidak bergerak
 - 8) Fokuskan perhatian pada bola
- b. Pelaksanaan
 - 1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target
 - 2) Tubuh di atas bola

- 3) Sentakkan kaki yang akan menendang, sehingga lurus
- 4) Jaga agar kaki tetap kuat
- 5) Tendang bagian tengah bola dengan *instep*
- c. *Follow through*
 - 1) Daya gerak ke depan melalui pon kontak
 - 2) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang
 - 3) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan

Gambar 1. Teknik Melakukan *Shooting*



(Sumber: Bahtra, 2022, p. 179)

Teknik *shooting* dalam permainan sepakbola ada tiga macam, yaitu *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, *shooting* menggunakan kaki bagian luar dan *shooting* menggunakan punggung kaki. *Shooting* kaki bagian dalam merupakan *shooting* yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan tembakan jarak dekat, jarak jauh ataupun tendangan penalti. *Shooting* menggunakan kaki bagian luar yaitu menggunakan posisi pergelangan kaki yang diputar ke dalam dan dikunci, sehingga perputaran bola akan berlawanan dengan posisi bagian badan, teknik ini akan mampu mempersulit terbacanya arah bola oleh penjaga gawang. *Shooting* menggunakan punggung kaki biasanya

tendangan seperti ini dilakukan dari jarak jauh dan tenaga penuh dengan cara menendang bola tepat di bagian punggung kaki (Syakhisk, dkk., 2022, p. 34).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa menendang adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Shooting* dalam sepakbola modern merupakan salah satu teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola. *Shooting* yang keras dan akurat akan sulit ditangkap oleh penjaga gawang.

a. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Teknik *shooting* sepakbola menggunakan kaki bagian dalam adalah teknik menendang bola untuk mencetak gol dengan ciri khas melengkung ke dalam. Teknik *shooting* dengan kaki bagian dalam dilakukan ketika hendak melakukan tembakan ke gawang lawan dalam jarak yang dekat. Dengan teknik *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, tendangan akan jauh lebih terarah dan lebih akurat. Hal mendasar mengenai cara menendang bola dengan kaki bagian dalam ini adalah bahwa tendangan ini akan menghasilkan tembakan yang cenderung datar. Selain itu, hasil tembakan yang dilepaskan juga lebih terarah (Syam, 2012, p. 212).

Shooting menggunakan kaki bagian dalam dilakukan dengan cara pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan, fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembakanmu, bidik bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki. Tujuannya, untuk mendapatkan bola yang akurat sesuai dengan sasaran dengan jarak pendek, biasanya tendangan kaki bagian dalam digunakan saat operan pendek dan mencetak gol di depan gawang (Ratih & Anwar, 2022, p. 33).

Kegunaan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam adalah: 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan bawah (rendah), 3) untuk operan melambung atas (tinggi), 4) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 5) untuk tendangan bola melengkung, dan 6) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain. 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 (Yulianto & Budiyono, 2021, p. 2).

Pendapat Indianto, dkk., (2016, p. 3) pada umumnya teknik tendangan ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Tendangan ini akan mudah dilakukan dan mudah diarahkan karena

permukaan kaki bagian dalam sedikit cekung dan lebar, kaki bagian dalam juga sering digunakan untuk mengontrol bola. Secara alamiah menendang menggunakan kaki bagian dalam akan mengarah ke arah kanan penjaga gawang. Agar mampu melakukan tendangan yang baik dengan menggunakan kaki bagian dalam perlu diperhatikan prinsip-prinsip dalam menendang.

Bahri, dkk., (2022, p. 2) menyatakan bahwa menendang dengan kaki bagian dalam, berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan agak terlentang. Kaki bertumpu di samping bola, lutut sedikit ditekuk, kaki diayunkan ke belakang. Pandangan berpusat pada bola, putar pergelangan kaki keluar. Tarik kaki yang digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan, kenakan bola bagian tengah. Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Badan menghadap sasaran di belakang bola
- 2) Kaki tumpu berada di samping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan, sehingga mengenai bola
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola
- 5) Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola
- 6) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran
- 7) Pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran
- 8) Kedua lengan terbuka di samping badan

Gambar 2. *Shooting* Menggunakan Bagian Kaki Dalam



(Sumber: <https://www.garudaprint.com/olahraga/>)

b. Menendang dengan Menggunakan Kaki Penuh

Pada umumnya menendang menggunakan kaki penuh digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Kegunaan menendang dengan menggunakan punggung kaki adalah: 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah (rendah), 4) untuk operan melambung atas (tinggi), 5) untuk tendangan keras ke mulut gawang, 6) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 7) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Yulianto & Budiyo, 2021, p. 2).

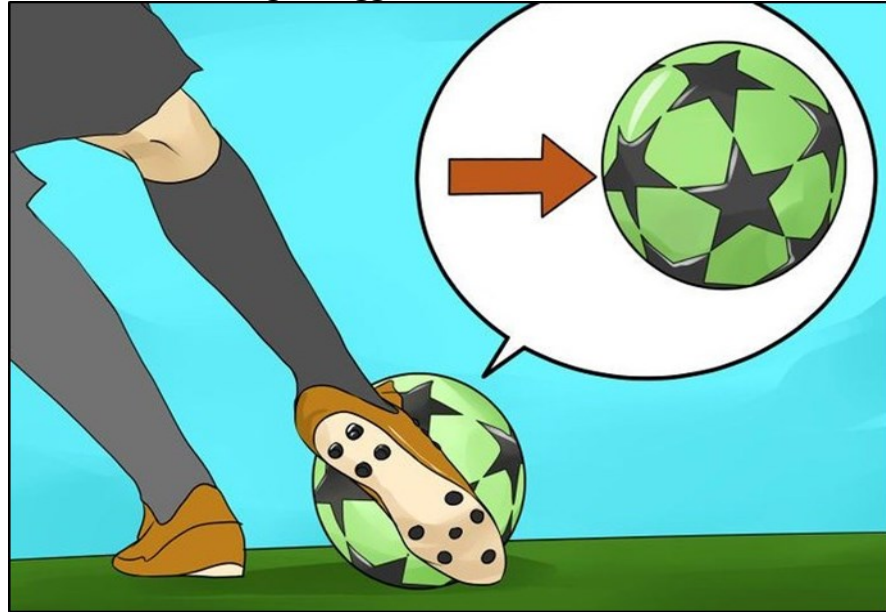
Pendapat Indianto, dkk., (2016, p. 2) pada umumnya teknik tendangan dengan punggung kaki digunakan untuk, p. 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah dan rendah, 4) untuk operan melambung atas atau tinggi, 5) untuk tendangan keras ke gawang. Secara alamiah anatomi tubuh

bila menendang menggunakan kaki kanan, menendang menggunakan punggung kaki akan lebih mudah kearah kiri penjaga gawang, perkenaan bola tepat pada tengah-tengah punggung kaki, permukaan punggung yang relatif cembung, maka tendangan ini lebih sulit dilakukan dan diarahkan.

Bahri, dkk., (2022, p. 2) menyatakan bahwa menendang dengan punggung kaki, berdiri menghadap arah gerakan bola, kedua tangan agak terentang. Kaki bertumpu di samping bola dan pandangan berpusat pada bola. Tariklah kaki kanan ke belakang dan ayunkan ke depan untuk menendang bola dengan menekuk pergelangan kaki ke bawah. Perkenaan kaki pada bola tepat di tengah bola, berat badan ke depan. Analisis gerak menendang menggunakan 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 depan/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 diarahkan dan diangkat ke arah sasaran
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran

Gambar 3. *Shooting* Menggunakan Kaki Penuh



(Sumber: <https://perpustakaan.id/>)

2. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hastuti (2011, p. 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Pendapat Farida & Munib (2020, p. 79) bahwa ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan di kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan *sense* akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas.

Dalam Permendikbud No. 12 Tahun 2024 dijelaskan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa yang dapat mendukung kegiatan akademiknya. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional (Abidin, 2019, p. 255).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga disamping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh Pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014, p. 21).

Pendapat Santoso & Pambudi (2016, p. 87) bahwa kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut:

- 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta didik.
- 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntun keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggemblirakan peserta didik.
- 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam

belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Esktrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan di sisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Pendapat Rozi & Hasanah (2021, p. 111) bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Abdurrahman, dkk., (2019, p. 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2019, p. 111). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Prasetyo, 2015, p. 89).

Pendapat Nurcahyo & Hermawan (2016, p. 96) bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler, yaitu:

- 1) memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan,
- 2) menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur,
- 3) membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri, dan
- 4) peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program

kurikulum, juga suatu pembinaan pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

c. Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen

SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul berlokasi di Gantiwarno, Kampung, Kecamatan Ngawen, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55853. SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul memiliki banyak kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sebagai wahana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswinya. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut secara struktural berada di bawah koordinasi sekolah dan OSIS. Setiap peserta didik diberikan kesempatan untuk memilih jenis ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul. Setiap kegiatan peserta didik berkenaan dengan kegiatan ekstrakurikuler di bawah pembinaan dan pengawasan guru pembina yang telah ditugasi oleh Kepala Sekolah. Kegiatan Pengembangan Pribadi dan Kreativitas siswa dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Salah satu ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul yaitu sepakbola. Ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul dilaksanakan setiap hari Senin, Rabu, dan Sabtu pukul 15.30-17.30 WIB. Ekstrakurikuler sepakbola dilatih oleh guru PJOK dan sering mendatangkan pelatih dari luar. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola menjadi wadah untuk menyalurkan hobi serta mengembangkan minat dan bakat peserta didik khususnya di bidang olahraga. Adapun tujuan lain dari diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler ini adalah untuk pembinaan prestasi di bidang non akademik serta untuk melatih peserta didik agar memiliki karakter disiplin dan tanggung jawab.

3. Karakteristik Peserta Didik SMP

Peserta didik SMP memasuki masa remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis. Masa remaja juga disebut sebagai masa kritis karena perkembangan mental remaja berada pada taraf kritis yaitu ada keinginan untuk mengetahui tentang kehidupan dan berusaha mengenal dirinya secara lebih mendalam. Batasan usia remaja antara usia 13/14 tahun hingga 21. Meskipun banyak yang tidak sepakat tentang kapan usia remaja dimulai, namun tampaknya kecenderungan para ahli banyak yang memberi batasan akhir masa remaja di usia 21 tahun (Hamdanah & Surawan, 2022, p. 12)

Fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir (Hapsari, 2019, p. 24). Menurut Jahja (2017, p. 238) ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu:

a. Peningkatan Emosional

Emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

b. Perubahan Fisik

Fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik terjadi secara cepat,

baik internal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap kondisi remaja.

c. Perubahan Sosial

Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal yang menarik bagi dirinya yang dibawa masa kanak-kanak digantikan dengan hal yang menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka kepada hal-hal yang lebih penting.

d. Perubahan Nilai

Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena masa remaja telah mendekati masa dewasa.

e. Peningkatan Emosional

Emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2019, p. 36) beberapa karakteristik peserta didik SMP antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”.

Pendapat Yusuf (2018, pp. 193-209) bahwa “perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama”. Jahja (2017, p. 231-234) menambahkan “aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”. Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada

masa ini individu mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis. Masa remaja juga disebut sebagai masa kritis karena perkembangan mental remaja berada pada taraf kritis yaitu ada keinginan untuk mengetahui tentang kehidupan dan berusaha mengenal dirinya secara lebih mendalam.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Raharjo (2016) berjudul “Perbedaan Ketepatan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Pada Peserta UKM Sepakbola UNY”. 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, p. 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.

2. Penelitian yang dilakukan Islahudin (2021) berjudul “Perbandingan Latihan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting* ke Gawang Pada Pemain SSB Bermuda Batam U-16 Putra Tahun 2021”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen menggunakan desain penelitian *pre-test* dan *post-test group*, dengan sampel berjumlah 20 orang pemain putra dengan teknik *purposive sample*. Analisis data dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas dengan menggunakan, dengan hasil semua data normal dan homogen. Adapun hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *shotting* menggunakan kaki bagian dalam di mana sebelum diberikan perlakuan memiliki rata-rata 6,60 setelah diberikan perlakuan memiliki rata-rata 10,30. Selain itu, terdapat juga pengaruh latihan *shotting* menggunakan punggung kaki penuh di mana sebelum diberikan perlakuan memiliki rata-rata 6,55 setelah diberikan perlakuan memiliki rata-rata 9,70. Jika

dilihat perbandingannya, dapat dikatakan, kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dari pada punggung kaki penuh, di mana berdasarkan persentase peningkatan kemampuan tendangan menggunakan kaki bagian dalam mengalami peningkatan sebesar 56,06%, sedangkan punggung kaki penuh 48,09%.

3. Penelitian yang dilakukan Aryadi, dkk., (2021) berjudul “Efektivitas Kemampuan *Passing* Dekat Sepakbola Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan latihan *passing* dekat dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar terhadap efektivitas *passing* dekat, serta untuk mengetahui manakah yang lebih efektif latihan *passing* dekat menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Metode penelitian adalah metode penelitian kuantitatif korelasi dengan 3 variabel. Populasi pada penelitian ini berjumlah 200 responden dan sampel pada penelitian ini adalah 20 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah instrumen tes dengan teknik pengolahan data uji t antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh t-hitung dari tes *passing* dekat dengan kaki bagian luar sebesar 2,684. Hasil t-hitung dari tes *passing* dekat dengan kaki bagian dalam sebesar 1,517 dengan db II dan taraf signifikan 5% diperoleh dari 2,131. Dengan demikian berarti t-hitung dari *passing* dekat dengan kaki bagian luar lebih besar daripada t-hitung tes *passing* dekat dengan kaki bagian dalam yaitu $2,684 > 1,517$. Dapat disimpulkan

bahwa ada efektifitas dari passing dekat dengan kaki bagian dalam terhadap kemampuan *passing* dekat pada permainan sepakbola. Selain itu, latihan *passing* dekat menggunakan kaki bagian dalam lebih efektif dibandingkan menggunakan kaki bagian luar.

4. Penelitian yang dilakukan Syakhisk, dkk., (2022) berjudul “Metode Pendekatan Taktis Terhadap Ketepatan *Shooting* Kaki Bagian Dalam Pada Cabang Olahraga Sepakbola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan menggunakan metode pendekatan taktis terhadap ketepatan *shooting* kaki bagian dalam pada cabang olahraga sepakbola di SSB Hippo U-18 Sukarame. Metode penelitian ini berjenis metode kuantitatif eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Hippo U-18 Sukarame sebanyak 20 orang dan sampel yang digunakan sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sampling Jenuh*. Berdasarkan pengolahan data dengan menggunakan uji statistik, ternyata hasilnya menunjuk bahwa latihan menggunakan metode pendekatan taktis terdapat pengaruh yang besar terhadap ketepatan *shooting* kaki bagian dalam pada SSB Hippo U-18 Sukarame. Berdasarkan hasil perhitungan $t_{hitung} = 8.670$ dan $t_{tabel} = (0,05;19) = 1,729$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan berada di daerah penolakan H_0 , sehingga hipotesis diterima.
5. Penelitian yang dilakukan Kriswanto (2017) berjudul “Perbedaan Akurasi *Shooting* antara Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung

Kaki Penuh Pada Pemain SSB Margolangu FC Jogorogo Kabupaten Ngawi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil perbedaan akurasi *shooting* antara punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh. Penelitian ini menggunakan metode survei. Populasi yang digunakan adalah pemain SSB Margolangu FC Jogorogo Kabupaten Ngawi 15 & 16 tahun yang berjumlah 32 Atlet. Instrumen tes menendang bola ke sasaran dalam gawang, menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh tes ini memiliki validitas 0,63 dan reliabilitas 0,63. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji beda Mean, tendangan ke gawang menggunakan punggung kaki bagian dalam lebih baik dari pada tendangan ke gawang menggunakan punggung kaki penuh terhadap hasil tendangan ke sasaran gawang. Hasil tendangan ke gawang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam SSB Margolangu FC Jogorogo Kabupaten Ngawi dalam kategori rendah sebesar 47,81. Sebagian besar tendangan ke gawang dengan menggunakan punggung penuh SSB Margolangu FC Jogorogo Kabupaten Ngawi dalam kategori sedang sebesar 29,69. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa tendangan ke gawang menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dari pada menggunakan punggung kaki penuh.

6. Penelitian yang dilakukan Sunarta (2020) berjudul “Perbedaan Efektivitas Akurasi *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian dalam dengan Kura-Kura Kaki Bagian Atas Atlet Sepakbola Bintang Salju Kec. Matur

Kab. Agam”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dengan kura-kura kaki bagian atas atlet sepakbola Bintang Salju Kecamatan Matur Kabupaten Agam. Jenis penelitian yang digunakan adalah *expost facto*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola PS. Bintang Salju Kecamatan Matur Kabupaten Agam berjumlah 30 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua populasi dijadikan *sample* penelitian, sehingga sampel berjumlah 30 orang. Instrument yang digunakan adalah tes “sepak sasaran” untuk mengukur akurasi *shooting*. Data dianalisis dengan statistik komparatif menggunakan uji beda mean (*t-test*) yang diolah melalui proses komputerisasi dengan program SPSS. Hasil penelitian diperoleh *mean differences* sebesar 0.767. $t_{hit} = 2.316 > t_{tab} 2.045$, dengan $df = 29$, $P = 0.048$ menyatakan terdapat perbedaan signifikan akurasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dengan kura-kura kaki bagian atas.

C. Kerangka Berpikir

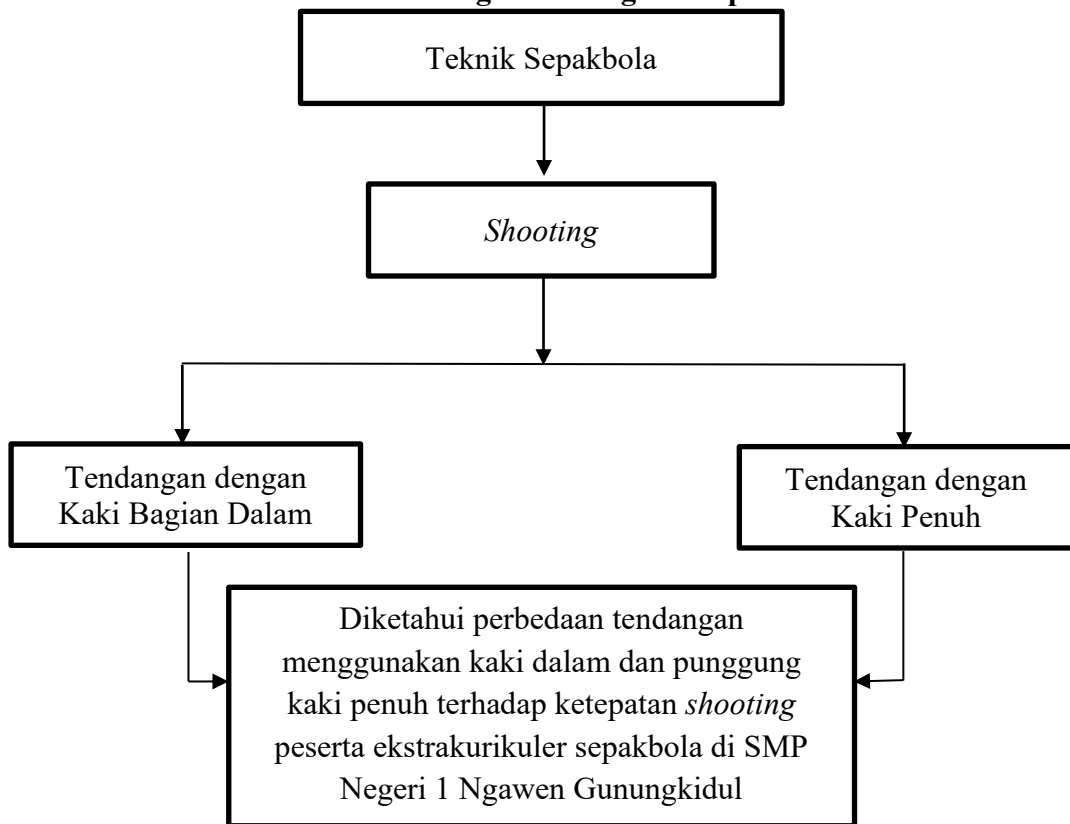
Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri atas sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Teknik dasar dan *skill* bermain sepakbola ada 5 yakni: (1) *controlling the ball*, (2) *passing*, (3) *dribbling*, (4) *shooting*, (5) *heading*, (6) *goal keeping*. Menendang merupakan 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.

Tujuan utama dalam bermain sepakbola adalah kemenangan, di mana kemenangan dapat tercapai apabila salah satu tim menciptakan gol ke gawang lawan lebih banyak. Oleh karena, itu untuk dapat menciptakan gol pemain lawan harus bisa mencari kelemahan tim lawan. Gawang yang merupakan tempat kelemahan dari penjaga gawang atau kiper adalah area sudut gawang bagian atas kanan dan kiri, bagian bawah kanan dan kiri. Hal itu dapat dibuktikan pada instrumen tendangan ke arah gawang bahwa angka-angka besar terletak pada sudut kanan kiri atas dan bawah pada gawang.

Dalam permainan sepakbola ada beberapa macam *shooting*, yaitu *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, *shooting* menggunakan kaki bagian luar dan *shooting* menggunakan punggung kaki. *Shooting* kaki bagian dalam merupakan *shooting* yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan tembakan jarak dekat, jarak jauh ataupun tendangan penalti. *Shooting* menggunakan punggung kaki biasanya tendangan seperti ini dilakukan dari jarak jauh dan tenaga penuh dengan cara menendang bola tepat di bagian punggung kaki. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran adalah sebagai berikut:

Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini yaitu:

H_a : Terdapat perbedaan yang signifikan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Pendapat Sugiyono (2019, p. 36) penelitian komparatif merupakan penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Dimana pada penelitian kali ini peneliti membandingkan satu variabel dengan dua objek yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes *shooting* ke gawang.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul yang beralamat di Gantiwarno, Kampung, Kecamatan Ngawen, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55853. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2024.

C. Populasi Penelitian

Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjaln serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, dkk., 2018, p. 105). Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul berjumlah 36 peserta ekstrakurikuler putra

yang terdiri atas 21 peserta didik kelas VII dan 15 peserta didik kelas VIII. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2019, p. 97)

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah perbedaan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul. Definisi operasional variabel yaitu.

1. *Shooting* merupakan tujuan peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan atau untuk mencetak gol yang diukur menggunakan tes ketepatan *shooting*.
2. *Shooting* dengan punggung kaki bagian dalam merupakan teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalti.
3. *Shooting* dengan punggung kaki penuh merupakan 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, namun yang

membedakan diantara keduanya hanya perkenaan bola dengan kaki saat menendang.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

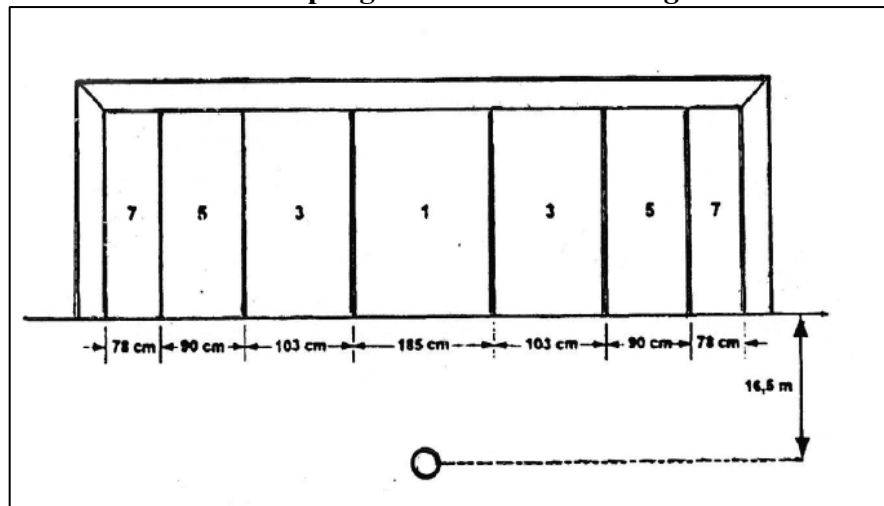
Pendapat Sugiyono (2019, p. 148) bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes menendang bola ke gawang. Instrumen tes *shooting* ke gawang dengan tingkat validitas 0,85 dan reliabilitas 0,86 (Anam, dkk., 2021, p. 55). Prosedur tes dijelaskan sebagai berikut:

- a. Tujuan: Mengukur keterampilan menembak bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran.
- b. Alat yang digunakan: bola, *stop watch*, gawang, nomor-nomor, tali, *cone*.
- c. Petunjuk pelaksanaan:
 - 1) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran.
 - 2) Pada saat kaki testi mulai menendang bola, maka *stop watch* dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran.
 - 3) Testi diberi 5 (lima) kali kesempatan.
 - 4) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila: bola keluar dari daerah sasaran, menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.

d. Skor:

- 1) Jumlah skor yang ditempuh bola pada sasaran dalam 5 (lima) kali kesempatan.
- 2) Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

Gambar 5. Bentuk Lapangan untuk Tes *Shooting*



(Sumber: Nurhasan, 2007, p. 157)

2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta ekstrakurikuler tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan

bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, alat tulis, dan lain-lain.

- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta ekstrakurikuler diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat. Tes dilakukan dari mulai yang termudah sampai yang tersulit.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh dua orang testee. Testee merupakan pelatih sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul yang sekaligus sebagai validator teknik saat menendang.

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, kurtosis dan *skewness* (kemencengan distribusi) (Sugiyono, 2019, p. 97). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus sebagai berikut:.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pendapat Widoyoko (2014, p. 238) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian Acuan Patokan (PAP)

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

(Sumber: Widoyoko, 2014, p. 238)

Keterangan:

X : skor

Mi (*Mean Ideal*) : $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

Sdi (*Standar Deviasi Ideal*) : $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maksimal ideal : skor tertinggi

Skor minimal ideal : skor terendah

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus

dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017, p. 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS 22 for windows*. Jika nilai $p\text{-value} > \text{dari } 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p\text{-value} < \text{dari } 0,05$, maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017, p. 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji *Levene's Test* dengan bantuan *SPSS 22 for windows*. Jika hasil analisis menunjukkan nilai $p\text{-value} > \text{dari } 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p\text{-value} < \text{dari } 0.05$, maka data tersebut tidak homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Test-t atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Analisis untuk menguji perbedaan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* menggunakan analisis uji t *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak

berpasangan). Pendapat Ananda & Fadhil (2018, p. 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Jika $t_{hitung} > t_{tabel} (df\ n-2)$ dan $p-value < 0,05$, maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Jika $t_{hitung} < t_{tabel} (df\ n-2)$ dan $p-value > 0,05$, maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang digunakan merupakan data primer hasil tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting*. Sampel penelitian yaitu peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul berjumlah 36 peserta putra. Masing-masing melakukan tes menendang bola ke gawang menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh. Hasil analisis perbedaan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil Analisis Deskriptif

Deskriptif statistik data tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul selengkapnya disajikan pada Tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Deskriptif Statistik Tendangan menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh

Statistik	Kaki Bagian Dalam	Punggung Kaki Penuh
<i>N</i>	36	36
<i>Mean</i>	17.31	15.28
<i>Median</i>	18.00	16.00
<i>Mode</i>	20.00	16.00
<i>Std. Deviation</i>	3.37	2.57
<i>Minimum</i>	9.00	10.00
<i>Maximum</i>	24.00	20.00

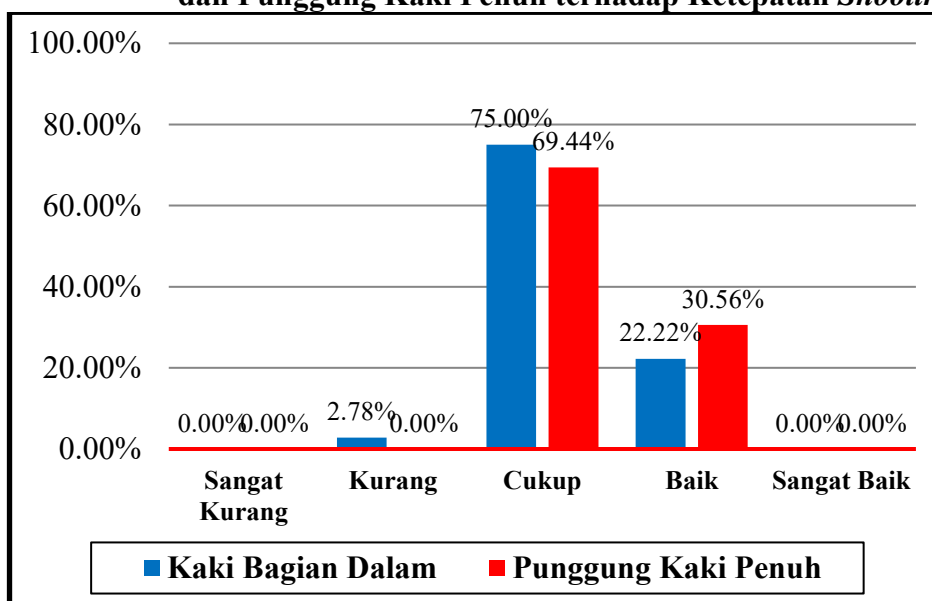
Norma penilaian perbedaan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* disajikan pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian Tendangan menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh

No	Interval	Kategori	Kaki Bagian Dalam		Punggung Kaki Penuh	
			F	%	F	%
1	29 <	Sangat Baik	0	0,00%	0	0,00%
2	22 – 28	Baik	1	2,78%	0	0,00%
3	15 – 21	Cukup	27	75,00%	25	69,44%
4	8 – 14	Kurang	8	22,22%	11	30,56%
5	≤ 7	Sangat Kurang	0	0,00%	0	0,00%
Jumlah			36	100%	36	100%

Berdasarkan Tabel 3 di atas, data perbedaan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul dapat dilihat pada Gambar 6 sebagai berikut.

Gambar 6. Diagram Batang Tendangan Menggunakan Kaki dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting*



Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 3 dan Gambar 6 di atas menunjukkan bahwa ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul menggunakan menggunakan kaki bagian dalam pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 22,22% (8 peserta), “cukup” sebesar 75,00% (27 peserta), “baik” sebesar 2,78% (1 peserta), “sangat baik” sebesar 0,00% (0 peserta). Berdasarkan punggung kaki penuh pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 30,56% (11 peserta), “cukup” sebesar 69,44% (25 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), “sangat baik” sebesar 0,00% (0 peserta).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Analisis uji normalitas ini menggunakan *Shapiro-Wilk*, dengan pengolahan menggunakan bantuan *SPSS 22 for windows*. Hasilnya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Data		<i>p-value</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Ketepatan <i>Shooting</i>	Kaki Bagian Dalam	0,069	0,05	Normal
	Punggung Kaki Penuh	0,076	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa data ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul menggunakan menggunakan kaki dalam memiliki *p-*

value $0,069 > 0,05$ dan punggung kaki penuh memiliki *p-value* $0,076 > 0,05$, maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika *p-value* $> 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika *p-value* $< 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Ketepatan <i>Shooting</i>	<i>p-value</i>	Keterangan
Tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh	0,072	Homogen

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dilihat data tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* memiliki *p-value* $0,072 > 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis perbedaan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul menggunakan analisis uji t, yaitu *independent sample t test* ($df = n-2$) dengan menggunakan bantuan *SPSS 22 for windows*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

Ha : Terdapat perbedaan yang signifikan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $p-value < 0.05$. Hasil analisis perbedaan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul diperoleh data pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Ketepatan <i>Shooting</i>	Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	sig	Selisih
Kaki Bagian Dalam	17,31	2,870	1,994	0,005	2,03
Punggung Kaki Penuh	15,28				

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 6 di atas, dapat dilihat bahwa $t_{hitung} 2,870 > t_{tabel (df 70)} 1,994$ dengan $p-value 0,005 < 0,05$, Hasil tersebut menunjukkan bahwa Ha yang berbunyi “Terdapat perbedaan yang signifikan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul”, **diterima**. Selisih ketepatan *shooting* menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh sebesar 2,03, artinya bahwa ketepatan *shooting* menggunakan kaki dalam lebih baik daripada punggung kaki penuh.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul menggunakan menggunakan kaki bagian dalam pada kategori “kurang” sebesar 22,22% (8 peserta), “cukup” sebesar 75,00% (27 peserta), dan “baik” sebesar 2,78% (1 peserta), sedangkan berdasarkan punggung kaki penuh pada kategori “kurang” sebesar 30,56% (11 peserta), “cukup” sebesar 69,44% (25 peserta). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kaki bagian dalam menjadi salah satu bagian kaki yang paling efektif untuk melaksanakan tendangan terhadap ketepatan *shooting*. Hasil tersebut sesuai dalam penelitian Yusmaydi, dkk., (2024) menunjukkan bahwa pada santri ekstrakurikuler sepakbola Pondok Pesantren Nurul Falah Air Mesu Timur hasil tendangan bebas menggunakan kaki bagian dalam mayoritas pada kategori cukup dan baik, sedangkan punggung kaki penuh mayoritas pada kategori kurang dan cukup.

Peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul dalam penelitian ini mayoritas berposisi sebagai gelandang. Pemain tengah atau gelandang adalah pemain yang berada di tengah-tengah antara pemain depan dan pemain belakang. Pemain tengah dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan kontribusinya untuk membantu penyerang atau pemain depan untuk mencetak gol dan membantu pertahanan. Seorang pemain tengah atau gelandang dituntut memiliki akurasi tendangan baik, baik tendangan keras maupun tendangan yang pelan (Prastyanto & Setijono, 2018,

p. 2). Posisi pemain tengah (gelandang) dibagi menjadi beberapa posisi, yaitu: gelandang bertahan, gelandang sayap, gelandang tengah, dan gelandang menyerang (Miswan & Sulaiman, 2017, p. 373).

Hasil penelitian menunjukkan ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul menggunakan menggunakan kaki bagian dalam pada kategori “kurang” sebesar 22,22% (8 peserta), sedangkan berdasarkan punggung kaki penuh pada kategori “kurang” sebesar 30,56% (11 peserta). Peserta ekstrakurikuler sepakbola yang masih mempunyai kategori kurang dikarenakan masih kurang terlatih. Hal tersebut ditunjukkan dengan waktu latihan yang dilakukan tidak rutin. Tidak rutin latihan menjadikan kemampuan menendang cenderung kurang terlatih. Saripudin (2019, p. 115) menyatakan bahwa agar keterampilan dapat dikuasai dengan baik, salah satunya melalui proses belajar, proses belajar dalam pembelajaran keterampilan harus diciptakan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar agar tercapai tujuan pembelajaran yang telah direncanakan, guru seharusnya memfasilitasi dan memotivasi peserta didik untuk ikut berperan aktif dalam proses belajar, sehingga dapat menimbulkan perubahan. Hal ini menjadikan ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola masih kurang.

Hasil penelitian menunjukkan ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul menggunakan menggunakan kaki bagian dalam pada kategori “cukup” sebesar 75,00% (27 peserta), sedangkan berdasarkan punggung kaki penuh pada

kategori “cukup” sebesar 69,44% (25 peserta). Peserta yang mempunyai kemampuan cukup tersebut diartikan siswa sebenarnya mempunyai kemampuan dan kemauan serta bakat yang mendukung dalam sepakbola, hanya saja tidak didukung dengan latihan yang rutin. Bakat tidak terasah dengan baik, kemampuan yang cukup ini bisa akan menjadi lebih baik lagi asalkan melakukan pelatihan dengan rutin dan intensif. Berdasarkan pendapat Sumantri (2005, p. 110) agar keterampilan dikuasai dengan baik ada tiga faktor salah satunya yaitu faktor pribadi, setiap manusia merupakan individu yang berbeda-beda baik secara fisik, mental sosial maupun kemampuannya, semakin baik anak dalam bakat tertentu, maka semakin mudah anak menguasai keterampilan yang dimaksud, ini membuktikan bahwa faktor pribadi merupakan suatu yang mempengaruhi penguasaan keterampilan. Penguasaan keterampilan tentunya didukung oleh orang tua dan pendidikan dalam mengembangkan keterampilan anak. Oleh karena itu kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul harus mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, baik dari segi fisik mental sosial maupun kemampuannya serta dukungan orang tua, sehingga bakat yang siswa miliki dapat terakomodasi dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul. Selisih ketepatan *shooting* menggunakan kaki dalam dan punggung kaki penuh sebesar 2,03, artinya bahwa ketepatan

shooting menggunakan kaki dalam lebih baik daripada punggung kaki penuh. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Raharjo (2016) menunjukkan bahwa kaki bagian dalam lebih baik daripada punggung kaki penuh terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada peserta UKM Sepakbola UNY, dengan selisih rata-rata sebesar 5,96. Studi yang dilakukan Kriswanto (2017) dengan subjek pemain SSB Margolangu FC Jogorogo Kabupaten Ngawi 15 dan 16 tahun menunjukkan bahwa tendangan ke gawang menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dari pada menggunakan punggung kaki penuh. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Islahudin (2021) meneliti tentang kemampuan *shooting* ke gawang menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada pemain SSB Bermuda Batam U-16. Hasil menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dari pada punggung kaki penuh.

Penelitian Doewes (2022) bertujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan akurasi tembakan menggunakan tendangan dalam dan punggung kaki serta mengamati perbedaan gerakan tendangan berdasarkan variabel biomekanik. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain yang bermain untuk liga 1 atau liga 2 sepakbola Indonesia. Penelitian ini menyimpulkan bahwa gerakan menembak yang akurat dicapai dengan menggunakan tendangan dalam, yang disebabkan oleh sudut lutut *backswing* dan *frontswing*, kemiringan badan, serta penempatan dan sudut tumpuan kaki. Penelitian Yusmaydi, dkk., (2024) menunjukkan bahwa bahwa penggunaan kaki bagian

dalam lebih baik dari pada bagian punggung kaki terhadap tendangan bebas sepakbola.

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 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 (Harefa, dkk., 2021, p. 3). 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 mencetak 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.

Teknik menendang dengan punggung kaki bagian dalam dapat digunakan untuk mengumpan jarak pendek, jarak jauh, mendatar, melambung, melengkung dan juga digunakan untuk menembak ke gawang. Gerakan menendang bola dengan punggung kaki penuh tidak jauh beda dengan menendang 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 ditendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan. Dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah: 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 depan, 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan, sehingga mengenai bola, 4) Perkenaan kaki pada tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan, 5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran, 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran (Agriansyah, dkk., 2022, p. 59).

Perkenaan pada bidang kaki bagian luar dan punggung kaki penuh lebih kecil, namun memiliki tendangan yang lebih keras, serta tingkat akurasi lebih kecil atau sulit, sehingga persentase bola masuk ke gawang lebih rendah. Sedangkan perkenaan tendangan kaki bagian dalam memiliki bidang perkenaan yang lebih besar, sehingga tingkat akurasinya juga lebih besar, namun hasil tendangan kurang keras. Dari hasil penelitian ini, peneliti ingin mencermati terkait instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes menendang

bola ke gawang memiliki kekurangan terkait angka-angka yang tertera pada kotak sasaran.

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kelemahan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa terdapat perbedaan yang signifikan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngawen Gunungkidul. Selisih ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh sebesar 2,03, artinya bahwa ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik daripada *shooting* menggunakan punggung kaki penuh.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang. Hasil penelitian akan berimplikasi yaitu:

1. Perlu peningkatan ketepatan *shooting* ke gawang bagi yang kurang. Hal tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan latihan dan bagi pelatih agar lebih memperbaiki program-program latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* ke gawang.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler sebagai masukan dalam melakukan *shooting* sepakbola yang dapat menambah wawasan peserta ekstrakurikuler

mengenai teknik yang tepat dalam melakukan *shooting* sepakbola dan dapat meningkatkan keseriusan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola bukan sekedar rasa senang saja.

C. Saran

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

1. Bagi Pelatih Ekstrakurikuler Sepakbola

- a. Pelatih dapat memperbaiki program-program latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* ke gawang.
- b. Pelatih hendaknya menambah pengetahuan tentang metode melatih dan menerapkan sistem latihan yang teruji secara ilmiah untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik agar proses latihan berjalan efektif dan efisien.
- c. Pelatih hendaknya melakukan tes secara berkala agar mengetahui sejauh mana progres keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik.

2. Bagi Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola

- a. Peserta ekstrakurikuler agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan ketepatan *shooting* ke gawang.
- b. Peserta ekstrakurikuler agar lebih bersungguh-sungguh dalam mempelajari keterampilan dasar bermain sepakbola. Ini penting karena apabila keterampilan dasar sepakbola dikuasai, maka akan memudahkan dalam penguasaan teknik selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas.
- b. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah populasi dalam jumlah yang besar, sehingga dapat teridentifikasi lebih banyak lagi dan hasilnya dapat digeneralisirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. Z. Z., Nawawi, M. K. M., & Kasim, M. M. (2018). Identifying players' selection criteria for the development of decision support system for football and hockey. *Advanced Science Letters*, 24(11), 8690-8694.
- Adi, S., & Andiana, O. (2020). Survei minat dan motivasi wanita memilih olahraga sepakbola pada tim Persikoba Putri Kota Batu. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 113-122.
- Agriansyah, A., Fikri, A., & Supriyadi, M. (2022). Analisis teknik dasar shooting atlet SSB Silampari Tugumulyo. *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(2), 58-64.
- Aji, A. W. (2021). Pengukuran ketepatan shooting anggota ekstrakurikuler sepakbola pada sekolah menengah pertama di Bengkulu Selatan. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 2(01), 23-26.
- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis keterampilan dasar sepakbola pemain klub Bima Sakti. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 48-53.
- Al-Ghani, M. (2018). Pengaruh resistance band exercise dan power tungkai terhadap hasil tendangan lambung dalam permainan sepakbola pada atlet Ssb Sriwijaya Asah Soccer (Sas) U-15 Palembang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 1-6.
- Anam, K., Zullfa, G. M., Irawan, F. A., Permana, D. F. W., Nurrachmad, L., & Susanto, N. (2021). Latihan akurasi shooting sepakbola: Sasaran gawang besar-kecil dan sasaran ban, mana yang efektif?. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 55-63.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12-23.
- Arwandi, J., & Firdaus, M. (2021, February). Effect of agility training towards soccer dribbling skills. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (pp. 7-10). Atlantis Press.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Bahtra, R. (2022). *Buku ajar permainan sepakbola*. Padang: SUKABINA Press.
- Bakhtiar, G., & Ariesna, R. D. (2022). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola pada peserta didik kelas XI SMA I Way Lima. *Jurnal Evaluasi dan Pembelajaran*, 4(2), 98-103.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Clemente, F., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 21(3), 100-119.
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, H., Sylvia, D. (2020). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Desmita. (2018). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Doewes, R. (2022). Different biomechanics in football shooting using inside and instep kick. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(3), 307-315.
- Efendi, Y., & Widodo, A. (2019). Uji validitas dan reliabilitas instrumen tes shooting sepakbola pada pemain tim Persiwu Fc Jatiyoso. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 367-372.
- Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2021). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Didik Kelas Atas Sekolah Dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 159-166.
- Firlando, R., Frima, A., & Sunardi, L. (2020). Aplikasi pembelajaran teknik dasar sepakbola berbasis android. *Jurnal Teknologi Informasi Mura*, 12(2), 166-172.
- Girsang, F. H., & Supriadi, A. (2021). Pengaruh variasi latihan shooting after dribbling dan shooting after passing terhadap akurasi shooting pada atlet usia 11-13 tahun SSB Soccer Pratama tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(1), 53-61.
- Hamdanah, H., & Surawan, S. (2022). *Remaja dan dinamika: tinjauan psikologi dan pendidikan*. Bantul: K-Media.
- Hapsari, A. (2019). *Buku ajar kesehatan reproduksi modul kesehatan reproduksi remaja*. Malang: Wineka Medika.


- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Jahja, Y. (2017). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Jumaking, J. (2020). Pengaruh daya ledak tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri terhadap kemampuan shooting ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa Sman 2 Kolaka. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 122-131.
- Keliat, P., & Helmi, B. (2018). Upaya meningkatkan hasil belajar shooting pada permainan sepakbola melalui gaya mengajar inklusi pada siswa kelas Viii Smp Negeri 4 Percut Sei Tuan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(2), 45-54.
- Kismono, A., & Dewi, R. (2021). Kontribusi simulasi game terhadap passing sepakbola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 90-95.
- Kurniawan, F., Santoso, D. A., & Setiawan, W. (2020). Analisis psikologi terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(2), 47-58.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56-61.
- Mardhika, R. (2020). Standing jump over barrier mempengaruhi keterampilan menendang bola (shooting) cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Porkes*, 2(2), 50-57.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215-223.
- Miswan, M. S., & Sulaiman, N. (2017). Selected physiological profile among Malaysian 3rd tier fam league football players. *International Journal of Asian Social Science*, 7(5), 372-380.
- Muslim, M. A., & Rahmat, A. (2021). Perbedaan ketepatan passing kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dalam permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 5(1), 30-40.
- Nawawi, U. U., Deri, A. M., & Damrah, D. (2018). Pengaruh latihan metode drill dan metode bermain terhadap kemampuan passing permainan sepakbola siswa Ssb (Sekolah Sepakbola) usia 11-12 tahun. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 127-127.

- Nugraha, U., & Hadinata, R. (2019). Pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap kemampuan passing sepakbola. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 13-27.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Prastyanto, D., & Setijono, H. (2018). Profil kondisi fisik gelandang sepakbola INDONESIA (Studi pada klub Persebaya, Persipura, Madura United, Puslatda Sepakbola Jawa Timur, dan Petro Kimia Junior). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3).
- Rahmat, R., Haluti, A., & Nurhikmah, N. (2021). Pengaruh latihan circuit training terhadap keterampilan passing TIM Perselam KAB. Banggai. *BABASAL Sport Education Journal*, 2(1).
- Rizhardi, R. (2020). Latihan kolaboratif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain sepakbola siswa. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 1-9.
- Roni, R., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh latihan small-sided games terhadap ketepatan umpan (passing) pada pemain sepakbola Mahardhika FC. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 218-226.
- Saripudin, A. (2019). Analisis tumbuh kembang anak ditinjau dari aspek perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 114-130.
- Serpiello, F. R., Cox, A., Oppici, L., Hopkins, W. G., & Varley, M. C. (2017). The Loughborough Soccer Passing Test has impractical criterion validity in elite youth football. *Science and Medicine in Football*, 1(1), 60-64.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri. (2005). *Model pengembangan keterampilan motorik anak usia dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Syakhisk, Y. D., Mulyana, F. R., & Soraya, N. (2022). Metode pendekatan taktis terhadap ketepatan shooting kaki bagian dalam pada cabang olahraga sepakbola. *Holistic Journal of Sport Education*, 2(1), 33-40.

- Syam, N. (2012). Pengaruh latihan tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan latihan tendangan dengan menggunakan kaki bagian luar terhadap kemampuan shooting finalti pada permainan sepakbola pada mahasiswa FIK UNM. *Jurnal Competitor*, 4(1), 212-220.
- Ulum, M. M., Rubiono, G., & Sartika, D. (2019). Pengaruh sudut kaki terhadap kecepatan dan sudut simpangan bola. *V-MAC (Virtual of Mechanical Engineering Article)*, 4(2), 21-24.
- Widoyoko, E. P. (2014). *Evaluasi program pembelajaran; panduan praktis bagi pendidik dan calon pendidik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yogatama, R., & Irawadi, H. (2019). Metode bermain berpengaruh terhadap akurasi passing sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 704-714.
- Yulianto, P. F., & Budiyo, K. (2021). Pengaruh model latihan drill terhadap akurasi shooting sepakbola pemain usia junior SSB Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(2), 1-8.
- Yusmaydi, A. V., Walton, E. P., & Naviri, S. (2024). Perbedaan ketepatan tendangan bebas menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki pada santri ekstrakurikuler sepakbola Pondok Pesantren Nurul Falah Air Mesu Timur. *Sport, Pedagogik, Recreation and Technology: Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi (Sparta)*, 7(1), 18-22.
- Yusuf, S. (2018). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI	
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA	
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN	
	Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id	

Nomor	: B/1078/UN34.16/PT.01.04/2024	24 Juni 2024
Lamp.	: 1 Bendel Proposal	
Hal	: Izin Penelitian	


Yth . Kepala SMP Negeri 1 Ngawen
Gantiwarno, Kampung, Kec. Ngawen, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta
55853

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Totti Hernan Crispo
NIM	: 20601241065
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) / Perbedaan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 1 Ngawen Gunungkidul
Waktu Penelitian	: Senin - Rabu, 24 - 26 Juni 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Dekan,
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL DINAS PENDIDIKAN SMP NEGERI 1 NGAWEN <i>Gunung Kidul, Bumi Pertiwi, Cita Bangsa</i> Gantiwarno, Kampung, Ngawen, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55853 Posel: smp1ngawen@yahoo.co.id., Laman: www.smp1ngawen.pendidikan.gunungkidulkab.go.id</p>	
---	---	---

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor : 400.3.5/196/2024

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama	: TITIK PURWANTI, S.Pd., M.Hum.
NIP	: 19710320 199702 2 002
Pangkat/Gol.	: Pembina / IV/a
Jabatan	: Kepala SMP Negeri 1 Ngawen

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: TOTTI HERNAN CRISPO
NIM.	: 20601241065
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan penelitian dengan mengumpulkan data untuk pembuatan Skripsi dengan judul **"Perbedaan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 1 Ngawen Gunungkidul"** di hari Senin – Rabu, 24 - 26 Juni 2024 di SMP Negeri 1 Ngawen.

Demikian surat keterangan penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ngawen, 27 Juni 2024
Kepala Sekolah



TITIK PURWANTI, S.Pd., M.Hum.
NIP. 19710320 199702 2 002

Lampiran 3. Data Penelitian

DATA KETEPATAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM

No	Nama	1	2	3	4	5	Σ
1	MF	5	5	7	-	-	17
2	AP	7	1	1	7	5	21
3	NF	3	5	5	5	1	19
4	FK	5	1	7	3	5	21
5	MF	7	5	3	5	-	20
6	AA	5	5	5	-	3	18
7	DA	5	0	1	7	7	20
8	OK	5	5	3	3	3	19
9	RD	5	7	3	-	5	20
10	YA	0	7	3	3	7	20
11	GA	7	1	7	3	1	19
12	ER	5	5	5	1	-	16
13	JH	3	5	0	7	3	18
14	AE	5	1	7	0	7	20
15	RN	7	7	0	5	5	24
16	DF	5	1	0	7	7	20
17	AM	3	3	3	5	-	14
18	AB	5	1	1	1	1	9
19	RO	7	7	7	-	-	21
20	FI	1	5	3	3	5	17
21	AY	5	-	-	7	1	13
22	NA	-	3	3	7	-	13
23	AR	7	7	-	-	5	19
24	GW	3	3	5	-	7	18
25	AK	-	5	5	3	3	16

No	Nama	1	2	3	4	5	Σ
26	RF	3	7	3	-	7	20
27	ML	3	1	-	-	7	11
28	HO	1	-	1	3	7	12
29	HP	7	3	3	-	5	18
30	GG	5	7	3	1	-	16
31	TM	5	5	1	1	3	15
32	FR	7	7	1	5	-	20
33	DK	5	-	-	-	7	12
34	RN	1	1	3	3	7	15
35	RL	-	-	7	7	-	14
36	MA	3	5	5	-	5	18

Lanjutan Lampiran Data Penelitian

DATA KETEPATAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN KAKI PENUH

No	Nama	1	2	3	4	5	Σ
1	MF	3	5	3	-	1	12
2	AP	5	5	-	3	3	16
3	NF	1	-	5	3	3	12
4	FK	-	5	5	1	7	18
5	MF	-	5	5	3	3	16
6	AA	5	1	5	5	-	16
7	DA	5	5	5	1	-	16
8	OK	-	3	7	3	1	14
9	RD	7	3	3	3	-	16
10	YA	1	3	3	5	3	15
11	GA	-	5	3	5	3	16
12	ER	1	3	-	7	1	12
13	JH	5	7	7	-	-	19
14	AE	-	7	3	3	5	18
15	RN	-	5	7	-	5	17
16	DF	-	5	5	7	3	20
17	AM	-	5	7	3	1	16
18	AB	3	5	7	3	-	18
19	RO	-	7	3	5	1	16
20	FI	1	7	5	3	-	16
21	AY	5	5	5	-	1	16
22	NA	1	-	3	7	-	11
23	AR	1	1	3	5	-	10
24	GW	3	3	5	-	1	12
25	AK	3	1	5	5	1	15

No	Nama	1	2	3	4	5	Σ
26	RF	-	3	5	7	3	18
27	ML	7	5	3	1	-	16
28	HO	3	5	5	-	-	13
29	HP	-	1	1	3	5	10
30	GG	3	5	-	5	-	13
31	TM	1	3	5	5	1	15
32	FR	3	-	3	3	7	16
33	DK	-	3	3	7	7	20
34	RN	5	5	-	7	-	17
35	RL	1	3	5	5	-	14
36	MA	7	3	1	1	3	15

Lanjutan Lampiran Data Penelitian

No	Nama	Posisi	<i>Shooting Kaki Bagian Dalam</i>	<i>Shooting Menggunakan Kaki Penuh</i>
1	MF	Bek	17	12
2	AP	Penyerang	21	16
3	NF	Bek	19	12
4	FK	Penyerang	21	18
5	MF	Gelandang	20	16
6	AA	Gelandang	18	16
7	DA	Gelandang	20	16
8	OK	Gelandang	19	14
9	RD	Gelandang	20	16
10	YA	Gelandang	20	15
11	GA	Gelandang	19	16
12	ER	Bek	16	12
13	JH	Penyerang	18	19
14	AE	Penyerang	20	18
15	RN	Penyerang	24	17
16	DF	Penyerang	20	20
17	AM	Bek	14	16
18	AB	Bek	9	18
19	RO	Penyerang	21	16
20	FI	Gelandang	17	16
21	AY	Bek	13	16
22	NA	Kiper	13	11
23	AR	Gelandang	19	10
24	GW	Gelandang	18	12
25	AK	Bek	16	15
26	RF	Penyerang	20	18
27	ML	Gelandang	11	16
28	HO	Kiper	12	13
29	HP	Gelandang	18	10
30	GG	Bek	16	13
31	TM	Bek	15	15
32	FR	Penyerang	20	16
33	DK	Gelandang	12	20
34	RN	Gelandang	15	17
35	RL	Kiper	14	14
36	MA	Gelandang	18	15

Lampiran 4. Menghitung Norma Penilaian

Tabel. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

Keterangan:

X = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor tekurang

Skor maks ideal = $7 \times 5 = 35$

Skor min ideal = $0 \times 5 = 0$

$Mi = \frac{1}{2} (35 + 0) = 17,5$

$Sbi = \frac{1}{6} (35 - 0) = 5,83$

Sangat Baik : $Mi + 1,8 Sbi < X$
: $17,5 + (1,8 \times 5,83) < X$
: **$29 < X$**

Baik : $Mi + 0,6 Sbi - Mi + 1,8 Sbi$
: $17,5 + (0,6 \times 5,83) - 17,5 + (1,8 \times 5,83)$
: **$22 < X \leq 28$**

Cukup : $Mi - 0,6 Sbi - Mi + 0,6 Sbi$
: $17,5 - (0,6 \times 5,83) - 17,5 + (0,6 \times 5,83)$
: **$15 < X \leq 21$**

Kurang : $Mi - 1,8 Sbi - Mi - 0,6 Sbi$
: $17,5 - (1,8 \times 5,83) - 17,5 - (0,6 \times 5,83)$
: **$8 < X \leq 14$**

Sangat Kurang : $X \leq Mi - 1,8 Sbi$
: $X \leq 17,5 - (1,8 \times 5,83)$
: **$X \leq 7$**

Lampiran 5. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Statistics			
		Shooting Menggunakan Kaki Dalam	Shooting Menggunakan Kaki Penuh
N	Valid	36	36
	Missing	0	0
Mean		17.31	15.28
Median		18.00	16.00
Mode		20.00	16.00
Std. Deviation		3.37	2.57
Minimum		9.00	10.00
Maximum		24.00	20.00
Sum		623.00	550.00

Shooting Menggunakan Kaki Dalam					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	2.8	2.8	2.8
	11	1	2.8	2.8	5.6
	12	2	5.6	5.6	11.1
	13	2	5.6	5.6	16.7
	14	2	5.6	5.6	22.2
	15	2	5.6	5.6	27.8
	16	3	8.3	8.3	36.1
	17	2	5.6	5.6	41.7
	18	5	13.9	13.9	55.6
	19	4	11.1	11.1	66.7
	20	8	22.2	22.2	88.9
	21	3	8.3	8.3	97.2
	24	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Shooting Menggunakan Kaki Penuh					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	2	5.6	5.6	5.6
	11	1	2.8	2.8	8.3
	12	4	11.1	11.1	19.4
	13	2	5.6	5.6	25.0
	14	2	5.6	5.6	30.6
	15	4	11.1	11.1	41.7
	16	12	33.3	33.3	75.0
	17	2	5.6	5.6	80.6
	18	4	11.1	11.1	91.7
	19	1	2.8	2.8	94.4
	20	2	5.6	5.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Lampiran 6. Hasil Analisis Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Shooting Menggunakan Kaki Dalam	Shooting Menggunakan Kaki Penuh
N		36	36
Normal Parameters ^a	Mean	17.3056	15.2778
	Std. Deviation	3.37062	2.57028
Most Extreme Differences	Absolute	.165	.194
	Positive	.109	.139
	Negative	-.165	-.194
Kolmogorov-Smirnov Z		.990	1.164
Asymp. Sig. (2-tailed)		.281	.133
a. Test distribution is Normal.			

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Shooting Menggunakan Kaki Dalam	.165	36	.281	.944	36	.069
Shooting Menggunakan Kaki Penuh	.194	36	.133	.946	36	.076

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 7. Hasil Analisis Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Ketepatan Shooting

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.328	1	70	.072

Lampiran 8. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Group Statistics

Tendangan		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ketepatan Shooting	Kaki Dalam	36	17.3056	3.37062	.56177
	Punggung Kaki Penuh	36	15.2778	2.57028	.42838

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Ketepatan Shooting	3.328	.072	2.870	70	.005	2.02778	.70647	.61877	3.43678
			2.870	65.419	.006	2.02778	.70647	.61704	3.43852

Lampiran 9. Tabel t

Pr df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Gambar Halaman Sekolah



Gambar Peserta melakukan Pemanasan



Gambar Peneliti memberikan Penjelasan kepada Peserta



Gambar Peserta melakukan Tes Menendang dengan Kaki Dalam



Gambar Peserta melakukan Tes Menendang dengan Punggung Kaki Penuh