EFEKTIFITAS TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP HASIL TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN PS UNNES TAHUN 2013

SKRIPSI

Di ajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

oleh

IBRAH FASTABIQI BAWANA MUKTI

NIM 6301409190

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2013

ABSTRAK

Ibrah Fastabiqi Bawana Mukti.2013. "Efektifitas Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Hasil Tendangan Penalti Pada Pemain PS UNNES Tahun 2013". Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing utama Drs. Wahadi, M.Pd. Pembimbing pendamping Tri Aji, M.Pd.

Kata kunci: efektivitas, kaki dalam, punggung kaki.

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah 1. bagaimanakah tingkat kemampuan tendangan penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti pada pemain klub PS UNNES semarang tahun 2013. 2. Bagaimanakah tingkat kemampuan tendangan penalti dengan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain klub PS UNNES semarang tahun 2013. 3. Bagaimanakah tingkat kemampuan tendangan penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain klub PS UNNES semarang tahun 2013. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS UNNES semarang tahun 2013.

Metode yang digunakan menggunakan metode survei, populasi dalam penelitian ini adalah pemain klub PS. UNNES berjumlah 30 pemain dan sampel berjumlah 30 pemain. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel terikat tingkat kemampuan tendangan penalti, variabel bebas meliputi kemampuan melakukan tendangan penalti dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Instrumen penelitian ini menggunakan tes ketepatan tembakan ke gawang. Teknik pengambilan menggunakan *total sampling*. Analisis data menggunakan statistik Diskriftif persentase, dengan pengelompokan kategori tinggi, sedang dan rendah.

Hasil penelitian menunjukan bahwa hasil tendangan penalti rata-rata dengan menggunakan kaki bagian dalam diperoleh skor 75,67. Penelitian yang diperoleh hasil tendangan penalti terbaik dengan skor 100 dan skor terendah sebesar 40 dengan standar deviasi sebesar 15,69. hasil tendangan penalti rata-rata dengan menggunakan punggung kaki diperoleh skor 58,50. Penelitian yang diperoleh hasil tendangan penalti terbaik dengan skor 100 dan skor terendah sebesar 15 dengan standar deviasi sebesar 19,57. Hasil tendangan penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam termasuk dalam kategori tinggi. Dan Hasil tendangan penalti dengan menggunakan punggung kaki termasuk dalam kategori sedang.

Kesimpulan yang di peroleh adalah hasil tendangan penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam menghasilkan rata-rata skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan menggunakan punggung kaki. Disarankan bagi para pelatih, banyak model latihan tendangan yang dapat digunakan untuk meningkatkan teknik dasar bermain sepak bola. Untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan tendangan penalti maka dapat diterapkan dengan menggunakan metode menendang menggunakan kaki bagian dalam, karena akan lebih mudah melakukan dan memperoleh hasil yang lebih baik.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ibrah Fastabiqi Bawana Mukti

NIM : 6301409190

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa yang tertulis dalam skripsi :

"EFEKTIFITAS TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP HASIL TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN PS UNNES TAHUN 2013"

Hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sangsi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sangsi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Juli 2013

Ibrah Fastabiqi B M
NIM 6301409190

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Drs. H. Harry Pramono, M.Si	**Tri Tunggal S, S.Pd, M.kes**
NIP. 1959101 9198503 1 001	**NIP. 19680302 199702 1 001**

Dewan Penguji

1. **Drs. Kriswantoro, M.Pd** **(Ketua)** _____
   NIP 19610603 198703 1 003

2. **Drs. Wahadi, M.Pd** **(Anggota)** _____
   NIP 19610114 198601 1 001

3. **Tri Aji, S.P.d, M.Pd** **(Anggota)** _____
   NIP 19801103200604 1 010

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- " Dengan usaha, doa dan disertai dengan kesabaran, maka segala sesuatu dapat terwujud "
- " Keberhasilan dapat diraih jika kita mau dan mampu berusaha sekuat hati serta iklas menghadapi cobaan yang ada "

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada

Bapakku Triyanto Triwikromo dan Ibuku Nur Setyorini

Kakakku Prima Era, Lang Lang Gredarera

Adikku Krisna Damayanti

Teman-teman PKLO BRESS 2009

Teman-teman PS UNNES

Teman-teman kost twojoh

Serta almamater FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk meyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Wahadi, M.Pd , pembimbing utama yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Tri Aji, M.Pd , pembimbing pendamping yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Tri Damar Ghufron, Ketua UKM Sepakbola UNNES yang telah mengijinkan penulis untuk melakukan penelitian
8. Seluruh pemain PS UNNES yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.

9. Semua pihak yang membantu terlaksananya penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semarang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

ABSTRAK ii

PERNYATAAN iii

PENGESAHAN iv

MOTTO DAN PERSEMBAHAN v

KATA PENGANTAR vi

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL x

DAFTAR GAMBAR xi

DAFTAR GRAFIK xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Identifikasi Masalah 8

1.3 Tujuan Penelitian 8

1.4 Pembatasan Masalah 8

1.5 Manfaat Penelitian 9

1.6 Rumusan Masalah 10

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori 11

2.1.1 Hakekat Menendang Bola 11

2.1.2 Teknik Menendang Bola 11

2.1.3 Teknik Dasar Menendang Bola 12

2.1.4 Macam-Macam Tendangan didalam Menendang Bola 14

2.1.5 Tendangan Penalti dalam Sepakbola 17

2.1.6 Teknik Menendang Menggunakan Kaki Dalam 18

2.1.7 Teknik Menendang Menggunakan Punggung Kaki..... 20

2.1.8 Kerangka Berfikir..... 23

2.3 Hipotesis 24

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian 26

3.2 Variabel Penelitian 26

3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel 27

3.3.1 Populasi 27

3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel..... 27

3.4 Instrumen Penelitian 28

3.4.1 Hasil Uji Coba Instrumen 29

3.5 Prosedur Penelitian..... 31

3.6 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian 33

3.7 Teknik Analisis Data 35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian 37

4.1.1 Deskriptif Data..... 38

4.2 Pembahasan..... 42

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan..... 45

5.2 Saran 46

DAFTAR PUSTAKA..... 47

LAMPIRAN – LAMPIRAN..... 48

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

4.1. Diskripsi Data Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam 37

4.2. Diskripsi Data Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan Punggung Kaki 38

4.3. Diskripsi Persentase Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam 39

4.4. Diskripsi Persentase Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan Punggung kaki 40

4.5. Perbedaan hasil tendangan Penalti antara menggunakan kaki bagian Dalam dan punggung kaki 41

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

2.1 Menendang dengan kaki bagian dalam..... 14

2.2 Menendang dengan punggung kaki 15

2.3 Letak kaki tumpu..... 18

2.4 Bagian kaki yang menendang dengan kaki dalam 19

2.5 Sikap badan saat menendang dengan kaki bagian dalam 19

2.6 Pandangan Mata pada Waktu Menendang 20

2.7 Bagian Bola yang Ditendang dengan Kaki Bagian Dalam 20

2.8 Letak kaki tumpu..... 21

2.9 Bagian kaki yang menendang dengan punggung kaki 22

2.10 Sikap badan saat menendang dengan punggung kaki..... 22

2.11 Bagian Bola yang Ditendang dengan Punggung Kaki..... 23

3.1 Tes ketepatan tembakan ke gawang 29

DAFTAR GRAFIK

Grafik

halaman

4.1. Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam 39

4.2. Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan Punggung Kaki 41

4.3. Perbedaan hasil tendangan Penalti antara menggunakan kaki bagian dalam 42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Usulan Dosen Pembimbing 49
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing 50
3. Surat Ijin Penelitian 51
4. Surat Keterangan Selesai Penelitian 52
5.Daftar Nama Sampel 53
6. Perhitungan Validitas Tendangan Menggunakan Punggung Kaki 54
7. Perhitungan Validitas Tendangan Menggunakan Kaki Dalam 55
8. Perhitungan Reliabilitas Tendangan Menggunakan Punggung Kaki 56
9. Perhitungan Reliabilitas Tendangan Menggunakan Kaki Dalam 57
10. Data Hasil Uji Coba Instrumen Menggunakan Punggung Kaki 58
11. Data Hasil Uji Coba Instrumen Menggunakan Kaki Dalam 59
12. Hasil Tendangan Penalti menggunakan punggung kaki 60
13. Hasil Tendangan Penalti menggunakan kaki dalam 62
14. Dokumentasi Penelitian 64

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah permainan dan olahraga yang disukai oleh banyak orang di seluruh dunia, bahkan olahraga ini paling banyak diminati mulai dari usia anak-anak sampai usia dewasa, usia tua, bahkan laki-laki dan perempuan sehingga tidak salah olahraga satu ini menjadi bagian dari gaya hidup (*life style*) masyarakat. Olahraga ini tidak membutuhkan biaya yang sangat mahal karena dalam memainkan permainan ini tanpa bersepatu tetap bisa bermain, tanpa bola yang harus mahal harganya karena dengan menggunakan bola yang murah meriah tidak menyurutkan siapa saja untuk bermain (Faruq, 2008:1).

Sepakbola merupakan permainan yang sederhana. Permainan ini bertujuan memasukkan bola ke dalam gawang lawan, tanpa menggunakan tangan atau lengan. Tim yang mencetak gol terbanyak adalah pemenang, akan tetapi tentu ada banyak peraturan, tetapi semua ini dirancang agar permainan berjalan adil dan benar. Seperti apapun teknik yang anda miliki dalam bermain sepakbola, anda bisa menikmatinya tanpa alat bantu atau perlengkapan yang mahal. Anda bahkan tidak membutuhkan lapangan yang sesuai standar, untuk suatu permainan yang baik, anda hanya membutuhkan ruang yang aman, terbuka atau tertutup, bersama dengan sebuah bola, serta beberapa pemain dan sesuatu yang bisa menandai terjadinya gol (Gifford, 2002:7).

Seiring perkembangan zaman, sepakbola mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, pelengkapan pertandingan, kelengkapan pemain, perwasitan dan organisasi sepakbola, kesemuanya itu bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu

suguhan dan tontonan yang sangat menarik. Bagi para pemain sendiri, di dalam lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam mengolah bola. Walaupun begitu, tetap saja masih sering terjadi kejadian yang mengkibatkan pemain cedera sehingga pemain harus keluar dari lapangan pertandingan.

Menurut Sarumpaet (1992:17) bahwa teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar, dan dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya. Tanpa menguasai teknik dasar, penampilan dalam permainan tidak akan baik, sebab teknik dasar merupakan fundamen dalam permainan sepakbola disamping fisik, teknik dan mental. Dijelaskan lebih lanjut bahwa teknik dasar permainan sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola, dimana kedua teknik tersebut merupakan faktor yang saling mendukung.

Wilayah Jawa Tengah adalah wilayah yang banyak digelar pertandingan-pertandingan yang bersifat resmi maupun non-resmi yang melibatkan tim kesebelasan dari tingkat daerah. Sehingga dari tim kesebelasan yang ada di daerah itu berusaha membina dan menciptakan suatu tim sepakbola yang handal dan tangguh dengan cara memberikan latihan-latihan dengan materi pada semua pemainnya agar dapat bermain sepakbola dengan baik.

Semarang sebagai salah satu daerah di Jawa Tengah telah ikut andil dalam persepakbolaan tingkat nasional yaitu sebagai anggota tim divisi utama. Tim yang berjuluk PSIS ini bermarkas di Stadion Jatidiri. Untuk menunjang keberhasilan sepakbola Semarang, maka selalu diadakan kompetisi antar klub tiap tahunnya. Banyak klub-klub di Semarang yang mengikuti kompetisi. Saat ini banyak klub sepakbola yang tersebar di seluruh daerah-daerah di Indonesia

yang sudah banyak menghasilkan pemain-pemain nasional. Di kota Semarang terdapat beberapa klub sepakbola yang salah satunya adalah persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang atau lebih di kenal PS UNNES. Keberadaan PS UNNES di Kota Semarang tidak asing karena prestasinya yang baik di dalam semarang maupun di luar semarang.

PS UNNES memiliki jadwal latihan hari selasa dan hari kamis yang dimulai pukul 15.00-17.00 WIB, untuk prestasi dari PS UNNES pernah menjuarai berbagai turnamen yaitu diantaranya:

1) Juara 2 POMNAS 2009
2) Juara 2 PENGCAB Kota Semarang 2010
3) Juara 1 LIPIO JATENG 2011
4) Juara 2 COPA Indomart 2011
5) Juara 1 LIPIO JATENG 2012

Pemain sepakbola di PS UNNES mempunyai pemain yang berumur dari 18 sampai 22 tahun. Perkembangan penguasaan teknik dasar yang sudah beberapa tahun berlatih bermain sepakbola di PS UNNES sudah semakin berkembang tetapi prestasi yang diraih masih harus ditingkatkan, hal tersebut bisa dilihat dari prestasinya PS UNNES saat ini.

Dengan melihat latar belakang tersebut peneliti ingin memberikan suatu penelitian tendangan penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki, sehingga bisa membawa dampak positif bagi kemajuan PS UNNES dalam meraih prestasi disuatu kompetisi atau kejuaraan-kejuaraan resmi baik di Kota Semarang sendiri maupun di luar Kota Semarang. Selain membawa dampak positif, penelitian ini juga memberi pengetahuan bagi pelatih atau pembina sepakbola dalam memilih penendang penalti. Dan juga memberikan

pengetahuan bagi para pelatih tentang tendangan penalti yang baik dan benar dalam permainan sepak bola.

Para pemain sepakbola UNNES sudah lama mendapatkan materi teknik dasar bermain sepakbola akan tetapi prestasinya masih harus ditingkatkan. Dengan melihat latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: **"EFEKTIVITAS TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP HASIL TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN PS UNNES TAHUN 2013"** dengan alasan karena teknik dasar tendangan penalti merupakan suatu hal yang sangat penting dan sangat mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, sehingga sangat membantu peneliti untuk memperoleh data penelitian.

Permainan sepakbola di Kota Semarang terutama PS UNNES keberadaannya secara tidak langsung ikut serta dalam upaya mewujudkan pembangunan Nasional yaitu pembangunan manusia yang berkualitas baik fisik maupun mental. Walaupun di Indonesia prestasi sepakbola baik ditingkat Regional maupun Internasional belum menggembirakan, berbagai usaha telah dilakukan oleh perkumpulan sepakbola dengan jalan mengadakan kompetisi baik untuk tingkat pelajar, mahasiswa maupun antar perkumpulan, semua ini semata-mata untuk meningkatkan prestasi sepakbola di Indonesia. Beberapa contoh eks pemain PS UNNES yang sekarang menjadi pemain professional, seperti Rizky Yulian PSIS, M Irfan PSIS, Fauzan Fajri PSIS dan Nova Arianto PBR.

Disinilah terdapat bibit olahraga Nasional yang tidak akan habis apabila program olahraga di Kota Semarang secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. PS UNNES merupakan wahana dan wadah yang tepat untuk pengembangan olahraga, disamping itu juga membantu peningkatan

pertumbuhan dan perkembangan para atlet. Sepakbola bertujuan juga untuk mencari bibit atlet sepakbola dan memajukan prestasi karena setiap tahun banyak kejuaraaan sepakbola, salah satu kejuaraan yang rutin diadakan setiap tahun di berbagai daerah di Indonesia adalah Kompetisi Pengurus Cabang PSSI Kota Semarang. Dalam kejuaraan-kejuaran tersebut terjaring atlet-atlet yang mempunyai *skill* individu dan permainan yang bagus sehingga muncul atlet-atlet muda yang siap untuk berprestasi dan memajukan sepakbola di Indonesia.

Menurut Remy Muchtar (1992:54) bahwa untuk dapat bermain sepakbola penguasaan teknik merupakan keharusan dan penguasaan teknik yang tinggi memerlukan latihan yang sungguh-sungguh dan terencana dengan baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Sarumpaet (1992:17) bahwa teknik dasar sepak bola merupakan salah satu dasar bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola. Dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat yang menentukan keberhasilan seorang pemain.

Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepak bola dari berbagai teknik yang ada, dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan memberi operan kepada teman, menembak bola ke arah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) ke depan (biasa dilakukan pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan salah satunya adalah tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman penalti (Sukatamsi, 1985:48). Ada tiga macam cara menendang yang lazim

digunakan, yaitu dengan punggung kaki (kaki muka penuh), dengan bagian dalam kaki dan dengan bagian luar kaki (Dinata, 2007: 22).

Berdasarkan perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu: 1) menendang dengan kaki bagian dalam, 2) menendang dengan kaki bagian luar, 3) menendang dengan punggung kaki, 4) menendang dengan punggung kaki bagian dalam (Sucipto, 2000:17).

Banyaknya pertandingan dengan sistem gugur, adu penalti lah cara untuk menentukan hasil dari suatu pertandingan bila angka kedua belah pihak berakhir seimbang pada akhir dari perpanjangan waktu. Adu penalti biasanya menuntut lima pemain dari masing–masing tim untuk melakukan tendangan penalti secara bergantian jika angka masih seimbang pada akhir dari sepuluh kali tendangan tersebut, pemain lain melakukan hingga ada yang gagal (Gifford, 2007:46).

Tendangan penalti *(penalty kick)* diberikan wasit apabila terjadi *handball* yang disengaja atau pelanggaran serius didalam kotak penalti yang dilakukan oleh salah satu pemain dari tim yang sedang diserang. Tendangan penalti ini disebut sebagai eksekusi yang mematikan karena pihak lawan yang mendapatkan tendangan ini mempunyai kesempatan hampir seratus persen untuk bisa mencetak gol. Tendangan ini dilakukan dari titik yang disebut titik penalti, yaitu kira-kira 12 yard atau 11 meter dari tengah garis gawang. Kiper harus berdidiri tepat pada garis gawang diantara tiang-tiang dan mistar gawang, dan tidak diperbolehkan bergerak diluar garis tersebut sampai bola benar-benar telah ditendang. Jika bola ditendang membentur badan atau berhasil ditahan kiper lalu bola mental lagi ke arah penendang penalti, maka bola boleh ditendang lagi masuk ke gawang untuk menjadi gol. Tetapi jika bola membentur tiang gawang, penendang penalti tidak diperbolehkan untuk menendang bola yang

kedua kalinya sampai bola telah menyentuh pemain lain terlebih dahulu. Namun ketentuan diatas tidak berlaku jika dilakukan dalam babak adu penalti (Salim, 2008:75).

Zico, Platini, Baggio merupakan pemain besar yang pernah mengalami kegagalan melaksanakan tendangan penalti dalam keadaan-keadaan genting. Pemain-pemain berkaliber tinggi itu mengalami kegagalan dikarenakan tekanan. Tekanan dan waktu yang cukup panjang dapat membuat pikiran-pikiran seorang menguasai dirinya (Gifford, 2002:58).

Seorang eksekutor tendangan penalti dituntut memiliki teknik dasar sepakbola yang baik, terutama dalam hal menendang, atau menembak bola ke arah sasaran atau ke arah gawang. Teknik menendang bola merupakan teknik dasar di dalam permainan sepakbola. 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, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang (Sukatamsi, 1985:44).

Dalam penelitian terdapat suatu permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisa dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan latar belakang di atas penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan tendangan penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam pada klub PS UNNES tahun 2013?
2. Bagaimanakah tingkat kemampuan tendangan penalti dengan menggunakan punggung kaki pada klub PS UNNES tahun 2013?

3. Bagaimanakah tingkat kemampuan tendangan penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki pada klub PS UNNES tahun 2013?

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun alasan pemilihan judul dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Seorang pemain sepakbola dituntut menguasai teknik dasar menendang diantaranya menendang menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki.
2. Tendangan penalti digunakan sebagai penentu kemenangan dalam pertandingan sistem gugur.

Banyak pemain sepakbola mengalami kegagalan dalam melakukan tendangan penalti karena teknik menendang bola yang tidak tepat.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini tidak lepas dari permasalahan yang ada, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS UNNES 2013.

1.4 Pembatasan Masalah

Berkaitan dengan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, dan untuk menghindari terjadinya kesalahan-kesalahan penafsiran mengenai judul skripsi dan memperoleh gambaran yang jelas mengarah pada tujuan penelitian, istilah-istilah yang perlu ditegaskan adalah sebagi berikut :

1.4.1 Survei

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:110), survei adalah cara mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu yang bersamaan. Dalam penelitian ini survei yang diartikan sebagai alat atau metode

di dalam memperoleh data dilakukan adalah tes tendangan penalti dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki pada pemain PS UNNES.

1.4.2 Tendangan Penalti

Tendangan berasal dari kata tendang yang artinya sepak atau depak sedangkan Penalti adalah tendangan atau tembakan hukuman karena melanggar peraturan permainan didaerah depan gawang pada batas yang tentu (Dekdikbud, 2005:171). Tendangan penalti adalah suatu tendangan yang dijatuhkan kepada tim yang melakukan pelanggaran, dan pelanggaran tersebut dilakukan di daerah penaltinya sendiri pada saat bola masih dalam permainan (PSSI, 2010:66), tendangan penalti yaitu menendang bola dari titik penalti kearah gawang.

1.4.3 Kaki Bagian Dalam

Dalam adalah bagian yang didalam bukan luar (Dekdikbud, 2005:232). Kaki bagian dalam yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sisi bagian dalam dari kaki.

1.4.4 Punggung kaki

Punggung adalah bagian sebelah belakang atau atas (Dekdikbud, 2005:907). Punggung kaki didalam penelitian ini adalah seluruh bagian kaki sebelah atas yang digunakan untuk melakukan tendangan.

1.5 Manfaat Penelitian

Hal yang terpenting dari sebuah penelitian yaitu manfaat yang dapat dirasakan setelah dilakukannya penelitian. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu penelitian dapat diterima oleh pelatih, anggota, pemain PS UNNES, dan peneliti lainnya, dan diharapkan dapat menjadi wacana dan pengetahuan baru

tentang efektifitas tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti.

1.6 Rumusan Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak diminati oleh semua kalangan. Banyak cabang olahraga yang bisa dibina. Mengingat pentingnya pembinaan sebagai salah satu usaha atau kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik, untuk itu pembinaan sangat penting keberadaannya. Perkumpulan atau Klub merupakan dasar pembinaan dan pengembangan olahraga, baik untuk kalangan usia dini sampai usia produktif berprestasi. Pada hakekatnya hal tersebut tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga nasional. Pembinaan olahraga di klub adalah upaya terobosan untuk meningkatkan akselerasi untuk pembinaan dan pembibitan olahraga prestasi. Pada prinsipnya pengembangan olahraga dimasyarakat berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai prestasi, olahraga sebagai kesehatan, dan olahraga sebagai prestasi.

Olahraga prestasi butuh proses yang panjang untuk mencapai target atau prestasi yang diinginkan. Harus ada sistem atau pola untuk menyusun suatu program jangka pendek maupun jangka panjang untuk mencapai prestasi yang maksimal. Salah satu strategi yang cocok untuk pembinaan olahraga adalah adanya suatu wadah bagi siswa untuk dapat mengembangkan bakat, minat, dan kemampuannya yaitu melalui Sekolah Sepakbola atau klub. Klub PS UNNES merupakan klub yang ada di Kota Semarang. Dalam pembinaannya, dengan segala keadaannya dapat mencetak atlet-atlet yang berprestai. Untuk itu, perlu dibina supaya menjadi atlet berprestasi dengan memperhatikan aspek-aspek yang menunjangnya.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakekat Menendang Bola

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. 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 lawan (Sukatamsi, 1985:44).

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain yang menggunakan kaki. Dari tendangan yang berbeda-beda dapat kita lihat dengan perbedaan gerakan dari penendang, tetapi juga kita dapat melihat banyak gerakan-gerakan yang sejalan hampir bersamaan. Menendang dengan salah satu kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan, serta ketepatan bertujuan untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan dan mencetak gol.

Menendang merupakan faktor terpenting dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik menendang bola dengan baik dan benar.

2.1.2 Teknik Menendang Bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang

dangan 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)*. Teknik menendang bola sesuai dengan perkenaannya sebagai berikut: 1) menendang dengan kaki bagaian dalam, 2) menendang dengan kaki bagaian luar, 3) menendang dengan punggung kaki, 4) menendang dengan punggung kaki bagian dalam (Sucipto dkk, 2000:17).

Menendang bola ada beberapa macam, yaitu: menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan punggung kaki bagian dalam, menendang dengan punggung kaki penuh, dan menendang dengan punggung kaki bagian luar (Sukatamsi, 1985:47).

Teknik tendangan terbagi dua macam yaitu: tendangan yang biasa kita lakukan dan tendangan yang tidak biasa kita lakukan. Tendangan yang biasa kita lakukan adalah tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam, tendangan dengan menggunakan kura-kura kaki, dan tendangan dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam. Tendangan yang tidak biasa kita lakukan adalah tendangan dengan ujung kaki, tendangan dengan menggunakan kaki bagian belakang (tumit).

2.1.3 Teknik Dasar Menendang Bola

Prinsip-prinsip teknik dasar menendang bola yang perlu diperhatikan menurut Sukatamsi (1985:45) adalah sebagai berikut:

1. Letak kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan menendang dan merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap

bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk.

2. Kaki ayun

Kaki ayun adalah kaki yang dipergunakan untuk tendangan bola. Pergelangan kaki yang digunakan untuk tendangan bola pada saat mendangan bola dikuatkan atau ditegangkan tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang dipergunakan untuk tendangan diangkat kebelakang dan kemudian diayunkan kedepan sehingga bagian kaki yang dipergunakan untuk tendangan mengenai bola, kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan ke depan, dan seterusnya bergerak lari untuk pencarian posisi.

3. Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang merupakan penentu arah dan jalannya bola serta tinggi rendahnya lanbungan bola. Bagian bola di tengah-tengah bola, yaitu tepat pada titik pusat bola merupakan bagian bola yang ditendang.

4. Sikap badan

Sikap badan pada waktu tendangan bola sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola, maka pada saat tendangan bola, badan tepat diatas bergulir rendah atau lambungan sedang. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada saat tendangan bola badan berada diatas belakang bola sehingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.

5. Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat akan melakukan tendangan mata harus melihat pada bola dan kearah mana bola akan ditendang.

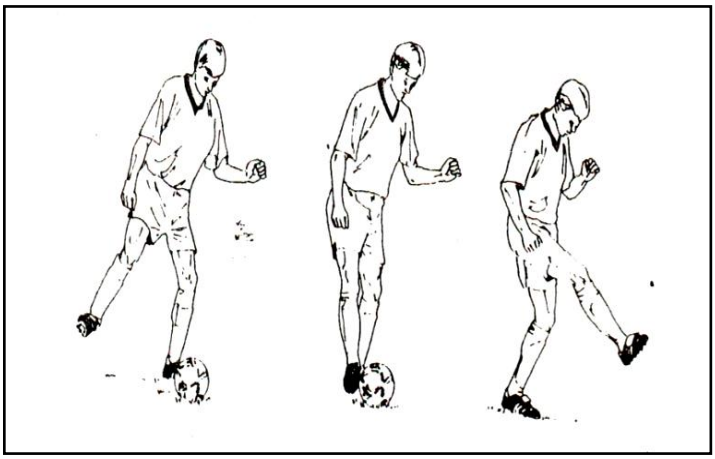
2.1.4 Macam-Macam Tendangan di dalam Teknik Menendang Bola

2.1.4.1 Bagian kaki

Menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), menendang dengan kaki bagian luar (*outside*), menendang dengan punggung kaki (*instep*), dan menendang dengan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*) (Sucipto dkk, 2000:17).

1) Menendang dengan kaki bagian dalam

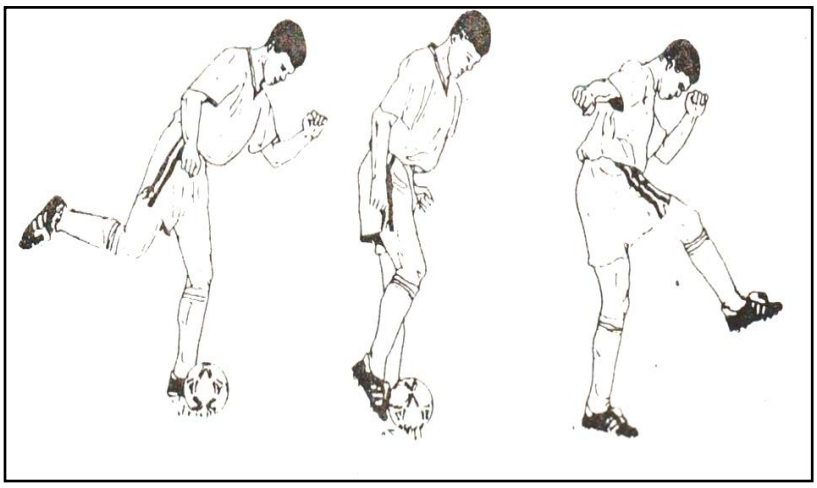
Teknik menendang dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam sebagai berikut : 1) badan menghadap sasaran dibelakang bola, 2) kaki tumpu berada disamping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk, 3) kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, 4) perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-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, dan 8) kedua lengan terbuka di samping badan (Sucipto dkk, 2000:18).



Gambar 2.1 Menendang dengan Kaki Bagian Dalam
(Sucipto dkk, 2000:18)

2) Menendang dengan punggung kaki

Umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut: 1) badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk, 2) kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran, 3) kaki tendang tarik 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 di tegangkan, 5) gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran, dan 6) pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran (Sucipto dkk, 2000:20).



Gambar 2.2 Menendang dengan Punggung Kaki
(Sucipto dkk, 2000:20)

3) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Tendangan dengan punggung kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: 1)

posisi badan badan berada di belakang bola, sedikit serong ± 40º dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membentuk sudut ± 40º dengan garis lurus bola, 2) kaki tendang berada di belakang boladengan ujung kaki serong ± 40º ke arah luar. Kaki tandang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan, 3) gerak lanjut kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan, 4) pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran, dan 5) lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan (Sucipto dkk, 2000:21).

4) Menendang dengan kaki bagian luar

Menendang dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerakan tendangan dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut: 1) posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu di samping bola ± 25 cm, ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk, 2) kaki tending berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam, 3) kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, 4) perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat ditengah-tengah bola, pada saat perkenaan bola pergelangan kaki ditegangkan, 5) gerak lanjut kaki tendang diangkat serong ± 45º menghadap sasaran, 6) pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran, dan 7) kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan disamping badan (Sucipto dkk, 2000:19).

2.1.4.2 Kegunaan atau fungsi dari tendangan

Meliputi, a) untuk memberi operan bola kepada teman, b) penembakan bola kearah mulut gawang lawan, c) pembuatan gol kemenangan, d) pembersiahan atau penyapuan bola didaerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk pematahan serangan lawan, dan e) dilakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (*penalty*).

2.1.4.3 Arah putaran dan jalannya bola

Meliputi: a) tendangan lurus (langsung), bola setelah ditendang tidak berputar, sehingga bola dilambungkan lurus dan jalannya kencang. Tenaga tendangan melalui titik pusat bola, dan b) tendangan melengkung (*slice*), bola setelah ditendang berputar kearah berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola dilambungkan setelah sampai puncak akan turun vertikal. Tenaga tendangan tidak melalui titik pusat bola.

2.1.5 Tendangan Penalti dalam Sepakbola

Tendangan penalti yaitu suatu tendangan yang dijatuhkan kepada tim yang melakukan pelanggaran, dan pelanggaran tersebut dilakukan di daerah penaltinya sendiri pada saat bola masih dalam permainan (Fifa, 2010:66).

Beberapa petunjuk yang perlu diperhatikan oleh pemain dalam melakukan tendangan pinalti yaitu :

1. Putuskan lebih dahulu kearah mana bola akan ditendang dan janganlah mengubah pikiran anda pada saat berlari menghampiri bola.
2. Buatlah kepala menunduk dan berat badan seimbang disaat melakukan tendangan penalti.

3. Tetaplah siaga dan waspada setelah melakukan tendangan penalti untuk mengambil kesempatan kedua setelah berhasil digagalkan penjaga gawang.

Tendangan penalti dapat dilakukan dengan kaki bagian mana saja diantaranya yaitu kaki bagian dalam dan punggung kaki, (Gifford, 2002:59).

2.1.6 Teknik Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Teknik tendangan dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Pelaksanaan tendangan dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

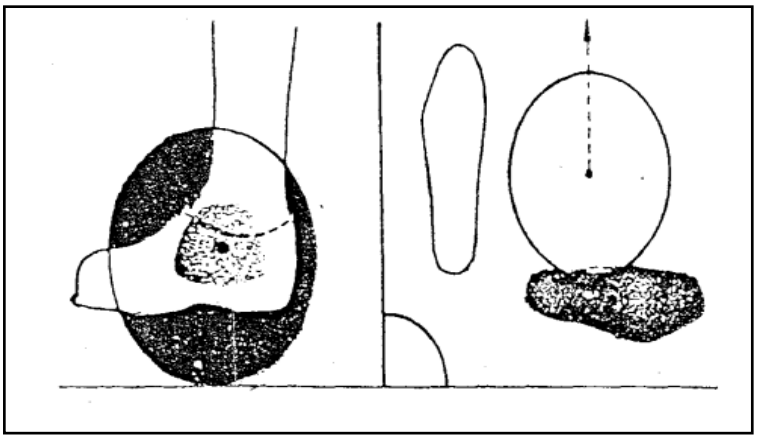
1. Kaki tumpu

Diletakkan disamping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm, letak kaki tumpu sejajar dengan arah asasaran diletakkan sejajar dan dekat dengan bola. Lutut ditekuk hingga lutut berada tegak lurus di atas ujung jari. Untuk lebih jelasnya lihat gambar.

Gambar 2.6 Letak Kaki Tumpu
(Bara pemain PS UNNES)

2. Kaki yang menendang

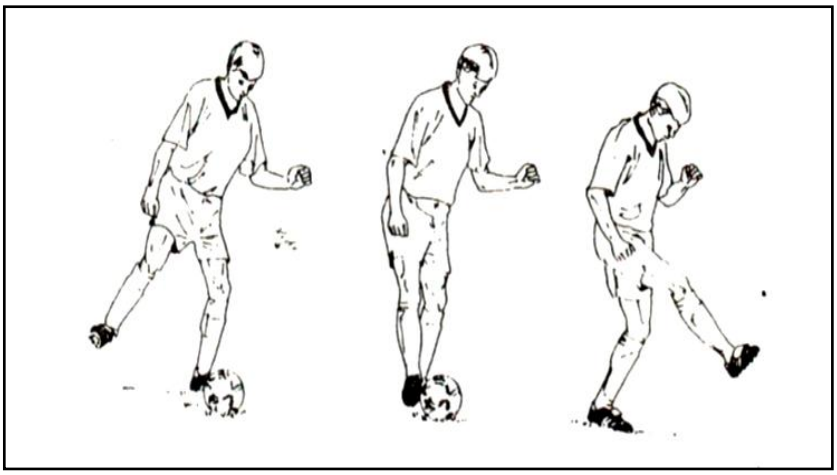
Diangkat kebelakang dengan kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran atau tegak lurus kaki tumpu diayunkan ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola, serta dilanjutkan gerak lanjutan di depan.



Gambar 2.7 Kaki yang Menendang
(Sukatamsi, 1985:52)

3. Sikap Badan

Badan berada di atas bola, pada waktu menendang bola sedikit condong ke depan dan kedua lengan sedikit terbuka ke samping untuk menjaga keseimbangan badan.



Gambar 2.8 Sikap Badan Saat Menendang
(Sukatamsi, 1985:52)

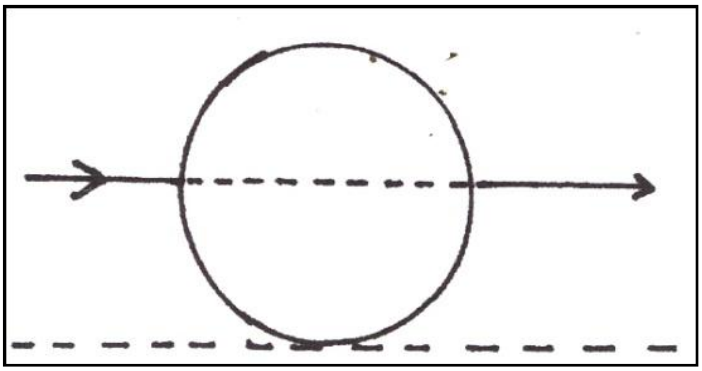
4. Pandangan mata

Pandangan mata pada saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan ke arah sasaran.

Gambar 2.9 Pandangan Mata pada Waktu Menendang
(fatkhurohman pemain PS UNNES)

5. Bagian bola yang di tendang

Bagian dalam kaki yang menendang mengenai bagian tengah-tengah bola, bola bergulir datar di atas tanah.



Gambar 2.10 Bagian Bola yang Ditendang dengan Kaki Bagian Dalam
(Sukatamsi, 1985:53)

2.1.7 Teknik Menendang Menggunakan Punggung Kaki

Teknik bermain sepakbola, gerakan menendang bola dengan punggung kaki tidak jauh beda menendang dengan punggung kaki bagian dalam, itu tidak

hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan, Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang di tendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan tetapi ada satu yang membedakannya yaitu perkenakan kaki terhadap bola. Teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya. Pelaksanaan menendang bola dengan punggung penuh adalah sebagai berikut:

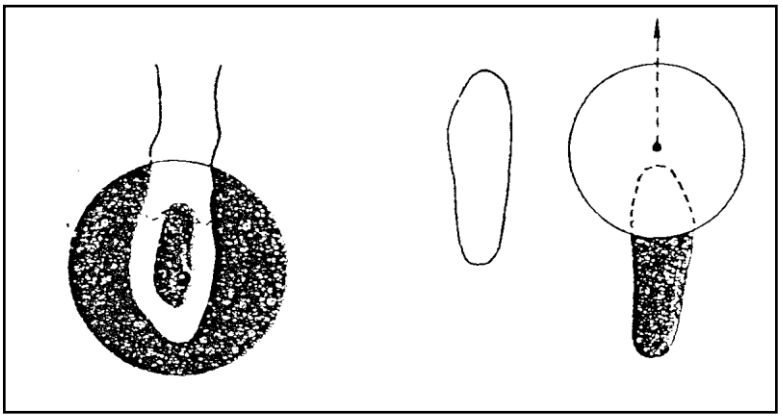
1. Kaki tumpu

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

Gambar 2.8 Letak Kaki Tumpu
(Fandi pemain PS UNNES)

2. Kaki yang menendang

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



Gambar 2.12 Bagian Kaki yang Menendang dengan Punggung Kaki
(Sukatamsi, 1985:107)

3. Sikap badan

Kaki tumpu berada disamping bola, pinggul berada diatas bola, sikap badan sedikit condong kedepan (lihat gambar).

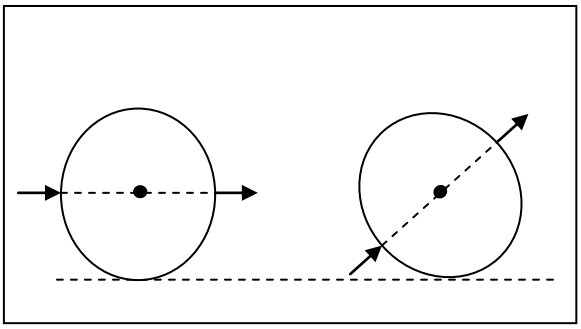
Gambar 2.13 Sikap Badan Saat Menendang dengan Punggung Kaki
(Fatkhurrohman pemain PS UNNES)

4. Pandangan mata

Pandangan mata pada saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan ke arah sasaran.

5. Bagian bola yang ditendang

Bagian dalam kaki yang menendang mengenai bagian tengah-tengah bola, bola bergulir datar di atas tanah.



Gambar 2.14 Bagian Bola yang Ditendang dengan Punggung Kaki
(Sukatamsi, 1985:53)

2.1.8 Kerangka Berpikir

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efesien, yang akhirnya ketrampilan itu melekat selam waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu ketrampilan, agar latihan berhasil materi latian harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana kemudian yang komplek.

Analisis Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam**,** bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola. Bagian kaki tersebut memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain, sehingga lebih mudah untuk mengarahkan dan hasilnya lebih akurat. Tendangan menggunakan kaki bagian dalam digunakan untuk tendangan mendatar jarak dekat atau disebut operan pendek, untuk melakukan tendangan gawang, untuk melakukan tendangan hukuman, serta sangat ideal dan efektif untuk melakukan tendangan penalti.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tendangan menggunakan kaki bagian dalam memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang kearah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat, serta berpengaruh dalam ketepatan tendangan penalti.

Menendang merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola, seperti yang telah diuraikan diatas bahwa menendang dapat bermanfaat sebagai umpan, menghalau serangan lawan maupun untuk mencetak gol ke gawang lawan, dan untuk melakukan hal-hal tersebut dapat dilakukan melalui tendangan bebas, melakukan tendangan gawang, tendangan penalti, maupun saat dalam permainan sedang berlangsung.

Analisis Tendangan Menggunakan Punggung Kaki**,** teknik menendang bola menggunakan punggung kaki merupakan salah satu dari beberapa macam teknik menendang dalam permainan sepakbola. Punggung kaki adalah bagian atas telapak kaki, yaitu daerah tempat mengikat tali sepatu, sering disebut juga punggung kaki penuh atau kura-kura kaki penuh. Bagian kaki ini sering digunakan untuk tendangan kearah gawang (*shooting*) karena merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), lebih mudah untuk melakukan tendangan dillihat dari arah kaki tumpu, kaki yang menendang, ancang-ancang satu garis lurus dengan sasaran. Tendangan ini sedikit sulit dilakukan secara akurat tetapi rahasia keberhasilanya adalah dengan menendang bola tepat di tengah-tengah.

2.2 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Hadi, 2000:257). Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Tingkat kemampuan tendangan penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam pada klub PS UNNES tahun 2013 cukup baik.
2. Tingkat kemampuan tendangan penalti dengan menggunakan punggungkaki pada klub PS UNNES tahun 2013 cukup baik.

3. Hasil tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam pemain sepakbola PS UNNES lebih baik di banding tendangan penalty dengan menggunakan punggung kaki.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan ditetapkan berdasarkan pada tujuan penelitian yang diharapkan. Metode adalah cara atau prosedur yang digunakan untuk memecahkan masalah penelitian, sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian. Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggungjawaban metodologi penelitianya, maka diharapkan dalam metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9) metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengimplementasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan. Pada bab ini menjelaskan tentang metode metode penelitian yang akan digunakan, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terprogram dan sistematis.

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1998:99) menyatakan bahwa variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek penelitian, setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, dan gejala-gejala yang menunjukan variasi baik dalam

jenisnya maupun dalam tingkatnya disebut dengan variabel (Hadi, 1987:224). Dalam hal ini variabel yang diteliti:

3.2.1 Variabel Bebas

1. Tingkat kemampuan tendangan penalti dengan menggunakan kaki dalam.
2. Tingkat kemampuan tendangan penalti dengan menggunakan punggung kaki.

3.2.2 Variabel Terikat

Kemampuan tendangan penalti.

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitinya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus (Arikunto, 2002:108). Menurut Sutrisno Hadi (2000:220) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti, dan populasi ini dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlit klub PS UNNES yang berjumlah 30 pemain.

3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2002:109). Sampel adalah sebagian anggota populasi yang memberikan keterangan atau data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, sampel adalah himpunan bagian dari populasi. Mengenai besar kecilnya sampel dari jumlah populasi oleh Suharsimi Arikunto (2002:112), bahwa “apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil

antara 10-15% atau lebih tergantung setidak-tidaknya: kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan biaya". Sesuai dengan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 30 orang, sehingga dalam penelitian ini menjadi penelitian populasi. Adapun teknik yang digunakan dalam peneitian adalah *total sampling.*

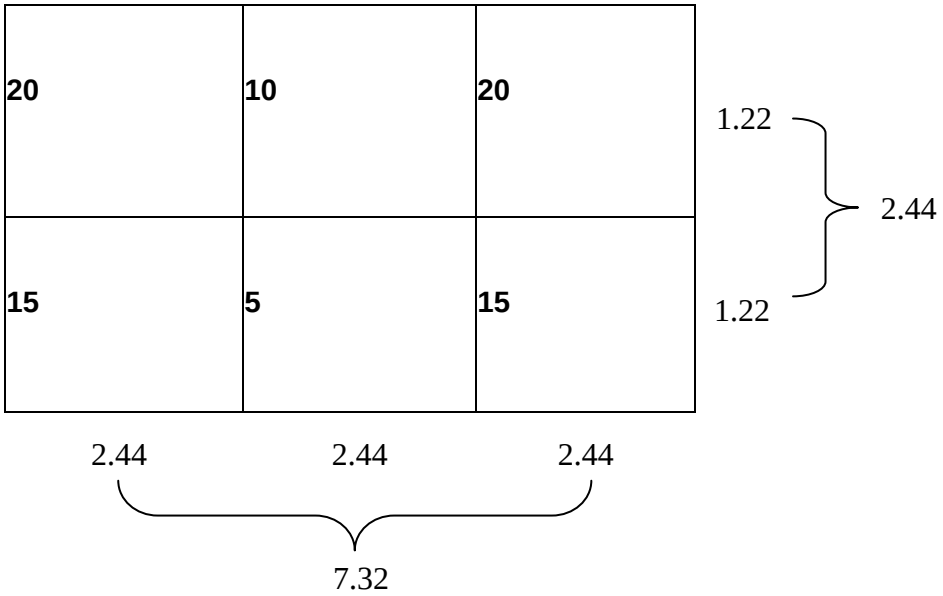
3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah fasilitas atau alat pengumpul data. Benar tidaknya data sangat menentukan bermutu tidaknya hasil penelitian, sedangkan benar tidaknya data tergantung dari baik tidaknya instrumen pengumpul data. Suharsimi Arikunto (2000:160) menyatakan bahwa instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes ketepatan tembakan ke gawang.

Pelaksanaan instrumen ini semua populasi melakukan tes tendangan penalti dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki. pelaksanaannya adalah sebagai berikut: tes berada titik putih atau titik tendangan penalti. Kemudian menendang bola ke arah sasaran (gawang). Tes tersebut dilakukan sebanyak 5 kali, setiap tembakan yang sah adalah bola masuk sasaran ke dalam gawang yang sudah di beri nomor sesuai ketentuan sedangkan bola yang tidak sah adalah yang tidak masuk atau melenceng dan mendapat nilai nol.

Penelitian ini menggunakan tes *Siem Plooyer* yaitu menendang bola ke sasaran dalam gawang. Dalam pelaksanaan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Gawang ukuran normal lebar 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter dibagi menjadi enam bidang sasaran diberi nilai, dan jarak menendang dari titik tendangan penalti.

Dalam pelaksanaan penelitian ini gawang normal dibagi dengan menggunakan tali rafia menjadi 6 bidang sasaran.



Gambar 3.1 Tes Ketepatan Tembakan ke Gawang
(Sukatamsi,1985:277)

Keterangan :

1) Bagian pojok atas kanan dan kiri masing-masing sama yaitu 20.

2) Bagian pojok bawah kanan dan kiri masing-masing sama yaitu 15.

3) Bagian tengah atas memiliki poin 10.

4) Bagian tengah bawah memiliki poin 5.

5) Jika tendangan melenceng berarti tidak mendapatkan poin atau 0.

3.4.1 Hasil Uji Coba Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Oleh karena itu, sebelum melakukan penelitian, peneliti mencari uji validitas dan uji realibilitas dengan melakukan penelitian pendahuluan atau di uji coba terlebih dahulu.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrumen yang valid dan sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2006:168). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau *professional judgment*. Dalam validitas isi, item-item dalam tes mencakup keseluruhan isi objek yang hendak diukur.

Realibilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Apabila datanya memang sudah benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama. Realibilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Arikunto. 2006:178). Teknik yang digunakan dalam pengujian realibilitas dalam penelitian ini adalah tes ulang (*test-retest*). Dalam teknik ini dilakukan penyajian instrumen ukur pada suatu kelompok subjek dua kali dengan memberi tenggang waktu tertentu diantara dua penyajian tersebut. Apabila suatu tes atau instrumen ukur telah diberikan dua kali pada subjek, maka diperoleh dua distribusi skor dari kelompok tersebut. Komputasi koefisien korelasi antara kedua distribusi skor tersebut akan menghaslkan suatu koefisien reliabilitas (Azwar, 2010:55).

Rumus validitas yang digunakan:

$$r_{XY} = \frac{N\sum XY - \left(\sum X\right)\left(\sum Y\right)}{\sqrt{\left\{N\sum X^2 - \left(\sum X\right)^2\right\}\left\{N\sum Y^2 - \left(\sum Y\right)^2\right\}}}$$

Keterangan :

r_{xy}: Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

X : Jumlah total tes tendangan *penalti kaki dalam* dan *punggung kaki* uji coba pertama

Y : Jumlah total tendangan *penalti kaki dalam* dan *punggung kaki* tes uji coba kedua

N : Jumlah peserta tes

Rumus Reliabilitas yang digunakan (Arikunto, 2006:180):

$$r_{11} = \frac{2xr_{xy}}{1 + r_{xy}}$$

Kemudian nilai r_{xy} dikonsultasikan dengan r-tabel dengan taraf signifikan 5% dengan nilai r_{xy}> t-tabel maka dikatakan *valid* dan *reliabel.*

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 Metode Pengumpulan Data

Faktor penting dalam penelitian yang berhubungan dengan data adalah metode pengumpulan data. Pada dasarnya dalam suatu penelitian seorang meneliti harus mengetahui jenis data apa yang harus dipakai. Dengan demikian akan memperoleh hasil yang relevan terhadap objek yang diteliti sehingga dapat dipercaya. Data yang diperoleh nantinya dianalisis untuk disimpulkan.

Jenis data dalam penelitian dibagi dua bagian yaitu data yang dapat diukur secara langsung dan data yang tidak dapat diukur secara langsung. Seperti apa yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1987:19) menyatakan bahwa jenis data yang dapat diukur secara langsung atau tepatnya dapat dihitung adalah data kuantitatif, sedangkan data yang di ukur secara tidak langsung termasuk jenis data kualitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan tendangan penalti yaitu teknik pengambilan tes dan pengukuran satu kali secara langsung di lapangan.

3.5.1.1 Cara Mendapatkan Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain PS UNNES yang masih aktif. Untuk mendapatkan sampel tersebut, peneliti harus mengajukan permohonan ijin ke pihak klub terutama pada pengurus utama klub PS UNNES yang kemudian diserahkan ke pihak pelatih yang mengajar di lapangan.

Langkah berikutnya adalah observasi pada klub PS UNNES mengenai jumlah atlet yang tergabung di klub PS UNNES tersebut. Adapun jumlah pemain yang tergabung adalah 30 pemain dan diambil semuanya dengan teknik *total sampling*.

3.5.1.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penulis menggunakan tempat dan waktu pelaksanaan penelitian pada hari Kamis, tanggal 01 Mei 2013 bertempat di Lapangan Sepakbola FIK UNNES, waktu : 15.00 WIB sampai selesai.

3.5.1.3 Alat dan Perlengkapan Penelitian

Alat dan perlengkapan penelitian yang digunakan penulis adalah sebagai berikut:

1. Lapangan sepakbola

Lapangan sepakbola yang digunakan dalam penelitian ini adalah lapangan pancasila Demak. Jenis lapangan ini adalah lapangan terbuka yang sudah layak untuk pertandingan dan latihan.

2. 10 buah bola sepak

Bola sepak yang digunakan adalah bola sepak dengan merk Mikasa yang berjumlah 10 buah yang dipersiapkan penulis untuk penelitian ini.

3. 1 buah tali rafia

Rafia ini digunakan untuk membagi gawang normal dibagi dengan menggunakan tali rafia menjadi 6 bidang sasaran.

4. Blangko penilaian

Daftar hadir digunakan untuk mencatat kehadiran subyek selama mengikuti penelitian ini. Sedangkan blangko penilaian dipergunakan untuk mencatat data hasil yang diperoleh selama mengikuti tes tendangan penalti.

3.5.2 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian. Pemanasan dilakukan untuk menyiapkan kondisi atlet baik jasmani maupun rohani, agar dapat melaksanakan kegiatan tersebut yaitu tendangan penalti dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Dengan pemanasan perhatian atlet diarahkan ke gerakan inti, disamping ini dengan pemanasan atlet akan siap untuk beraktifitas lebih berat.

Bentuk pemanasan yang dilakukan meliputi 1) lari keliling lapangan sepakbola; 2) senam sepakbola; 3) *streching;* 4) senam untuk kelentukan, pelemasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang, punggung, kaki dan tungkai dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari; 5) tes tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

3.6 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Suatu penelitian banyak faktor yang dapat mempengaruhi dan menghambat, demikian pula dengan penelitian ini telah diusahakan untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan yang menghambat serta

mempengaruhi selama penelitian ini berlangsung. Faktor-faktor tersebut antara lain:

1. Faktor kehadiran peserta penelitian

Jumlah kehadiran peserta penelitian akan mempengaruhi terhadap hasil penelitian. Untuk mengatasi akan hal tersebut, maka 2 hari sebelum pengambilan data peneliti mengadakan pertemuan dengan peserta penelitian.

2. Faktor kesiapan sampel

Pengambilan data yang berupa tes ketepatan tendangan ke arah gawang memerlukan kesiapan fisik maupun mental, kesiapan fisik dapat dicapai dengan melakukan pemanasan, sebelum melakukan tes. Sampel yang telah siap melakukan tes dengan sebelumnya mengadakan pemanasan, tentu saja hasilnya akan lebih optimal dari pada sampel yang belum melakukan pemanasan atau kurang dalam pemanasan.

3. Faktor kesungguhan sampel

Kesungguhan sampel pada saat penelitian sangat mempengaruhi hasil penelitian, hal ini memang sangat sulit untuk dicegah karena semua ini berasal dari dalam diri individu masing-masing. Sehingga hasil tes akan berpengaruh, untuk mengatasi hal itu peneliti selalu memberikan pengarahan kepada *testee* akan pentingnya penelitian.

4. Faktor kemampuan individu

Setiap individu mempunyai kemampuan yang tidak sama dalam menangkap penjelasan dan demonstrasi latihan sehingga kemungkinan melakukan kesalahan masih ada. Untuk itu selalu diadakan koreksi secara keseluruhan setelah individu menyeleisaikan semua latihan yang diberikan.

5. Faktor kebosanan

Setiap kali pertemuan melakukan latihan tembakan ke gawang secara beruntun dengan diberikan jeda saja, jelas ini akan menimbulkan kebosanan. Untuk mengatasi hal itu, pada saat latihan diberi fariasi latihan dan setelah melakukan latihan anak diberi kesempatan bermain.

6. Faktor pemberian latihan

Faktor ini mempunyai peranan yang sangat penting dalam pencapaian hasil yang maksimal, sehingga untuk menerangkan kepada anak harus tegas dan jelas. Tahap demi tahap dan selalu memberikan contoh agar dapat meniru dengan benar.

7. Faktor alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini diupayakan selengkap mungkin dan persiapan sebelum latihan dimulai. Hal ini dapat menunjang jalannya penelitian, namun demikian masih terjadi pula kekurangan-kekurangan.

8. Faktor cuaca

Penelitian ini dilakukan di luar gedung, maka faktor cuaca sangat berpengaruh dalam penelitian ini misalnya hujan.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua bentuk analisis data berdasarkan jenis data, bahwa apabila data telah terkumpul, maka dikualifikasikan menjadi dua kelompok data, yaitu data kualitatif digunakan pada analisis non-statistik dan data kuantitatif digunakan pada analisis statistik (Arikunto, 2006:245).

Data dari hasil tes dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang akan dianalisis secara deskriptif dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Menghitung skor hasil tes dari masing-masing sampel
b. Merekap nilai
c. Menghitung nilai rata-rata
d. Menghitung presentase, dengan rumus (Muhammad Ali, 1993:184):

$$DP = \frac{n}{N} x100\%$$

Keterangan :

DP = *Deskriptif Presentase* (%)

n = Skor yang diperoleh

N = Skor Ideal

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS UNNES tahun 2013. Dalam bab IV ini dipaparkan tentang hasil penelitian, yang telah dilaksanakan, analisis data beserta pembahasannya. Penelitian merupakan suatu kegiatan ilmiah, oleh karena itu penelitian dilakukan secara berurutan, bertujuan dan sistematis. Agar penelitian berjalan sebagaimana yang ditentukan, tepat pada waktunya dan hasilnya dapat dipertanggungjawabkan maka diperlukan persiapan penelitian. Hasil penelitian ini diperoleh dari penelitian yang dilaksanakan pada pemain PS UNNES tahun 2013. Secara keseluruhan hasil tendangan pinalti diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Tendangan Pinalti dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Tabel 4.1 Diskripsi Data Hasil Tendangan Penalti dengan Menggunakan Kaki BagianDalam

N	Maksimal	Minimal	Rata-rata	Standar Deviasi
30	100	40	75,67	15,69

Sumber : Data penelitian 2013

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 30 pemain PS UNNES 2013 yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa hasil tendangan penalti rata-rata dengan menggunakan kaki bagian dalam diperoleh skor 75,67. Hasil penelitian

diperoleh hasil tendangan pinalti terbaik dengan skor 100 dan skor terendah sebesar 40 dengan standar deviasi sebesar 15,69.

2. Tendangan Penalti dengan Menggunakan Menggunakan Punggung Kaki

Tabel 4.2 Diskripsi Data Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan Punggung Kaki

N	Maksimal	Minimal	Rata-rata	Standar Deviasi
30	100	15	58,50	19,57

Sumber : Data penelitian 2013

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 30 pemain PS UNNES tahun 2013 yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa hasil tendangan penalti rata-rata dengan menggunakan punggung kaki diperoleh skor 58,50. Hasil penelitian diperoleh hasil tendangan pinalti terbaik dengan skor 100 dan skor terendah sebesar 15 dengan standar deviasi sebesar 19,57.

4.1.1. Deskriptif Data

Adapun hasil deskripsi kualitastif prosentase kemampuan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS UNNES 2013 dapat dilihat pada lampiran dan terangkum dalam tabel 1 berikut.

1. Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam

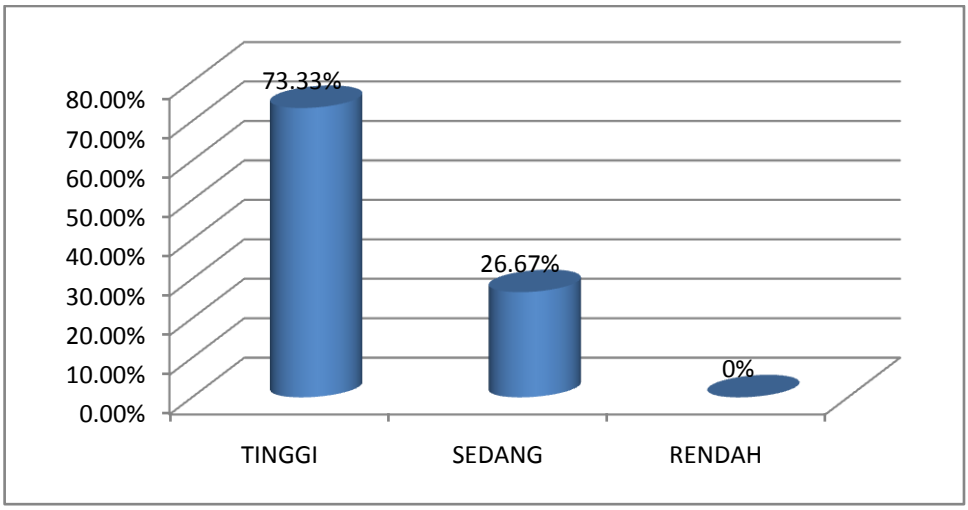
Hasil analisis deskripsi persentase Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada pemain PS UNNES tahun 2013 yang dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan kurang diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.3 Deskripsi Persentase Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam

No	Menggunakan Kaki Bagian Dalam				
	Kriteria	Jumlah		Rata-rata	
		Frekuensi	Persen	Skor	Kriteria
1	Tinggi	22	.73,33%	75,67%	Tinggi
2	Sedang	8	26,67%		
3	Rendah	0	0,00%		
Jumlah		30	100,00		

Dari tabel 4.3. di atas tampak bahwa responden dengan kemampuan melakukan tendangan pinalti menggunakan kaki bagian pada pemain UNNES tahun 2013 sebanyak 8 responden (26,67%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 22 responden (73,33%) termasuk dalam kategori tinggi, dan tidak ada responden dalam kategori rendah. Hal ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar sampel dalam melalukan tendangan pinalti dengan menggunakan kaki bagian dalam termasuk dalam kategori Tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam diagram berikut ini.

Grafik 4.1 Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam



2. Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan Punggung Kaki

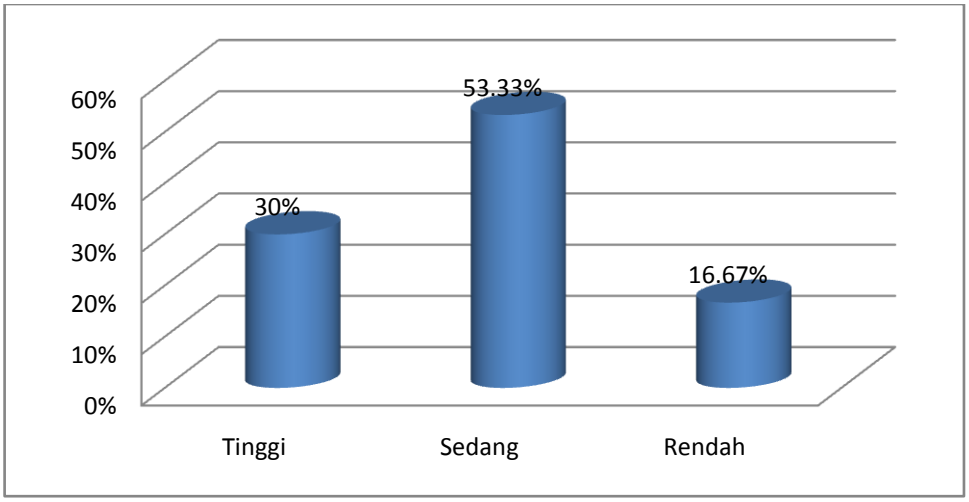
Hasil analisis deskripsi persentase Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan punggung Kaki pada pemain PS UNNES tahun 2013 yang dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan kurang diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.4 Deskripsi Persentase Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan Punggung kaki

No	Menggunakan Punggung Kaki				
	Kriteria	Jumlah		Rata-rata	
		Frekuensi	Persen	Skor	Kriteria
1	Tinggi	9	30,00%	58,50%	Sedang
2	Sedang	16	53,33%		
3	Rendah	5	16,67%		
Jumlah		30	100,00		

Dari tabel 4.4. di atas tampak bahwa responden dengan kemampuan melakukan tendangan pinalti menggunakan kaki bagian pada pemain PS UNNES tahun 2012 sebanyak 16 responden (53,33%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 9 responden (30,00%) termasuk dalam kategori tinggi dan sebanyak 5 responden (16,67%) termasuk dalam kategori rendah. Dari hasil analisis deskripsi persentase tersebut memberikan gambaran bahwa sebagian besar responden yang melakukan tendangan pinalti dengan menggunakan punggung kaki termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam diagram berikut ini.

Grafik 4.2 Hasil tendangan Penalti dengan Menggunakan Punggung Kaki



3. Perbedaan kemampuan Melakukan tendangan pinalti antara menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

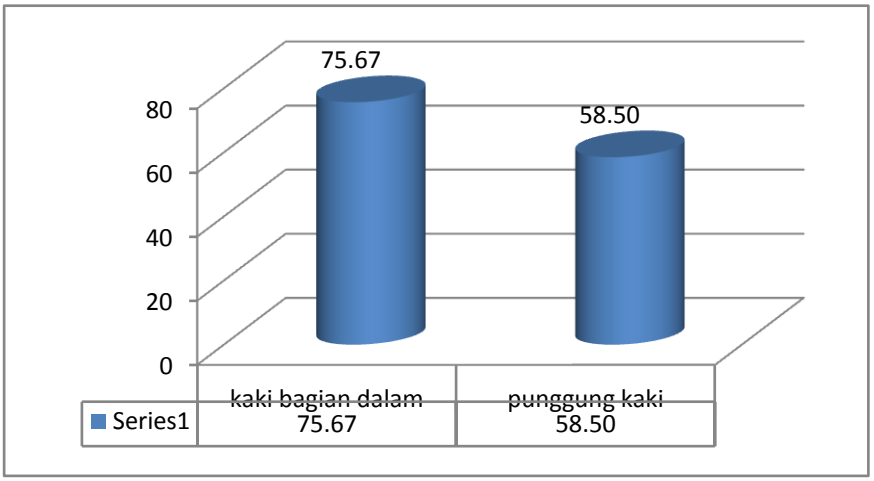
Hasil pendangan penalti antara menggunakan kaki bagian dan dalam dan menggunakan punggung kaki pada pemain PS UNNES tahun 2013 secara keseluruhan dapat dirangkum sebagai berikut.

Tabel 4.5 Perbedaan hasil tendangan Penalti antara menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki

Variasi tendangan pinalti	Maksimal	Minimal	Rata-rata
Menggunakan Kaki bagian dalam	100	40	75,67
Menggunakan Punggung Kaki	100	15	58,50

Berdasarkan tabel 4.5 di atas diperoleh hasil bahwa tendangan pinalti dengan menggunakan kaki bagian dalam menghasilkan rata-rata skor yang lebih tinggi sebesar 75,67 dibandingkan dengan menggukana punggung kaki dengan rata-rata skor sebesar 58,50. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam diagram berikut ini.

Grafik 4.3 Perbedaan hasil tendangan penalti antara menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki



4.2. Pembahasan

Dalam bermain sepakbola penguasaan teknik merupakan keharusan dan penguasaan teknik yang tinggi memerlukan latihan yang sungguh-sungguh dan terencana dengan baik. Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepakbola dari berbagai teknik yang ada, dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan memberi operan kepada teman, menembak bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, memberikan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) ke depan. Berdasarkan perkenaan menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam diantaranya adalah dengan menggunakan kaki bagian dalam dan menggunakan punggung kaki.

Berdasarkan hasil penelitian pada responden dengan latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam diperoleh hasil sebanyak 8 responden (26,27%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 22 responden (73,33%) termasuk dalam kategori tinggi, dan tidak ada responden dalam kategori rendah.

Hal ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar sampel dalam melalukan tendangan pinalti dengan menggunakan kaki bagian dalam termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan pada latihan menggunakan punggung kali diperoleh hasil sebanyak 16 responden (53,33%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 9 responden (30,00%) termasuk dalam kategori tinggi dan sebanyak 5 responden (16,67%) termasuk dalam kategori rendah. Dari hasil analisis deskripsi persentase tersebut memberikan gambaran bahwa sebagian besar responden yang melakukan tendangan pinalti dengan menggunakan punggung kaki termasuk dalam kategori sedang. Dari kedua model latihan tersebut memperoleh nilai rata-rata dengan kategori yang berbeda, tendangan menggunakan kaki bagian dalam memperoleh nilai rata-rata yang lebih tinggi di bandingkan tendangan menggunakan punggung kaki. Namun demikian responden dengan kategori rendah lebih banyak pada latihan tendangan menggunakan punggung kaki. Sedangkan pada kategori tinggi, tendangan menggunakan kaki bagian dalam mempeorleh nilai yang lebih tinggi yaitu sebanyak 73,33%.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tendangan pinalti dengan menggunakan kaki bagian dalam menghasilkan rata-rata skor yang lebih tinggi sebesar 75,67 dibandingkan dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan rata-rata skor sebesar 58,50. Hal ini memberikan gambaran bahwa dengan menggunakan kaki bagian dalam memberikan hasil yang lebih tinggi skornya dibandingkan dengan menggunakan punggung kaki, karena pada tendangan menggunakan punggung kaki merupakan tendangan yang dikhususkan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*) sedangkan

tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek dan lebih terarah.

Bagian punggung kaki sering digunakan untuk tendangan kearah gawang (*shooting*) karena merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), lebih mudah dalam melakukan tendangan dilihat dari arah kaki tumpu, kaki yang menendang, ancang-ancang satu garis luru dengan sasaran. Tendangan ini sedikit sulit dilakukan secara akurat tetapi rahasia keberhasilannya adalah dengan menendang bola tepat di tengah-tengah. Sedangkan pada tendangan menggunakan kaki bagian dalam digunakan untuk tendangan mendatar jarak dekat atau disebut operan pendek, untuk melakukan tendangan gawang, melakukan tendangan hukuman serta sangat ideal dan efektif digunakan untuk tendangan penalti. Hasil tendangan menggunakan kaki bagian dalam menghasilkan tendangan yang terarah sehingga tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam sangat bermanfaat terhadap hasil tendangan penalti.

BAB V

PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil peneltian dan pembahasan yang ada di bab IV maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Kemampuan melakukan tendangan pinalti menggunakan kaki bagian dalam pada pemain PS UNNES tahun 2013 sebanyak 8 responden (26,67%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 22 responden (73,33%) termasuk dalam kategori tinggi, dan tidak ada responden dalam kategori rendah.
2. Kemampuan melakukan tendangan pinalti menggunakan punggung kaki pada pemain PS UNNES tahun 2013 sebanyak 16 responden (53,33%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 9 responden (30,00%) termasuk dalam kategori tinggi dan sebanyak 5 responden (16,67%) termasuk dalam kategori rendah
3. Tendangan penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam menghasilkan tendangan yang lebih baik dengan rata-rata skor yang lebih tinggi sebesar 75,67 dibandingkan dengan tendangan menggunakan punggung kaki dengan rata-rata skor sebesar 58,50.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, saran yang dapat direkomendasikan peneliti adalah sebagai berikut.

1. Banyaknya model latihan tendangan yang dapat digunakan untuk meningkatkan teknik dasar bermain sepak bola. Untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan tendangan penalti maka dapat diterapkan dengan menggunakan metode menendang menggunakan kaki bagian dalam karena lebih mudah untuk mengarahkan bola ke gawang dibandingkan dengan menggunakan kaki bagian dalam.
2. Untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada tendangan selain menggunakan kaki bagian dalam dan menggunakan punggung kaki sehingga akan diperoleh hasil penelitian yang lebih valid lagi.

DAFTAR PUSTAKA

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

A.Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Bola Besar*. Padang : Depdikbud.

Clive Gifford. 2002. *Ketrampilan Sepak Bola*. Klaten : Erlangga.

Clive Gifford. 2007. *Ketrampilan Sepak Bola*. yogyakarta : PT Citra Aji Pratama.

Dekdikbud. 2005. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.

FIFA, 2010. *Laws of The Game peraturan permainan*. Jakarta : PSSI.

Harvey Gill. 2003. *Teknik Mengoper Dan Menembak*. Jakarta : PT Gapuramitra Sejati.

Marta Dinata, 2007. *Dasar-dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta : Cerdas Jaya.

Muhyi Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran tubuh Melalui Sepak bola*. Surabaya : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Remy Muchtar. 1992. *Olah Raga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta : Dara Press.

Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : Rumah Indonesia.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta : Depdiknas

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

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

Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik*. Yogyakarta : ANDI Yogyakarta

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Gedung F1 lt 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024 70774085
Laman: http://fik.unnes.ac.id, surel: fik@unnes.ac.id

Nomor : 118/PP3-1.30/2013
Lamp. :
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

1. Nama : Drs. Wahadi, M.Pd.
   NIP : 196101141986011001
   Pangkat/Golongan : IV/a - Pembina
   Jabatan Akademik : Lektor Kepala
   Sebagai Pembimbing I
2. Nama : TRI AJI, M.Pd.
   NIP : 198011032006041010
   Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I
   Jabatan Akademik : Lektor
   Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : IBRAH FASTABIQI BAWANA MUKTI
NIM : 6301409190
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Topik : PENGEMBANGAN TEHNIK DASAR SEPAKBOLA

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Semarang, 07 Maret 2013
an Ketua Jurusan,
sekjur

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 195904011988031002

6301409190

Halaman 1 / 1 printed by sekjur_pklo on 07 Mar 13 11:12:04

Lampiran 2

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor : 227 /FIK /2013

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :
1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)

Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pendidikan Kepelatihan Olahraga Tanggal 07 Maret 2013

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Wahadi, M.Pd.
   NIP : 196101141986011001
   Pangkat/Golongan : IV/a - Pembina
   Jabatan Akademik : Lektor Kepala
   Sebagai Pembimbing I

2. Nama : TRI AJI, M.Pd.
   NIP : 198011032006041010
   Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I
   Jabatan Akademik : Lektor
   Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
Nama : IBRAH FASTABIQI BAWANA MUKTI
NIM : 6301409190
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Topik : PENGEMBANGAN TEHNIK DASAR SEPAKBOLA

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 14 Maret 2013
DEKAN

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Dosen Pembimbing
4. Pertinggal

6301409190

..:: FM-03-AKD-24/Rev. 00 ::..

Lampiran 3

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024-8508007
Laman: http://fik.unnes.ac.id, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : 1382/UN37. 1. 6/PL/2013
Lamp : .....
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. KETUA UKM SEPAKBOLA FIK UNNES
di UNNES

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama	: IBRAH FASTABIQI BAWANA MUKTI
NIM	: 6301409190
Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Topik	: PENGEMBANGAN TEHNIK DASAR SEPAKBOLA

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 25 April 2013
Dekan,

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

6301409190

....:: FM-05-AKD-24/Rev. 00 ::....

Halaman 1 / 1

printed by sekjur_pkdo on 25 Apr 13 15:10:22

Lampiran 4

UNIT KEGIATAN MAHASISWA
SEPAKBOLA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Sekretariat : gd. UKM UNNES Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229,
Telp. 085641059759

Semarang,5 Juni 2013

Nomor :08/UKM/SB UNNES/IX/2013

Hal : Balasan Penelitian

Kepada,

Yth. Ketua jurusan PKLO
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Smarang

Di tempat

Dengan hormat,

Menindak lanjuti permohonan ijin penelitian dari Universitas Negeri Semarang nomor : 1382 / UN.37.1.6 / PL / 2013 tanggal 29 April 2013 menerangkan bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : Ibrah Fastabiqi B.M

NIM : 6301409190

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah mengadakan penelitian pada pemain UKM sepak bola UNNES pada tanggal 2 mei 2013 dilapangan olahraga Universitas Negeri Semarang dengan judul " *EFEKTIFITAS TENDANGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI DAN KAKI BAGIAN DALAM TERHADAP HASIL TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN PS UNNES*"

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan seperlunya.

Pendamping UKM Sepak bola

Kumbul Slamet B. S.Pd, M.Kes

NIP. 197109091998021001

Ketua Ukm Sepak bola

Tri Damar Ghufron

NIM. 6301411132

Lampiran 5

DAFTAR NAMA SAMPEL

No	Nama	No	Nama
1	DAMAR TRI	16	IWAN
2	BHARA MADA	17	ARI TRI WIYOKO
3	ARDIAN WAHYU	18	IVAN KUSUMA
4	JOKO PRASETYO	19	RICO
5	DANANG NUR I	20	RIYA HABIBI
6	FATKHUROHMAN	21	KINDAR
7	FEBRY DWI	22	YUDHISTIRA
8	I PUTU MEGA	23	IRFAN
9	SYAHRIZAL	24	RYAN KURNIA
10	FENDIKA NOVAN	25	HENDRA K
11	SARWO WIDODO	26	FAREZA YODHANATA
12	FATIH RIJJALUL	27	SEFTIAN
13	FANDI AHMAD	28	AJI FAHMI
14	PUTHUT WICAKSONO	29	JEVIS ADI GUNA
15	PUPUT DODI R	30	ANDRA HERMAWAN

Lampiran 6

PERHITUNGAN VALIDITAS TENDANGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI

Rumus :

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Kriteria

Butir angket Valid jika $r_{xy} > r_{tabel}$

Perhitungan :

berikut ini perhitungan validitas angket pada butir nomor 1.

No.	X	Y	X^2	Y^2	XY
1	10	50	100	2500	500
2	20	80	400	6400	1600
3	15	90	225	8100	1350
4	10	50	100	2500	500
5	10	85	100	7225	850
6	10	65	100	4225	650
7	15	90	225	8100	1350
8	20	75	400	5625	1500
9	5	15	25	225	75
10	10	30	100	900	300
∑	125	630	1775	45800	8675

Dengan menggunakan rumus tersebut diperoleh :

$$r_{xy} = \frac{[10\ x\ 8675] - [125\ x\ 630]}{\sqrt{\{(10\ x\ 1775) - (125)^2\}\{(10\ x\ 45800) - (630)^2\}}}$$

$$r_{xy} = 0{,}72$$

Pada α = 5% dengan N = 10 diperoleh r_{tabel} = 0,632 karena $r_{xy} > r_{tabel}$, maka angket No. 1 tersebut valid.

Lampiran 7

PERHITUNGAN VALIDITAS HASIL TENDANGAN KAKI DALAM

Rumus :

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Kriteria

Butir angket Valid jika $r_{xy} > r_{tabel}$

Perhitungan :
berikut ini perhitungan validitas angket pada butir nomor 1.

No.	X	Y	X^2	Y^2	XY
1	10	60	100	3600	600
2	20	65	400	4225	1300
3	15	95	225	9025	1425
4	10	80	100	6400	800
5	10	30	100	900	300
6	10	10	100	100	100
7	15	75	225	5625	1125
8	20	90	400	8100	1800
9	5	90	25	8100	450
10	10	60	100	3600	600
∑	125	655	1775	49675	8500

Dengan menggunakan rumus tersebut diperoleh :

$$r_{xy} = \frac{[10\ x\ 8500] - [125\ x\ 655]}{\sqrt{\{(10\ x\ 1775) - (125)^2\}\{(10\ x\ 49675) - (655)^2\}}}$$

$$r_{xy} = 0{,}620$$

Pada α = 5% dengan N = 10 diperoleh r_{tabel} = 0,632 karena $r_{xy} > r_{tabel}$, maka angket No. 1 tersebut valid.

Lampiran 8

PERHITUNGAN RELIABILITAS TENDANGAN

MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI

Rumus :

$$r_{11} = \frac{2.r_{xy}}{1 + r_{xy}}$$

Kriteria :Antara 0,800 - 1,80 adalah sangat tinggi

Antara 0,600 - 0,800 adalah tinggi

Antara 0,400 - 0,600 adalah Cukup

Antara 0,200 - 0,400 adalah sangat rendah

Perhitungan :

berikut ini perhitungan validitas angket pada butir nomor 1.

No.	X	Y	X2	Y2	XY
1	20	30	400	900	600
2	55	25	3025	625	1375
3	50	40	2500	1600	2000
4	30	20	900	400	600
5	50	35	2500	1225	1750
6	30	35	900	1225	1050
7	55	35	3025	1225	1925
8	45	30	2025	900	1350
9	10	5	100	25	50
10	15	15	225	225	225
∑	360	270	15600	8350	10925

Dengan menggunakan rumus tersebut diperoleh :

$$r_{xy} = \frac{[25\ x\ 10925] - [300\ x\ 270]}{\sqrt{\{(25\ x\ 15600) - (360)^2\}\{(25\ x 8350) - (270)^2\}}}$$

$$r_{xy} = 0{,}720$$

Setelah diketahui hasil r_{xy} maka dimasukkan ke dalam rumus reliabilitas :

$$r_{11} = \frac{2\ x\ 0{,}720}{1 + 0{,}720}$$

$$r_{11} = 0{,}837433$$

Hasil yang diperoleh r11 = 0,837 karena berada pada 0,800-1,80 maka instrumen tersebut termasuk dalam kateori sangat tinggi.

Lampiran 9

PERHITUNGAN RELIABILITAS TENDANGAN

MENGGUNAKAN KAKI DALAM

Rumus :

$$r_{11} = \frac{2.r_{xy}}{1 + r_{xy}}$$

Kriteria :Antara 0,800 - 1,80 adalah sangat tinggi

Antara 0,600 - 0,800 adalah tinggi

Antara 0,400 - 0,600 adalah Cukup

Antara 0,200 - 0,400 adalah sangat rendah

Perhitungan :

No.	X	Y	X2	Y2	XY
1	50	10	2500	100	500
2	45	20	2025	400	900
3	55	40	3025	1600	2200
4	45	35	2025	1225	1575
5	10	20	100	400	200
6	5	5	25	25	25
7	45	30	2025	900	1350
8	55	35	3025	1225	1925
9	50	40	2500	1600	2000
10	30	30	900	900	900
∑	390	265	18150	8375	11575

Dengan menggunakan rumus tersebut diperoleh :

$$r_{xy} = \frac{[10\ x\ 11575] - [390\ x\ 265]}{\sqrt{\{(10\ x\ 18150) - (390)^2\}\{(10\ x 8375) - (265)^2\}}}$$

$$r_{xy} = 0{,}622$$

Setelah diketahui hasil r_{xy} maka dimasukkan ke dalam rumus reliabilitas :

$$r_{11} = \frac{2\ x\ 0{,}622}{1 + 0{,}622}$$

$$r_{11} = 0,766834$$

Hasil yang diperoleh r11 = 0,767 karena berada pada 0,600-1,80 maka instrumen tersebut termasuk dalam kateori tinggi.

Lampiran 10

DATA HASIL UJI COBA INSTRUMEN

MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI

No	Nama	No. Angket					Y	Y^2
		1	2	3	4	5		
1	S-01	10	15	10	15	0	50	2500
2	S-02	20	5	20	20	15	80	6400
3	S-03	15	20	15	20	20	90	8100
4	S-04	10	5	15	15	5	50	2500
5	S-05	10	20	20	15	20	85	7225
6	S-06	10	20	20	15	0	65	4225
7	S-07	15	20	20	15	20	90	8100
8	S-08	20	10	5	20	20	75	5625
9	S-09	5	0	0	5	5	15	225
10	S-10	10	10	5	5	0	30	900
Validitas	$\sum X$	125	125	130	145	105	630	45800
	$\sum X^2$	1775	2075	2200	2375	1875		
	$\sum XY$	8675	9050	9525	10225	8325		
	r_{xy}	0,702	0,664	0,756	0,845	0,787		
	r_{tabel}	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632		
	Kriteria	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		

Lampiran 11

DATA HASIL UJI COBA INSTRUMEN

MENGGUNAKAN KAKI DALAM

No		Tendangan					Y	Y^2
		1	2	3	4	5		
1	S-01	15	5	20	5	15	60	3600
2	S-02	15	5	15	15	15	65	4225
3	S-03	15	20	20	20	20	95	9025
4	S-04	10	15	15	20	20	80	6400
5	S-05	10	10	0	10	0	30	900
6	S-06	5	5	0	0	0	10	100
7	S-07	20	15	10	15	15	75	5625
8	S-08	20	15	20	20	15	90	8100
9	S-09	15	20	15	20	20	90	8100
10	S-10	10	15	15	15	5	60	3600
Validitas	$\sum X$	135	125	130	140	125	655	49675
	$\sum X^2$	2025	1875	2200	2400	2125		
	$\sum XY$	9700	9250	10075	10700	9950		
	r_{xy}	0,732	0,730	0,839	0,886	0,903		
	r_{tabel}	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632		
	Kriteria	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		

Lampiran 12

TENDANGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI

No	Nama	1	2	3	4	5	JUMLAH	Keterangan
1	DAMAR	10	20	0	20	0	50	Sedang
2	BARA	0	15	15	0	0	30	Rendah
3	ARDIAN	5	5	5	0	0	15	Rendah
4	JOKO	15	15	15	5	15	65	Sedang
5	DANANG	20	20	20	20	20	100	Tinggi
6	IFAT	20	15	0	0	20	55	Sedang
7	FEBRY	0	10	5	10	5	30	Rendah
8	I PUTU	15	0	15	20	20	70	Tinggi
9	SYAHRIZAL	0	15	20	10	0	45	Sedang
10	FENDIKA	20	20	10	0	0	50	Sedang
11	SARWO	0	0	20	20	15	55	Sedang
12	FATIH	0	20	10	20	15	65	Sedang
13	FANDI	20	20	10	0	20	70	Tinggi
14	PUTHUT	5	0	0	20	0	25	Rendah
15	DODI	20	5	20	10	10	65	Sedang
16	IWAN	15	15	20	20	20	90	Tinggi
17	YOKO	20	20	0	20	0	60	Sedang
18	IVAN	20	20	0	20	10	70	Tinggi
19	RICO	0	20	0	5	0	25	Rendah
20	HABIBI	20	20	0	20	20	80	Tinggi
21	KINDAR	10	15	20	15	0	60	Sedang
22	YUDIS	15	10	20	20	0	65	Sedang
23	IRFAN	10	20	25	15	15	85	Tinggi
24	RYAN	5	5	10	20	15	55	Sedang
25	HENDRA	15	10	10	0	20	55	Sedang
26	FAREZA	20	20	10	10	15	75	Tinggi
27	SEFTIAN	0	20	15	10	5	50	Sedang

28	AJI FAHMI	20	0	10	10	20	60	Sedang
29	JEVIS	10	20	15	15	10	70	Tinggi
30	ANDRA	10	20	15	10	10	65	Sedang
Total							1755	
Maksimum							100	
Minimum							15	
Rata-rata							58,5	
Standar Deviasi							19,570826	
Tinggi							9	30%
Sedang							16	53,33%
Rendah							5	16,67%

Lampiran 13

TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM

No	Nama	1	2	3	4	5	JUMLAH	Keterangan
1	DAMAR	15	15	15	20	15	80	Tinggi
2	BARA	0	20	0	20	15	55	Sedang
3	ARDIAN	20	15	15	15	20	85	Tinggi
4	JOKO	15	15	20	0	15	65	Sedang
5	DANANG	10	20	20	5	20	75	Tinggi
6	IFAT	0	20	20	20	20	80	Tinggi
7	FEBRY	15	20	10	15	20	80	Tinggi
8	I PUTU	15	20	15	15	15	80	Tinggi
9	SYAHRIZAL	20	20	0	20	20	80	Tinggi
10	FENDIKA	15	0	20	15	20	70	Tinggi
11	SARWO	20	15	20	15	20	90	Tinggi
12	FATIH	15	20	20	0	20	75	Tinggi
13	FANDI	20	15	20	20	20	95	Tinggi
14	PUTHUT	20	20	20	15	20	95	Tinggi
15	DODI	20	15	20	15	20	90	Tinggi
16	IWAN	20	0	15	5	0	40	Sedang
17	YOKO	20	20	20	20	0	80	Tinggi
18	IVAN	20	15	15	20	20	90	Tinggi
19	RICO	20	20	20	20	20	100	Tinggi
20	HABIBI	15	20	20	0	20	75	Tinggi
21	KINDAR	15	0	15	15	20	65	Sedang
22	YUDIS	15	20	15	0	20	70	Tinggi
23	IRFAN	20	20	15	15	20	90	Tinggi
24	RYAN	15	15	0	20	15	65	Sedang
25	HENDRA	15	15	15	0	0	45	Sedang
26	FAREZA	20	20	20	15	20	95	Tinggi
27	SEFTIAN	15	0	0	20	15	50	Sedang

28	AJI FAHMI	10	20	15	20	15	80	Tinggi
29	JEVIS	20	15	15	0	0	50	Sedang
30	ANDRA	15	15	20	15	15	80	Tinggi
TOTAL							2270	
MAKSIMUM							100	
MINIMUM							40	
RATA-RATA							75,666667	
STANDAR DEVIASI							15,687318	
TINGGI							22	73,33%
SEDANG							8	26,67%
RENDAH							0	0%

Lampiran 14

Peneliti memberikan arahan sebelum melaksanakan penelitian.

Tendangan menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam

Alat pada instrumen penelitian.