



**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI  
DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP *ACCURACY*  
*SHOOTING* KE GAWANG**

**(Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 4 Semarang  
Tahun 2018)**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh  
MUHAMMAD ARIF RAHMAN  
6301414094**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2018**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 24 Januari 2019

Semarang, 24 Januari 2019

Mengetahui,

Ketua jurusan PKLO



Soedjatmiko, M.Pd.  
NIP. 197208151997021001

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink is written over the text "Dosen Pembimbing".

Drs. Wahedi, M.Pd.  
NIP. 196201141986011001

## ABSTRAK

**MUHAMMAD ARIF RAHMAN, 2018.** Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki Terhadap *Accuracy Shooting* ke Gawang (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 4 Semarang) tahun 2018. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Wahadi, M.Pd.

Kata kunci : Tendangan Kaki Dalam, tendangan Punggung Kaki, *Shooting*

Latar belakang: Penelitian dilakukan untuk mengetahui tendangan mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi *shooting* ke gawang. Rumusan masalah: (1) Adakah pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki terhadap *accuracy shooting*? (2) Manakah dari kedua latihan tersebut yang lebih baik terhadap *accuracy shooting* ke gawang?

Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain penelitian "*pre-test and post-test group*". Populasi sebanyak 20 orang, dan sampel berjumlah 20 orang dengan teknik *total sampling*.

Hasil penelitian: Ada pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting*, karena  $t_{hitung} (4.185) > t_{tabel} (2.262)$  dan  $t_{hitung} (2.42) > t_{tabel} (2.262)$ . Latihan *shooting* menggunakan kaki dalam lebih baik daripada *shooting* dengan punggung kaki, karena hasil persentase latihan *shooting* kaki dalam lebih besar dari pada latihan *shooting* dengan punggung kaki yaitu 44.36% dan 25.56%.

Simpulan: Ada pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki terhadap *accuracy shooting* ke gawang. Latihan dengan kaki dalam lebih baik daripada Latihan dengan punggung kaki. Saran: Untuk meningkatkan *accuracy shooting* ke gawang dapat menggunakan tendangan dengan kaki dalam karena lebih efektif dalam ketepatan tendangan ke gawang.

## ABSTRACT

**MUHAMMAD ARIF RAHMAN, 2018.** The Effect of Shooting Exercise Using Inside Foot and Instep on Shooting Accuracy to the Goal (Experiment on Extracurricular Football Students Semarang High School 4 in 2018). Final Project. Sport Coaching Education. Faculty of Sports Science. Universitas Negeri Semarang. Advisor Drs. Wahadi M.Pd.

Keywords : Inside Foot Kick, Instep Kick, Shooting

Background: Research is conducted to find out which kicks are more effective in executing shooting on goal. Formulation of problem: (1) Is there any effect of the practice of kick using the inside foot and instep to shooting accuracy? (2) Which of the two exercises is better for shooting accuracy to the goal?

Research method use experiment with research design pre-test and post-test grup. A population of 20 people, and a sample of 20 people with total sample technique.

Research result: There is effect of kick training using the inside foot and instep to shooting accuracy, because  $t_{hitung} (4.185) > t_{tabel}(2.262)$  and  $t_{hitung} (2.42) > t_{tabel}(2.262)$ . Shooting practice using inside foot is better than shooting with your instep, because percentage of inside foot shooting practice is greater than shooting practice with the instep which is 44.36% and 25.56%.

Conclusion: there is effect of kicking exercise using the inside foot and instep against shooting accuracy to the goal. training with inside foot is better than exercise with instep. Suggestion: to increase the shooting accuracy to the goal can use kick with the inside foot because it is more effective in the right kick to the goal.

# PERNYATAAN

Dengan ini saya,

Nama : Muhammad Arif Rahman

Nim : 6301414094

Jurusan/ Prodi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki Terhadap *Accuracy Shooting* ke Gawang (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 4 Semarang Tahun 2018)”, benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Semua kutipan baik secara langsung atau tidak langsung, baik diperoleh dari sumber kepustakaan atau sumber yang lainnya, telah disertakan keterangan mengenai identitas sumbernya sebagaimana norma dalam penulisan karya ilmiah.

Dengan demikian, apabila dikemudian hari pernyataan yang saya buat tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai-hukum yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 21 Februari 2019



Muhammad Arif Rahman

NIM. 6301414094

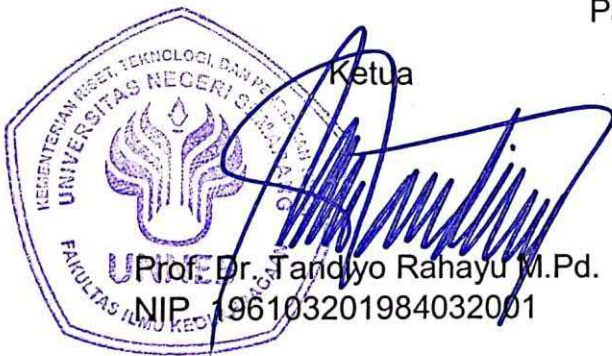
# HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhammad Arif Rahman. NIM 6301414094. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. "Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki Terhadap *Accuracy Shooting* ke Gawang (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 4 Semarang Tahun 2018)". Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 21 Februari 2019

Panitia Ujian

  
Ketua  
Prof. Dr. Tandoyo Rahayu M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

  
Tri Tunggal S, S.Pd, M.Kes  
NIP. 196803021997021001

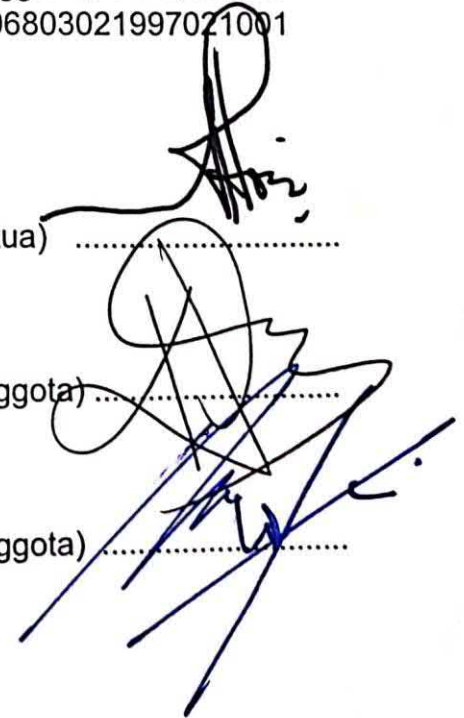
Dewan Penguji

1. Drs. Moh. Nasution, M.Kes.  
NIP: 196404231990021002
2. Drs. Kriswantoro, M.Pd.  
NIP: 196106301987031003
3. Drs. Wahadi M.Pd.  
NIP: 196101141986011001

(Ketua) .....

(Anggota) .....

(Anggota) .....



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**MOTTO:** “Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.”  
(Thomas Alva Edison)

### **PERSEMBAHAN:**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Khozin dan Ibu Lilik Umi Nasriyati yang telah mendoakan dan memberi motivasi dalam menyelesaikan skripsi
2. Kakak Khoiril Anam dan seluruh keluarga besarku yang selalu mendoakan dan memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi
3. Teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014.
4. Almamater Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis dalam melaksanakan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terimakasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi, dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dosen pembimbing Bapak Drs. Wahadi M.Pd. yang telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi, arahan, dorongan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah mebekali ilmu.
6. Bapak Ade Galih, Selaku guru olahraga SMAN 4 Semarang serta pelatih ekstrakurikuler sepakbola bapak Thoriq yang banyak membantu penelitian ini.



7. Teman - teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014.
8. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada diri penulis.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang, 24 Januari 2019

Penulis

# DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN</b> .....	v
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB</b>	
<b>1. PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
<b>2. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	11
2.1 Landasan Teori .....	11
2.1.1 Hakikat Shooting dalam Sepakbola.....	11
2.1.2 Macam-Macam Teknik Tendangan .....	12
2.1.2.1 Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam .....	13
2.1.2.2 Menendang Menggunakan Punggung Kaki.....	14

2.1.2.3	Menendang Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam .....	15
2.1.2.4	Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar.....	17
2.1.2.5	Menendang Dengan Ujung Kaki .....	18
2.1.3	Prinsip-Prinsip Menendang Bola .....	19
2.1.3.1	Pandangan Mata.....	19
2.1.3.2	Kaki Tumpu.....	19
2.1.3.3	Kaki yang Menendang .....	20
2.1.3.4	Bagian Bola yang ditendang .....	21
2.1.3.5	Sikap Badan .....	22
2.1.4	<i>Accuracy Shooting</i> ke gawang .....	22
2.1.4.1	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Accuracy</i> .....	23
2.1.5	Prinsip-Prinsip Latihan .....	25
2.1.5.1	Prinsip Individu .....	25
2.1.5.2	Prinsip Adaptasi.....	26
2.1.5.3	Prinsip Beban Berlebih ( <i>Overload</i> ).....	26
2.1.5.4	Prinsip Variasi.....	26
2.1.5.5	Prinsip Mau Dapat, Lakukan ( <i>Reversibility</i> ).....	27
2.1.5.6	Prinsip pemanasan ( <i>warming up</i> ).....	27
2.1.5.7	Prinsip Pendinginan ( <i>cooling down</i> ).....	27
2.2	Kerangka Berfikir.....	28
2.3	Hipotesis .....	30
<b>3.</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1	Jenis dan Desain Penelitian .....	31
3.2	Variabel Penelitian.....	32
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel .....	33
3.3.1	Populasi .....	33
3.3.2	Sampel.....	33
3.3.3	Teknik Penarikan Sampel .....	34
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	34
3.5	Instrumen Penelitian.....	36

3.6	Prosedur Penelitian .....	38
3.6.1	Metode Pengumpulan Data.....	38
3.6.2	Teknik Pengambilan Data.....	38
3.7	Teknik Analisis Data .....	40
3.7.1	Uji Prasyarat Analisis .....	40
3.7.2	Uji Hipotesis.....	41
3.8	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian .....	41
3.8.1	Faktor kesungguhan Hati .....	41
3.8.2	Faktor Penggunaan Alat.....	42
3.8.3	Faktor Pemberian Materi.....	42
3.8.4	Faktor Kemampuan Sampel.....	42
<b>4.</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	44
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian .....	44
4.1.2	Uji Normaitas .....	45
4.1.3	Uji Homogenitas.....	46
4.1.4	Uji Hipotesis .....	47
4.1.5	Peningkatan Hasil Eksperimen.....	53
4.2	Pembahasan .....	54
<b>5</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>55</b>
5.1	Simpulan .....	55
5.2	Saran .....	55
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>56</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Deskriptif Data Penelitian.....	44
4.2 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data Penelitian .....	45
4.3 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Data Penelitian.....	46
4.4 Hasil Penghitungan Uji Hipotesis Data Penelitian.....	47
4.5 Peningkatan Hasil <i>Accuracy Shooting</i> ke gawang .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Profil SMAN 4 Semarang .....	3
1.2 Pemain Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 4 Semarang .....	4
2.1 Menendang Menggunakan Kaki Dalam .....	14
2.2 Menendang Menggunakan Punggung Kaki .....	15
2.3 Menendang Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam .....	17
2.4 Menendang Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar .....	18
2.5 Arah Pandangan Mata.....	19
2.6 Letak Kaki Tumpu.....	20
2.7 Kaki yang Menendang.....	21
2.8 Bagian Bola yang Ditendang.....	21
2.9 Sikap Badan.....	22
3.1 Desain Penelitian.....	31
3.2 Tes Menembak Bola ke Sasaran.....	36
4.1 Peningkatan Hasil <i>Accuracy Shooting</i> ke Gawang .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat SK Pembimbing .....	58
2. Surat Ijin Penelitian .....	59
3. Surat Balasan Penelitian.....	60
4. Program Latihan.....	61
5. Biodata Sampel.....	67
6. Hasil <i>Pre-Test accuracy shooting</i> .....	68
7. Daftar Hasil Rangking dari Sampel .....	69
8. Daftar Rangking <i>Pre-Test</i> untuk dipasangkan.....	70
9. Daftar Hasil setelah dipasangkan.....	71
10. Hasil <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Kelompok Eksperimen I .....	72
11. Hasil <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Kelompok Eksperimen II .....	73
12. Daftar Nama Petugas Pembantu Penelitian.....	74
13. Dokumentasi.....	75

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan bagian dari hidup manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik manusia baik jasmani maupun rohani, dan memberikan kesenangan serta dapat memberikan kesehatan bagi manusia, juga dapat sebagai sarana rekreasi. Menurut M. Sajoto (1995:1-5) bahwa ada empat unsur dasar tujuan manusia melakukan olahraga sekarang ini, yaitu untuk tujuan rekreasi, untuk tujuan pendidikan, untuk tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani, dan untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu.

Sedangkan faktor-faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga sebagai berikut : 1) Aspek biologis, terdiri dari potensi atau kemampuan dasar tubuh (kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan kesehatan untuk olahraga), fungsi organ-organ tubuh (daya kerja jantung-peredaran darah, daya kerja paru-paru sistem pernafasan, daya kerja pernafasan, dan daya kerja panca-indra), struktur dan postur tubuh (ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar, berat tubuh, dan bentuk tubuh), gizi sebagai penunjang aspek biologis (jumlah makan yang cukup, nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, dan variasi makanan yang bermacam-macam). 2) Aspek psikologis, terdiri dari intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot saraf. 3) Aspek lingkungan, terdiri dari sosial, sarana-prasarana olahraga yang tersedia dan medan, cuaca iklim sekitar, orang tua keluarga dan masyarakat (dorongan dan



penghargaan). 4) Aspek penunjang, terdiri dari pelatih yang berkualitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah, dana yang memadai, organisasi yang tertib.

Sepakbola adalah salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Seperti dikemukakan Luxbacher, "lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola". Di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia. Dimana kedua kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai *event* dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air. Masyarakat Indonesia sangat mendambakan kembali kesuksesan di tahun lima puluhan, di mana tim nasional mampu lolos ke *Olimpiade Melbourne* ([www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)). Terselenggaranya kompetisi yang kontinyu tersebut, diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepakbola kita ditingkat nasional maupun internasional. Salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain-pemain handal dalam sepakbola adalah dengan pembinaan yang benar usia dini di Ekstrakurikuler Sekolah maupun Sekolah Sepakbola (SSB).

Di kabupaten semarang sudah banyak sekolah-sekolah yang terdapat ekstrakurikuler sepakbolanya. Tujuan dari Ekstrakurikuler sepakbola yaitu memberikan wadah bagi pengembangan potensi diri peserta didik supaya kedepannya bisa lebih berprestasi. Banyak sekolah yang sudah mengikuti even daerah maupun nasional diantaranya adalah SMAN 4 Semarang yang sudah

mengikuti berbagai even-even daerah. Alamat dari SMAN 4 Semarang di Jalan Karangrejo Raya 12A Banyumanik, Semarang.



*Gambar 1.1 SMA Negeri 4 Semarang*

Ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Semarang memiliki jadwal latihan 2 kali dalam seminggu yaitu hari selasa, dan hari kamis. Tempat latihannya masih di area sekolah itu sendiri yang memiliki lapangan sepakbola di dalamnya. Untuk prestasi dari ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Semarang masih kurang berprestasi di berbagai even atau turnamen yang pernah diikuti yaitu diantaranya hanya sampai di penyisihan turnamen PORSIMAPTAR pada tahun 2017, penyisihan turnamen LIPIO pada tahun 2017, dan 8 besar turnamen UNIKA Football cup pada tahun 2018.



*Gambar 1.2 Pemain Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 4 Semarang*

Bermain sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencari kemenangan, dimana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukkan gol ke gawang lawan. Hal itu tidak mudah dicapai karena dalam permainan sepakbola ada penjaga gawang atau sering disebut dengan kiper. Oleh karena itu untuk dapat memasukkan bola ke dalam gawang, pemain lawan harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Gawang yang merupakan tempat kelemahan dari penjaga gawang atau kiper adalah area-area sudut gawang bagian atas kanan dan kiri, bagian bawah kanan dan kiri. Hal itu dapat dibuktikan pada instrumen tes ketepatan tendangan ke arah gawang bahwa angka-angka besar terletak pada sudut kanan kiri atas dan bawah pada gawang.

Pemain harus memahami dan menguasai teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak bisa menguasai teknik sepakbola dengan baik, tidak mungkin menjadi pemain sepakbola yang baik. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik dan benar. Bermain sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencari kemenangan, di mana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukkan gol ke gawang lawan. Hal

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

Sukatamsi (1984:44) menyatakan bahwa menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain tidak menguasai menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan kearah mana bola yang ditendang akan dituju. Sehingga seorang pemain di samping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan.

Seorang pemain dikatakan baik apabila mempunyai teknik dasar dan ketrampilan bermain yang baik pula. Sukatamsi (1984:34) membagi teknik bermain sepakbola menjadi dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola, terdiri dari: 1) lari cepat dan mengubah arah, 2) melompat atau meloncat, 3) gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, dan 4) gerakan-gerakan khusus penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, terdiri dari: 1) menendang bola, 2) menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola), 3) menggiring bola, 4) menyundul bola, 5) melempar bola, 6) gerak tipu dengan bola, 7) merampas atau merebut bola, dan 8) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

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

Penelitian dilakukan untuk mengetahui tendangan mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi *shooting* ke gawang, maka perlu diadakan suatu penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui hal tersebut tes *accuracy shooting* dapat dilakukan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Semarang. Kegiatan latihan dilaksanakan di lapangan sepakbola yang terletak di sekitar area SMAN 4 Semarang. Melalui tes *accuracy shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Semarang tersebut akan diketahui bagian kaki mana yang lebih efektif untuk mengeksekusi tendangan ke gawang. Hasil tes tersebut dapat dijadikan masukan untuk memilih kaki bagian mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk menguji dan membuktikan dengan penelitian yang berjudul “PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP *ACCURACY SHOOTING* KE GAWANG PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMAN 4 SEMARANG ” yang diharapkan akan mengatasi masalah yang dibahas diatas dengan tujuan agar siswa di SMAN 4 semarang semakin meningkat keterampilannya.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Belum diketahuinya tingkat latihan tendangan menggunakan kaki dalam terhadap hasil *accuracy shooting* ke gawang pada permainan sepakbola.
- 2) Belum diketahuinya tingkat latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil *accuracy shooting* ke gawang pada permainan sepakbola.
- 3) Belum diketahuinya tingkat latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki terhadap hasil *accuracy shooting* ke gawang pada permainan sepakbola.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta agar penelitian ini tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya maka penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah, adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki terhadap *accuracy shooting* ke gawang pada

siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Semarang. Variabel dalam penelitian ini dibatasi pada tendangan kaki dalam, tendangan punggung kaki dan *accuracy shooting* ke gawang.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Adakah pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki dalam terhadap *accuracy shooting* ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 4 SEMARANG tahun 2018?
- 2) Adakah pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap *accuracy shooting* ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 4 SEMARANG tahun 2018?
- 3) Manakah dari kedua latihan tersebut yang lebih baik terhadap *accuracy shooting* ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 4 SEMARANG tahun 2018?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

- 1) Adakah pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki dalam terhadap *accuracy shooting* ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 4 SEMARANG tahun 2018.

- 2) Adakah pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap *accuracy shooting* ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 4 SEMARANG tahun 2018.
- 3) Latihan manakah yang lebih baik antara latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap *accuracy shooting* ke gawang pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 4 SEMARANG tahun 2018.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini yang diharapkan dapat memberikan bahan masukan yang berguna bagi pihak-pihak yang memerlukannya, yaitu:

#### 1) Manfaat Teoritis

(1) hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi Pelatih dan guru terutama pelatih cabang olahraga sepakbola di dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan yang baik.

(2) hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pemain dalam bermain sepak bola agar lebih berprestasi.

(3) hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada orang tua bahwa dalam permainan sepak bola membutuhkan *shooting* menggunakan kaki dalam maupun punggung kaki yang baik.

#### 2) Manfaat Praktis



- (1) Bagi Penulis, Penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan baru sebagai bekal masa depan yang lebih baik.
- (2) Bagi pelatih dan guru, penelitian ini bermanfaat untuk memperluas metode-metode dalam bermain sepakbola.
- (3) Bagi peserta, Dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam aspek *shooting* menggunakan kaki dalam maupun punggung kaki untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.
- (4) Bagi orang tua, Dapat memberikan pemahaman bagi orang tua tentang permainan sepak bola.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Hakikat *Shooting* dalam Sepakbola

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto,2000: 17). Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai ketrampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan (Danny Mielke, 2004:67).

Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika ketrampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus mulai melakukan *shooting* lebih jauh dari gawang. Seorang pemain perlu mengembangkan ketrampilan menggiring bola dan juga ketrampilan mengontrol bola lainnya, seperti menerima *passing* atau menyundul bola. Kebanyakan peluang melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan *shooting* jika telah tiba waktunya. *Shooting* adalah tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap target sasaran (gawang) (Tri Septa Agung Pamungkas, 2009:154).

Menurut (Toto Subroto, 2009:8.33) tujuan dari menendang bola adalah:

- 1) Untuk dapat bermain cepat

Pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan bagian-bagian dari teknik dasar bermain sepakbola dan terampil memainkan bola dalam segala situasi dan posisi dalam permainan, tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak perlu, kecuali memperlambat gerakan juga akan membuang-buang waktu dan tenaga.

Pada waktu mendapatkan operan bola dari teman, pemain harus segera lari menjemput bola dan saat menerima bola segera bola dikontrol, setelah satu kali sentuhan, bola harus dengan cepat segera dioperkan kepada teman atau bola segera ditembakkan ke arah mulut gawang lawan, yang kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan lari untuk mencari posisi dalam bermain.

#### 2) Untuk dapat bermain dengan tepat

Pemain sepak bola harus memiliki keterampilan menendang bola, tendangan operan kepada teman yang bergerak untuk mendapat posisi luang mudah menerima bola dan tanpa mendapatkan rintangan dari lawan maupun tendangan tembakan dengan sasaran tempat luang ke mulut gawang lawan, tanpa mendapatkan rintangan dari penjaga gawang.

#### 3) Untuk dapat bermain cermat

Artinya cermat, saksama, teliti dalam memberikan bola kepada teman dengan mempergunakan jalan yang sependek-pendeknya dan mudah diterima oleh teman. Cermat juga dapat berarti kesanggupan seorang pemain mengontrol bola pada tempat yang sempit, dan kesanggupan mengontrol bola hanya dengan satu sentuhan dengan cepat memainkan bola seperti yang dikehendaki.

### **2.1.2 Macam-Macam Teknik Tendangan**

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki

(Sarumpaet, dkk. 1992:20). Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Namun, dalam penelitian ini karena pembahasannya adalah tendangan dengan jarak 16.5 meter, penulis memilih menendang bola dalam keadaan diam. Untuk dapat menendang bola dengan baik, pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola dalam keadaan diam, dalam penelitian ini adalah bola ditempatkan pada suatu titik.

Sementara menurut Sukatamsi, (1984:40) Teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada lima, yaitu: 1) Menendang dengan kaki bagian 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 ujung jari.

#### **2.1.2.1 Menendang dengan kaki bagian dalam**

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). 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 (Sukatamsi, 1984:101). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Badan menghadap sasaran dibelakang bola
- 2) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk
- 3) Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan 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 disamping badan
- 9) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini:



*Gambar 2.1 menendang menggunakan kaki bagian dalam (Favian Rivki siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Semarang)*

### **2.1.2.2 Menendang menggunakan kura-kura kaki penuh**

Pada umumnya menendang menggunakan kura-kura 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 (Sukatamsi 1984:113). Analisis gerak menendang menggunakan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Badan dibelakang 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
- 7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar dibawah ini:



*Gambar 2.2 menendang menggunakan punggung kaki (Gilang Kresna siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Semarang)*

### **2.1.2.3 Menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam**

Pada umumnya menendang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Kegunaan menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah : 1) untuk operan jarak

pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah (rendah), 4) untuk operan melambung atas (tinggi), 5) untuk memasukkan bola tepat ke mulut gawang, 6) untuk tendangan bola melengkung (slice), 7) untuk dikombinasikan dengan gerakan lain (Sukatamsi1984:123). Analisis gerak menendang menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat ke arah luar, kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tangan bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan
- 3) Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan
- 4) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran
- 5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan
- 6) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar dibawah ini:



*Gambar 2.3 menendang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam (M. Fauzan Alim siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Semarang)*

#### **2.1.2.4 Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar**

pada umumnya teknik menendang dengan punggung kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Kegunaan menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian luar 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 bola melengkung (*slice*), 8) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Sukatamsi 1984:107). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan berada di belakang bola, kaki tumpu di samping belakang bila kurang lebih 25 cm. ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk
- 2) Kaki tendang 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 ujung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan
- 5) Gerak lanjut kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran
- 6) Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan
- 7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini:



*Gambar 2.4 menendang menggunakan kura-kura kaki bagian luar (Naufal Ramadhan siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Semarang)*

#### **2.1.2.5 Menendang Dengan Ujung Kaki**

Kegunaan menendang dengan menggunakan ujung jari adalah : 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan bawah (rendah), 3) untuk tendangan keras ke mulut gawang, 4) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 5) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Sukatamsi:1984:116).

### 2.1.3 Prinsip-prinsip Menendang Bola

#### 2.1.3.1 Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan. Pada waktu akan menendang bola pandangan mata ke arah letak atau posisi bola dan ke arah sasaran ke mana bola akan ditendang. Akan tetapi pada saat akan menendang bola, mata harus melihat pada bola dan bagian bola yang akan ditendang; kemudian pandangan ke arah jalannya bola.



*Gambar 2.5 arah pandangan mata (Irvan Aldo Siswa Ekstrakurikuler SMAN 4 Semarang)*

#### 2.1.3.2 Kaki tumpu

1) Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan.

2) Posisi kaki tumpu atau di mana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi-rendahnya lambungan bola.

3) Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.



*Gambar 2.6 letak kaki tumpu (Hanif Farizan siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Semarang)*

### **2.1.3.3 Kaki yang menendang**

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

- 1) Pergolangan kaki yang untuk menendang bola pada saat menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. '
- 2) Tungkai kaki yang monendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan' hingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang ditendang, kemudian dilanjutkan dengan gerak lanjutan ke depan, dan seterusnya bergerak lari untuk mencari posisi.



*Gambar 2.7 kaki yang menendang (N. Rosyid siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Semarang)*

#### **2.1.3.4 Bagian bola yang ditendang**

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola di sebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi-rendahnya lambungan bola.



*Gambar 2.8 bagian bola yang ditendang (M. Fauzan Alim siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Semarang)*

### 2.1.3.5 Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola.

1) Posisi kaki tumpu tepat di samping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat di atas bola dan Sikap badan akan sedikit condong ke depan, Sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung sedang.

2) posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka badan berada di atas belakang bola hingga sikap badan condong ke belakang maka hasil tendangan bola melambung tinggi.



*Gambar 2,9 sikap badan (Hanif Farizan siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Semarang)*

### 2.1.4 Accuracy Shooting ke gawang

Menurut Suharno H.P. (1986: 32) bahwa *accuracy* adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa *accuracy* adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. *Accuracy* merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai

target yang diinginkan. *Accuracy* berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Suharno (1985: 32) menyatakan bahwa manfaat *accuracy* dalam permainan sepakbola meliputi; (1) Meningkatkan prestasi atlet, (2) Gerakan anak latihan dapat efektif dan efisien, (3) Mencegah terjadinya cedera, (4) Mempermudah menguasai teknik dan taktik.

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

#### **2.1.4.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Accuracy***

*Accuracy* dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Menurut Suharno H.P. (1986: 32) faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah; (a) Koordinasi tinggi, (b) Besar kecilnya sasaran, (c) Ketajaman indera dan pengaturan saraf, (d) Jauh dekatnya sasaran, (e) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, (f) Cepat lambatnya gerakan, (g) *Feeling* dan ketelitian, (h) Kuat lemahnya suatu gerakan.

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

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

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

Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno H.P. (1986: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Menurut Suharno H.P cara-cara pengembangan *accuracy* adalah sebagai berikut:

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

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

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

### **2.1.5 Prinsip-Prinsip Latihan**

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau suatu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007:55). Prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Oleh karena itu akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Prinsip latihan merupakan hal yang harus di taati, dilakukan, dan dihindari agar tujuan dari latihan dapat tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan. Menurut Mansur,dkk (2010:5) prinsip latihan yang dapat dijadikan pegangan pelatih antara lain:

#### **2.1.5.1 Prinsip Individu**

Setiap individu adalah pribadi yang unik, meskipun setiap individu merespon latihan yang sama tetapi akan mendapatkan hasil yang berbeda. Penyebab perbedaan ini antara lain adalah pengalaman masa lalu, kemampuan individu



yang berbeda, komitmen individu yang berbeda, bahkan perilaku keluarga dan pelatih akan menjadi penyebab individu menjawab latihan yang sama dengan hasil yang berbeda.

#### **2.1.5.2 Prinsip Adaptasi**

Adaptasi adalah efek latihan pada tubuh atlet setelah berlatih selama periode latihan tertentu. Sesudah berlatih selama satu periode latihan tertentu, bagian tubuh kita yang aktif, seperti otot, tendon, dan ligamen membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan latihan. Tubuh akan melakukan penyesuaian secara perlahan dan bertahap. Jadi jika ada pelatih yang berusaha mempercepat proses penyesuaian ini sebenarnya dia membawa atletnya ke kemungkinan terjadinya cedera atau sakit. Pelatih seharusnya memulai proses penyesuaian pada atletnya dengan memberikan beban latihan sesuai dengan batas-batas kemampuan kondisi fisik atletnya saat ini.

#### **2.1.5.3 Prinsip Beban Lebih (Overload)**

Beban latihan harus mencapai/sedikit melampaui ambang rangsang, tapi tidak boleh selalu melebihi. Cara meningkatkan beban latihan yaitu seperti diperberat, dipercepat, dan diperlama.

#### **2.1.5.4 Prinsip Variasi**

Tubuh manusia memiliki kemampuan beradaptasi termasuk adaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan ringan dan hari latihan sedang.

Selain itu model dan metode latihan yang monoton akan mengakibatkan kebosanan sehingga sasaran latihan tidak dapat dicapai, untuk itu perlu dirancang

berbagai model dan berbagai model latihan yang beraneka ragam, dengan tetap mengacu pada sasaran latihan.

#### **2.1.5.5 Prinsip Mau Dapat, Lakukan**

Beberapa pelatih sering mengatakan bahwa bila anda latihan akan menggunakan prinsip ini maka anda akan kehilangan lamanya istirahat. Istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali juga tidak akan ada peningkatan. Jadi dalam merancang atau memberi beban latihan, disamping harus dapat mengatur intensitas serta *volume*, mengatur hari-hari yang berat dan hari yang ringan, juga harus memepertimbangkan waktu istirahat minimal yang diperlukan oleh tubuh untuk pemulihan dan *regenerasi*.

#### **2.1.5.6 Prinsip pemanasan (*warming up*)**

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera.

#### **2.1.5.7 Prinsip pendinginan (*cooling down*)**

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah.

## **2.2 Kerangka Berpikir**

### **2.2.1 Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam Terhadap Accuracy Shooting.**

Menendang dengan kaki dalam adalah tendangan menggunakan sisi kaki bagian dalam saat menendang bola. Teknik menendang dengan kaki 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.

Latihan yang digunakan dalam latihan menendang menggunakan kaki dalam yaitu dengan berbagai variasi latihan yang bertujuan agar para pemain tidak merasa jenuh selama latihan atau *treatment*, tapi pada intinya adalah pemain menendang bola dari berbagai posisi dan mengarahkan ke satu arah atau sasaran saja. Dalam bentuk latihan ini sangat jelas adanya pengaruh terhadap akurasi tendangan, karena melatih ketepatan menendang bola ke arah gawang. Metode latihan menendang dengan kaki dalam ini juga akan mempengaruhi akurasi tendangan pemain ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Semarang yang sebelumnya kurang baik dalam hal akurasinya akan menjadi lebih baik lagi.

### **2.2.2 Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Terhadap Accuracy Shooting.**

Menendang dengan punggung kaki adalah tendangan menggunakan kura-kura kaki atau bagian punggung kaki. Teknik menendang seperti ini adalah yang sering digunakan untuk umpan panjang maupun saat *shooting* dengan mengutamakan *power*. Hal ini menunjukkan bahwa dalam latihan ini dituntut adanya kekuatan tendangan dengan harus mengenai target dalam setiap latihan.

Dalam bentuk latihan ini sangat jelas ada pengaruhnya terhadap akurasi tendangan, karena melatih ketepatan menendang bola ke arah gawang. Jadi kesimpulannya metode latihan ini akan berpengaruh terhadap akurasi tendangan siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Semarang yang sebelumnya dalam hal kemampuan akurasi tendangan ke arah gawang masih lemah dan harus ditingkatkan lagi, salah satunya dengan metode latihan menendang menggunakan punggung kaki ke arah sasaran yang telah ditetapkan.

### **2.2.3 Tendangan Menggunakan Kaki Dalam Lebih Baik Daripada Menggunakan Punggung Kaki Terhadap *Accuracy Shooting*.**

Teknik menendang dengan kaki dalam digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Latihan yang digunakan dalam latihan menendang menggunakan kaki dalam yaitu dengan berbagai variasi latihan yang bertujuan agar para pemain tidak merasa jenuh selama latihan atau *treatment*, tapi pada intinya adalah pemain menendang bola dari berbagai posisi dan mengarahkan ke satu arah atau sasaran saja. Dalam bentuk latihan ini sangat jelas adanya pengaruh terhadap akurasi tendangan, karena melatih ketepatan menendang bola ke arah gawang. Metode latihan menendang dengan kaki dalam ini juga akan mempengaruhi akurasi tendangan pemain ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Semarang yang sebelumnya kurang baik dalam hal akurasinya akan menjadi lebih baik lagi. Sedangkan menendang dengan punggung kaki adalah tendangan menggunakan kura-kura kaki atau bagian punggung kaki. Teknik menendang seperti ini adalah yang sering digunakan untuk umpan panjang maupun saat *shooting* dengan mengutamakan *power*. Hal ini menunjukkan bahwa dalam latihan ini dituntut adanya kekuatan tendangan dengan harus mengenai target dalam setiap latihan.

Jadi, dalam dua metode latihan ini sama-sama melatih kemampuan *accuracy shooting* siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Semarang dan selanjutnya kemampuan *shooting* ke arah gawang akan lebih baik. Tetapi, latihan menendang bola menggunakan kaki dalam lebih baik daripada menendang bola menggunakan punggung kaki.

### **2.3 Hipotesis**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:32), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan yaitu:

- 1) Ada pengaruh latihan *shooting* kaki dalam terhadap *accuracy shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Semarang
- 2) Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki terhadap *accuracy shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Semarang
- 3) Latihan *shooting* dengan kaki dalam lebih baik dari pada latihan *shooting* dengan punggung kaki terhadap *accuracy shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Semarang.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

- 1) Ada pengaruh Latihan menendang dengan kaki dalam terhadap Hasil *accuracy shooting* ke gawang pada Siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 4 SEMARANG tahun 2018.
- 2) Ada pengaruh Latihan menendang dengan punggung kaki terhadap Hasil *accuracy shooting* ke gawang pada Siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 4 SEMARANG tahun 2018.
- 3) Latihan menendang dengan kaki dalam lebih baik dari pada Latihan menendang dengan punggung kaki dalam meningkatkan Hasil *accuracy shooting* ke gawang pada Siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 4 SEMARANG tahun 2018.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Sebaiknya untuk meningkatkan Hasil *accuracy shooting* ke gawang pelatih menerapkan Latihan menendang dengan kaki dalam mengingat latihan ini selain berpotensi meningkatkan Hasil *accuracy shooting* ke gawang juga mampu meningkatkan kombinasi serang.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud
- FIK. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang : FIK UNNES
- Luxbacher, J,A. 2004. *Sepak Bola*. Jakata : PT Rajasa Grafindo Persada.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Mansur M. S. et al. 2010. *Pelatihan Pelatih Fisik Level II. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan*
- Mielke, D. 2004. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan dan Olahraga: Universitas Pendidikan Indonesia
- Pranoto. 2007. *Perbedaan Hasil Latihan Menendang Bola Dengan Menggunakan Sasaran Berpindah Dan Sasaran Tetap Terhadap Ketepatan Tembakan Ke Gawang Pada Ps Putra Pandawa Slawi Kabupaten Slawi*. Skripsi. Semarang: FIK UNNES
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : CV Cipta Prima Nusantara.
- Sucipto. 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&DI*. Bandung: Alfabeta
- Suharno, H.P. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Tri Sepata Agung Pamungkas. 2009. *Kamus Pintar Sepak Bola*. Malang : Dioma.
- Toto Sobroto, et al. 2009. *Permainan Besar*. Jakarta: Universitas Terbuka.