

SARI

Johan Andrianto 2011. Pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus tahun 2011.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) adakah pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti, 2) adakah pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti, 3) manakah yang lebih efektif antara tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus tahun 2011.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain sepakbola PS HW Kudus tahun 2011 yang berjumlah 28 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* sejumlah 20 pemain, kemudian dilakukan tes awal menendang penalti ke gawang, hasil dari tes awal tersebut diranking setelah itu dipasangkan dengan menggunakan rumus a-b-b-a dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam (eksperimen I) dan latihan menendang bola dengan punggung kaki (eksperimen II). Selanjutnya untuk menganalisa data menggunakan pola M ó S (*Matching Subject Designs*) dengan analisis statistik t-test.

Hasil analisis sebagai berikut: 1) uji t untuk kelompok eksperimen I (menendang dengan kaki bagian dalam) *t*-hitung 5,511 dengan taraf signifikan 5%, diperoleh t-tabel 2,262, sehingga $t\text{-hitung } 5,511 > t\text{-tabel } 2,262$, 2) uji t untuk kelompok eksperimen II (menendang dengan punggung kaki) *t*-hitung 5,998 dengan taraf signifikan 5% diperoleh t-tabel 2,262, sehingga $t\text{-hitung } 5,998 > t\text{-tabel } 2,262$, 3) uji t antara kelompok eksperimen I dengan kelompok eksperimen II *t*-hitung 3,042 dengan taraf signifikan 5% diperoleh t-tabel 2,262, sehingga $t\text{-hitung } 3,043 > t\text{-tabel } 2,262$. Mean kelompok eksperimen I (menendang dengan kaki bagian dalam) lebih besar daripada mean kelompok eksperimen II (menendang dengan punggung kaki) yaitu $60 > 51,5$.

Berdasarkan pada hasil uji t tersebut dapat disimpulkan bahwa: 1) ada pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti, 2) ada pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti, 3) latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dibandingkan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti. Berorientasi pada hasil tersebut maka disarankan: 1) bagi pelatih PS HW Kudus ataupun klub-klub sepakbola lain diharapkan dalam melatih tendangan penalti sebaiknya menggunakan kaki bagian dalam karena hasilnya lebih baik dibandingkan menggunakan punggung kaki, 2) bagi para pemain gunakanlah kaki bagian dalam saat melakukan tendangan penalti, karena lebih mudah menempatkan bola kearah sasaran.