



**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN  
KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI  
TERHADAP HASIL TENDANGAN PENALTI  
PADA PEMAIN PS HW KUDUS  
TAHUN 2011**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Johan Andrianto  
6301407071

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2011**

## 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 dirangking 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*-hitung 5,511 > *t*-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*-hitung 5,998 > *t*-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*-hitung 3,043 > *t*-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.

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Johan Andrianto

NIM : 6301407071

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi berjudul :

**“PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI  
BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP HASIL  
TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN PS HW KUDUS”**

Benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Juni 2011

PERPUSTAKAAN  
UNNES

**Johan Andrianto**  
**NIM. 6301407071**

## HALAMAN PERSETUJUAN

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

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Wahadi, M.Pd  
NIP. 19610114 198601 1 001

Drs. Moh. Nasution, M. Kes  
NIP. 19640423 199002 1 001

Menyetujui / Mengesahkan  
Ketua  
Jurusan PKLO FIK Unnes Semarang

Drs. Nasuka, M.Kes  
NIP. 19590916.198511.1.001

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Hari : Senin

Tanggal : 8 agustus 2011

### Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. Uen Hartiwan, M.Pd  
NIP. 19530411 18303 1 001

Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19720815 199702 1 001

### Dewan Penguji :

1. Kumbul Slamet B. S.Pd, M. Kes (Ketua)  
NIP. 19710909 199802 1 001

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

3. Drs. Moh. Nasution, M. Kes (Anggota)  
NIP. 19640423 199002 1 001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

“Rahasia terbesar dalam hidup adalah melewati hari ini dengan penuh makna cinta, ilmu dan iman. Karena dengan cinta hidup menjadi indah, dengan ilmu hidup menjadi mudah dan dengan iman hidup menjadi terarah.”(Mario Teguh)



Kupersembahkan untuk :

Ayahku H. Sutriman dan Ibuku Hj.  
Atriah Kakakku Ita Ovina dan  
adikku Istiana Rasopi kekasihku  
Irvina Safitri dan Teman ó teman  
seperjuangan PKLO angkatan 2007.

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Hasil Tendangan Penalti Pada Pemain PS HW Kudus Tahun 2011".

Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak mungkin sukses tanpa adanya bantuan berbagai pihak, baik bantuan moril maupun materiil. Untuk ini penulis dengan rasa rendah hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas kepada penulis dalam mengikuti studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis selama mengikuti studi di Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah mengizinkan penulis dalam menyusun skripsi.
4. Pembimbing utama, Drs. Wahadi, M. Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.

5. Pembimbing pendamping, Drs. Moh. Nasution, M. Kes yang telah memberikan bimbingan, petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu untuk penulis selama duduk di bangku kuliah selama ini.
7. Karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan pelayanan selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Segenap pengurus PS WH Kudus atas ijin penelitian dan diperbolehkannya peneliti menggunakan sampel pemain PS HW Kudus tahun 2011.
9. Semua pemain PS HW Kudus tahun 2011 yang telah sudi meluangkan waktu dan tenaganya untuk menjadi sampel penelitian.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.

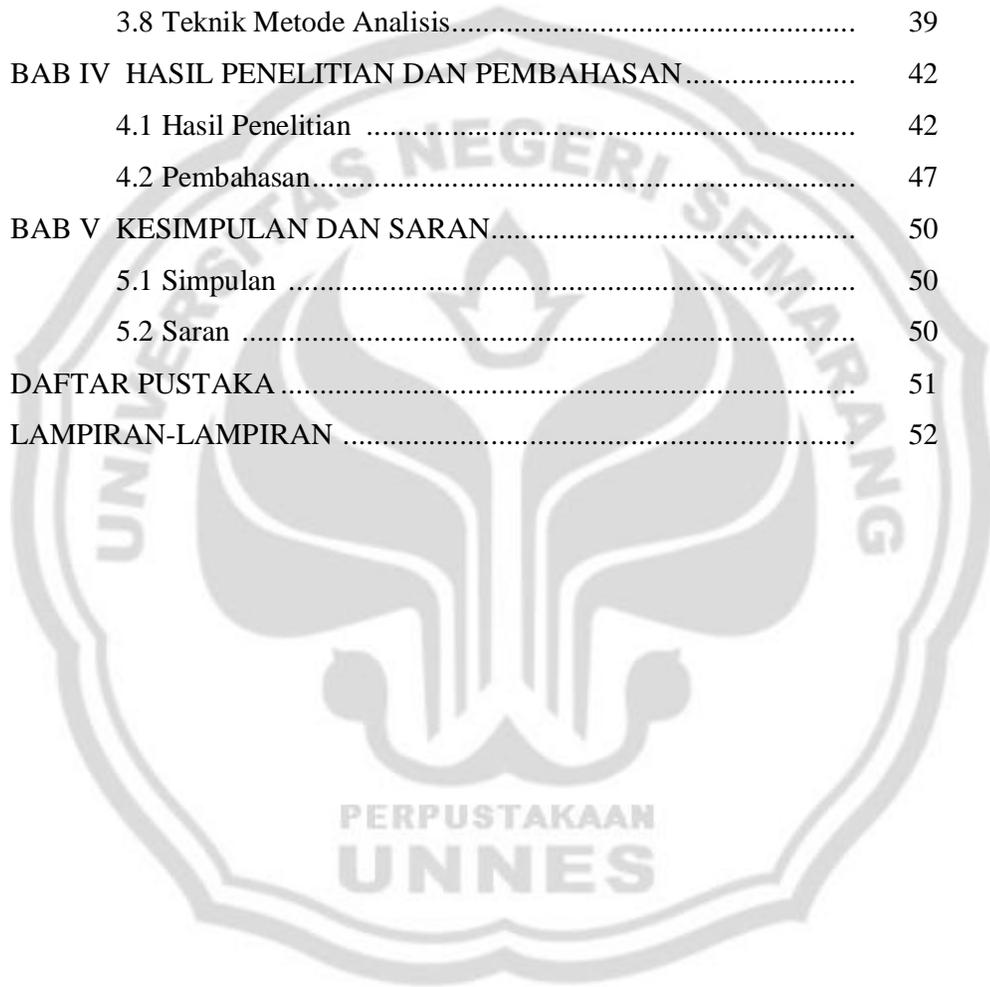
Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan segala kritik dan saran yang lebih baik. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca khususnya Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
SARI .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Penegasan Istilah .....	8
1.5 Manfaat Penelitian .....	9
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS .....	10
2.1. Landasan teori .....	10
2.1.1 Hakekat Menendang bola .....	10
2.1.2 Teknik Menendang Bola .....	11
2.1.3 Tendangan Penalti .....	19
2.1.3.1 Tendangan Penalti Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	20
2.1.3.2 Tendangan Penalti Menggunakan Punggung Kaki .....	23
2.2 Kerangka Berfikir .....	26
2.3 Hipotesis .....	28
BAB III METODE PENELITIAN .....	29
3.1 Populasi Penelitian .....	29

3.2 Sampel Penelitian .....	30
3.3 Variabel Penelitian .....	30
3.4 Metode Pengumpulan Data .....	31
3.5 Instrumen Penelitian .....	32
3.6 Prosedur Penelitian .....	33
3.7 Faktor ó Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	37
3.8 Teknik Metode Analisis.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Hasil Penelitian .....	42
4.2 Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
5.1 Simpulan .....	50
5.2 Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	52



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Bagian kaki yang digunakan untuk menendang.....	12
Gambar 2 : Menendang dengan kaki bagian dalam.....	14
Gambar 3 : Menendang dengan punggung kaki.....	15
Gambar 4 : Menendang dengan punggung kaki bagian dalam .....	16
Gambar 5 : Menendang dengan kaki bagian luar .....	17
Gambar 6 : Perkenaan bola tendangan lurus.....	18
Gambar 7 : Perkenaan bola tendangan melengkung.....	18
Gambar 8 : Letak kaki tumpu (kaki bagian dalam) .....	20
Gambar 9 : Kaki yang menendang (kaki bagian dalam).....	21
Gambar 10 : Sikap badan (kaki bagian dalam) .....	21
Gambar 11 : Pandangan mata (kaki bagian dalam).....	22
Gambar 12 : Bagian bola yang ditendang menggunakan kaki bagian dalam .....	22
Gambar 13 : Letak kaki tumpu (punggung kaki) .....	23
Gambar 14 : Kaki yang menendang (punggung kaki).....	24
Gambar 15 : Sikap badan (punggung kaki).....	24
Gambar 16 : Pandangan mata (punggung kaki) .....	25
Gambar 17 : Bagian bola yang ditendang menggunakan punggung kaki.....	25
Gambar 18 : Bentuk-bentuk latihan akurasi tendangan .....	36
Gambar 19 : Bentuk-bentuk latihan akurasi tendangan.....	36
Gambar 20 : Tes tendangan penalti ke gawang.....	



**PDF Complete**  
 Your complimentary use period has ended.  
 Thank you for using PDF Complete.  
[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Tabel Perhitungan Statistik.....	39
Tabel 2 : Skor Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II .....	43
Tabel 3 : Skor Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II.....	44
Tabel 4 : Uji Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II.....	45
Tabel 5 : Uji Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen I .....	45
Tabel 6 : Uji Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen II .....	46
Tabel 7 : Uji Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II .....	47



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Usulan Penetapan Pembimbing .....	53
Lampiran 2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi .....	54
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	55
Lampiran 4. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	56
Lampiran 5. Program Latihan.....	57
Lampiran 6. Daftar Nama Sampel .....	63
Lampiran 7. Data Hasil <i>Pre test</i> Tendangan Penalti .....	64
Lampiran 8. Data <i>Matching</i> Hasil <i>Pre test</i> Tendangan Penalti .....	65
Lampiran 9. Daftar Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II.....	66
Lampiran 10. Hasil <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II .....	67
Lampiran 11. Tabel Statistik.....	68
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	69

## 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 pun bisa bermain, tanpa bola yang harus mahal harganya karena dengan menggunakan bola yang murah meriah tidak menyurutkan siapa saja untuk bermain. (Muhyi 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 (Clive 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 mengakibatkan pemain cedera sehingga pemain harus keluar dari lapangan pertandingan.

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 sepak bola yang handal dan tangguh dengan cara memberikan latihan-latihan dengan materi pada semua pemainnya agar dapat bermain sepakbola dengan baik.

Kudus sebagai salah satu daerah di Jawa Tengah telah ikut andil dalam persepakbolaan tingkat nasional yaitu sebagai anggota tim divisi utama. Tim yang berjuduk Laskar Macan Muria ini bermarkas di Stadion Wergu Wetan. Persiku mempunyai julukan Laskar Macan Muria karena di Kudus terdapat gunung muria yang disitu masih terdapat macan muria, dari situlah Persiku dijuluki Macan Muria.

Untuk menunjang keberhasilan sepakbola Kudus, maka selalu diadakan kompetisi antar klub tiap tahunnya. Banyak klub-klub di Kudus yang mengikuti

kompetisi tersebut yaitu 24 klub divisi I dan 40 klub divisi II. PS Hizbul Wathan (HW) adalah salah satu klub yang ikut divisi I kabupaten Kudus. Tim ini Berdiri pada tahun 1970 yang didirikan oleh kelompok remaja Muhammadiyah yang dulunya bernama Pandu Pramuka, yang diantaranya mendirikan klub sepakbola yang sampai sekarang masih tetap eksis. Untuk memajukan klub PS.Hizbul Wathan (HW) para pelatih dan pengurus bekerja sama dengan pihak sekolah SMA Muhammadiyah kudus untuk mengambil pemain yang berbakat dari SMA Muhammadiyah disinilah Klub PS. Hizbul Wathan (HW) tidak kehabisan pemain-pemain muda yang berbakat.

Klub PS. Hizbul Wathan (HW) Kudus baru dua tahun ini telah mendirikan sekolah sepakbola (SSB) , dengan dua pelatih yang bernama Turaikhan sebagai pelatih kepala dan Sunan sebagai asisten pelatih. Klub PS. Hizbul Wathan (HW) sendiri dilatih dengan satu pelatih yaitu Drs.Khoiruddin Kamal dan juga merangkap sebagai ketua pengurus klub PS Hizbul Wathan (HW). PS Hizbul Wathan memiliki jadwal latihan hari Selasa, Kamis dan Minggu yang dimulai pukul (15.30-17.00) WIB, untuk prestasi dari PS. Hizbul Wathan (HW) pernah menjuarai berbagai turnamen diantaranya antar klub divisi satu di Kabupaten Kudus pada tahun 2009 yang biasa disebut dengan Bupati Cup. Klub PS.Hizbul Wathan (HW) sudah banyak mencetak pemain-pemain handal diantaranya Prahitta Dian Ardhi yang sudah dua tahun terakhir ini mejadi kiper nomer satu di Persiku dan pernah dibela oleh seorang Gunawan Dwi Cahyo yang sekarang menjadi pilar pemain timnas U-23.

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 fondasi 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 mulut 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. (Marta 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. (Clive 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 berdiri 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 (Agus 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 (Clive Gifford, 2002:58).

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

Berdasarkan uraian diatas maka penulis menyusun suatu penelitian dengan judul: **“PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP HASIL TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN PS HW KUDUS TAHUN 2011”**.

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

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan alasan pemilihan judul yang telah di kemukakan, penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- 1.2.1 Adakah pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus tahun 2011 ?
- 1.2.2 Adakah pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus tahun 2011 ?
- 1.2.3 Manakah yang lebih baik antara pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus tahun 2011 ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang telah di sebutkan sebelumnya, maka tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan penelitian ini adalah untuk :

- 1.3.1 Mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus tahun 2011.
- 1.3.2 Mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus tahun 2011.
- 1.3.3 Mengetahui perbedaan pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus tahun 2011.

## 1.4 Penegasan Istilah

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 sebagai berikut :

### 1.4.1 Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang (Dekdikbud, 2005:849). pengaruh dalam penelitian ini adalah akibat atau peningkatan yang timbul dari penggunaan latihan tendangan penalti atau hasil kemampuan tendangan ke sasaran.

### 1.4.2 Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan semakin hari menambah beban latihan atau pekerjaannya (Rubianto Hadi, 2007:55).

### 1.4.3 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, 2005:1171),. 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.

#### 1.4.4 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.

#### 1.4.5 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.

#### 1.4.6 PS Hizbul Wathan (HW) Kudus

PS HW Kudus adalah suatu klub (sekolah sepak bola) yang mengikuti kompetisi divisi I kabupaten Kudus atau Bupati Cup yang berada di kabupaten Kudus. Lapangan PS HW terletak di desa Purwosari jalan Kudus-Jepara. Klub ini dilatih oleh seseorang yang bernama Khoiruddin.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan penelitian ini adalah:

- 1.5.1 Memberi pengetahuan bagi pelatih atau pembina sepak bola dalam membina anak didiknya khususnya dalam pemilihan latihan tendangan penalti.
- 1.5.2 Memperoleh pengetahuan tentang tendangan penalti yang baik dan benar dalam permainan sepakbola serta dapat mengembangkan ilmu sesuai dengan penelitian.

## BAB II

### LANDASAN TEORI 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 kemulut 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 (Marta Dinata, 2007:22).

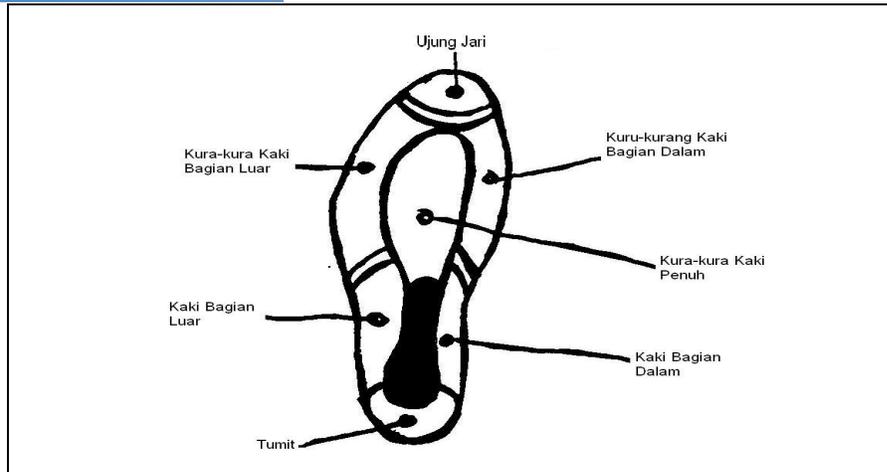
Menendang merupakan faktor terpenting dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik menendang bola dengan baik dan benar.

### 2.1.2 Teknik Menendang Bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Teknik menendang bola sesuai dengan perkenannya sebagai berikut : 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 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, 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, 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), tendangan dengan menggunakan kaki bagian luar dan tendangan dengan menggunakan kaki bagian bawah. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 1:



Gambar 1  
 Bagian Kaki Yang Digunakan Untuk Menendang  
 (Sukatamsi, 1985:47)

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

2.1.2.1.1 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 ditekek.

2.1.2.1.2 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.

#### 2.1.2.1.3 Bagian bola yang ditendang

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

#### 2.1.2.1.4 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.

#### 2.1.2.1.5 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.

#### 2.1.2.2 Macam-macam tendangan didalam teknik menendang bola

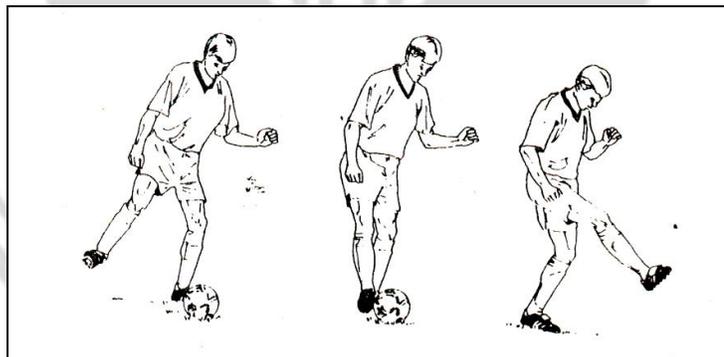
##### 2.1.2.2.1 Atas dasar bagian mana dari kaki

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  $\pm 15$  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, 8) kedua lengan terbuka di samping badan (Sucipto dkk, 2000:18).

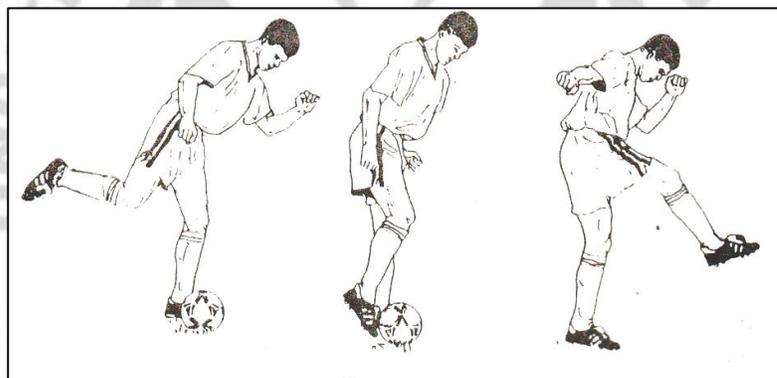


Gambar 2  
Menendang dengan kaki bagian dalam  
(Sucipto dkk., 2000:18)

#### 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, 6) pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran (Sucipto dkk, 2000:20).

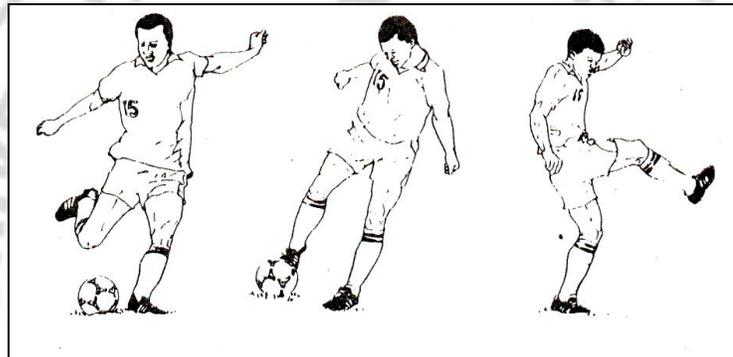


Gambar 3  
Menendang dengan punggung kaki  
(Sucipto dkk, 2000:20)

### 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 berada di belakang bola, sedikit serong  $\pm 40^\circ$  dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola  $\pm 30$  cm dengan ujung kaki

membentuk sudut  $\pm 40^\circ$  dengan garis lurus bola, 2) kaki tendang berada di belakang boladengan ujung kaki serong  $\pm 40^\circ$  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 diangkan dan diarahkan ka depan, 4) pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran, 5) lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan (Sucipto dkk, 2000:21).

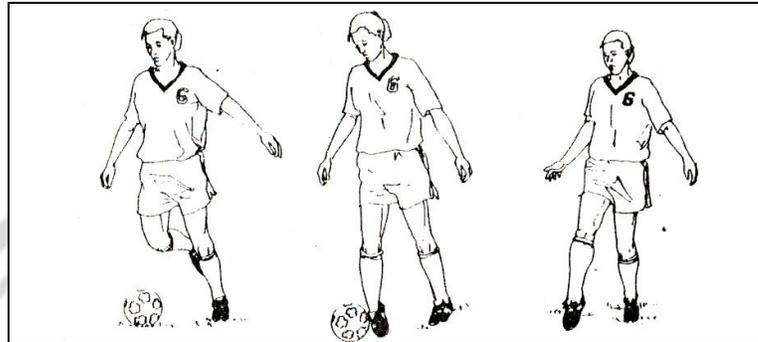


Gambar 4  
Menendang dengan punggung kaki bagian dalam  
(Sucipto dkk, 2000:21)

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  $\pm 25$  cm, ujung kaki menghadap 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 punggung kaki bagian luar

dan tepat ditengah-tengah bola, pada saat perkenaan bola pergelangan kaki ditegangkan, 5) gerak lanjut kaki tendang diangkat serong  $\pm 45^\circ$  menghadap sasaran, 6) pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran, 7) kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan disamping badan (Sucipto dkk, 2000:19).



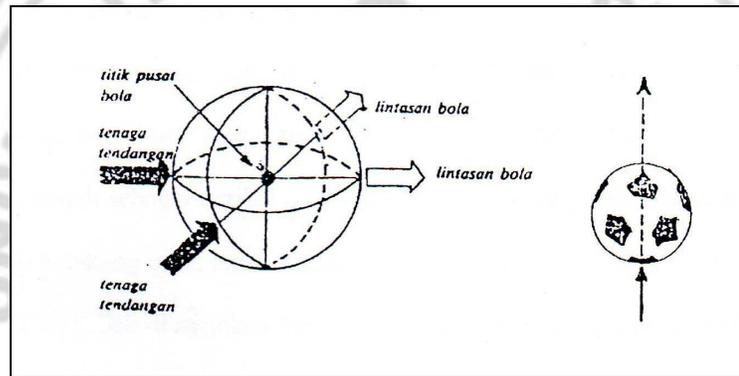
Gambar 5  
Menendang dengan kaki bagian luar  
(Sucipto dkk, 2000:19)

2.1.2.2.2 Atas dasar 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) pembersihan atau penyapuan bola didaerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk pematahan serangan lawan, e) dilakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (*penalty*).

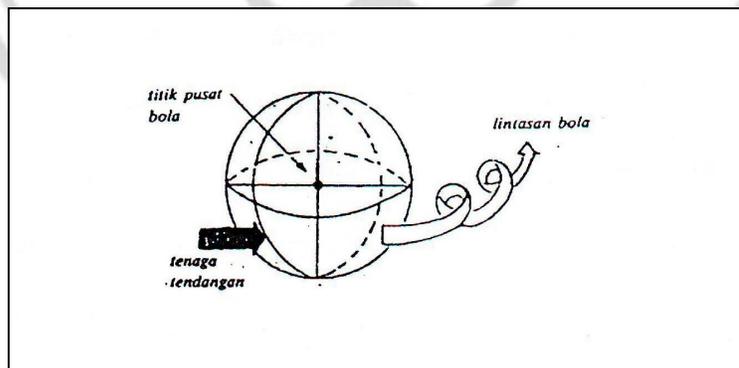
2.1.2.2.3 Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola, meliputi : a) tendangan bola rendah, bola digulirkan datar diatas permukaan tanah sampai setinggi lutut, b) tendangan bola dilambungkan lurus atau dilambungkan sedang, bola dilambungkan paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala, c)

tendangan bola dilambungkan tinggi, bola dilambungkan paling rendah setinggi kepala.

2.1.2.2.4 Atas dasar 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.



Gambar 6  
Tendangan Lurus  
(Sukatamsi, 1985:48)



Gambar 7  
Tendangan Melengkung  
(Sukatamsi, 1985:49)

### 2.1.3 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 (PSSI, 2010:66).

Bagi para pemain profesional, pilihan tendangan penalti sangat banyak. Sejumlah pemain lebih suka tendangan melambung ke tengah gawang di atas penjaga gawang yang sudah lebih dahulu meluncurkan tubuhnya. Banyak pemain memilih untuk menendang sekeras mungkin atau mengarahkan ke pojok gawang. Penalti terarah adalah pilihan yang paling disukai bagi para pemain bola yang bukan profesional. Ini merupakan suatu tendangan yang secara relatif sederhana yang dilakukan dengan bagian dalam kaki, yang menghantam bola dengan kuat tetapi terarah ke salah satu sudut gawang (Clive Gifford 2002:58).

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

- 1) Putuskan lebih dahulu ke arah 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.

(Clive Gifford, 2002:59)

Tendangan penalti dapat dilakukan dengan kaki bagian mana saja diantaranya yaitu kaki bagian dalam dan punggung kaki, keduanya sama-sama dapat digunakan untuk menendang penalti.

### 2.1.3.1 Teknik Menendang Penalti 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 :

#### 2.1.3.1.1 Kaki tumpu

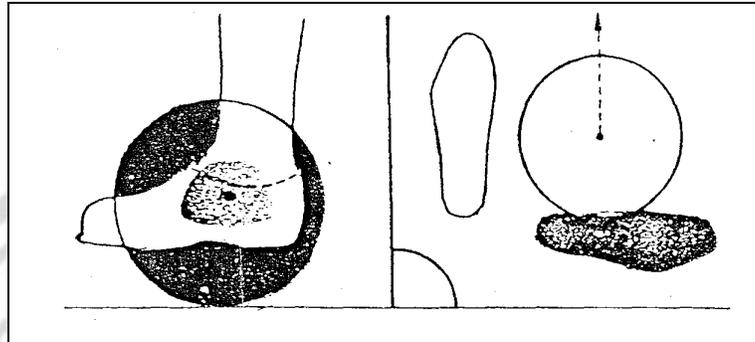
Diletakkan disamping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm, Letak kaki tumpu sejajar dengan arah asasaran diletakkan sejajar dan dekat dengan bola. Lutut ditekuk hingga lutut berada tegak lurus di atas ujung jari. Untuk lebih jelasnya lihat gambar.



Gambar 8  
Letak kaki tumpu  
(Sukatamsi, 1985:51)

#### 2.1.3.1.2 Kaki yang menendang

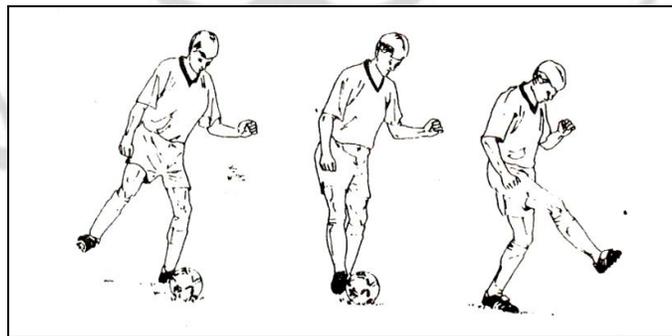
Diangkat kebelakang dengan kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran atau tegak lurus kaki tumpu, Diayunkan ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola., serta dilanjutkan gerak lanjutan di depan.



Gambar 9  
Kaki yang menendang  
(Sukatamsi, 1985:52)

#### 2.1.3.1.3 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 10  
Sikap badan saat menendang  
(Sukatamsi, 1985:52)

#### 2.1.3.1.4 Pandangan mata

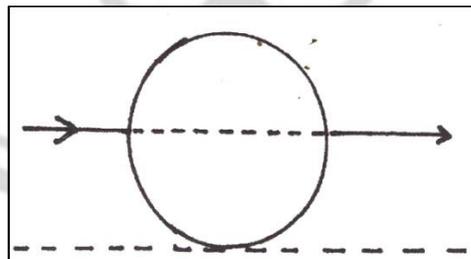
Pandangan mata pada saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan ke arah sasaran.



Gambar 11  
Pandangan Mata pada Waktu Menendang  
(Remmy Muchtar, 1992:31)

#### 2.1.3.1.5 Bagian bola yang di tendang

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



Gambar 12  
Bagian Bola yang Ditendang dengan Kaki Bagian Dalam  
(Sukatamsi, 1985:53)

### 2.1.3.2 Teknik Menendang Penalti 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 :

#### 2.1.3.2.1 Kaki tumpu

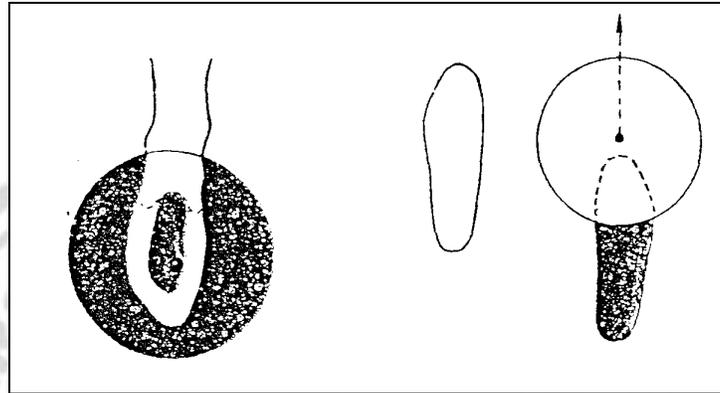
Diletakkan disamping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm, Letak kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran diletakkan sejajar dan dekat dengan bola. Lutut ditekuk hingga lutut berada tegak lurus di atas ujung jari (lihat gambar).



Gambar 13  
Letak Kaki Tumpu  
(sukatamsi, 1985:107)

### 2.1.3.2.2 Kaki yang menendang

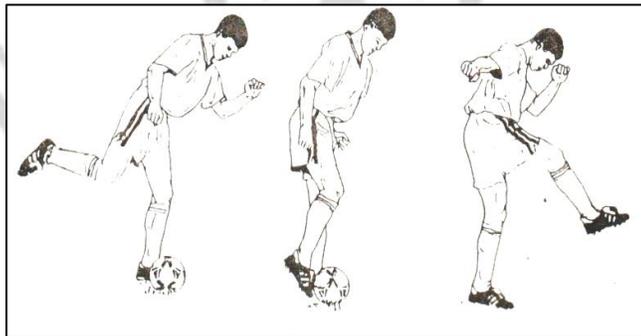
Diangkat kebelakang dengan kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran atau tegak lurus kaki tumpu, Diayunkan ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola., serta dilanjutkan gerak lanjutan di depan.



Gambar 14  
Bagian kaki yang menendang dengan punggung kaki  
(Sukatamsi, 1985:107)

### 2.1.3.2.3 Sikap Badan

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



Gambar 15  
Sikap badan saat menendang dengan punggung kaki  
(Sukatamsi, 1985:109)

#### 2.1.4.2.4 Pandangan mata

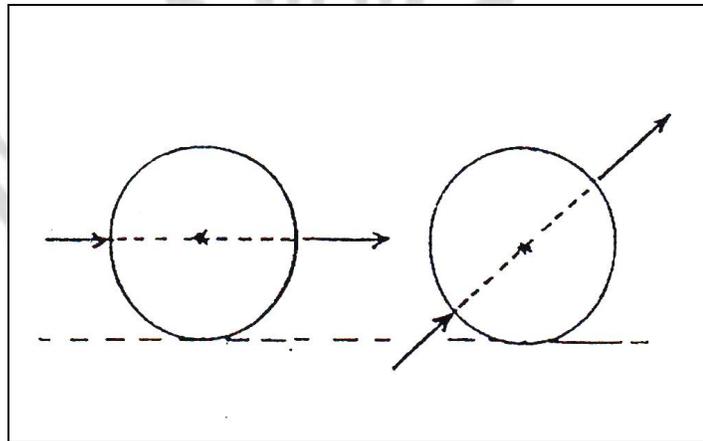
Pandangan mata pada saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan ke arah sasaran.



Gambar 16  
Pandangan Mata pada Waktu Menendang  
(Remmy Muchtar, 1992:31)

#### 2.1.4.2.5 Bagian bola yang di tendang

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



Gambar 17  
Bagian Bola yang Ditendang dengan Punggung Kaki  
(Sukatamsi, 1985:53)

## 2.2 Kerangka Berfikir

### 2.2.1 Analisis Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Terhadap Hasil Tendangan Penalti

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

Menurut Harvey (2003:5), 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 di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tendangan menggunakan kaki bagian dalam memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang ke arah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat, serta berpengaruh dalam ketepatan tendangan penalti.

### 2.2.2 Analisis Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Terhadap hasil 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

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 dilihat dari arah kaki tumpu, kaki yang menendang, ancang-ancang satu garis lurus dengan sasaran. Tendangan ini sedikit sulit dilakukan secara akurat tetapi rahasia keberhasilannya adalah dengan menendang bola tepat di tengah-tengah (Harvet Gill, 2003:9).

Berorientasi pada hal tersebut, tendangan menggunakan punggung kaki selain efektif untuk tendangan ke gawang dapat digunakan saat menendang penalti walaupun hasil tendangan kurang akurat tetapi hasil tendangan lebih keras.

Karena hasil tendangan ini lebih keras maka tendangan punggung kaki penuh sangat bermanfaat terhadap hasil tendangan penalti

### 2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih dipikirkan kenyataannya (Suharsimi Arikunto, 2006:25). Berdasarkan landasan teori di atas, maka penulis ingin merumuskan hipotesis sebagai berikut:

- 2.2.1 Ada pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus tahun 2011.
- 2.2.2 Ada pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus tahun 2011.
- 2.2.3 Ada perbedaan antara latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus tahun 2011.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Arikunto 2006 : 136). Salah satu tugas penting dalam penelitian ilmiah adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Metode penelitian sebagaimana kita kenal sekarang memberi garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang keras, maksudnya adalah menjaga agar pengetahuan yang ingin dicapai dari suatu penelitian dapat mencapai karya ilmiah yang setinggi-tingginya. Dapat diuraikan beberapa hal tentang metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

##### **3.1 Populasi Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 130). Jadi yang dimaksud dalam populasi diatas adalah keseluruhan individu yang akan dijadikan objek penelitian. Dari pengertian tersebut maka yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain PS. Hizbul Wathan (HW) Kudus.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan dari seluruh individu paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua pemain PS. Hizbul Wathan (HW) Kudus yang berjumlah 28 pemain. Keseluruhan populasi dalam penelitian ini memiliki beberapa kesamaan antara lain :

- 1) Berjenis kelamin sama yaitu laki-laki
- 2) Sama-sama pemain yang sedang berlatih di PS. Hizbul Wathan Kudus

### 3.2 Sampel Penelitian

Sampel yaitu sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan *purposive sampling* artinya pemilihan kelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Suharsimi Arikunto, 2006 :139). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain PS. Hizbul Wathan (HW) Kudus tahun 2011 yang berjumlah 20 pemain. Sampel dalam penelitian ini memiliki beberapa sifat yang sama, antara lain :

- 1) Sedang latihan di PS HW Kudus.
- 2) Berjenis kelamin sama yaitu laki-laki.
- 3) Berusia 17-23 Tahun.

### 3.3 Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian (Suharsimi Arikunto 2006:116). Dalam hal ini variabel yang menjadi objek penelitian adalah :

### 3.3.1 Variabel Bebas

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

3.3.1.1 Latihan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.

3.3.1.2 Latihan menendang bola menggunakan punggung kaki.

### 3.3.2 Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan melakukan tendangan penalti.

## 3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan salah satu faktor yang penting dalam suatu penelitian karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti suatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan.

Dasar penggunaan menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya. Berdasarkan uraian diatas untuk penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan pola yang digunakan adalah *Matching Subject Design* yang selanjutnya disebut dengan pola M-S. Metode yang dipilih dan rancangan yang ditetapkan adalah menggunakan pola M-S (*Matching by Subject*).

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, yaitu penelitian yang sengaja didatangkan atau diadakan oleh peneliti dalam bentuk perlakuan ( *treatment* ) yang terjadi dalam eksperimen ( Suharsimi Arikunto, 2006:11 ).

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto 2006:160) data yang diperoleh dalam penelitian ini menggunakan tes prestasi. Tes prestasi yang digunakan berpedoman pada tes dari *Siem Plooyer* yaitu tes ketepatan menendang bola ke gawang.

Tes ketepatan menendang bola ke gawang Siem Plooyer digunakan untuk pelaksanaan tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). Dalam pelaksanaan tes awal dan tes akhir menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

Penelitian ini menggunakan instrumen test menendang bola ke sasaran dalam gawang. 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.

<b>20</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
<b>15</b>	<b>5</b>	<b>15</b>

Gambar 18  
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.

### 3.6 Prosedur Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 3.6.1 Tes Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti. Tujuan dari tes awal adalah untuk menyamakan beban latihan dari masing-masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah *treatment* atau perlakuan dalam 16 kali pertemuan. Tes awal dilaksanakan dilapangan Purwosari Kabupaten Kudus pada tanggal 3 April 2011 jam 15.30 wib. Tes awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pemain melakukan tendangan pinalti dengan jarak 11 meter. Adapun urutan kegiatan tes awal sebagai berikut: 1) pemain melakukan pemanasan secukupnya, 2) pemain dipanggil satu persatu berdasarkan daftar yang telah disusun, 3) pemain dipanggil untuk melakukan 5 kali tembakan, 4) hasil tembakan dicatat kemudian dijumlahkan, 5) total hasil tembakan kemudian diurutkan dari nilai tertinggi, kemudian dengan menggunakan rumus  $AB-BA$  nilai yang seimbang dipasangkan.

### 3.6.2 Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu. Hasil dari tes awal diurutkan dan dipasangkan, setelah dipisahkan menjadi 2 kelompok maka Kelompok eksperimen I melakukan latihan tendangan pinalti menggunakan kaki bagian dalam, sedangkan kelompok eksperimen II melakukan latihan tendangan pinalti menggunakan punggung kaki. Latihan dilakukan setiap hari selasa, kamis dan minggu pukul 15.30-17.00 WIB dilapangan Purwosari Kudus. Kegiatan latihan meliputi :

### 3.6.2.1 *Warming up* (pemanasan)

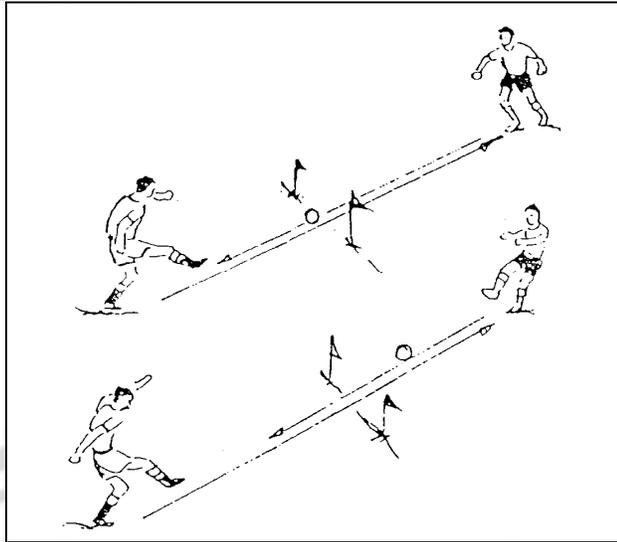
Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada pemain atau peserta selama 10 menit latihan ini dilakukan untuk persiapan atau psikis maupun fisik peserta, sebelum melakukan latihan inti. Latihan pemanasan ini sangat penting artinya untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi. Yang dimaksud dalam pemanasan ini adalah gerakan-gerakan anggota tubuh. Latihan yang merupakan kegiatan pemanasan dalam penelitian ini meliputi :1) Lari keliling lapangan 3 kali, 2) Senam sepakbola, 3) *stretching*, 4) Senam untuk kelenturan, pelepasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang, punggung, kaki dan tungkai dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari.

### 3.6.2.2 Latihan Inti

Latihan inti dilakukan oleh pemain ditujukan kepada materi atau masalah yang akan diteliti untuk dibandingkan, yaitu dua bentuk latihan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

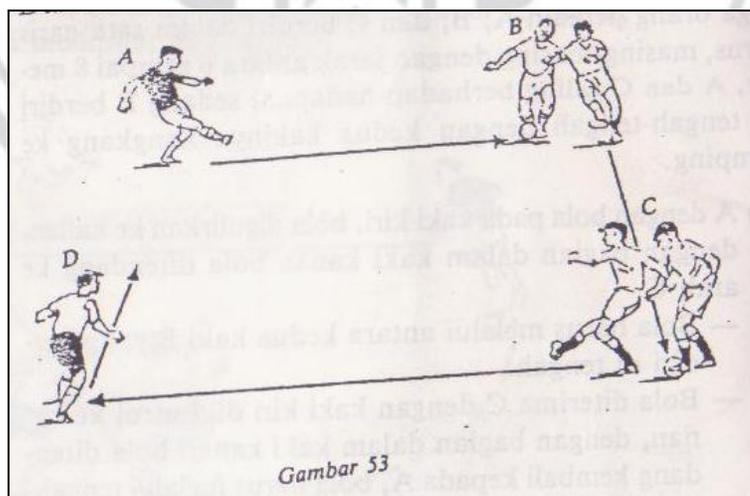
Bentuk-bentuk latihan akurasi tendangan:

1. Dua orang pemain saling berhadap-hadapan dengan satu bola, dengan jarak sekitar delapan sampai dua puluh meter. Di tengah-tengah dipancangkan dua buah bendera atau *cone* dengan jarak masing-masing satu atau dua meter sebagai gawang atau sasaran. Mula-mula jarak antara kedua pemain 8 meter, semakin lama semakin diperpanjang dan jarak antara kedua bendera dipersempit, untuk lebih jelasnya lihat gambar.



Gambar 19

- Empat orang pemain A, B, C, D berdiri membentuk bujur sangkar dengan jarak antara 10-12 meter, dengan dua bola. Masing-masing bola dipegang oleh pemain A dan C. A menendang kearah B, C menendang kearah D, pemain B dan D menerima bola, kemudian melakukan seperti A dan C searah jarum jam.



Gambar 20

### 3.6.2.3 Pelepasan *Colling Down*

Pelepasan ini ditujukan untuk memulihkan tubuh ke kondisi sebelum latihan sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara berangsur-angsur ke keadaan semula agar tidak keluhan sakit setelah latihan.

### 3.6.3 Tes Akhir (*Post Tes*)

Berdasarkan hasil latihan selama 16 kali pertemuan maka pada tanggal 12 Mei 2011 dilaksanakan tes akhir. Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan latihan. Hasil tes akhir dicatat untuk mengetahui pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut dan mana yang lebih baik hasilnya.

## 3.7 Faktor-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

### 3.7.1 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.

### 3.7.2 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.

### 3.7.3 Faktor Kemampuan Anak

Setiap anak 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 anak menyelesaikan semua latihan yang diberikan.

### 3.7.4 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 variasi latihan dan setelah melakukan latihan anak diberi kesempatan bermain.

### 3.7.5 Faktor Pemberian Latihan

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

### 3.7.6 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.

### 3.7.7 Faktor Cuaca

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

## 3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang penting dalam penelitian. Karena dengan adanya analisis data, maka hipotesis yang ditetapkan dapat diuji kebenarannya untuk selanjutnya dapat ditarik kesimpulan. Setelah pengumpulan data selesai, maka data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan statistik menggunakan tabel kerja sebaga berikut :

Tabel 1  
Persiapan Perhitungan Statistik Pola M ó S

NO	Pasangan Subyek	$X_1$	$X_2$	D ( $X_1 - X_2$ )	d ( $D - MD$ )	$d^2$
1						
s/d						
10						
N		$\hat{U}X_1$	$\hat{U}X_2$	$\hat{U}D$	$\hat{U}d$	$\hat{U}d^2$

Keterangan:

$X_1$  : Nilai kelompok eksperimen I

$X_2$  : Nilai kelompok eksperimen II

$D$  : Perbedaan dari tiap-tiap kelompok

$d^2$  : Deviasi perbedaan

$N$  : Jumlah pasangan subyek

(Sutrisno Hadi, 2000:230)

Untuk dapat menganalisa data selanjutnya digunakan rumus *t-tes* adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

$Md$  : Mean dari perbedaan *pre test* dengan *post test*.

$d^2$  : Jumlah dari deviasi mean perbedaan

$N$  : Subjek pada sampel.

(Sutrisno Hadi, 2000:230)

Untuk dapat memasukkan data ke dalam rumus *t-tes* tersebut harus diketahui terlebih dahulu nilai dari mean perbedaan ( $MD$ ) yang dicari dengan rumus :

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan :

MD : Mean *Diference*

$\Sigma D$  : Jumlah perbedaan dari masing-masing pasangan subjek

N : Jumlah subjek

- 1) Apabila nilai  $t$  yang diperoleh dari perhitungann statistik itu sama atau lebih besar nilai  $t$ -table, maka hipotesis nihil ditolak.
- 2) Apabila nilai  $t$  hitung lebih kecil dari nilai  $t$ -table, maka hipotesis nihil diterima.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen yaitu memberikan latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki untuk mengetahui perbedaan pengaruhnya terhadap hasil penempatan tendangan penalti pada pemain PS HW KUDUS tahun 2011. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama yaitu tahap pengumpulan data (*pre-test*) melakukan tendangan penalti, tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan awal sampel sekaligus digunakan untuk pengelompokan sampel kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan terhadap kedua kelompok sesuai dengan kelompoknya yaitu kelompok eksperimen I diberi perlakuan latihan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan kelompok eksperimen II diberi perlakuan latihan menendang bola menggunakan punggung kaki. Untuk tahap ketiga merupakan tahap terakhir dari proses penelitian ini yaitu dengan cara melakukan *post test* dengan tujuan mengukur kemampuan akhir sampel setelah diberikan perlakuan dan mengikuti program latihan. Adapun deskripsi dari data hasil *pre-test* dan *post-test* serta pengujian hipotesis penelitian menggunakan rumus *t-test* dapat disajikan sebagai berikut.

#### 4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui kemampuan tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus tahun 2011.

Tabel 2. Skor Hasil *Pre-Test* Tendangan Penalti Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II

Kelompok	n	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen I (tendangan kaki dalam)	10	43	14,38	70	20
Eksperimen II (tendangan punggung kaki)	10	41,5	13,55	60	20

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata hasil *pre test* tendangan penalti pada kelompok eksperimen I yang akan diberi latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam sebesar 43 dengan standar deviasinya 14,38 hasil tertinggi 70 dan hasil terendah 20 sementara hasil kelompok eksperimen II yang akan diberi latihan tendangan menggunakan punggung kaki memiliki rata-rata 41,5 dengan standart deviasinya 13,55 hasil tertinggi 60 dan hasil terendah 20.

Setelah itu diberikan perlakuan berupa latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam untuk kelompok eksperimen I dan tendangan menggunakan punggung kaki untuk kelompok ekperimen II, selanjutnya dilakukan tes akhir (*post test*) untuk mengetahui pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap tendangan penalti. Adapun hasil tes akhir (*post test*) adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Skor Hasil *Post-Test* Tendangan Penalti Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II

Kelompok	n	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen I (tendangan kaki dalam)	10	60	11,79	80	45
Eksperimen II (tendangan punggung kaki)	10	51,5	12,03	70	35

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata hasil *post test* tendangan penalti pada kelompok eksperimen I yang diberi latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam sebesar 60 dengan standar deviasinya 11,79 hasil tertinggi 80 dan hasil terendah 45 sementara hasil kelompok eksperimen II yang diberi latihan tendangan menggunakan punggung kaki memiliki rata-rata 51,5 dengan standar deviasi 12,03 hasil tertinggi 70 dan hasil terendah 35.

#### 4.1.2 Perhitungan dengan Uji t

##### 4.1.2.1 Uji Hasil *Pre-Test* Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II

Uji data hasil *pre-test* kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II dimaksudkan untuk mengetahui apakah sebelum diberikan latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam pada kelompok eksperimen I dan latihan tendangan menggunakan punggung kaki pada kelompok eksperimen II memiliki kemampuan tendangan yang sama atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II dapat diringkas pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Hasil *Pre-test* Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II

Kelompok	n	Rata-rata	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	keterangan
Eksperimen I	10	43	0,896	2,262	Tidak ada perbedaan
Eksperimen II	10	41,5			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai  $t_{hitung}$  0,896 <  $t_{tabel}$  2,262 dengan taraf signifikan 5%, yang berarti tidak ada perbedaan hasil *pre-test* kelompok eksperimen I dan kelompok Eksperimen II. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa sebelum diberikan latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam pada kelompok eksperimen I dan latihan tendangan menggunakan punggung kaki pada kelompok Eksperimen II keduanya memiliki kemampuan tendangan penalti yang sama atau sepadan.

#### 4.1.2.2 Uji Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen I

Uji data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen I dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* dan *post test* kelompok eksperimen I dapat diringkas pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen I

Data	n	Rata-rata	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
<i>Pre Test</i>	10	43	5,511	2.262	Berbeda signifikan
<i>Post Test</i>	10	61			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai  $t_{hitung}$  5,511 >  $t_{tabel}$  2,262 dengan taraf signifikan 5%, yang berarti ada pengaruh data hasil *pre-test* dan *post-test*

kelompok eksperimen I. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus.

#### 4.1.2.3 Uji Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen II

Uji data hasil *pre-test* dan *post test* kelompok Eksperimen II dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan tendangan menggunakan punggung kaki berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti atau tidak. Hasil dari uji data *pre-test* dan *post-test* kelompok Eksperimen II dapat diringkas pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen II

Data	n	Rata-rata	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	keterangan
<i>Pre Test</i>	10	41,5	5,998	2.262	Berbeda signifikan
<i>Post Test</i>	10	51,5			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai  $t_{hitung} 5,998 > t_{tabel} 2.262$  dengan taraf signifikan 5%, yang berarti ada pengaruh data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok Eksperimen II. Dapat dijelaskan bahwa latihan tendangan menggunakan punggung kaki berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus.

#### 4.1.2.4 Uji Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II

Uji data hasil *post-test* antara kelompok eksperimen I dan Eksperimen II dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti. Hasil dari uji data *post-test* kelompok eksperimen I dan

Eksperimen II dapat diringkas pada tabel berikut:

Tabel 7. Uji Hasil *Post-test* Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II

Kelompok	n	Rata-rata	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	keterangan
Eksperimen I	10	60	3,042	2,262	Berbeda signifikan
Eksperimen II	10	51,5			

Tabel tersebut menyatakan bahwa nilai  $t_{hitung} 3,042 > t_{tabel} 2,262$  dengan taraf signifikan 5%, hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara data *post-test* kelompok eksperimen I dengan kelompok Eksperimen II. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus.

Rata-rata hasil *post-test* tendangan penalti dari kelompok eksperimen I adalah 60 sedangkan kelompok Eksperimen II adalah 51,5. Dilihat dari perolehan rata-rata tendangan penalti dari kedua kelompok tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dari pada latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti.

## 4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji beda pada *post test* antara kelompok eksperimen I dengan kelompok eksperimen II diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan menendang bola menggunakan punggung kaki terhadap hasil

tendangan penalti. Latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam meningkatkan hasil tendangan penalti dengan rata-rata 43 menjadi 60 sedangkan latihan tendangan menggunakan punggung kaki dapat meningkatkan kemampuan tendangan penalti dengan hasil tendangan penalti dari rata-rata 41,5 menjadi 51,5 . Tampak bahwa kedua macam latihan tersebut mampu meningkatkan hasil tendangan penalti, akan tetapi latihan kelompok I yang di beri latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam memberi pengaruh lebih baik dari pada kelompok eksperimen II yang diberi latihan tendangan menggunakan punggung kaki. Hal ini menunjukkan bahwa latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dalam meningkatkan hasil tendangan penalti dibandingkan latihan tendangan menggunakan punggung kaki pada pemain PS HW Kudus tahun 2011.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam membawa pengaruh yang lebih baik dari pada latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus Tahun 2011, ini beralasan sebab untuk dapat menghasilkan tendangan dengan hasil yang baik diperlukan penguasaan teknik dasar menendang bola, letak tumpuan kaki, sikap badan saat menendang dan perkenaan kaki dengan bola (*impect*). Mencetak gol dengan cermat dan tepat sangat diperlukan oleh seorang pemain, oleh karena itu perlu adanya latihan menggunakan sasaran dan latihan secara berulang-ulang. Latihan penempatan bola kegawang dengan sasaran yang tepat, terarah dan keras tidaklah mudah, hal ini dikarenakan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik maupun

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

sistematika gerak yang kurang tepat, misalnya saat melakukan tendangan perkenaan kaki dengan bola tidak tepat, badan kurang condong, konsentrasi yang tidak baik. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan hasil tendangan penalti pada sepak bola adalah latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- 5.1.1 Ada pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus.
- 5.1.2 Ada pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS HW Kudus.
- 5.1.3 Latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dibandingkan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan penalti.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, penulis mengajukan saran:

- 5.2.1 Bagi pelatih atau pembina 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.
- 5.2.2 Bagi para pemain gunakanlah kaki bagian dalam saat melakukan tendangan penalti karena lebih mudah menempatkan bola kearah sasaran.

## 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.
- . 2007. *Ketrampilan Sepak Bola*. Yogyakarta : PT Citra Aji Pratama.
- Dekdikbud. 2005. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- 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.
- Fifa, 2010. *Laws of The Game peraturan permainan*. Jakarta : PSSI.
- 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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**  
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007  
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 129 / PKLO / IV / 2010  
Lampiran : -  
Hal : **Usul Penetapan Pembimbing**

09 April 2010

Yth. Dekan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES  
Kampus Sekaran Gunungpati  
di  
SEMARANG.

Merujuk Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) Nomor 73/1995 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pasal 7 mengenai Penentuan Pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Drs. Wahadi, M.Pd.  
NIP : 19610114,198601,1,001  
Pangkat/Golongan : Pembina / IV-a  
Jabatan : Lektor Kepala  
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Sepakbola  
Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Drs. M. Nasution, M.Kes.  
NIP : 19640423,199002,1,001  
Pangkat/Golongan : Pembina IV/ a.  
Jabatan : Lektor Kepala  
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Bulu Tangkis  
Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :

- ✓ Nama : JOHAN ANDRIANTO  
NIM : 6301407071  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

TEMA : “ *TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA* “

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya.

  
Ketua Jurusan PKLO  
**Drs. Nasuka, M.Kes.**  
NIP.19590916,198511,1,001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007 Fax. 8508007  
Email : FIK – UNNES SMG. @ . Com

**K E P U T U S A N**  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
NOMOR : 06 / FIK / 2010  
TENTANG  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2009/2010  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa FIK membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen FIK UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. 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 ) ;  
2. Peraturan Pemerintah No. 60/1999 tentang Pendidikan Tinggi;  
3. SK Rektor UNNES No.162/0/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;  
4. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi Mahasiswa Strata Satu (SI) Universitas Negeri Semarang;  
5. SK Rektor UNNES No. 125/P/2003 tanggal 17 Oktober 2003 tentang pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- Memperhatikan** : Usul Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga ( PKLO ) tanggal, 09 April 2010

**M E M U T U S K A N**

- Menetapkan PERTAMA** :  
: Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Drs. Wahadi, M.Pd.  
NIP : 19610114,198601,1,001  
Pangkat/Golongan : Pembina / IV-a  
Jabatan : Lektor Kepala  
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Sepakbola  
Sebagai Pembimbing Utama
  2. Nama : Drs. M. Nasution, M.Kes.  
NIP : 19640423,199002,1,001  
Pangkat/Golongan : Pembina IV/ a.  
Jabatan : Lektor Kepala  
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Bulu Tangkis  
Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :

- Nama : JOHAN ANDRIANTO  
NIM : 6301407071  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

- KEDUA** : Pelaksanaan Tugas mulai tanggal penetapan Surat Keputusan ini sampai dengan Berakhirnya semester genap tahun Akademik 2009/2010.
- KETIGA** : Membuat laporan kepada Dekan, apabila tugas telah selesai
- KEEMPAT** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan sebagai berikut :  
a. Apabila mahasiswa belum dapat menyelesaikan skripsinya dalam satu semester SK ini harap diperbaharui untuk semester yang akan datang dengan pembimbing tetap/sama dengan SK yang diterbitkan ini.  
b. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dala Surat Keputusan ini akan diadakan pembetulan seperlunya.

Ditetapkan di Semarang pada tanggal : 09 April 2010  
di DEKAN  
Bantuan Dekan Bidang Akademik,  
  
Drs. Said Junaidi, M.Kes.  
NIP. 19690715,199403,1,001

**Tembusan:**

1. Pembantu Rektor Bid. Akademik
2. Dekan FIK
3. Ketua Jurusan PKLO
4. Dosen Pembimbing dan Mahasiswa yang bersangkutan



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007  
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 1942 / H37.1.6 / PL.1.6 / 2011  
Hal : **Ijin Penelitian**

Yth Ketua Ps. HW Kudus  
di Kabupaten Kudus.

Dengan hormat,  
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : JOHAN ANDRIANTO  
NIM : 6301407071  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul : “ **PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP HASIL TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN PS. HW KUDUS TAHUN 2011.**” di Ps. HW Kabupaten Kudus.

Atas perhatian dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Semarang, 29 Maret 2011  
a.n. Dekan,  
Pembantu Dekan Bidang Akademik  
  
Drs. Said Junaidi M.Kes.  
NIP 19690715 199403 1 001

Tembusan :  
1. Dekan FIK UNNES  
2. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES  
3. Mahasiswa yang bersangkutan

FM-05-AKD-24



PERSATUAN SEPAKBOLA HISBUL WATHAN

(HW) KABUPATEN KUDUS

Alamat : Jln.Jepara-Kudus Purwosari Kec.Kota  
Sekretariat : Langgar Dalem Tlp./ Fax.(0291) 444326 Kudus 59315

SURAT – KETERANGAN

Nomor : 159 / V/ HW/ 2011

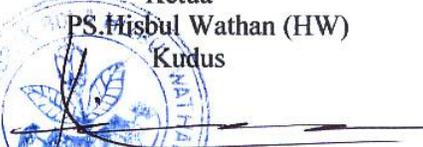
Persatuan Sepakbola Hisbul Wathan (HW) Kabupaten KUDUS menerangkan  
bahwa :

**Nama** : Johan Andrianto  
**NIM** : 6301407071  
**Progam Studi** : S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Perguruan Tinggi** : Universitas Negeri Semarang (UNNES)

Telah selesai melaksanakan penelitian di Klub PS.HISBUL WATHAN (HW) Kabupaten Kudus,mulai tanggal 3 April 2011 Sampai 12 Mei 2011 dalam rangka penyusunan **SKRIPSI** dengan judul “PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP HASIL TENDANGAN PINALTI PADA PEMAIN PS.HW KUDUS TAHUN 2011”.

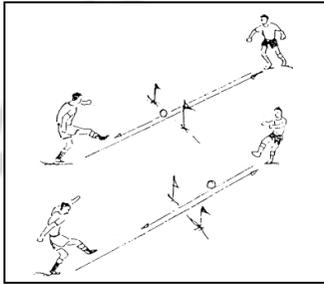
Demikian surat keterangan ini dibuat dan kepada yang bersangkutan untuk menjadikan maklum.

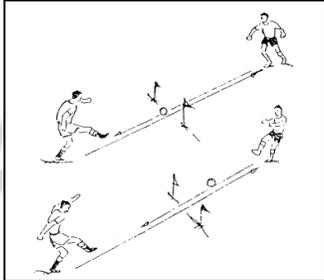
Kudus, 13 Mei 2011

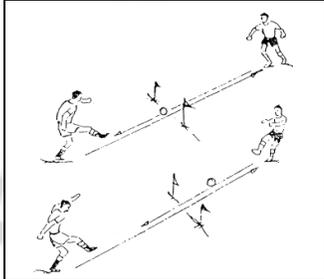
Ketua  
PS.Hisbul Wathan (HW)  
Kudus  
  
Drs.Khoiruddin Kamal

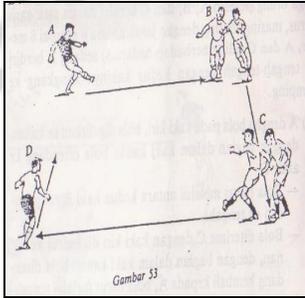


**PROGRAM LATIHAN**

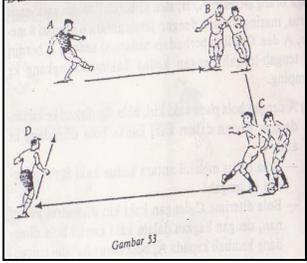
No	Waktu	Kegiatan		Keterangan
		Eksperimen 1	Eksperimen 2	
1	3 April 2011	TES AWAL	TES AWAL	TENDANGAN PENALTI
2	Minggu I/ ( tanggal 5,7,10, April 2011)	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> <li>- Senam penguluran</li> </ul> <p>pelepasan dan penguatan</p> <p>B. Inti</p> <p>Dua orang pemain saling berhadapan dengan jarak 10-12 meter menggunakan satu bola ditengah-tengah dipancarkan dua buah cone dengan jarak masing-masing cone satu meter sebagai gawang atau sasaran. Bola ditendang menggunakan kaki bagian dalam kearah teman pasangannya dan bola harus melalui tengah-tengah cone.makin lama jarak kedua</p>	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> <li>- Senam penguluran</li> </ul> <p>pelepasan dan penguatan</p> <p>B. Inti</p> <p>Dua orang pemain saling berhadapan dengan jarak 10-12 meter menggunakan satu bola ditengah-tengah dipancarkan dua buah cone dengan jarak masing-masing cone satu meter sebagai gawang atau sasaran. Bola ditendang menggunakan punggung kaki kearah teman pasangannya dan bola harus melalui tengah-tengah cone.makin lama jarak kedua pemain</p>	<p>(15 menit)</p> <p>(80 menit)</p> <p>Beban latihan</p> <p>Repetisi 12x</p> <p>Set 3x</p> <p>Res 20 detik</p> <p>Masing-masing kelompok dibagi 5 pasang membentuk formasi seperti gambar dibawah ini</p>  <p>15 (menit)</p>

		<p>pemain diperpanjang dan jarak antar cone dipersempit.</p> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- koreksi kesalahan</li> </ul>	<p>diperpanjang dan jarak antar cone dipersempit.</p> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- koreksi kesalahan</li> </ul>	
3	<p>Minggu ke-2 (tanggal 12,14,17 April 2011)</p>	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> <li>- Senam penguluran pelepasan dan penguatan</li> </ul> <p>B. Inti</p> <p>Dua orang pemain saling berhadapan dengan jarak 10-12 meter menggunakan satu bola ditengah-tengah dipancarkan dua buah cone dengan jarak masing-masing cone satu meter sebagai gawang atau sasaran. Bola ditendang menggunakan kaki bagian dalam kearah teman pasangannya dan bola harus melalui tengah-tengah cone.makin lama jarak kedua</p>	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> <li>- Senam penguluran pelepasan dan penguatan</li> </ul> <p>B. Inti</p> <p>Dua orang pemain saling berhadapan dengan jarak 10-12 meter menggunakan satu bola ditengah-tengah dipancarkan dua buah cone dengan jarak masing-masing cone satu meter sebagai gawang atau sasaran. Bola ditendang menggunakan punggung kaki kearah teman pasangannya dan bola harus melalui tengah-tengah cone.makin lama jarak kedua pemain</p>	<p>(15 menit)</p> <p>(80 menit)</p> <p>Beban latihan</p> <p>Repetisi 14x</p> <p>Set 3x</p> <p>Res 20 detik</p> <p>Masing-masing kelompok membentuk formasi seperti gambar dibawah ini</p>  <p>15 (menit)</p>

		<p>pemain diperpanjang dan jarak antar cone dipersempit.</p> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- koreksi kesalahan</li> </ul>	<p>diperpanjang dan jarak antar cone dipersempit.</p> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- koreksi kesalahan</li> </ul>	
4	Minggu ke-3 (tanggal 19,21,24 April 2011)	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> <li>- Senam penguluran pelepasan dan penguatan</li> </ul> <p>B. Inti</p> <p>Dua orang pemain saling berhadapan dengan jarak 10-12 meter menggunakan satu bola ditengah-tengah dipancarkan dua buah cone dengan jarak masing-masing cone satu meter sebagai gawang atau sasaran. Bola ditendang menggunakan kaki bagian dalam kearah teman pasangannya dan bola harus melalui tengah-tengah cone.makin lama jarak kedua</p>	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> <li>- Senam penguluran pelepasan dan penguatan</li> </ul> <p>B. Inti</p> <p>Dua orang pemain saling berhadapan dengan jarak 10-12 meter menggunakan satu bola ditengah-tengah dipancarkan dua buah cone dengan jarak masing-masing cone satu meter sebagai gawang atau sasaran. Bola ditendang menggunakan punggung kaki kearah teman pasangannya dan bola harus melalui tengah-tengah cone.makin lama jarak kedua pemain</p>	<p>(15 menit)</p> <p>(80 menit)</p> <p>Beban latihan</p> <p>Repetisi 16x</p> <p>Set 3x</p> <p>Masing-masing kelompok membentuk formasi seperti gambar dibawah ini</p>  <p>15 (menit)</p>

		<p>pemain diperpanjang dan jarak antar cone dipersempit.</p> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- koreksi kesalahan</li> </ul>	<p>diperpanjang dan jarak antar cone dipersempit.</p> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- koreksi kesalahan</li> </ul>	
5	<p>Minggu ke-4 (tanggal 26,28 April &amp; 1 mei 2011)</p>	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lari keliling lapangan 2 kali</li> <li>- Senam penguluran pelepasan dan penguatan.</li> </ul> <p>B. Inti</p> <p>Empat orang pemain A, B, C, D berdiri membentuk bujur sangkar dengan jarak antara 10-12 meter, dengan dua bola.</p> <p>Masing-masing bola dipegang oleh pemain A dan C. Pemain A menendang kearah B, C menendang kearah D, pemain B dan D menerima bola,</p>	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lari keliling lapangan 2 kali</li> <li>- Senam penguluran pelepasan dan penguatan.</li> </ul> <p>B. Inti</p> <p>Empat orang pemain A, B, C, D berdiri membentuk bujur sangkar dengan jarak antara 10-12 meter, dengan dua bola.</p> <p>Masing-masing bola dipegang oleh pemain A dan C. Pemain A menendang kearah B, C menendang kearah D, pemain B dan D menerima bola,</p>	<p>(15 menit)</p> <p>(80 menit)</p> <p>Beban latihan Repetisi 18x Set 3x Res 20 detik</p> <p>Masing-masing kelompok membentuk formasi seperti gambar dibawah ini</p>  <p style="text-align: center;"><small>Gambar 53</small></p>

		<p>kemudian pemain B dan D melakukan seperti A dan C searah jarum jam. Tendangan menggunakan kaki bagian dalam.</p> <p>C. Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- koreksi kesalahan</li> </ul>	<p>kemudian pemain B dan D melakukan seperti A dan C searah jarum jam. Tendangan menggunakan punggung kaki</p> <p>C. Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- koreksi kesalahan</li> </ul>	<p>15 (menit)</p>
6	<p>Minggu ke-5 (tanggal 3,5,8,10 Mei 20011)</p>	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lari keliling lapangan 2 kali</li> <li>- Senam penguluran pelepasan dan penguatan.</li> </ul> <p>B. Inti</p> <p>Empat orang pemain A, B, C, D berdiri membentuk bujur sangkar dengan jarak antara 10-12 meter, dengan dua bola.</p> <p>Masing-masing bola dipegang oleh pemain A dan C. Pemain A</p>	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lari keliling lapangan 2 kali</li> <li>- Senam penguluran pelepasan dan penguatan.</li> </ul> <p>B. Inti</p> <p>Empat orang pemain A, B, C, D berdiri membentuk bujur sangkar dengan jarak antara 10-12 meter, dengan dua bola.</p> <p>Masing-masing bola dipegang oleh pemain A dan C. Pemain A</p>	<p>(15 menit)</p> <p>(80 menit)</p> <p>Beban latihan</p> <p>Repetisi 20x</p> <p>Set 3x</p> <p>Res 20 detik</p> <p>Masing-masing kelompok membentuk formasi seperti gambar dibawah ini</p>

		<p>menendang kearah B, C menendang kearah D, pemain B dan D menerima bola, kemudian pemain B dan D melakukan seperti A dan C searah jarum jam. Tendangan menggunakan kaki bagian dalam.</p> <p>C. Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelemasan</li> <li>- koreksi kesalahan</li> </ul>	<p>menendang kearah B, C menendang kearah D, pemain B dan D menerima bola, kemudian pemain B dan D melakukan seperti A dan C searah jarum jam. Tendangan menggunakan punggung kaki</p> <p>C. Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelemasan</li> <li>- koreksi kesalahan</li> </ul>	 <p>Gambar 33</p> <p>15 (menit)</p>
7	12 Mei 2011	POST TEST	POST TES	TENDANGAN PENALTI

Keterangan :

Kelompok Eksperimen I : Tendangan penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Kelompok Eksperimen II : Tendangan penalti dengan menggunakan punggung kaki

## DAFTAR NAMA SAMPEL

NO	NAMA
1	Moh. Zaenudin
2	Alan Budiansyah
3	Aris Kurniawan
4	Andika Prabowo
5	M. Nur Zulham
6	Sajad
7	Ilyas Dwi Cahyono
8	Agus Purwanto
9	Zainal Abidin
10	Sairi
11	Mulyadi
12	Krisna Pradana
13	Bambang Kristanto
14	Abdul Aziz
15	Restu Wicaksono
16	Sukarno
17	Deni Setiawan
18	Jamaludin
19	Bisri
20	Bayu Prasetio

**HASIL TES AWAL (*PRE TEST*) KETEPATAN TENDANGAN PENALTI  
PADA PEMAIN PS.HW KUDUS 2011**

No.	No. tester	Nama	Tes tendangan penalti					Jumlah
			1	2	3	4	5	
1.	01	Zaenudin	5	10	5	15	-	35
2.	02	Alan	15	20	10	15	10	70
3.	03	Aris	5	5	10	10	15	45
4.	04	Dika	-	5	10	15	5	35
5.	05	Zulham	15	10	-	5	15	45
6.	06	Sajad	5	10	-	5	20	40
7.	07	Ilyas	5	-	5	10	-	20
8.	08	Agus	-	5	10	-	5	20
9.	09	Abidin	5	10	15	10	20	60
10.	10	Sairi	-	10	15	-	10	35
11.	11	Mulyadi	10	-	5	15	20	50
12.	12	Krisna	-	5	-	10	10	25
13.	13	Bambang	15	15	10	-	20	60
14.	14	Aziz	-	5	5	10	15	35
15.	15	Restu	-	15	-	20	-	35
16.	16	Karno	10	-	5	15	20	50
17.	17	Deni	-	5	5	10	20	40
18.	18	Jamal	20	10	-	15	15	60
19.	19	Bisri	-	10	10	15	15	50
20.	20	Bayu	5	10	5	10	5	35

**DATA MATCHING HASIL TES AWAL (*PRE TEST*) KETEPATAN  
TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN PS.HW KUDUS 2011**

No	No Tes	Hasil Tes	Rumus Match	Matching	Pasangan Tes	Pasangan Hasil
1	02	70	A	A ó B	02 ó 09	70-60
2	09	60	B			
3	13	60	B	A ó B	18 ó 13	60-60
4	18	60	A			
5	11	50	A	A ó B	11 ó 16	50-50
6	16	50	B			
7	19	50	B	A ó B	03 - 19	45-50
8	03	45	A			
9	05	45	A	A ó B	05 ó 06	45-40
10	06	40	B			
11	17	40	B	A ó B	01 ó 17	35-40
12	01	35	A			
13	04	35	A	A ó B	04 ó 10	35-35
14	10	35	B			
15	14	35	B	A ó B	15 -14	35-35
16	15	35	A			
17	20	35	A	A ó B	20 ó 12	35-25
18	12	25	B			
19	07	20	B	A ó B	08 - 07	20-20
20	08	20	A			

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN I DAN KELOMPOK  
EKSPERIMEN II BERDASARKAN *PRE TEST*  
TENDANGAN PENALTI**

KELOMPOK EKSPERIMEN I				KELOMPOK EKSPERIMEN II			
No		Nama	Hasil Tes	No		Nama	Hasil Tes
Urut	Tes			Urut	Tes		
1	02	Alan	70	1	09	Abidin	60
2	18	Jamal	60	2	13	Bambang	60
3	11	Mulyadi	50	3	16	Karno	50
4	03	Aris	45	4	19	Bisri	50
5	05	Zulham	45	5	06	Sajad	40
6	01	Zaenuddin	35	6	17	Deni	40
7	04	Dika	35	7	10	Sairi	35
8	15	Restu	35	8	14	Aziz	35
9	20	Bayu	35	9	12	Krisna	25
10	08	Agus	20	10	07	Ilyas	20
<b>Jumlah</b>			<b>430</b>	<b>Jumlah</b>			415
<b>Rata-rata</b>			<b>43</b>	<b>Rata-rata</b>			41,5
<b>Maksimal</b>			<b>70</b>	<b>Maksimal</b>			60
<b>Minimal</b>			<b>20</b>	<b>Minimal</b>			20

Keterangan :

Kelompok Eksperimen I : Tendangan menggunakan kaki bagian dalam

Kelompok Eksperimen II : Tendangan menggunakan punggung kaki

**DATA HASIL TES AKHIR (POST TEST) TENDANGAN PENALTI  
KELOMPOK EKSPERIMEN I DAN EKSPERIMEN II**

NO	Kelompok Eksperimen I		Kelompok Eksperimen II	
	Nama	Jumlah	Nama	Jumlah
1	Alan	75	Abidin	70
2	Jamal	80	Bambang	65
3	Mulyadi	55	Karno	60
4	Aris	60	Bisri	55
5	Zulham	65	Sajad	60
6	Zaenuddin	60	Deni	45
7	Dika	45	Sairi	45
8	Restu	65	Aziz	40
9	Bayu	45	Krisna	40
10	Agus	50	Ilyaz	35
	<b>Jumlah</b>	<b>600</b>	<b>Jumlah</b>	<b>515</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>60</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>51,5</b>
	<b>Maksimal</b>	<b>80</b>	<b>Maksimal</b>	<b>70</b>
	<b>Minimal</b>	<b>45</b>	<b>Minimal</b>	<b>35</b>

Keterangan :

Kelompok Eksperimen I : Tendangan menggunakan kaki bagian dalam

Kelompok Eksperimen II : Tendangan menggunakan punggung kaki

TABEL IV  
TABEL NILAI-NILAI

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,771	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
co	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

## DOKUMENTASI



Alat-Alat yang Digunakan



SAMPEL SAAT PEMANASAN

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)



Instrumen Test

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)



SAMPEL SAAT MELAKUKAN TES TENDANGAN PENALTI