

PERBEDAAN KETEPATAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH PADA PESERTA UKM SEPAKBOLA UNY

DIFFERENCE ON SHOT ACCURACY USING INSIDE FOOT AND INSTEP FULL OF FOOTBALL UKM (STUDENT ACTIVITY UNIT) MEMBERS OF UNY

Oleh : Wisnu Raharjo
Email : wr.wisnu2s4boda@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahuinya perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY. Jenis penelitian adalah komparatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta UKM Sepakbola UNY yang berjumlah 45 orang. Teknik *sampling* menggunakan *incidental sampling*, berdasarkan hal tersebut berjumlah 24 orang. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur ketepatan tendangan ke gawang dari Nurhasan (2001: 157). Analisis data menggunakan analisis deskriptif komparatif dengan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada perbedaan yang signifikan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY, dengan t hitung $2,735 > t$ tabel $2,07$, dan nilai signifikansi $0,012 < 0,05$. (2) Kaki bagian dalam lebih baik daripada punggung kaki penuh pada terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada peserta UKM Sepakbola UNY, dengan selisih rata-rata sebesar $5,96$.

Kata kunci: *ketepatan tendangan ke gawang, kaki bagian dalam, punggung kaki penuh*

Abstract

The research is motivated by the unknown different accuracy of shot using inside foot and instep full of Football UKM members of UNY. This research intends to determine the different accuracy of shots on goal with the inside foot and instep full of Football UKM members of UNY. This research type was comparative with data collection technique using test and measurement. The population in this study were the members of Football UKM in UNY of 45 people. The sampling technique used was incidental sampling, based on that sampling, they were 24 people. The test instrument used to measure the shot accuracy on goal was from Nurhasan (2001: 157). The data analysis was using descriptive comparative analysis by t-test significance level of 5%. The results show that (1) there is significant difference of shot accuracy on goal with the inside foot and instep full of Football UKM members of UNY, with t count $2.735 > t$ table 2.07 , and the significance value $0.012 < 0.05$, (2) the inside foot is better than the instep full on the shot accuracy on goal of the Football UKM members of UNY, with an average difference 5.96 .

Keywords: shot accuracy on goal, inside foot, instep full

PENDAHULUAN

Universitas Negeri Yogyakarta sebagai salah satu universitas yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan memiliki kontribusi penting dalam memajukan dunia olahraga di Indonesia. Beberapa tim olahraga terbentuk dan terlatih secara terstruktur di UNY. Pembentukan tim ini sebagai wadah untuk menyalurkan hobi para mahasiswa, juga untuk menjaring bibit-bibit unggul di bidangnya yang dapat diarahkan dan dilatih lebih maksimal, sehingga menjadi atlet yang profesional, dapat berlaga di berbagai kompetisi daerah maupun nasional, bahkan sampai kompetisi internasional. Salah satu tim yang terbentuk di UNY adalah tim sepakbola Persatuan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta "PS UNY". Tim PS UNY dikelola oleh para pengurus UKM sepakbola UNY di bawah bimbingan pembina UKM. Perekrutan dilakukan melalui seleksi pada penerimaan mahasiswa baru. Uniknya, tim ini tidak hanya diperuntukan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, tetapi bagi semua mahasiswa di berbagai jurusan. Hal ini bertujuan untuk menggali potensi-potensi mahasiswa yang mempunyai bakat di bidang sepakbola.

UKM UNY memiliki anggota sekitar 45 mahasiswa yang terdiri atas berbagai jurusan. Tim ini lebih didominasi oleh mahasiswa jurusan olahraga. Hal ini dikarenakan beberapa mahasiswa jurusan olahraga masuk melalui jalur penyaringan bibit unggul, salah satunya adalah para pemain sepakbola. UKM Sepakbola UNY melakukan pelatihan secara rutin setiap Selasa dan Jumat. Dengan pelatihan secara rutin, diharapkan para anggota dapat lebih terlatih dan kondisi fisik selalu terpantau. Para anggota UKM Sepakbola UNY juga selalu mendapat pengarahan-pengarahan dari pelatih setiap sesi pelatihan. Hal ini bertujuan untuk

selalu menyiapkan tim UKM Sepakbola UNY agar siap setiap saat ketika ada kompetisi. Pelatihan yang dilakukan secara kontinyu diharapkan juga mampu memberikan kontribusi positif bagi para anggota UKM Sepakbola UNY untuk meningkatkan kemampuan fisik para anggota tim. Oleh karena itu, dibutuhkan persiapan yang matang baik secara materi maupun spiritual untuk mendukung agar UKM sepakbola dapat meningkatkan prestasi yang telah diukirnya. Salah satunya adalah kesiapan dari pemain itu sendiri. Tentunya pemain dituntut untuk memiliki *skill* yang baik.

Bermain sepakbola salah satu tujuannya adalah untuk mencari kemenangan, di mana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukkan gol ke gawang lawan. Hal itu tidak mudah dicapai karena dalam permainan sepakbola ada penjaga gawang atau sering disebut dengan kiper. Oleh karena itu, untuk dapat memasukkan bola ke dalam gawang, pemain lawan harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Gawang yang merupakan tempat kelemahan dari penjaga gawang atau kiper adalah area-area sudut gawang bagian atas kanan dan kiri, bagian bawah kanan dan kiri. Hal itu dapat dibuktikan pada instrumen tes ketepatan tendangan kearah gawang bahwa angka-angka besar terletak pada sudut kanan kiri atas dan bawah pada gawang (Nurhasan, 2001: 34).

Sepakbola termasuk jenis permainan yang banyak melibatkan unsur gerak. Dalam pembinaan tahap awal untuk pemain usia dini, difokuskan pada penguasaan teknik-teknik dasar merupakan modal awal yang sangat penting dalam olahraga ini. Dengan teknik dasar yang baik maka akan lebih mudah mengembangkan *skill* individu pemain. Menurut Suwarno (2001: 12), teknik tanpa bola adalah cara pemain menguasai gerak

Perbedaan Ketepatan Tendangan....(Wisnu Raharjo)

tubuhnya dalam permainan yang terdiri dari gerakan lari, gerakan melompat dan gerak tipu badan, sedangkan teknik dengan bola meliputi: menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik menjaga gawang.

Unsur-unsur dengan bola tersebut, sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Umpan digunakan untuk mengembangkan permainan serta membangun kerjasama yang baik antar pemain dalam satu tim, menggiring digunakan untuk menguasai permainan dan melewati lawan dan menembak digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan, menyundul untuk mencetak gol dan memberikan umpan, mengontrol untuk menguasai bola. Semua unsur diatas merupakan unsur pokok dalam permainan sepakbola, tetapi banyak pemain yang hanya memiliki satu atau dua unsur tersebut di atas. Sebagai contoh, seorang pemain hanya memiliki kemampuan menggiring atau *shooting* saja sehingga kemampuan yang tidak merata akan mengakibatkan hasil yang kurang maksimal dalam permainan. Oleh karena itu, diperlukan adanya keselarasan antara kelima unsur teknik-teknik dasar tersebut, sehingga hasil yang dicapai akan jauh lebih baik. Berdasarkan pengamatan peneliti, dalam proses latihan di UKM Sepakbola UNY, biasanya pemain hanya dilatih pada kemampuan tim saja, misalnya lebih diperbanyak pada *game*, sehingga kemampuan individu kurang maksimal. Kemampuan individu juga sangat diperlukan dalam sepakbola, misalnya kemampuan *dribbling* dan *shooting*. Hal ini yang terkadang membuat anak didik kurang percaya diri dalam melakukan kerja sama dengan teman satu tim, karena akan merasa takut salah ketika akan melakukan *shooting* bola. *Shooting* ke arah gawang dibutuhkan untuk mencetak skor dari setiap pertandingan,

tetapi pada kenyataannya pada saat memperoleh kesempatan untuk melakukan tendangan ke gawang tingkat keberhasilannya masih rendah.

Sukatamsi (1994: 44) menyatakan bahwa menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain tidak menguasai menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan kearah mana bola yang ditendang akan dituju. Sehingga seorang pemain di samping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan (Engkos Kosasih, 1994: 87).

Teknik dasar menendang bola merupakan syarat yang dominan atau terpenting dalam permainan sepakbola, karena kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan: "Memberi operan kepada teman, menembak bola ke arah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan

sudut dan tendang hukuman atau penalti” (Sukatamsi, 1984: 110). Menurut pendapat Sukatamsi (1984: 112) salah satu dari kegunaan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh adalah untuk *passing* melambung.

Shooting mempunyai ciri khas yaitu bola yang sangat keras dan cepat serta sangat sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun *shooting* yang baik memadukan antara kekuatan, ketepatan atau akurasi serta keyakinan dan konsentrasi untuk mencetak gol. Lebih dari 70% dari gol-gol tersebut berasal dari tembakan (*shooting*) (Komarudin, 2011: 58). Salah satu proses terjadinya gol dalam permainan sepakbola tersebut yaitu melalui *shooting* tendangan bebas atau bola mati (*free kick*). Antara 40-50% gol di dalam sepakbola muncul dari tendangan bebas (*free kick*) (Dany Mielke, 2003: 113).

Menurut Sukatamsi (1984: 25) ada berbagai macam tendangan yang dapat dilakukan dengan berbagai perkenaan di antaranya dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki bagian luar, dengan punggung kaki penuh, dengan punggung kaki bagian dalam dengan ujung jari dan dengan tumit (jarang digunakan). Sampai saat ini belum diketahui tendangan mana yang lebih baik untuk mengeksekusi tendangan ke gawang.

Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan

sejauh mana tendangannya dan kearah mana bola yang ditendang akan dituju. Sehingga seorang pemain di samping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan (Engkos Kosasih, 1994: 87).

Oleh karena itu, untuk mengetahui tendangan mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang, maka perlu diadakan suatu penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui hal tersebut tes ketepatan tendangan ke gawang dapat dilakukan pada UKM Sepakbola UNY. Melalui tes ketepatan tendangan ke arah gawang pada UKM Sepakbola UNY tersebut akan diketahui bagian kaki mana yang lebih efektif untuk mengeksekusi tendangan ke gawang. Hasil tes tersebut dapat dijadikan masukan untuk memilih kaki bagian mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang.

Dari uraian tersebut mendorong penulis untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Perbedaan Ketepatan Tendangan ke Gawang Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Menurut Sugiyono (2007: 3) penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Definisi Operasional Variabel

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Agar tidak terjadi salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Kaki bagian dalam adalah teknik menendang dalam sepakbola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam.
2. Kaki penuh adalah bentuk teknik menendang dalam sepakbola dengan menggunakan punggung kaki penuh.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta UKM Sepakbola UNY yang berjumlah 45 orang.

Menurut Sugiyono (2007: 56-61) sampel adalah sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah diambil menggunakan teknik *incidental sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *incidental sampling* adalah teknik penentuan sampel secara tiba-tiba atau pada saat itu saja. Berdasarkan hal tersebut yang memenuhi berjumlah 24 orang.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Tujuan: mengukur ketepatan tendangan ke arah gawang.
- b. Alat yang digunakan: bola, meteran, gawang, nomor-nomor, tali.
- c. Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter di depan gawang/sasaran.
- 2) Setelah mendapat aba-aba yak testi melakukan tendangan ke arah gawang.
- 3) Testi diberi 10 kali kesempatan.

d. Skor:

Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

e. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

- 1) Bola keluar dari daerah sasaran.
- 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran

Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2002: 299).

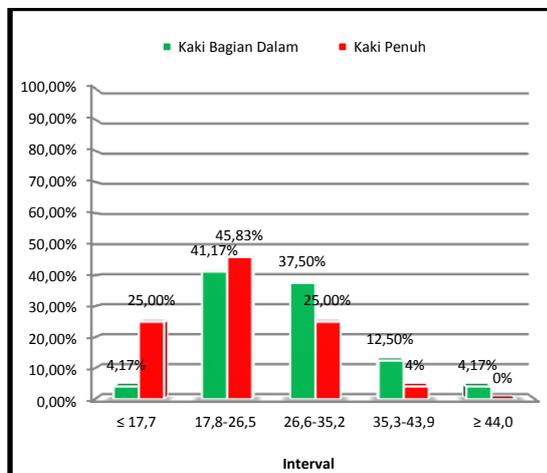
Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil tendangan ke gawang menggunakan teknik kaki bagian dalam dalam nilai minimal = 13, nilai maksimal = 53, rata-rata = 28,92 dengan *std. Deviation* = 8,98, sedangkan untuk teknik punggung kaki penuh nilai minimal = 9, nilai maksimal = 51, rata-rata = 22,96 dengan *std. Deviation* = 9,19.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data hasil tendangan ke gawang

menggunakan teknik punggung kaki dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY tampak pada gambar 1 berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Tendangan ke Gawang Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Kaki Penuh

1. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
Kaki Bagian Dalam	0,991	0,05	Normal
Punggung Kaki Penuh	0,848	0,05	Normal

Dari hasil tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka sampel dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka sampel dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	sig	Sig.	Keterangan
kaki bagian dalam-punggung kaki penuh	0,977	0,05	Homogen

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat nilai sig. p $0,977 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Ada perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 2. Uji-t Tendangan ke Gawang Menggunakan Punggung Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh

Kelompok	t-test for Equality of means			
	t _{ht}	t _{tb}	Sig.	Selisih
Kaki Bagian Dalam	2,735	2,07	0,012	15,35
Punggung Kaki Penuh				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 2,735 dan t tabel 2,07 (df=23) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,012. Oleh karena t hitung $2,735 > t$ tabel 2,07, dan nilai signifikansi $0,012 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY”, diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan

ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY.

Dari data tendangan menggunakan kaki bagian dalam memiliki rerata 28,92, dan tendangan ke gawang menggunakan kaki penuh rerata sebesar 22,96. Perbedaan nilai rata-rata, yaitu sebesar 5,96. Dengan demikian menyatakan bahwa ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam lebih baik daripada menggunakan punggung kaki penuh.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY. Kaki bagian dalam juga lebih baik daripada punggung kaki penuh terhadap ketepatan tendangan ke gawang.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki. Dalam permainan sepakbola tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk: (a) memberi umpan jarak pendek dan jauh, (b) membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan, (c) tendangan penjuru atau tendangan sudut, (d) tendangan penjaga gawang, (e) tendangan menggiring bola, (f) tendangan bebas langsung untuk mencetak gol (Engkos Kosasih, 1994: 87).

Bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi 45° akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih muah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang (Harvey Gill, 2003: 5), tendangan tidak dapat sekeras tendangan punggung kaki penuh, selain itu juga digunakan untuk tendangan mendatar jarak dekat atau disebut operan pendek, untuk mengumpan ke gawang lawan, untuk mecetak gol, untuk melakukan tendangan sudut (*corner kick*), untuk melakukan tendangan gawang, untuk melakukan tendangan hukuman, serta sangat ideal dan efektif untuk melakukan operan melambung jauh yang akurat. Menendang menggunakan kaki bagian dalam ditinjau dari sudut elevasi dan kecepatan gerak bola memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang kearah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan, serta berpengaruh dalam ketepatan tendangan penalti.

Menendang dengan bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi 45° akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih muah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang (Harvey Gill, 2003:5), tendangan tidak dapat sekeras tendangan punggung kaki penuh, selain itu juga digunakan untuk tendangan mendatar jarak dekat atau disebut operan pendek, untuk mengumpan ke gawang lawan,

untuk mencetak gol, untuk melakukan tendangan sudut (*corner kick*), untuk melakukan tendangan gawang, untuk melakukan tendangan hukuman, serta sangat ideal dan efektif untuk melakukan operan melambung jauh yang akurat. Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa menendang menggunakan kaki bagian dalam ditinjau dari sudut elevasi dan kecepatan gerak bola memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang ke arah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan.

Menendang dengan punggung kaki penuh yaitu bagian yang sering digunakan untuk umpan panjang atau menghalau bola dari gawang karena kaki dalam merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), karena bidang perkenaan kaki dengan bola yang luas serta kesalahan-kesalahan perkenaan bola dengan kaki akan lebih terkontrol. Akan tetapi karena arah lambung bola kurang tinggi sehingga sulit untuk mengarahkan bola pada sasaran yang jauh (Harvey Gill, 2003: 5).

Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki merupakan salah satu dari beberapa macam teknik menendang dalam permainan sepakbola. Punggung kaki adalah bagian atas telapak kaki (Dany Mielke, 2003: 34), yaitu daerah tempat mengikat tali sepatu, sering disebut juga punggung kaki penuh atau kura-kura kaki penuh. Bagian kaki ini sering digunakan untuk tendangan ke arah gawang (*shooting*) karena merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), lebih mudah untuk mengarahkan pada sasaran dilihat dari arah kaki tumpu, kaki yang menendang, ancang-ancang satu garis lurus dengan sasaran. Tendangan ini sedikit sulit dilakukan secara

akurat tapi rahasia keberhasilannya adalah dengan menendang bola tepat di tengah-tengah (Harvey Gill, 2003:5).

Berorientasi pada analisis tersebut, tendangan menggunakan punggung kaki selain efektif untuk tendangan ke gawang (*shooting*) dapat digunakan operan melambung atas, maka disinyalir tendangan ini mempunyai kontribusi terhadap ketepatan tendangan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada perbedaan yang signifikan antara ketepatan tendangan ke gawang dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada peserta UKM Sepakbola UNY, dengan t hitung $2,735 > t$ tabel $2,07$, dan nilai signifikansi $0,012 < 0,05$.
2. Kaki bagian dalam lebih baik daripada punggung kaki penuh pada terhadap ketepatan tendangan ke gawang pada peserta UKM Sepakbola UNY, dengan selisih rata-rata sebesar $5,96$.

Saran

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

1. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain ataupun penelitian yang bersifat eksperimental.
2. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya mengambil sampel dari pemain yang berlatarbelakang latihan yang sama, dengan mempertimbangkan usia biologis maupun anatomis.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti

selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

4. Kepada peneliti yang lain agar menambahkan variabel lain sebagai pembandingan.
5. Kepada peneliti selanjutnya agar menentukan nilai validitas dan reliabilitas terlebih dahulu terhadap instrumen yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dany Mielke. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Eastern Oregon University. Pakar Raya.
- Engkos Kosasih. (1994). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Harvey Gill. (2003). *Teknik Mengoper dan Menembak*. Jakarta: PT Gapuramitra Sejati.
- Komarudin. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Andi Offset.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- _____. (1994). *Teknik dan Taktik Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Suwarno KR. (2001). *Sepakbola (Gerakan Dasar dan Teknik Dasar)*. *Makalah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu