

## **PENGARUH LATIHAN TENDANGAN KAKI BAGIAN LUAR DAN KAKI BAGIAN DALAM TERHADAP AKURASI SHOOTING PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMPN 6 MALINGPING**

*(THE EFFECT OF THE PRACTICE OF KICKING THE OUTER FOOT AND INNER FOOT ON THE SHOOTING ACCURACY OF THE SOCCER GAME OF SMPN 6 MALINGPING STUDENTS)*

**Feby Ferdiansyah Wardana<sup>1</sup>, Ira Arini<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan /Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Setia Budi Rangkasbitung, Lebak, Banten, Indonesia<sup>1</sup>

**sawallea34@gmail.com**

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi masih banyaknya pemain Sekolah Sepakbola smpn 6 malingping yang masih belum menguasai teknik shooting dengan baik, dan belum adanya data yang menunjukkan tingkat kemampuan akurasi Shooting pemain. Sekolah Sepakbola smpn 6 malingping, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan akurasi Shooting pemain Sekolah Sepakbola smpn 6 malingping. Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen Kuantitatif, Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes akurasi Shooting melalui latihan menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan shooting ke gawang, dengan menggunakan gawang yang di bagi menjadi 6 bidang dengan jarak 16 meter dengan 3 kali kesempatan dari setiap pemain. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepak bola smpn 6 malingping dengan jumlah 20 orang, Sample dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Penelitian ini mulai dari 23 Mei 2023 – 20 Juni 2023 selama satu bulan 12 kali pertemuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 6 Peserta (40%) dinyatakan Baik sekali , Sebanyak 14 Peserta atau (60%) dinyatakan Baik. 0 siswa atau (0%) dinyatakan cukup, 0 siswa atau (0%) dinyatakan kurang , 0 siswa atau (0%) dinyatakan kurang sekali.

Kata kunci : : Latihan kaki bagian dalam Ketepatan Shooting, Sepak bola

### **Abstract**

*The background of this research is that there are still many smpn6 malingping Football School players who have not mastered shooting techniques well, and there is no data showing the level of player shooting accuracy. Smpn6 malingping Football School, This study aims to determine the level of shooting accuracy of smpn 6 malingping Football School players. This research is a quantitative experimental research. The data collection technique used is shooting accuracy tests through training using the inside of the foot for the accuracy of shooting at goal, using the goal which is divided into 6 fields with a distance of 15 meters with 3 opportunities for each player. The population in this study were S players with a total of 20 people. The sample in this study were 20 people. This research started from 23 May 2023 – 20 June 2023 for one month 12 meetings. The results of this study indicate that as many as 6 participants (40%) stated very good, as many as 14 participants or (60%) stated good. 0 students or (0%) stated enough, 0 students or (0%) stated less, 0 students or (0%) stated very little*

*Keywords : Inner leg exercises, Shooting Accuracy, Soccer*

## **PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan olahraga tim terpopuler di dunia karena sebanyak 4% dari populasi dunia terlibat aktif dalam permainan ini olahraga sepak bola menuntut permainan untuk menguasai bola, memasukan bola ke gawang lawan, serta menjaga gawang supaya bola lawan tidak masuk. untuk mencapai penguasaan dalam sepak bola, permainan memerlukan teknik dasar permainan sebagai modal utama. teknik menggiring bola adalah teknik dasar penting dan perlu di kuasai karena pemain di tuntut berlari terus menerus membawa bola. Menggiring bola dapat di artikan dengan di bawanya bola dengan kaki untuk memasukan bola ke gawang lawan, melewati lawan, serta menyelamatkan bola dari pemain lawan

Sepak bola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh kesebelasan yang saling bertanding satu sama lain untuk memperebutkan kemenangan atau mendapatkan point maksimal. Sepak bola dapat memberikan kesempatan pada siswa untuk mengenal dan memahami peraturan, serta teknik dasar permainan sepak bola.

Permainan sepak bola ini telah meramba kesemua lapisan dunia termasuk di Indonesia. Di wilayah Kecamatan Malingping mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari bermain sepak bola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan seadanya. Salah satu syarat untuk dapat bermain permainan sepak bola dengan baik. Didalam sepak bola terdapat beberapa macam teknik dasar, seperti passing, dribbling, shooting, heading., dalam permainan sepak bola teknik-teknik dasar tersebut sangat penting untuk di kuasai karena ketika menguasai teknik tersebut pemain bisa menjadi banyak berpengaruh untuk tim dalam meraih kemenangan. Faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepak bola yang berbakat salah satunya karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai teknik-teknik dasar permainan sepak bola. Hal tersebut terjadi karena pihak pemerintah dan khususnya pihak sekolah kurang memperhatikan dan mengadakan pembinaan olahraga sepak bola terhadap siswa. Salah satu kemampuan teknik dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan tendangan kaki bagian luar dan kaki bagian dalam baik dari jarak dekat atau jarak jauh. Kemampuan tendangan penting dimiliki karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut.

Tendangan bola atau shooting adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Teknik menendang bola kaki bagian luar dan kaki bagian dalam merupakan gerak dasar paling dominan yang harus dikuasai oleh siswa SMPN 6 Malingping. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan siswa atau peserta dalam melakukan shooting yaitu, menembak bola dengan kaki luar dan kaki bagian dalam posisi bola rendah atau menyusur tanah dan menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang. Kemampuan tendangan tersebut dapat dikuasai secara maksimal dengan melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai Teknik tendangan tersebut secara tepat.

Kegiatan pembelajaran sepak bola merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh siswa SMPN 6 Malingping. Untuk mendapatkan pemain yang berkualitas perlu didukung dengan penguasaan teknik-teknik dasar sepak bola salah satunya kemampuan tendangan ke arah target secara tepat. Kemampuan shooting memiliki kontribusi yang besar bagi kemenangan sebuah tim. Meskipun kemampuan tendangan penting dimiliki pemain sepak bola terutama oleh siswa, tetapi masih ada sebagian yang kesulitan dalam melakukan tendangan ke arah sasaran secara tepat. Banyak siswa yang menyatakan kesulitan dalam melakukan tendangan dikarenakan kurangnya konsentrasi, perkenaan kaki pada bola tidak tepat, sehingga dalam melakukan shooting tidak tepat sasaran. Permainan target dapat digunakan untuk membantu pemain berlatih konsentrasi, dan ketepatan target sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan tendangan ke arah sasaran secara tepat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di sekolah SMPN 6 Malingping, adapun keterbatasan yang terjadi pada permainan sepak bola adalah Keterampilan siswa melakukan teknik tendangan menggunakan kaki bagian luar dan kaki bagian dalam belum mahir pada pelaksanaannya. siswa sulit memahami materi yang disampaikan. metode latihan belum pernah di coba dalam proses peningkatan kemampuan akurasi tendangan pinalti pada permainan sepak bola di SMPN 6 Malingping.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif atau pendekatan penelitian yang menggunakan angka pada akhir perhitungan data penelitian. Penelitian ini akan di laksanakan di SMPN 6 Malingping pada kegiatan sepak bola SMPN 6 Malingping

penelitian di laksanakan pada bulan April samapi juni 2023, di laksanakan dengan 3 (tiga) kali Latihan dalam seminggu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETES	.184	20	.074	.912	20	.068
POSTTES	.194	20	.048	.865	20	.010

Berdasarkan data di atas, mengenai pengujian normalitas Shapiro Wilk data Pengaruh Latihan push upl Terhadap hasil lemparan lembing pada atlit Ekstrakulikuler Atletik lempar lembing di SMAN 1 Pamarayan, yang dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 16.0, diperoleh hasil bahwa, data pretest memiliki Statistic sebanyak 941, df sebanyak 20 dan signifikan  $253 > 0,05$  sedangkan data posttest memiliki Statistic sebanyak 959, df sebanyak 20 dan signifikan  $527 > 0,05$  Maka dapat disimpulkan bahwa semua data yang ada dalam penelitian ini berdistribusi Normal.

### Perhitungan Prosentase Peningkatan

Presentase peningkatan =	Mean Different	X 100
	Mean Pretest	

Mean Different = Mean Posttest – Mean Pretest		
Presentase peningkatan =	48	X 100
	31.00	

Mean Different = 79.00– 31.00 = 48		
Mean Different	Mean Pretest	Presentase peningkatan
		(%)
48	31.00	1.55

Berdasarkan perhitungan di atas maka dapat di Tarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan dengan persentasi sebanyak 1,55%

## KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh / peningkatan keterampilan teknik dasar Shooting pada permainan sepak bola siswa SMPN 6 malingping, besarnya pengaruh / peningkatan keterampilan teknik dasar Shooting pada permainan sepak bola menggunakan metode permainan target pada siswa dapat dilihat dari nilai pretest 31.00 dan nilai posttest 79.00 lebih besar setelah diberikan latihan shooting menggunakan kaki bagian dalam dan luar. Pengaruh / peningkatan teknik dasar akurasi shooting pada permainan sepak bola siswa SMPN 6 malingping sebesar 1.55%, setelah diberikan latihan shooting menggunakan kaki bagian dalam dan luar. Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan – keterbatasan penelitian.

peneliti menyarankan Bagi guru olahraga, pelatih / pembina ekstrakurikuler sepak bola pada umumnya agar lebih kreatif dalam menciptakan metode latihan yang menarik (tidak membosankan) agar prestasi siswa maksimal. bagi atlet sepak bola , siswa ekstrakurikuler pada umumnya agar berlatih secara sungguh-sungguh, dan konsisten agar mendapat hasil yang maksimal, dan juga latihan secara individu dengan metode latihan yang di ketahui.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Y. N. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02, 182–192.
- Agus, H., & Musyawari, S. (2013). Journal Of Sport Sciences And Fitness Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Ssb Ika Undip Tahun 2012. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 2(2), 39–43.
- Agus Pujianto. (2014). Persepsi Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Model Teaching Games For Understanding (Tgfu). *Journal Of Physical Education, Health And Sport*, 1(1), 23–27.
- Bachtiar1, M. F. S. (2018). Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Futsal Di Smpn 6 Kota Sukabumi 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 76–82.
- Basri, Z. (2019). Analisis Antropometrik Dan Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbolapada Siswa Sma Negeri 1 Binamu Kabupaten Jeneponto. 3.
- Doewes, R. I. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops (Pbh) Dan Multiple Box To Box (Mbtb) Terhadap Hasil Tendangan Lambung Jauh Dalam Sepak Bola Pada Pembinaan Prestasi Sepak Bola Ku 19-21 Tahun Pok Fkip Uns Tahun 2016. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pesertidik Kelas Atas Sekolah Dasar. *Terampil: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 159–166. [Http://Ejournal.Radenintan.Ac.Id/Index.Php/Terampil/Article/View/8119](http://Ejournal.Radenintan.Ac.Id/Index.Php/Terampil/Article/View/8119)
- Herlianto, T. (2013). Pengaruh Latihan Passing Dinamis Terhadap Peningkatan Daya Tahan (Endurance) Pada Ekstrakulikuler Olahraga Bola Voli Putri Di Sma Negeri 1 Subah. *Eprints.Uny.Ac.Id*, 1–27.
- Hernawan, A. H. (2013). Analisis Kebutuhan Pengembangan Kurikulum Pelatihan Kompetensi Mice Bagi Guru Smk Usaha Perjalanan Wisata. 84–97.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). [Https://Doi.Org/10.36706/Altius.V7i2.8110](https://Doi.Org/10.36706/Altius.V7i2.8110)
- Jatmoko, J. H. (2015). *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations - Pdf Download Gratis*. 9(1), 23–27.

- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & H Paulina, F. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(02), 381–397.
- Mahendra, A. (2013). Konstruksi Identitas Sosial Perguruan Pencak Silat Pencak Organisasi Ranting Kecamatan Sidoarjo, Kabupaten Sidoarjo. *Journal Universitas Airlangga*, 2(2), 1–10.
- Mas, A. R. R., & Faruk, M. (2013). Anza Rizal Restuian Mas Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Mu'is, A. (2014). Analysis Of The Physical Condition Of Against Skill Kicking The Ball Toward The. 1–11.
- Mudzakir, D. O., & Kharisma, Y. (2019). Penerapan Pendekatan Taktis Dalam Upaya Meningkatkan Penguasaan Keterampilan Dasar Menghentikan Bola Pada Permainan Sepakbola. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 288–300. [Http://Ejournal.Unsub.Ac.Id/Index.Php/Fkip/Article/View/380](http://Ejournal.Unsub.Ac.Id/Index.Php/Fkip/Article/View/380)
- Mustofa, H., & Adnan, A. (2019). Penyebab Kurangnya Akurasi Shooting Ditinjau Dari Pelaksanaan Gerak. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1064–1076. [Http://Patriot.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Patriot/Article/View/390](http://Patriot.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Patriot/Article/View/390)
- Mutaqin, R. T., Hariyanto, E., & Sudjana, I. N. (2017). Pengaruh Latihan Skipping Dan Side Hop Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Anak Didik U16-17 Ssb Psdm Kabupaten Blitar. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 14. [Https://Doi.Org/10.17977/Um040v1i1p14-29](https://doi.org/10.17977/Um040v1i1p14-29)
- Mylsidayu, A., & Abdullah, M. (2015). Pengaruh Latihan Ladder Drills (Hip Rotation) Terhadap Agility Pada Atlet Bola Basket Club Gede Depok. *Motion*, Vi(2), 186–197.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta Cv Bandung. [Www.Cvalfabeta.Com](http://www.cvalfabeta.com)
- Rahman, A., Haetami, M., & Triansyah, A. (2018). Terhadap Hasil Belajar Dribbling. 1–9.
- Sadik, S. (2016). Upaya Meningkatkan Keterampilan Dribble Bola Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Metode Student Teams Achievement Division Pada Siswa Kelas Iv Dan V Sdn Blumbungan 1 Pamekasan Tahun Ajaran 2015-2016. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(1), 87.
- Sunhaji. (2016). *Proceeding On International Conference On Economics , Education And Cultural Development Of Moslem Society In Asean. Teen Age Sex Education In Islamic Students Boarding School An Najah Kutasari Baturraden Purwokerto Year 2016*, 1, 44–59.
- Wahid, R. (2016). Tingkat Pemahaman Pemain Sepak Bola Usia 19 Tahun Terhadap Peraturan Sepak Bola Tahun 2014/2015 (Studi Kasus Pada Pemain Liga Internal Usia 19 Klub Sepak Bola Di Kabupaten Sampang). *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 263–273.
- Widodo, A., & Putera. (2018). Pengembangan Model Permainan Invasi Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling. 104–110
- Yoas Yafdas, S. P. (2021). Peningkatan Pembelajaran Lari 80 Meter Melalui Tag Games Di Smk Negeri 1 Numfor Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua.
- Yulianto. (2016). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian Dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 16(1), 14–29.