PERBEDAAN EFEKTIFITAS TENDANGAN PENALTI DENGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG TIM SEPAK BOLA UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun oleh :

THO'IFUR YAZID CHINNANTA
NPM. 11.1.01.09.0918

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

THO'IFUR YAZID CHINNANTA
NIM: 11.1.01.09.0918

Dengan Judul :

PERBEDAAN EFEKTIVITAS TENDANGAN PENALTI DENGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG TIM SEPA KBOLA UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

THO'IFUR YAZID CHINNANTA
NIM: 11.1.01.09.0918

Dengan Judul :

PERBEDAAN EFEKTIVITAS TENDANGAN PENALTI DENGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG TIM SEPA KBOLA UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

iii

PERBEDAAN EFEKTIFITAS TENDANGAN PENALTI DENGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG TIM SEPAK BOLA UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2015

THO'IFUR YAZID CHINNANTA
NPM. 11.1.01.09.0918

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tho'ifur Yazid Chinnanta. NPM. 11.1.01.09.0918. Perbedaan Efektifitas Tendangan Penalti dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Tim Sepak Bola Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri 2015.

Kata kunci *: Latihan Multiball , blocking, kemampuan pukulan forehand*

Penelitian ini bertujuan untuk perbedaan efektivitas penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki, selain itu untuk mengetahui yang lebih baik antara penalti dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki pemain Tim sepak bola UNP Kediri.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif dengan metode survey dengan pendekatan tes dan pengukuran. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain Tim sepak bola UNP Kediri sebanyak 40 responden. Teknik pengambilan data menggunakan survai dengan instrument yang digunakan tes kecakapan bermain sepakbola yang disusun oleh V. Poerwono, dkk (1985: 16-17) pada bagian "menembak bola ke gawang" yang mempunyai koefisien validitas 0,769, sedangkan reliabilitas tes adalah 0,863. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasyarat normalitas, dan uji homogenitas.

Hasil *uji t* diperoleh t_{hitung} sebesar 2,519 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,684 (2,519 > 1,684). Ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan efektivitas penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki pemain Tim sepak bola UNP Kediri. Nilai rerata tendangan pinalti dengan kaki bagian dalam sebesar 22,08, sedangkan rerata tendangan pinalti dengan punggung kaki sebesar 20,15, sehingga dapat disimpulkan bahwa efektivitas tendangan pinalti dengan kaki bagian dalam lebih baik daripada tendangan pinalti dengan punggung kaki.

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Seiring dengan perkembangan zaman maka sepakbola juga mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepakbola. Kesemuanya itu bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan. Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam memainkan bola.

Prestasi olahraga merupakan hasil pembinaan yang berjenjang dimulai pembibitan. Adapun untuk mencapai suatu prestasi olahraga yang tidak dapat diciptakan dalam waktu yang singkat, tetapi memerlukan waktu yang panjang, serta sarana dan prasarana yang memadai. Untuk menjadi pemain sepakbola yang berkualitas dan terampil diperlukan adanya pembibitan yang terarah dan teratur. Menurut Soekatamsi (1984: 11), untuk meningkatkan prestasi setinggi-tingginya, seorang pemain atau atlet harus memiliki empat kelengkapan pokok yaitu: 1) pembinaan teknik (keterampilan), 2) pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) pembinaan taktik (mental, daya ingat, kecerdasan), dan 4) kematangan juara. Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan pertandingan yang direncanakan, walaupun demikian dari kelengkapan pokok yang fundamental sebagai dasar permainan adalah teknik dasar dan keterampilan bermain yang lebih dahulu dibina disamping kelengkapan pokok yang lain.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazim disebut dengan kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang

lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Kesebelasan dapat dikatakan kuat apabila mampu melakukan permainan *team* yang kompak artinya mempunyai *team* yang baik. Oleh karena itu, diperlukan pemain-pemain yang mempunyai teknik dasar sepakbola yang baik sehingga dapat memainkan bola dengan efektif dan efisien artinya memainkan bola dengan tidak membuang-buang waktu dan energi.

Sebagai anggota kesebelasan tiap pemain membawa peranan rangkap. Pemain sepakbola harus memenuhi syarat baik sebagai individu maupun sebagai anggota kesebelasan artinya sebagai individu seorang pemain harus dapat menguasai teknik dasar sepakbola dengan baik dan sebagai anggota kesebelasan dengan kemampuan dan kemahirannya pemain harus dapat bermain bersama-sama membentuk suatu kesebelasan.

Permainan sepakbola dimainkan selama 2 x 45 menit, permainan sepakbola dalam peraturan tertentu, sewaktu pertandingan sering dijumpai bila pertandingan tersebut berakhir seri maka pertandingan dilanjutkan dengan babak perpanjangan waktu 2 x 15 menit, namun apabila kedudukan tidak berubah atau masing-masing kesebelasan tidak mampu mencetak gol maka dilanjutkan dengan adu tendangan penalti.

Pelaksanaan tendangan penalti tidak memperhatikan tempat kejadian pelanggaran, asal masih berada di dalam daerah hukuman, maka tendangan penalti dapat saja terjadi, untuk pelaksanaannya bola diletakkan di titik penalti, jarak titik penalti ke garis gawang adalah 11 meter. Keberhasilan mencetak gol dari titik penalti sungguh merupakan hal yang menguntungkan, sebaliknya kegagalan dari tendangan penalti adalah hal yang merugikan. Sampai saat ini mengambil eksekusi penalti menjadi beban tersendiri bagi pesepakbola, terlebih jika tendangan tersebut sangat menentukan nasib tim dalam pertandingan. Kemampuan dan teknik menendang yang benar juga ikut mempengaruhi keberhasilan dalam eksekusi tendangan penalti.

Melakukan tendangan penalti kelihatannya sangat mudah dilakukan, cukup dengan menendang bola sekeras-kerasnya asalkan bola mengarah ke gawang kemungkinan besar bola akan masuk ke gawang karena penjaga gawang kalah reaksi dari kecepatan bola tersebut. Tendangan menggunakan kaki bagian dalam akurasi lebih tepat, sedangkan menggunakan punggung kaki lebih mengandalkan power. Tetapi penalti juga bisa menjadikan beban para pemain apalagi jika pertandingan itu sangat menentukan nasib tim.

Melihat kenyataan di lapangan, tendangan penalti masih jarang mendapat perhatian. Para pelatih biasanya lebih

menekankan pada taktik dan strategi permainan dan kondisi fisik saja. Teknik latihan tendangan penalti masih sering diabaikan, sehingga kalau menemui kejadian ini pelatih akan kesulitan menunjuk pemain yang benar-benar siap. Pelatih harusnya mempunyai program khusus latihan penalti untuk dilatihkan pada atlet pemula dengan tujuan atlet merasakan dan terbiasa dengan situasi tendangan penalti dalam sepakbola. Memasukkan bola ke gawang lawan atau mencetak gol sebanyak-banyaknya merupakan tujuan utama dalam permainan sepakbola, gol dapat terjadi melalui tendangan yang efektif. Untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan tendangan dapat dilakukan dengan anggota tubuh kecuali tangan.

Dalam menendang penalti mental pemain juga harus baik, mental disini juga sangat berperan penting pada saat menendang penalti. Mental dapat dilihat dari kesiapan pemain, kepercayaan pemain, teknik pemain. Mental dapat diberikan oleh pelatih sebelum tendangan penalti di mulai kepada pemain baik dari segi psikologi maupun faktor dorongan dari rekan-rekan satu tim. Dari sekian adu tendangan penalti mental pemain-pemain Tim sepak bola UNP Kediri masih kurang baik.

Oleh karena itu, untuk mengetahui efektif mana hasilnya antara penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap keefektifan dalam menendang pada permainan sepakbola perlu dilakukan penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui hasil tersebut tes efektivitas tendangan ke arah gawang dapat dilakukan pada UKM sepakbola di UNP Kediri. Melalui tes efektivitas tendangan ke arah gawang pada UKM UNP tersebut akan dapat diketahui bagian kaki yang lebih baik untuk tendangan ke arah gawang. Di samping itu diharapkan dari hasil penelitian tersebut dapat dijadikan masukan untuk menentukan memilih tendangan yang baik terhadap ketepatan dalam melakukan tendangan penalti.

Tim sepak bola UNP Kediri merupakan salah satu tim berprestasi dalam bidang olahraga di Kediri salah satunya adalah sepakbola. UKM sepakbola dilaksanakan setiap seminggu tiga kali di lapangan Bethik dan dimulai pukul 15.30. Di setiap UKM latihan yang diberikan oleh pelatih hanya sekedar latihan taktik dan strategi saja terkadang juga ditambahi dengan latihan fisik, tetapi untuk latihan teknik tendangan salah satunya tendangan penalti jarang sekali diajarkan padahal teknik tendangan penalti sangat juga tidak bisa dianggap remeh karena terkadang dalam pertandingan, adu tendangan penalti itu menjadi penentu tim mana yang berhak menang.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka perlu diadakan penelitian tentang "Perbedaan

Efektivitas Tendangan Penalti dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Pemain Tim Sepakbola UNP Kediri".

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes dan pengukuran. Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas tendangan penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki pemain Tim sepak bola UNP Kediri. Dari hasil tes yang didapatkan kemudian data dianalisis untuk mengetahui perbedaan efektivitas menendang penalti menggunakan kaki bagian dalam dengan punggung kaki serta untuk mengetahui mana yang paling tepat diantara kedua tes tersebut.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara tendangan penalti dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan menggunakan punggung kaki pemain Tim sepak bola UNP Kediri. Tendangan pinalti dengan kaki bagian dalam lebih baik daripada tendangan pinalti dengan punggung kaki, dengan rerata yang diperoleh tendangan pinalti dengan kaki bagian dalam sebesar 22,08, sedangkan rerata tendangan pinalti dengan punggung kaki sebesar 20,15.

D. Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Bina Aksara, 1989.

GBHN, TAP MPR No. 11/MPR/1993.

Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research.* Yogyakarta: Andi Offset, 1984.

HP, Suharno. *Ilmu Coaching Umum.* Yogyakarta: FKIP IKIP Yogyakarta, 1982.

Muhajir. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Solo: 2004.

Nugroho, Hadi. *Teori Dasar Permainan Sepak Bola.* Semarang: 1983.

Nurhasan. *Macam-macam Jenis Tes Olahraga dan Pengukuran Unsur-unsur Gerak dalam Olahraga.* Jakarta: 1985.

Said, Husnan. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Balai Pustaka, 1972.

Sarsana, Untung. *Unsur-unsur Kesegaran Jasmani.* Solo: 2004.

Singer. *Ilmu Pengetahuan Melatih.* 1980.

Sosroprodjo, Hermanu. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Meretas Jalan Menuju Sehat.* 1998.

Suhardji, Untung. *Pendidikan Jasmani.* 1993.

Sumanto. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan.* 1989.

Surrachman, Winarno. *Pengantar Penelitian Dasar Metode Teknik.* Bandung: Tarsito, 1980.