PERBANDINGAN EFEKTIVITAS ANTARA SHOOTING 11 METER MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN DENGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP HASIL SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 PUNCU KABUPATEN KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh

YUDHA BAYU ARIANTO

11.1.01.09.1172

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Atas Nama :

YUDHA BAYU ARIANTO
11.1.01.09.1172

Dengan Judul :

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS SHOOTING 11 METER MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN DENGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP HASIL SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 PUNCU KABUPATEN KEDIRI

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Prorgam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tangggal: 4 Agustus 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Atas Nama :

YUDHA BAYU ARIANTO
11.1.01.09.1172

Dengan Judul :

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS SHOOTING 11 METER MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN DENGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP HASIL SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 PUNCU KABUPATEN KEDIRI

Telah dipertahankan didepan Panitia Sidang/Skripsi
Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri
Pada tanggal 11 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
2. Penguji I : Budiman Agung Pratama, M.Pd.
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

Mengetahui :
Dekan FKIP,

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

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS ANTARA SHOOTING 11 METER MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN DENGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP HASIL SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 PUNCU KABUPATEN KEDIRI

Yudha Bayu Arianto
11.1.01.09.1172
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Salam_cintadamai@yahoo.com
Ruruh Andayani Bekti,M.Pd, Drs.Slamet Junaidi,M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

YUDHA BAYU ARIANTO. 11.1.01.09.1172 (2015). Perbandingan Efektivitas *Shooting* 11 Meter Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan dengan Menggunakan Punggung Kaki terhadap Hasil*Shooting* dalam Permainan Sepakbola pada Peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puncu Kabupaten Kediri.Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang perbandingan efektivitas *shooting* 11 meter menggunakan kaki bagian dalam dengan menggunakan punggung kaki terhadap hasil*shooting* permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puncu Kabupaten Kediri.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif**.**. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puncu sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata tidak terdapat perbedaan efektivitas yang berarti antara *shooting* 11 meter menggunakan kaki bagian dalam dengan punggung kaki terhadap hasil*shooting* dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puncu Kabupaten Kediri.

Berdasar pada hasil penelitian tersebut di atas, bahwa untuk meningkatkan hasil *shooting* agar memberikan latihan yang teratur dan berkesinambungan dengan penekanan pada aspek teknik *shooting* itu sendiri misalnya dengan melatih *shooting* menggunakan kaki bagi bagian dan punggung kaki, karena kedua teknik tersebut merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan teknik *shooting* dalam permainan sepakbola.

Kata Kunci: *shooting* 11 meter menggunakan kaki bagian dalam, *shooting* 11 meter menggunakan punggung kaki, hasil *shooting* permainan sepakbola

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia.Tujuan dari olahraga adalah untuk pendidikan, rekreasi, dan prestasi. Sebagaimana kita ketahui, bahwa olahraga telah menjadikan gejala sosial yang telah tersebar diseluruh dunia.Cabang olahraga yang sesuai dengan karakteristik di atas adalah permainan sepakbola.Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Khusus dalam teknik *shooting* (tembakan) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik ini sangat berpengaruh terhadap keberhasilan suatu tim dalam pertandingan.Tidak dapat dipungkiri bahwa teknik *shooting* merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam memenangkan suatu pertandingan. *Shooting* dapat menggunakan kaki bagian dalam atau punggung kaki. *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam biasanya digunakan untuk mengumpan, sedangkan punggung kaki untuk menendang ke arah gawang.Sejauhmana efektitivitas kedua teknik *shooting* tersebut terhadap hasil *shooting* 11 meter belum diketahui secara pasti.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan efektivitas antara *shooting*menggunakan kaki bagian dalam dengan menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puncu Kabupaten Kediri ?
2. Manakah dari kedua teknik *shooting* tersebut yang lebih efektif terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puncu Kabupaten Kediri ?

Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui perbandingan efektivitas *shooting*11 meter menggunakan kaki bagian dalam dengan menggunakan punggung kaki terhadap hasil *shooting* permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puncu Kabupaten Kediri.
2. Untuk mengetahui manakah dari kedua teknik *shooting*11 meter tersebut yang lebih efektif terhadap hasil *shooting* permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puncu Kabupaten Kediri.

LANDASAN TEORETIS

1. Permainan Sepakbola

   Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang.Sepakbola dalam pertandingan terdiri dari 11 orang pemain inti dan tiga orang pemain cadangan.

2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

   Sepakbola merupakan olahraga permainan yang memiliki gerakan cukup kompleks.Dalam bermain sepakbola seorang pemain dituntut memiliki kualitas fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Kualitas fisik, teknik, taktik dan mental merupakan komponen yang saling berkaitan satu sama lainnya untuk mencapai prestasi dalam permainan sepakbola.

3. Teknik *Shooting* Permainan Sepakbola

   Menendang bola merupakan merupakan karakteristik permainaan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan bermain secara epektif dan efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu/menggagalkan serangan lawan.

4. *Shooting* 11 Meter dalam Permainan Sepakbola

   Shooting 11 meter (pinalti) merupakan tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap target sasaran (gawang). Seorang eksekutor *shooting* 11 meter dituntut memiliki teknik dasar*shooting* yang baik. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik *shooting* dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik.

5. *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

   Shooting menggunakan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek yang diperlukan akurasi dan kecepatan supaya lawan tidak merebut bola. Hal ini diperlukan kontrol diri dan kontrol bola yang baik.

6. *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki

   Pada umumnya *shooting* dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan biasanya bolanya datar setinggi dada serta keras datangnya.

PROSEDUR PENELITIAN

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif.

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu sebagai berikut.

1. Variabel bebas (X)
   a. Variabel bebas 1 (X_1) : *shooting* 11 meter menggunakan kaki bagian dalam
   b. Variabel bebas 2 (X_2) : *shooting* 11 meter menggunakan punggung kaki
2. Variabel terikat (Y) : hasil *shooting* permainan sepakbola

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Studi Lapangan (*field research*), yaitu pengumpulan data dengan cara pengamatan langsung ke objek penelitian untuk memperoleh data mengenai efektivitas *shooting* 11 meter menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki serta hasil *shooting* permainan sepakbola.
2. Studi Kepustakaan, yaitu teknik pengumpulan data dengan cara membaca buku atau sumber-sumber lain yang menunjang penelitian ini.

Instrumen Penelitian

Prosedur pelaksanaan tes *shooting* 11 meter permainan sepakbola sebagai berikut :

1. Tujuan : mengetahui ketepatan *shooting* permainan sepakbola
2. Alat yang digunakan : bola, *stopwatch*, gawang, nomor-nomor, tali, blanko pencatatan hasil tes, dan alat-alat tulis
3. Pelaksanaan tes :
   a. *Testee* berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 14 meter di depan gawang.
   b. Tidak ada aba-aba dari *testee*
   c. Pada saat kaki *testee* mulai menendang bola, maka *stopwatch* dijalankan dan berhenti saat bola mengenai/kena sasaran atau masuk ke gawang.
   d. *Testee* diberi 3 (tiga) kali kesempatan.
4. Skor
   a. Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan.
   b. Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Puncu sebanyak 30 orang.

Langkah-langkah Penelitian

Dalam kelancaran pelaksanaan penelitian, maka penulis menentukan langkah-langkah pelaksanaan dalam penelitian sebagai berikut :

1. Menetapkan metode penelitian
2. Menentukan populasidan sampel
3. Menyusun instrumen penelitian
4. Melaksanakan pengambilan data
5. Mengolah dan menganalisis data
6. Menguji hipotesis
7. Mengambil kesimpulan
8. Pelaporan hasil penelitian

Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Langkah-langkah yang penulis lakukan dalam pengolahan ini adalah sebagai berikut :

1. Menghitung skor rata-rata (*mean*) dari masing-masing tes
2. Menghitung standar deviasi atau simpangan baku
3. Menguji normalitas data dari setiap tes melalui penghitungan statistik χ^2 (*Chi–kuadrat*)

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian atau pengambilan data penelitian dilaksanakan di lapangan olahraga SMA Negeri 1 Puncu pada bulan Februari 2015.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian

No	Nama Sampel	Hasil Tes *Shoting* 11 Meter (Kaki Bagian Dalam)					Hasil Tes *Shoting* 11 Meter (Punggung Kaki)				
		Jml Skor	T-Skor	Jml waktu	Waktu	JML	Jml Skor	T-Skor	Jml waktu	Waktu	JML
1	AMIRUL	13	58	1,8	49	107	3	38	1,54	58	96
2	RAFI	9	50	1,73	51	107	5	42	1,36	64	106
3	YUDI	7	46	1,74	51	97	11	54	1,23	68	122
4	FENDY	11	54	1,79	49	103	10	52	1,72	52	104
5	HERMAN	15	62	1,4	62	124	2	35	1,96	44	79
6	WINGKY	9	50	1,73	52	102	1	33	1,34	65	98
7	DEVA	13	58	2,01	42	100	5	42	1,39	63	105
8	WIJANARKO	17	66	1,88	46	112	9	50	1,92	45	95
9	SUGENG	19	70	2,12	38	108	11	54	1,42	62	116
10	DANI	17	66	2,06	40	106	2	35	1,37	64	99
11	JOHAN	11	54	1,76	50	104	6	44	1,65	54	98
12	IVAN	10	52	2,15	37	89	9	50	1,76	50	100
13	INDRA	13	58	2,17	36	94	2	35	1,59	56	91
14	EKA A.	9	50	2,42	28	78	5	42	1,85	47	89
15	KUKUH	11	54	2,33	31	85	7	46	2,16	37	83
16	RIAN	15	62	1,89	46	108	3	38	1,52	59	97
17	AKBAR	9	50	1,87	48	98	1	33	1,78	50	83
18	BOBBY	17	66	1,74	51	117	4	40	1,47	60	100
19	FAJAR	13	58	2,52	25	83	5	42	1,77	50	92
20	LUTFI	6	44	1,39	63	107	11	54	1,44	61	115

Dari data pada Tabel 4.1 di atas, selanjutnya dilakukan penghitungan menggunakan pendekatan statistik sehingga didapatkan nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians masing-masing variabel penelitian, sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 4.2 di bawah ini.

Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Tiap-tiap Variabel Tes

Variabel Penelitian	Rata-rata	Simpangan Baku	Varians
*Shooting*11 meter menggunakan kaki bagian dalam	101,0	10,9	118,81
*Shooting*11 meter menggunakan punggung kaki	98,8	10,5	110,25

Langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian persyaratan analisis untuk menentukan langkah-langkah dalam pengolahan dan analisis data, yang terdiri

dari pengujian normalitas dan homogenitas setiap variabel penelitian.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Pengujian Normalitas Data

Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Variabel

Variabel Penelitian	Nilai *chi-kuadrat* hitung	Nilai *chi-kuadrat* tabel (α = 0,05)	Kesimpulan
*Shooting*11 meter menggunakan kaki bagian dalam	2,41	5,99	Normal
*Shooting*11 meter menggunakan punggung kaki	2,28	5,99	Normal

Berdasarkan tabel di atas, ternyata semua nilai χ^2_{hitung} lebih kecil dari χ^2_{tabel} pada taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = k – 3. Hal ini berarti bahwa seluruh data berdistibusi normal.

2. Pengujian Homogenitas Data

Tabe1 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Variabel Tes

Variabel Penelitian	Nilai F_{hitung}	$F_{tabel\ (\alpha=0,05\ dk(20:20))}$	Kesimpulan
*Shooting*11 meter menggunakan kaki bagian dalam	1,08	2,12	Homogen
*Shooting*11 meter menggunakan punggung kaki			

Berdasarkan tabel di atas, ternyata nilai F_{hitung} (1,08) lebih kecil daripada F_{tabel} (2,12). Artinya, data penelitian berasal dari distribusi yang homogen.Oleh karena itu, guna pengujian hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan uji beda dua rata-rata uji satu pihak (uji t').

Pengujian Hipotesis

Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel Penelitian	t_{hitung}	$t_{tabel(\alpha=0,975)}$	Kesimpulan
*Shooting*11 meter menggunakan kaki bagian dalam	0,65	1,73	Tidak Signifikan
*Shooting*11 meter menggunakan punggung kaki			

Kriteria pengujian hipotesis adalah terima hipotesis (Ho) apabila $t'_{hitung} \leq t'_{tabel}$ dan tolak Ho jika $t'_{hitung} > t'_{tabel}$. Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai t'_{hitung} sebesar 0,63 lebih kecil dari nilai t'_{tabel} sebesar 1,73 dan berada di dalam daerah penerimaan Ho. Hal ini menunjukkan bahwa,tidak terdapat perbedaan efektivitas yang berarti antara *shooting*11 meter menggunakan kaki bagian dalam dengan punggung kaki terhadap hasil*shooting* dalam permainan sepakbola.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik, hipotesis penelitian yang penulis ajukan yaitu: "Terdapat perbedaan efektivitas yang berarti antara *shooting*11 meter menggunakan kaki bagian dalam dengan punggung kaki terhadap hasil*shooting* dalam permainan sepakbolapeserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puncu Kabupaten Kediri" ternyata hasilnya ditolak atau tidak terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pula oleh data hasil penelitian dengan menggunakan uji t' yang menunjukkan nilai t'_{hitung} sebesar 0,65 yang berada di dalam daerah penerimaanHo (t'_{tabel} sebesar 2,09).

Ditolaknya hipotesis yang diajukan diduga disebabkan bahwa sampel dalam melakukan *shooting* 11 meter menggunakan kaki bagian dalam

dan punggung kaki memiliki kecepatan dan tingkat akurasi yang baik, sehingga hasil *shooting* yang dilakukan tepat ke sasaran (gawang) lebih dominan. Hal ini menunjukkan bahwa kedua bentuk *shooting* tersebut merupakan teknik menendang bola yang tidak terpisahkan dengan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola.

Dari hasil uji perbedaan efektivitas, ternyata baik *shooting* 11 meter menggunakan kaki bagian dalam maupun menggunakan punggung kaki sama efektifnya dalam meningkatkan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola. Hal diduga disebabkan *shooting* 11 meter menggunakan kaki bagian dalam memiliki kelebihan dalam arah dan kecepatan bola.Bola hasil *shooting* 11 meter menggunakan kaki bagian dalam biasanya akan melengkung (parabola atau tendangan pisang) yang sulit diantasipasi pemain atau penjaga gawang lawan. Sedangkan *shooting* 11 metermenggunakan punggung kaki memiliki kelebihan dalam kecepatan bola,dapat dilakukan dengan menahan bola dulu kemudian ditendang atau langsung ditendang, dan memiliki hasil tendangan yang keras sehingga sulit untuk diantisipasi penjaga gawang.

SIMPULAN DAN SARAN

Tidak terdapat perbedaan efektivitas yang berarti antara *shooting*11 meter menggunakan kaki bagian dalam dengan punggung kaki terhadap ketepatan hasil*shooting* dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puncu Kabupaten Kediri.Tidak terdapat perbedaan baik *shooting* 11 meter menggunakan kaki bagian dalam maupun punggung kaki sama efektifnya dalam meningkatkan hasil*shooting* permainan sepakbolapeserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puncu Kabupaten Kediri.Kepada guru Penjaskes serta pelatih dan pembina cabang olahraga sepakbola, bahwa untuk meningkatkan hasil *shooting* agar memberikan latihan yang teratur dan berkesinambungan dengan penekanan pada aspek teknik *shooting* itu sendiri misalnya dengan melatih *shooting* menggunakan kaki bagi bagian dan punggung kaki, karena kedua teknik tersebut merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan teknik *shooting* dalam permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek.* Edisi Revisi Baru. Jakarta : Rineka Cipta.

Kurdiana, Sabur. (2005). *Efektivitas dribbling dengan kaki bagian luar, bagian dalam, dan bagian punggung kaki terhadap kecepatan Saat dribbling dalam permainan sepakbola anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola Universitas Negeri Surabaya).* Skripsi.Surabaya : PJKR FIK Unesa, tidak dipublikasikan.

Nurhasan dan Abdul Narlan.(2001). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.Diktat.Bandung: FPOK–IKIP.

Nusri, Ardi.(2002). *Sepakbola*.Medan : FIK Universitas Medan.

Poerwadarminta, W.J.S. (1976). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.Jakarta : PN. Balai Pustaka.

Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses.* (Terjemahan Agusta Wibawa). Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Sajoto, M. (1995).*Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.*Jakarta : Dfreezy

Soekatamsi.(2000). *Permainan Besar I Sepakbola*.Jakarta : Universitas Terbuka.

Sucipto, dkk.(2000). *Sepak Bola*.Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Depdikbud.

Surakhmad, Winarno. (1998). *Dasar dan Teknik Research.* Bandung: Tarsito