

# PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP AKURASI PINALTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 TENGGARONG

Muhamad Rohadi<sup>1\*</sup>, Abdul Basir<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>IKIP PGRI Kalimantan Timur

[muhamadrohadi@ikipgrikaltim.ac.id](mailto:muhamadrohadi@ikipgrikaltim.ac.id)

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap akurasi pinalti ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dimana pengambilan datanya menggunakan sistem *pre test* dan *post test* dari hasil *treatment* yang diberikan. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Tenggarong Seberang dengan menggunakan seluruh populasi menjadi sampel yang berjumlah sebanyak 40 orang. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa: kelompok yang diberi latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap akurasi pinalti yang diperoleh  $t_{hitung} = 3,92$  dan dengan menggunakan  $dk = 14$  dan  $a = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,093$ . Sehingga diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Terdapat pengaruh punggung kaki terhadap akurasi pinalti yang diperoleh  $t_{hitung} = 2,65$  dan dengan menggunakan  $dk = 14$  dan  $a = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,093$ . Sehingga diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam memberikan sumbangan 25%, sedangkan latihan punggung kaki memberikan sumbangan 21%. Latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap akurasi pinalti ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Negeri 1 Tenggarong Seberang ada pengaruhnya.

**Kata Kunci:** Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Punggung Kaki, Akurasi Pinalti

## *Abstract*

*The purpose of this study was to determine the effect of training using the inner leg and instep on the accuracy of futsal extracurricular penalties. This research is an experimental research, where data collection uses a system of pre-test and post-test from the results of the treatment given. The sample in this study were students of SMA Negeri 1 Tenggarong Seberang by using the entire population as a sample of 40 people. The results of the statistical analysis showed that: the group that was given kick training using the inside of the leg for penalty accuracy obtained  $t_{count} = 3.92$  and using  $dk = 14$  and  $a = 0.05$  obtained  $t_{table} = 2.093$ . So that  $t_{count} > t_{table}$ , there is an influence of the instep on the accuracy of the penalty obtained  $t_{count} = 2.65$  and by using  $dk = 14$  and  $a = 0.05$  obtained  $t_{table} = 2.093$ . So we get  $t_{count} > t_{table}$ . Kick exercises using the inner leg contributed 25%, while the instep exercises contributed 21%. Kick exercises using the inner leg and instep had an effect on the accuracy of futsal extracurricular penalties in SMA Negeri 1 Tenggarong Seberang students Academic Year.*

**Keywords:** Kick Practice Using the Inner Leg, Instep, Penalty Accuracy

## I. PENDAHULUAN

Permainan futsal adalah sebuah permainan dilakukan dengan dua regu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain disetiap team. Permainan futsal merupakan hasil dari adopsi olahraga sepak bola yang telah dimodifikasi menjadi sebuah permainan dan memiliki tujuan yang sama yaitu merebut bola dari penguasaan lawan juga mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang dengan melibatkan seluruh tubuh tidak termasuk tangan. Olahraga futsal sendiri mempunyai peraturan yang sangat terperinci, sehingga bisa membedakan mana sepak bola dan mana futsal.

Teknik *shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat dikaki bagian dalam. Menurut Justinus Lhaksana “Gerakan shooting dengan menggunakan kaki bagian dalam sebagai berikut: 1. Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola. 2. Posisikan kaki kiri untuk bertumpu di samping bola dengan lutut. 3. Pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang. 4. Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan. 5. Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping. 6. Setelah menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang. 7. Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut”(Justinus Lhaksana, 2009:35)

Teknik menggunakan punggung kaki, Menurut Justinus Lhaksan “Gerakan *shotting* dengan punggung kaki sebagai berikut: 1. Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, buka kaki yang untuk menendang. 2. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shotting*. 3. Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola. 4. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat. 5. Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi. 6. Diteruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan” (Justinus Lhaksana, 2009:34)

ketepatan atau akurasi pinalti adalah Kemampuan seseorang untuk menentukan arah bola dan mengubah arah bola tersebut dengan tepat dan cepat, pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan bola arah sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan (Alestio R, 2018).

## II. METODE PENELITIAN

Dalam menyelesaikan masalah pada suatu penelitian diperlukan suatu metode. Metode penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dimana pengambilan datanya menggunakan sistem *pre test* dan *post test* dari hasil *treatment* yang diberikan. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok A dan B dengan masing-masing kelompok terdiri dari 20 siswa. Untuk kelompok A melakukan program latihan menggunakan kaki bagian dalam, kelompok B melakukan latihan punggung kaki. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 40 siswa. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan *Random Sampling*.

## III. HASIL PENELITIAN

Dapat dijelaskan hasil penelitian bahwa kelompok A sebelum diberi latihan menggunakan kaki bagian dalam rata-rata hasil Akurasi pinalti adalah 9,4 namun setelah diberi perlakuan latihan menggunakan kaki bagian dalam kemampuannya rata-rata menjadi 10,4. Sedangkan untuk kelompok B yang diberi perlakuan latihan menggunakan punggung kaki menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan saat melakukan tes Akurasi pinalti adalah 8,5 dan setelah diberi latihan menggunakan punggung kaki kemampuan rata-rata menjadi 9. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa dengan pemberian latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap akurasi pinalti ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Negeri 1 Tenggara Seberang pada cabang olahraga futsal.

Tabel 1. Perhitungan Statistik Kelompok A *Treatment* Kaki Bagian Dalam

No	Nama	X1	X2	D (X2-X1)	d	d <sup>2</sup>
1	2	3	4	5	6	7
1	Achmad Ardiansyah	13	15	2	1,5	2,25
2	Ahmad Febrianto	9	11	2	1,5	2,25
3	Ahmad Ilham R	9	11	2	1,5	2,25
4	Akbar Firmansyah	7	15	8	2,6	6,76
5	Alkha Bagus Surya	5	11	6	0	0
6	Andi Setiawan	7	11	4	0,75	0,56
7	Aziz Muafi	13	15	2	1,5	2,25
8	Daud Ahmad Dani	7	9	2	1,5	2,25
9	Davin Pranata Putra	7	9	2	1,5	2,25
10	Deden Darmawan	11	15	4	0,75	0,56
11	Dicky Irfan Maulana	11	13	2	1,5	2,25

12	Dika Pratama	7	11	4	0,75	0,56
13	Faisal Zaqi	7	7	0	0	0
14	Farel frendson Effendi	9	13	4	0,75	0,56
15	I gede Ardi Wisesa	13	13	0	0	0
16	I gede Renaldi S	9	13	4	0,75	0,56
17	I Made Wado wira	11	13	2	1,5	2,25
18	Irwansyah	7	11	4	0,75	0,56
19	Ismail Yazid Zidane	13	15	2	1,5	2,25
20	Julian Hernando	9	13	4	0,75	0,56
Jumlah		184	244	60	20,6	30,9
Rata-rata		9,4	12,2	3		

Sumber : Data yang telah diolah peneliti

Tabel 2. Perhitungan Statistik Kelompok B *Treatment* Punggung Kaki.

No	Nama	X1	X2	D (X2-X1)	d	d2
1	2	3	4	5	6	7
1	Hafizh Setiawan	7	9	2	0,2	0,04
2	Muhammad Dimas	7	11	4	1,8	3,24
3	Muhammad Faisal A	9	13	4	1,8	3,24
4	Muhammad Hafidz	7	9	2	0,2	0,04
5	Muhammad Hanafi	7	9	2	0,2	0,04
6	Muhammad Rafi H	9	11	2	0,2	0,04
7	Pikram Romadhon	7	7	0	0	0
8	Rafli Setiawan	9	9	0	0	0
9	Reno Putra Anggara	7	9	2	0,2	0,04
10	Rio Ardiansyah	7	9	2	0,2	0,04
11	Riski Rivaldi	7	11	4	1,8	3,24
12	Ryan Prasetyo	11	13	2	0,2	0,04
13	Sandi Havivie	9	11	2	0,2	0,04
14	Satria Naratama	13	15	2	0,2	0,04
15	Septian Agil Saputra	7	9	2	0,2	0,04
16	Sifa Abi Joyo S	7	11	4	1,8	3,24
17	Suryadi	5	9	4	1,8	3,24

18	Tatang Nikholas	7	7	0	0	0
19	Wahyu Rahmawanto	9	11	2	0,2	0,04
20	Zuhri Ramdan	9	11	2	0,2	0,04
Jumlah		160	204	44	11,4	16,6
Rata-rata		8	10,2	2,2		

Sumber : Data yang telah diolah peneliti

#### IV. PEMBAHASAN

Dari hasil tabel diatas dapat diketahui juga bahwa kelompok yang diberi latihan punggung kaki diperoleh diperoleh  $t_{hitung} = 2,65$  dan dengan menggunakan  $dk = 14$  dan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,093$ . Sehingga diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , yang artinya ada pengaruh hasil akurasi pinalti. Adapun sumbangan setiap latihan yang diberikan pada setiap kelompok terhadap hasil akurasi pinalti menunjukkan bahwa latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam memberikan sumbangan 25 %, sedangkan latihan punggung kaki memberikan sumbangan 21 %, Latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap akurasi pinalti ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Negeri 1 Tenggarong Seberang ada pengaruhnya.

#### V. KESIMPULAN

Kesimpulan yang bisa diperoleh dari penelitian ini adalah Ada pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap akurasi pinalti ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Negeri 1 Tenggarong Seberang yang dimana memberikan pengaruh yang signifikan latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam memberikan sumbangan 45 %, sedangkan latihan punggung kaki memberikan sumbangan 41%, terhadap akurasi pinalti ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Negeri 1 Tenggarong Seberang.

Saran yang bisa diperoleh dari penelitian ini adalah Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan refrensi dan diharapkan untuk dapat membandingkan bentuk latihan *shooting* menggunakan kaki dalam dan shooting menggunakan punggung kaki terhadap akurasi pinalti ke gawang dengan bentuk latihan yang lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan ketepatan akurasi pinalti ke gawang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alestio, R. 2018. Pengaruh Circuit Training Dan Imagery Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 263-269.
- Alexandre, P., Cristiana M, P., & Anna Paola TR, P. 2012. Female futsal players' profile and biochemical alterations through intermittent high-intensity exercise training. *Food and Nutrition Sciences*, 110–116.
- Arikunto. Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asep Sumpena. 2011. Efektivitas Tendangan akurasi Penalti. Tersedia phttp://www.tendangan pinalti.com. diakses pada tanggal 31 Desember 2022.
- Asmar Jaya. 2008. *Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan Futsal*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Timur.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas dan R&D. Bandung: Penerbit ALFABETA cv.
- Dikdik Zafar Sidik, Paulus L. Pesurnay, Luky Afari. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik* Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Justinus Lhaksana. 2009. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penerbit Penebar Swadaya Group.
- Justinus Lhaksana. 2012. *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penerbit Be Champion.
- Law of the games FIFA 2014. *Peraturan Futsal Internasional FIFA dan PSSI Indonesia*. Tersedia pada <http://www.fifa.com> diakses pada tanggal 29 Desember 2022.
- M. Asriady Mulyono. 2017. *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Penerbit Anugrah.
- Maksum. Ali. 2012. *Metedologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Penerbit Unesa University Prees-2012.
- Murhananto. 2006. *Dasar-dasar permainan futsal*. Jakarta: Penerbit Kawan Pustaka. Negeri Malang (UM PRESS).
- Saputra, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Akurasi Tendangan Pinalti. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 99-104.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*.
- Tenang, J. D. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Penerbit Mizan Bunaya Kretiva.
- Toha, M. 2020. Analisis Keterampilan Dribbling Permainan Futsal pada Remaja Putus Sekolah di Desa Suka Maju Bengkulu Utara, *Jurnal Educative Sportive - EduSport*, 1(1), pp.6–12.