



# Jurnal Bola

(Bersama Olahraga Laju Asia)  
Research and Learning Physical Education



ISSN: 2655-1349 (print)  
ISSN: 2655-1357(online)

Halaman 48 - 57  
Volume 4 Nomor 1 Tahun 2021

## PERBANDINGAN LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG PADA PEMAIN SSB BERMUDA BATAM U-16 PUTRA TAHUN 2021

M. Ishlahuddin<sup>1</sup>, Dedi Ahmadi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

e-mail: [muhammad.islahuddin20@gmail.com](mailto:muhammad.islahuddin20@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi kemampuan *shooting* ke gawang menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh pada pemain SSB Bermuda Batam U-16 yang kurang baik. menggunakan metode latihan tendangan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh yang bervariasi diharapkan bisa meningkatkan kemampuan *shooting* para pemain tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen menggunakan desain penelitian *pre-test* dan *post-test group*, dengan sampel berjumlah 20 orang pemain putra dengan teknik *purposive sample*. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu *shooting* kaki dalam dan *shooting* punggung kaki penuh serta variabel terikat, yaitu ketepatan *shooting* ke gawang. Analisis data dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas dengan menggunakan, dengan hasil semua data normal dan homogen. Adapun hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam di mana sebelum diberikan perlakuan memiliki rata-rata 6,60 setelah diberikan perlakuan memiliki rata-rata 10,30. Selain itu, terdapat juga pengaruh latihan *shooting* menggunakan punggung kaki penuh di mana sebelum diberikan perlakuan memiliki rata-rata 6,55 setelah diberikan perlakuan memiliki rata-rata 9,70. Jika dilihat perbandingannya, dapat dikatakan, kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebaik baik dari pada punggung kaki penuh, di mana berdasarkan persentase peningkatan kemampuan tendangan menggunakan kaki bagian dalam mengalami peningkatan sebesar 56,06%, sedangkan punggung kaki penuh 48,09%.

**Kata kunci:** Tendangan Kaki Dalam, Punggung Kaki Penuh, *Shooting* ke Gawang

### **Abstract**

This research is motivated by the ability to shoot at goal using the inside of the foot and the full instep of the SSB Bermuda Batam U-16 players who are not good. using various training methods for the inner leg and full instep, which is expected to improve the shooting ability of the players. The method used in this study is an experimental method using a pre-test and post-test group research design, with a sample of 20 male players using a purposive sample technique. The research variable consisted of the independent variable, namely shooting deep foot and full instep shooting and the dependent variable, namely shooting accuracy at the goal. Data analysis was carried out using normality and homogeneity tests, with the results that all data were normal and homogeneous. The results of the study can be concluded as follows: There is an effect of shooting exercise using the inside of the foot where before being given treatment has an average of 6.60 after being given treatment has an average of 10.30. In addition, there is also the effect of shooting exercise using the full instep where before being given treatment it has an average of 6.55 after being given treatment has an average of 9.70. If you look at the comparison, it can be said that the shooting ability using the inside of the foot is better than the full instep, where based on the percentage increase in the ability to kick using the inside of the foot, there is an increase of 56.06%, while the full back of the foot is 48.09%.

Keywords: Deep Foot, Full Instep, Shooting on Goal

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Sepakbola tergolong tua usianya, permainan ini sudah dimainkan sejak zaman dulu kala oleh umat manusia, akan tetapi masih menjadi tanda tanya mengenai awal mulanya dimainkan. Belum ada kesatuan pendapat sampai saat ini, mengenai dari mana dan siapa pencipta permainan ini. Beberapa negara memiliki pengakuan tersendiri mengenai asal mula permainan sepakbola, di antaranya Cina, Jepang, Mesir, Yunani, Itali, Prancis, Inggris dan lain-lain.

Sepakbola terus berkembang setiap saat ke arah yang lebih modern, mengikuti perkembangan zaman. Peraturan dalam sepakbola saat ini juga sudah berubah, berkembang seiring majunya teknologi. Baru-baru ini dalam dunia sepakbola diperkenalkan yang nama Video Assisten Referee (VAR), yaitu video sebagai asisten wasit dalam pertandingan. Wasit bisa melihat pelanggaran dari tanyangan ulang yang terekam kamera. Namun, ini hanya dilakukan di beberapa negara saja. Menurut Sucipto, dkk (2000:17) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah *kicking* (menendang), *stopping* (menghentikan), *dribbling* (menggiring), *heading* (menyundul), *tackling* (merampas), *throw-in* (lemparan ke dalam) dan *goal keeping* (penjaga gawang).

Sedangkan menurut Mielke (2007:1), kemampuan dasar bermain sepakbola antara lain *dribbling* (menggiring), *passing* (mengoper), *shooting* (menembak), *heading* (menyundul bola), *juggling* (menimang bola), *trapping* (menghentikan bola), dan *throw-in* (lemparan ke dalam).

Salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain-pemain handal dalam sepakbola adalah dengan pembinaan pemain usia dini yang benar di Sekolah Sepakbola (SSB). SSB merupakan sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola, juga menjadi wadah untuk mengembangkan potensi sepakbola yang dimiliki sejak usia dini.

Komponen-komponen dalam SSB antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang bersertifikat, kurikulum, alat dan fasilitas latihan. Tujuan utama SSB yaitu menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainnya, diterima masyarakat. Dengan mempelajari sepakbola di SSB sejak usia dini, akan mendapatkan dasar yang kuat tentang cara bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Sekolah sepakbola sudah banyak didirikan di Kota Batam, Kepulauan Riau. Banyak SSB yang sudah mengikuti berbagai kejuaraan daerah maupun nasional, salah satunya SSB Bermuda. SSB yang didirikan oleh Pak Oyong pada 18 tahun lalu ini, telah mengikuti berbagai turnamen daerah maupun lokal dan berbagai macam prestasi. Menurut penuturan Pak Oyong, mereka pernah tiga kali berturut-turut mendapatkan penghargaan tim fair play di ajang Danone Cup.

Meski mereka telah mengikuti berbagai macam kejuaraan, tapi siswa SSB Bermuda, khususnya untuk kelompok usia 12-14 tahun belum menguasai keterampilan *shooting* dengan baik. Pada saat pertandingan, terlihat banyak sekali peluang yang dihasilkan, yang bisa dikoversikan menjadi sebuah gol. Namun, bola justru mengarah kurang tepat ke gawang, hal ini dapat merugikan dan menjadikan kekalahan untuk tim, tapi jika dalam melakukan *shooting* bola dapat mengarah tepat ke gawang dan sulit untuk dijangkau oleh kiper maka keberhasilan mencetak gol akan semakin besar. Tujuan utama bermain sepakbola dalam setiap pertandingan atau turnamen adalah untuk mencari kemenangan, di mana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukkan gol ke gawang lawan. Hal itu tentu tidak mudah dicapai, karena dalam permainan sepakbola ada penjaga gawang yang siap mengamankan gawangnya dari kebobolan. Oleh karena itu untuk dapat memasukkan bola ke dalam gawang, pemain lawan harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Ada beberapa area yang menjadi kesulitan penjaga gawang, yaitu area sudut gawang bagian atas kanan dan kiri, bagian bawah kanan dan kiri. Jika mampu menempatkan bola pada area tersebut, kemungkinan mencetak gol sangat besar. Hal itu dapat dibuktikan pada instrumen tes ketepatan tendangan ke arah gawang bahwa angka-angka besar terletak pada sudut kanan kiri atas dan bawah pada gawang.

Pemain perlu megasah kemampuan dan mengembangkan kemahiran dalam menendang, karena ini merupakan salah satu faktor penting dalam permainan sepakbola. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak, kekuatan dan arah di mana bola harus ditempatkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan ke arah mana bola akan ditempatkan. Sehingga di samping menguasai teknik dasar menendang, seorang pemain juga harus mempunyai kaki yang kuat untuk memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan. Seorang pemain dikatakan baik apabila mempunyai teknik dasar dan keterampilan bermain yang baik pula. Sukatamsi (1985:34) membagi teknik bermain sepakbola menjadi dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola, terdiri dari: 1) lari cepat dan mengubah arah, 2) melompat atau meloncat, 3) gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, dan 4) gerakan-gerakan khusus penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, terdiri dari: 1) menendang bola, 2) menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola), 3) menggiring bola, 4) menyundul bola, 5) melempar bola, 6) gerak tipu dengan bola, 7) merampas atau merebut bola, dan 8) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (feeling, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Untuk mengetahui tendangan mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi *shooting* ke gawang, maka perlu diadakan suatu penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui hal tersebut tes ketepatan *shooting* akan dilakukan pada siswa SSB Bermuda. Dengan melakukan tes ketepatan *shooting* pada pemain SSB Bermuda, 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.

## **Macam-macam Teknik Menendang**

Menurut Sukatamsi (1985) *shooting* atau tendangan adalah teknik dasar menendang dalam permainan sepakbola dengan cepat, cermat dan tepat pada sasaran untuk membuat gol ke gawang lawan. Bola dapat ditendang saat posisi bola diam, menggelinding, dan melayang di udara. Namun, dalam penelitian ini penulis melakukan pembahasannya mengenai tendangan dengan jarak 16.5 meter, oleh karena itu penulis memilih menendang bola dalam keadaan diam.

Seorang pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola dalam keadaan diam, agar mampu melakukan tendangan dengan baik. Dalam penelitian ini, penulis akan menempatkan bola pada suatu titik.

Luxbacher (2011:105-111) menjelaskan tentang beberapa ketrampilan menembak yang dasar mencakup tembakan instep drive, full volley, half volley (tendangan setengah voli), side volley dan swerving atau menikung.

Sementara menurut Sukatamsi, (1985:40) Teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada lima, yaitu: (1) Menendang dengan kaki bagian dalam, (2) Menendang dengan kura-kura kaki penuh, (3) Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, (4) Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, (5) Menendang dengan ujung jari.

Kegunaan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam adalah: 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan bawah (rendah), 3) untuk operan melambung atas (tinggi), 4) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 5) untuk tendangan bola melengkung, dan 5) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Sukatamsi, 1985:101).

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah : 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah (rendah), 4) untuk operan melambung atas (tinggi), 5) untuk tendangan keras ke mulut gawang, 6) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 7) untuk tendangan bola melengkung (slice), 8) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Sukatamsi 1985:113).

### **Hakikat *Shooting* Dalam Sepakbola**

Menendang merupakan hal yang dominan dilakukan dalam permainan sepakbola. Menendang juga merupakan bagian paling penting, karena dengan bisa melakukan tendangan yang baik, sudah menjadi satu modal utama dalam bermain. Menurut Sucipto (2000:17) tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan sapuan untuk menggagalkan serangan lawan. Jika melihat dari sudut pandang penyerang, menendang lebih digunakan untuk mencetak sebuah gol ke gawang lawan. Oleh karenanya shooting sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola, terutama untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

Menurut Danny Mielke (2004:67) seorang pemain harus menguasai ketrampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederet teknik shooting yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Para pemain biasanya melakukan shooting saat mendekati muka gawang, ada juga yang melakukannya dari jarak jauh. Namun, ketika keterampilan menendang seorang pemain semakin meningkat, dia harus mulai melakukan shooting lebih jauh dari gawang. Selaian kemampuan menendang, seorang pemain juga perlu mengembangkan ketrampilan menggiring bola, menyundul bola dan ketrampilan mengontrol bola.

Peluang melakukan *shooting* terkadang datang secara tiba-tiba, bisa dari bola mutahan atau umpan tak terduga dari rekan satu tim. Oleh karena itu, seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan dan insting yang tinggi dalam melakukan *shooting*, jika bola tersebut datang secara tiba-tiba. Menurut Tri Septa Agung Pamungkas (2008:154) *shooting* adalah tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap target sasaran (gawang).

## METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Dengan pertimbangan yang mendasar, dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian adalah metode tes dan pengukuran.

Sejumlah siswa dibagi menjadi dua kelompok secara *matched-pair*. Teknik pemecahan kelompok pemain sesuai nilai perengkat *pre-test*-nya, kemudian dipasangkan dengan rumus “ABBA”.

Pemain dibagi menjadi dua kelompok sehingga menjadi pasangan yang setara untuk dilakukan *treatment*. Teknik *matched-pair* membagi pasangan subjek berdasarkan beberapa karakteristik tertentu dan kemudian secara acak menetapkan pasangan-pasangan tersebut ke dalam dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 10 pemain. Dari hasil pengundian, kelompok Eksperimen I diberi metode latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dan kelompok Eksperimen II diberi metode latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh.

Setelah mendapatkan latihan para siswa akan melakukan tes akhir atau *pre-test* sesuai kelompok eksperimennya.

Tabel 3. 1  
Pembagian Kelompok Penelitian

<i>Pre-test</i>	Kelompok	Pelaksanaan ( <i>treatment</i> )	<i>Post-test</i>
Tes ketepatan <i>Shooting</i>	I	<i>Shooting</i> menggunakan kaki bagian dalam	Tes ketepatan <i>Shooting</i>
Tes ketepatan <i>Shooting</i>	II	<i>Shooting</i> menggunakan punggung kaki penuh	Tes ketepatan <i>Shooting</i>

Istrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori Nurhasan (2001) menembak ke sasaran. Di mana para sampel akan diminta untuk menendang ke gawang dan di gawang tersebut telah ada poin yang diletakkan, poin tersebut antara lain 7, 5, 3, 1 dan 0 bagi tidak masuk sasaran.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peneliti melakukan penelitian ini dengan menggunakan metode eksperimen, yaitu memberikan variasi latihan shooting dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan shooting ke gawang pemain SSB Bermuda Batam U-16 Putra tahun 2021. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama yaitu pengumpulan data awal (*pre-test*), tujuannya adalah untuk pengelompokan sampel ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Kelompok eksperimen I diberikan metode latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dan kelompok eksperimen II diberikan metode latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh. Selanjutnya tahap kedua adalah pemberian perlakuan terhadap kedua kelompok sesuai dengan kelompoknya yaitu kelompok eksperimen I melakukan latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dan kelompok eksperimen II melakukan latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh. Untuk tahap ketiga merupakan tahap terakhir dalam proses penelitian ini yaitu dengan cara melakukan *post-test* dengan tujuan mengukur kemampuan akhir sampel setelah diberikan perlakuan dan mengikuti program latihan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen tes menembak ke sasaran Nurhasan (2001:157), di mana dalam tes tersebut sampel akan diminta menendang ke arah sasaran ke gawang yang telah diberikan angka-angka dan dibatasi setiap angka dengan tali. Setiap angka memiliki kesulitan yang berbeda, dengan skor tertinggi 7, di bawahnya 5, 3, dan 1. Jika sampel ingin angka 7, mereka harus mampu menempatkan bola pada posisi sudut dan jika tidak mengarah ke gawang tidak akan mendapatkan nilai apapun.

### **Analisis Data**

Data diperoleh dari sampel pemain SSB Bermuda Batam U-16 Putra tahun 2021. Sampel diberikan perlakuan berupa latihan variasi *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada kelompok eksperimen I dan latihan variasi *shooting* menggunakan punggung kaki penuh pada eksperimen II sebanyak 14 kali pertemuan.

Tabel 4. 1 Data hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan ketepatan *shooting* ke gawang Eksperimen I dan Eksperimen II siswa SSB Bermuda Batam U-16 Putra 2021 Batam. (Sumber: Hasil penelitian Juni 2021)

Eksperimen I				Eksperimen II			
No	No Tes	Pretest	Post test	No	No Tes	Pretest	Post test
		Nilai	Nilai			Nilai	Nilai
1	T-16	11,5	13	1	T-01	10,5	11
2	T-09	9,5	13	2	T-07	9,5	12
3	T-04	9	15	3	T-03	8,5	13
4	T-08	7,5	11	4	T-19	8	8
5	T-12	7	6	5	T-18	7	8
6	T-15	6,5	9	6	T-20	6,5	9
7	T-17	5,5	6	7	T-10	5,5	10
8	T-13	4,5	6	8	T-14	5	7
9	T-06	3	11	9	T-02	2,5	9
10	T-05	2	13	10	T-11	2,5	10

### Hasil Tes

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kenaikan peningkatan persentase kemampuan *shooting* ke gawang menggunakan kaki bagian dalam meningkat sebesar 56,06% dengan rata-rata yang juga meningkat 10,30 dari yang sebelumnya sebesar 6,60. Ini lebih besar dari kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki penuh yaitu sebesar 48,09% dengan rata-rata sebelum diberikan perlakuan 6,55 dan sesudah diberikan perlakuan 9,70. Sehingga dapat dikatakan, latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dari pada latihan menggunakan punggung kaki penuh.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, deskripsi data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat perbedaan kemampuan ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB Bermuda Batam U-16 Putra tahun 2021 sebelum dan sesudah diberikan latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam. Terdapat perbedaan kemampuan ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB Bermuda Batam U-16 Putra tahun 2021, setelah dan sebelum diberikan latihan tendangan menggunakan punggung kaki penuh. Latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam lebih baik daripada tendangan menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain SSB Bermuda Batam U-16 tahun 2021.

## DAFTAR PUSTAKA

- Danny Mielke. 2004. Dasar-Dasar Sepak Bola. Jakarta : Pakar Raya.
- Nurhasan. 2001. Test dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Sucipto. 2000. Sepak Bola. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1985. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Solo : Tiga Serangkai.
- Sutrisno, Hadi. 1991. Metodologi Research. Yogyakarta: Andi Offset.