

# Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam Terhadap Akurasi Menendang Penalti

Ragil Sukmana, Entan Saptani, Rizal Ahmad Fauzi\*

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang, Indonesia

\* Correspondence: [rizalafauzi13@upi.edu](mailto:rizalafauzi13@upi.edu)

## Abstract

*The problem of this research is the lack of mastery of basic soccer techniques, namely penalty shooting. This study aims to assess the accuracy of kicking penalties on extracurricular soccer members of SDN Sukatali. The method used in this study is a quasy experiment with a nonequivalent pretest and posttest control group design and the sample used is all members of extracurricular soccer by means of total sampling of 20 students. From the results of the calculation of the paired sample test T test in the shooting group of the instep and inner foot, the sig = 0.00 is obtained, which means it is smaller than 0.05, thus Ho is rejected and Ha is accepted. Based on the results of descriptive analysis, the average gain score of penalty kicking accuracy in the back of the foot group = 0.75 and in the inner foot group = 0.67. This means that both are quite effective for increasing the accuracy of kicking penalties in the soccer extracurricular of SDN Sukatali, but the average shooting of the instep is higher than shooting the inside leg.*

**Keywords:** Inside leg; shooting drills; instep; accuracy; penalty kicking

## Abstrak

Permasalahan penelitian ini kurangnya penguasaan teknik dasar sepak bola yaitu shooting penalti. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji akurasi menendang penalti pada anggota ekstrakurikuler sepak bola SDN Sukatali. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan *quasy eksperiment* dengan desain penelitian *nonequivalen pretest and posttest control group desain* dan sampel yang digunakan yaitu seluruh anggota ekstrakurikuler sepak bola dengan cara total sampling sebanyak 20 siswa. Dari hasil penghitungan uji T paired sampel test pada kelompok *shooting* punggung kaki dan kaki bagian dalam diperoleh nilai sig = 0,00 yang berarti lebih kecil dari 0.05 dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata rata gain score akurasi menendang penalti pada kelompok punggung kaki = 0,75 dan pada kelompok kaki bagian dalam = 0,67. Ini berarti keduanya cukup efektif untuk meningkatkan akurasi menendang penalti di ekstrakurikuler sepak bola SDN Sukatali namun rata rata shooting punggung kaki lebih tinggi daripada shooting kaki dalam.

**Kata kunci:** Kaki bagian dalam; latihan shooting; punggung kaki; akurasi; menendang penalti

Received: 2 Mei 2024 | Revised: 2 Juli, 18 September 2024

Accepted: 8 Oktober 2024 | Published: 30 Desember 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Olahraga adalah salah satu kegiatan fisik dan mental seseorang yang membantu menjaga dan meningkatkan tingkat kesehatannya (Khodija et al., 2023). "De sport" adalah kata Perancis Kuno untuk "kesenangan", dan juga merupakan kata bahasa Inggris pertama untuk "olahraga", ditemukan, secara kasar, sebagai "segala sesuatu yang menarik dan menghibur bagi manusia" sekitar tahun 1300 (Kuntjoro, 2020). Menurut (Putra, 2016) olahraga merupakan bagian dari prestasi suatu bangsa yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Oleh karena itu, olahraga mempunyai peranan penting sebagai salah satu media untuk menjembatani pembanguna manusia seutuhnya.

Menurut (Sari et al., 2024) secara umum olahraga juga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin dan sportivitas tinggi sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi yang optimal sehingga dinamakan sebagai olahraga prestasi. Sepak Bola merupakan permainan beregu yang setiap regunya terdiri atas 11 orang pemain, kecuali 1 orang pemain yang menjadi gawang (Prasetyo et al., 2019). Di dalam sepakbola ada beberapa Teknik dasar yang harus di kuasai, teknik-teknik dasar dalam sepak bola seperti passing (mengumpan), shooting (menendang), dribbling (menggiring), throwing (melempar bola), dan heading (menyudul bola) (Ramadan, 2017).

Menurut (Sepriani, 2019) dalam permainan sepakbola ini di beri waktu 2x45 menit waktu normal. Sepakbola merupakan salah satu cabang olah raga yang banyak digemari dimasyarakat khususnya masyarakat Indonesia (Yulianto, 2018). Seseorang dalam bermain sepakbola mempunyai tujuan yang tidak sama, ada yang hanya sekedar mengisi waktu luang dan adapula yang melakukannya sebagai olahraga rekreasi atau juga untuk mencapai prestasi (Hasanuddin & Hasruddin, 2018). Sepakbola juga salah satu olahraga yang merakyat sehingga dalam olahraga sepakbola ini tidak melihat setatus social dan siapapun berhak bermain olahraga sepakbola. Sehingga sepakbola ini tidak hanya berkembang di negara negara maju saja tetapi negara berkembang pun ikut mengembangkan olahraga sepakbola (Sugito & Allsabab, 2018).

Menurut (Debyanto et al., 2022) di Indonesia sendiri olahraga sepakbola sudah mulai berkembang dengan pesat, tidak hanya di kota kota besar saja tetapi mulai hamper ke seluruh daerah yang ada di Indonesia. Dalam mengembangkan minat dan bakat olahraga sepakbola ini maka dibentuklah wadah organisasi yang menaungi olahraga sepakbola ini, baik berupa klub, sekolah, akademi, ataupun lingkungan kampus. Termasuk di ekstrakurikuler SDN Sukatali yang mulai mengembangkan olahraga sepakbola ini. Sepakbola bisa di bilang olahraga paling populer dikalangan siswa terutama bagi siswa laki-laki disekolah dikarenakan permainan yang sangat menyenangkan untuk siswa, dimana siswa sangat antusias dan semangat dalam mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yng diadakan oleh sekolah.

Olahraga sepakbola juga merupakan salah satu olahraga prestasi bagi para siswa disekolah, untuk meraih prestasi tersebut tentunya harus ada pembinaan jenjang dan terencana mengenai teknik dasar ataupun skema permainan seperti tertuang dalam UUD No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang system keolahragaan Nasional yang berbunyi “ Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan oahragawan yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu

pengetahuan dan teknologi keolahragaan” (Prasetyo et al., 2018). Untuk wadah pembinaan disekolah dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Penelitian ini dilakukan di ekstrakurikuler SDN Sukatali Situraja. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti terdapat permasalahan atau kekurangan yang terjadi di ekstrakurikuler SDN Sukatali Situraja. Ekstrakurikuler SDN Sukatali Situraja ini sangatlah minim prestasi, hal tersebut dikarenakan beberapa *factor* diantaranya dari minat siswa yang kurang, sarana dan prasarana yang kurang menunjang dan yang paling penting adalah penguasaan teknik dasar sepakbola yang masih jauh dari rata-rata. Teknik dasar diantaranya *passing*, *shooting*, dan *dribbling*. Dari ketiga teknik tersebut penulis mengambil salah satu diantara teknik tersebut yaitu teknik dasar *shooting* atau menendang.

Menurut (Mappaompo et al., 2023) *shooting* adalah tendangan yang dilakukan dengan keras dan sekuat tenaga kearah gawang. Teknik ini terlihat sangat mudah namun nyatanya butuh konsentrasi dan ketepatan sasaran agar tendangan yang dilakukan menjadi point atau gol. Menendang menjadi salah satu teknik yang paling utama dan ampuh untuk mencetak gol. Dalam keterampilan *shooting* menendang ada yang disebut menendang penalti, tendangan penalti dalam sepak bola merupakan permainan yang terlihat sangat serius; namun, ini menjadi semakin serius sejak tahun 1997, ketika undang-undang baru diberlakukan yang memungkinkan pemain berlari melintasi lapangan sambil mengenakan gawang sebelum bola dilempar (Dalton et al., 2015).

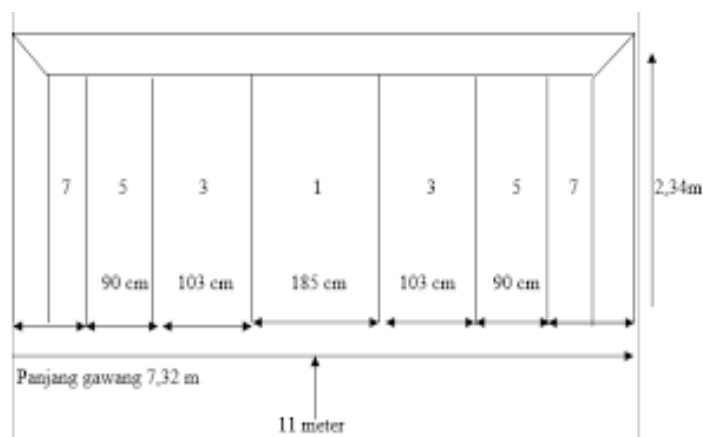
Dalam menendang bola diperlukan beberapa kemampuan menendang, seperti kekuatan dan ketepatan atau akurasi menendang. Ketepatan menendang atau sering disebut akurasi menjadi kemampuan sangat penting dalam permainan sepak bola. (Gardasevic & Bjelica, 2019). Seorang pemain sepak bola yang baik adalah seseorang yang dapat mengeksekusi gerakan situasional motorik yang kompleks dan terkoordinasi di ruang target dalam jangka waktu tertentu, mungkin, dan dengan akurasi menembak bola yang baik. Oleh karena itu penelitian tentang pengaruh latihan *shooting* menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap akurasi penalti menjadi penting mengingat masih kurangnya akurasi pada saat menendang penalti dalam permainan sepak bola terutama di ekstrakurikuler SDN Sukatali Situraja. Menurut (Sandari et al., 2019) meningkatkan latihan akurasi *shooting* penalti bisa menggunakan berbagai metode latihan yaitu metode *penalty shot*, *practice shot*, dan *target shot*. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan akurasi shooting pemain untuk menciptakan gol.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena penelitian ini memerlukan data dan dapat diselesaikan dengan metode kuantitatif yang dapat diakuantifikasi untuk mengartikulasikan fakta yaitu data berupa angka. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui (Nurul Fajri, 2016). Desain penelitian yang akan digunakan adalah *quasy eksperiment* dengan menggunakan *non-equivalency control group design* atau *control grup* tidak diberikan perlakuan. Menurut (Putri et al., 2023) dalam desain ini membandingkan dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Ada dua latihan yang dilakukan untuk mengetahui keefektifan penerapan model pembelajaran yaitu *pretest* dan *posttest*. Ada dua kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui keberhasilan penerapan model pembelajaran yaitu *pretest* dan *posttest*. Menurut (Dywan & Airlanda, 2020) *pretest* memberikan ukuran pada beberapa atribut atau karakteristik untuk peserta sebelum mereka mendapat treatment. Kemudian dilakukan *posttest* yang merupakan ukuran dari beberapa atribut atau karakteristik yang dinilai pada siswa setelah treatment (Dywan & Airlanda, 2020). Penting untuk diingat lagi bahwa populasi adalah seluruh kelompok orang (atau lembaga, peristiwa, atau objek studi lainnya) yang ingin digambarkan dan dipahami (Firmansyah & Dede, 2022).

Populasi disini yaitu jumlah seluruh anggota ekstrakurikuler sepakbola SDN Sukatali yang berjumlah 20 siswa. Sedangkan menurut (Amin et al., 2023) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun cara dalam penentuan sampel, penulis menggunakan cara total sampling. Total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Adha et al., 2019). Sampel yang di ambil sebanyak 20 orang siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif sebagai alat utama dalam proses pengumpulan data. Instrumen penelitian adalah tes menembak atau menendang penalti ke sasaran (*shooting*) yang bertujuan untuk mengukur keterampilan, dan ketepatan dalam menendang bola ke sasaran.



Gambar 1. Lapangan untuk tes tendangan penalti (Nurwiyandi, 2019)

Setiap sampel diberi kesempatan menendang penalti sebanyak 3 (tiga) kali percobaan. Percobaan dianggap gagal apabila bola keluar dari sasaran yang telah ditentukan dan menempatkan bola pada titik penalti dengan jarak 8 meter. Cara penskoran adalah jumlah skor yang diperoleh melalui tiga kali percobaan menendang jika bola masuk ke dalam gawang melewati angka maka angka tersebut menjadi skor

## Hasil

Tabel 1. Descriptive statistics shooting menggunakan punggung kaki

|        | N  | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--------|----|---------|---------|------|----------------|
| Pretes | 10 | 3       | 10      | 7.20 | 2.251          |

|                    |    |    |    |       |       |
|--------------------|----|----|----|-------|-------|
| Posttes            | 10 | 15 | 21 | 17.40 | 2.066 |
| Valid N (Listwise) | 10 |    |    |       |       |

Berdasarkan tabel diatas membuktikan bahwa hasil pretes dan posttes akurasi tendangan penalty diperoleh rata-rata nilai pretes = 7.20 dengan nilan terendah = 3 dan nilai tertinggi = 10. Sedangkan rata-rata posttes = 17.40 dengan nilai terendah = 15 dan nilai tertinggi = 21.

Tabel 2. Uji normalitas one-sample kolmogorov-smirnov test

|                                  |                | Zscore(pretes) | Zscore(posttes) |
|----------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| N                                |                | 10             | 10              |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 0E-7           | 0E-7            |
|                                  | Std. Deviation | 1.00000000     | 1.00000000      |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .188           | .181            |
|                                  | Positive       | .136           | .177            |
|                                  | Negative       | -.188          | -.181           |
| Kolmogorov-Smirnov Z             |                | .595           | .571            |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .871           | .900            |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan data uji normalitas yang dilakukan denggan menggunakan kolmogorov-smirnov hasil uji normalitas nilai pretes yaitu sebesar 0.87, sedangkan kelompok ekperiment sebesar 0.90. dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifiakansi diperoleh  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Setelah melakukan uji normalitas dilanjut menghitung uji homogenitas yang bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh bersipat homogen atau tidak homogen.

Tabel 3. Homogenitas test of homogeneity of variances

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| .055             | 1   | 18  | .817 |

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada kelompok kontrol dan eksperiment, nilai sig (0,82)  $>$  (0,05) sehingga data tersebut bersipat homogen.

Tabel 4. Uji paired sampel test

|                        | Raired Difference |                |                 | 95% Confidence Interval of the Difference |        | t       | df | Sig.(2-tailed) |
|------------------------|-------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|--------|---------|----|----------------|
|                        | Mean              | Std. Deviation | Std. Error Mean | Lower                                     | Upper  |         |    |                |
| Pair 1 Pretest-posttes | -10.200           | .789           | .249            | -10.764                                   | -9.636 | -40.891 | 9  | .000           |

Berdasarkan tabel output hasil uji t, diperoleh niai sig = 0,00 yang berarti lebih kecil dari 0.05 dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Tabel 5. Descriptive statistics shooting menggunakan kaki bagian dalam

|                    | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| pretes             | 10 | 3       | 9       | 6.40  | 2.119          |
| posttes            | 10 | 13      | 19      | 16.20 | 1.932          |
| Valid N (listwise) | 10 |         |         |       |                |

Berdasarkan tabel diatas membuktikan bahwa hasil pretes dan *posttes* akurasi tendangan penalty diperoleh rata-rata nilai *pretes* = 6.40 dengan nilan terendah = 3 dan nilai tertinggi = 9. Sedangkan rata-rata *posttes* = 16.20 dengan nilai terendah = 13 dan nilai tertinggi = 19.

Tabel 6. Normalitas one-sample kolmogorov-smirnov test

|                                  |                | Zscore(pret<br>es) | Zscore(postte<br>s) |
|----------------------------------|----------------|--------------------|---------------------|
| N                                |                | 10                 | 10                  |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 0E-7               | 0E-7                |
|                                  | Std. Deviation | 1.00000000         | 1.00000000          |
| Most Extreme<br>Differences      | Absolute       | .211               | .233                |
|                                  | Positive       | .146               | .233                |
|                                  | Negative       | -.211              | -.167               |
| Kolmogorov-Smirnov Z             |                | .669               | .736                |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .762               | .651                |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan data uji normalitas yang dilakukan denggan menggunakan kolmogorov-smirnov hasil uji normalitas nilai *pretes* yaitu sebesar 0.76, sedangkan kelompok ekperiment sebesar 0.65. dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifiakansi diperoleh  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Setelah melakukan uji normalitas dilanjut menghitung uji homogenitas yang bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh bersipat homogen atau tidak homogen

Tabel 7. Homogenitas test of homogeneity of variances

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| .069             | 1   | 18  | .796 |

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada kelompok kontrol dan eksperiment, nilai sig (0,80)  $>$  (0,05) sehingga data tersebut bersipat homogen.

Tabel 8. Uji paired sampel test

|                        | Raired Difference |                |                 | 95% Confidence Interval of the Difference |        | t       | df | Sig.(2-tailed) |
|------------------------|-------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|--------|---------|----|----------------|
|                        | Mean              | Std. Deviation | Std. Error Mean | Lower                                     | Upper  |         |    |                |
| Pair 1 Pretest-posttes | -9.800            | 1.135          | .359            | -10.612                                   | -8.988 | -27.297 | 9  | .000           |

Berdasarkan tabel output hasil uji t, diperoleh nilai  $\text{sig} = 0,00$  yang berarti lebih kecil dari 0.05 dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Tabel 9. Uji N-Gain

| Nilai Gain           | Kategori |
|----------------------|----------|
| $g > 0.7$            | Tinggi   |
| Diantara 0.3 dan 0.7 | Sedang   |
| $g < 0.3$            | Rendah   |

Tabel 10. Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain

| Persentase (%) | Tafsiran       |
|----------------|----------------|
| $< 40$         | Tidak Efektif  |
| 40-55          | Kurang Efektif |
| 56-75          | Cukup Efektif  |
| $> 76$         | Efektif        |

|              |                        | Descriptives                     |             | Statistic | Std. Error |
|--------------|------------------------|----------------------------------|-------------|-----------|------------|
| ngain_persen | kelas<br>punggung kaki | Mean                             |             | 75.3755   | 3.76041    |
|              |                        | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 66.8688   |            |
|              |                        |                                  | Upper Bound | 83.8821   |            |
|              |                        | 5% Trimmed Mean                  |             | 74.7227   |            |
|              |                        | Median                           |             | 71.4286   |            |
|              |                        | Variance                         |             | 141.407   |            |
|              |                        | Std. Deviation                   |             | 11.89146  |            |
|              |                        | Minimum                          |             | 62.50     |            |
|              |                        | Maximum                          |             | 100.00    |            |
|              |                        | Range                            |             | 37.50     |            |
|              |                        | Interquartile Range              |             | 17.71     |            |
|              | kaki bagian dalam      | Skewness                         |             | .922      | .687       |
|              |                        | Kurtosis                         |             | .489      | 1.334      |
|              |                        | Mean                             |             | 67.9704   | 3.15300    |
|              |                        | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 60.8378   |            |
|              |                        |                                  | Upper Bound | 75.1030   |            |
|              |                        | 5% Trimmed Mean                  |             | 67.7354   |            |
|              |                        | Median                           |             | 67.9487   |            |
|              |                        | Variance                         |             | 99.414    |            |
|              |                        | Std. Deviation                   |             | 9.97067   |            |
|              |                        | Minimum                          |             | 55.56     |            |
|              |                        | Maximum                          |             | 84.62     |            |
|              |                        | Range                            |             | 29.06     |            |
|              |                        | Interquartile Range              |             | 15.12     |            |
|              |                        | Skewness                         |             | .620      | .687       |
|              |                        | Kurtosis                         |             | -.474     | 1.334      |

Berdasarkan hasil N-Gain persen kelompok punggung Kaki: 75.38% dengan rata-rata kelompok punggung kaki  $75.38\% < 76\%$ , maka penggunaan punggung kaki terhadap akurasi menendang penalti dalam permainan sepak bola cukup efektif. N-Gain persen kelompok kaki bagian dalam: 67.97% dengan rata-rata kelompok kaki bagian dalam  $67.97\% < 75\%$ , maka



penggunaan kaki bagian dalam terhadap akurasi menendang penalti dalam permainan sepak bola cukup efektif. Dari hasil penelitian, penggunaan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap akurasi tendangan *penalty* keduanya cukup efektif dalam meningkatkan akurasi menendang penalti. Namun, kedua kelompok tersebut memiliki rata-rata yang berbeda yaitu rata-rata penggunaan punggung kaki lebih tinggi dibandingkan penggunaan kaki bagian dalam yaitu  $75.38\% > 67.79\%$ .

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil akurasi tendangan penalti pada anak sekolah dasar melalui latihan *shooting* menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam. Berdasarkan pengolahan dan analisis data *pretes* dan *posttes* akurasi menendang penalti dengan menggunakan punggung kaki memiliki rata-rata nilai *pretes* = 7.20 dengan nilai terendah = 3 dan nilai tertinggi = 10. Sedangkan rata-rata *posttes* = 17.40 dengan nilai terendah = 15 dan nilai tertinggi = 21. Kemudian berdasarkan pengolahan dan analisis data *pretes* dan *posttes* akurasi menendang *penalty* dengan menggunakan kaki bagian dalam memiliki rata-rata nilai *pretes* = 6.40 dengan nilai terendah = 3 dan nilai tertinggi = 9. Sedangkan rata-rata *posttes* = 16.20 dengan nilai terendah = 13 dan nilai tertinggi = 19.

Berdasarkan data uji normalitas akurasi menendang penalti dengan menggunakan punggung kaki yang dilakukan dengan kolmogorov-smirnov hasil uji normalitas nilai *pretes* yaitu sebesar 0.87, sedangkan nilai *posttes* yaitu 0.90. dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifiakansi diperoleh  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Kemudian berdasarkan data uji normalitas akurasi menendang *penalty* dengan menggunakan kaki bagian dalam yang dilakukan dengan kolmogorov-smirnov hasil uji normalitas nilai *pretes* yaitu sebesar 0.76, sedangkan kelompok ekperiment sebesar 0.65. dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifiakansi diperoleh  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima.

Setelah itu berdasarkan hasil uji t menggunakan paired sampel test pada kelompok punggung kaki dan kaki bagian dalam diperoleh hasil sig (0.00) lebih kecil dari (0,05) dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. sehinggann kelompok punggung kaki dan kaki bagian dalam berpengaruh secara signifikan terhadap akurasi menendang penalti pada ekstrakurikuler sepak bola SDN Sukatali. Berdsarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melakukan tendangan *penalty* cukup efektif melalui latihan *shooting* menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam dengan nilai rata rata kelompok punggung kaki = 75,38% sedang kan kelompok kaki dalam = 67,97%.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil tes keterampilan dalam permainan futsal adalah latihan. Latihan yaitu Kegiatan meningkatkan konsentrasi saat menggunakan berbagai alat sesuai tujuan dan kebutuhan tubuh pengguna. Maksud dan tujuan latihan ini adalah sebagai berikut: (1) peningkatan kualitas dasar fisik secara umum dan menyeluruh; (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi khusus fisik; (3) peningkatan dan pemurnian teknik; (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan permainan; dan (5) meningkatkan kualitas dan kapasitas psikologis peserta latihan peregangan (Hartian et al., 2022). *Shooting* adalah salah satu bakat dasar sepak bola, sangat penting untuk memiliki



tembakkan yang baik sebagai lini serang terakhir dalam pertandingan sepak bola. Karena pemain dengan kemampuan menembak yang unggul akan lebih presisi ketika mencoba menembak bola ke gawang lawan (Sugiono Sugiono et al., 2024).

## Simpulan

Berdasarkan analisis, pengujian hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting* menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam diperoleh hasil rata rata *shooting* menggunakan punggung kaki lebih besar daripada rata rata *shooting* menggunakan kaki bagian dalam yaitu 75,38% untuk *shooting* punggung kaki dan 67,97% untuk *shooting* kaki bagian dalam. Kemudian dilihat dari hasil uji t paired sampel test kelompok punggung kaki dan kaki bagian dalam diperoleh sig (0,00) lebih kecil dari (0,05) sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima. Dengan demikian latihan *shooting* menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan akurasi menendang penalti di ekstrakurikuler sepak bola SDN Sukatali Situraja.

## Pernyataan Penulis

Saya menyatakan bahwa artikel ini belum pernah dimuat dimanapun dan sekiranya ada kesalahan, kesamaan dan unsur plagiat saya selaku penulis Ragil Sukmana, Entan Saptani, Rizal Ahmad Fauzi siap menerima sanksi yang ditetapkan oleh Jurnal Porkes. Saya aturkan Terimakasih

## Daftar Pustaka

- Adha, S., Wandu, D., & Susanto, Y. (2019). Pengaruh Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Pegawai pada Dinas Perindustrian, Perdagangan dan ESDM Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Ekonomi Vokasi*, 2(1), 61–72. <https://e-jurnal.lppmunsera.org/index.php/JEV/article/view/1062>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Dalton, K., Guillon, M., & Naroo, S. A. (2015). An Analysis of Penalty Kicks in Elite Football Post 1997. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(5), 1–23. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.5.815>
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satellite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85–91. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/930>
- Dywan, A. A., & Airlanda, G. S. (2020). Efektivitas Model Pembelajaran Project Based Learning Berbasis STEM dan Tidak Berbasis STEM terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa. *Jurnal Basicedu*, 4(2), 344–354. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i2.353>
- Firmansyah, D., & Dede, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>

- Gardasevic, J., & Bjelica, D. (2019). Shooting Ball Accuracy With U16 Soccer Players After Preparation Period. *Sport Mont*, 17(1), 29–32. <https://doi.org/10.26773/smj.190205>
- Hartian, A., Dewi, C., & Apriansyah, D. (2022). Analisis Ketrampilan Shooting dengan Punggung Kaki dan Kaki Bagian dalam pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 4 Bengkulu Selatan. *Jurnal Educative Sportive-EduSport*, 3(2), 64–69. <https://doi.org/10.33258/edusport.v3i02.2492>
- Hasanuddin, M. I., & Hasruddin, H. (2018). Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa MTS Negeri 1 Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 96–119. <https://ejurnal.stkip-pb.ac.id/index.php/jurnal/article/view/76>
- Khodija, U., Gunawan, B., Hidayati, N., Werdini, Y. E., & Nugraheni, F. (2023). Berpartisipasi pada Car Free Day dengan Pameran Kesehatan dan Konseling Gizi Sebagai Upaya Membudayakan Pola Hidup Sehat Warga Kota Surabaya. *JPM17: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2), 14–24. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jpm17/article/view/9488>
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.19503>
- Mappaompo, M. A., Juhanis, J., Hamka, H., Usman, A., & Salahuddin, M. (2023). Analisis Latihan Menembak Bola Kearah Gawang dengan Menggunakan Punggung Kaki pada Permainan Sepak Bola pada Club Lappa United. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 7(1), 217–225. <https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/glasser/article/view/2412>
- Nurul Fajri, A. Y. & M. N. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Talking Stick dengan Strategi Joyful Learning Terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPS Kelas VII MTSN Meuraxa Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 1(1), 98–109. <https://jim.usk.ac.id/sejarah/article/view/1780>
- Nurwiandi, D. (2019). Pengaruh Latihan Shooting Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 14–25. <https://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpress/article/view/557>
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 32–41. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.132>
- Prasetyo, K., Soegiyanto, S., & Irawan, F. A. (2019). The Effect of Exercise Methods and Eye-Foot Coordination on Football Passing Accuracy. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(4), 82–87. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/32157>
- Putra, R. A. (2016). Analisis Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Sepakbola di Akademi Triple's U-17 Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 433–440. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17786>
- Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian Uji T dalam Penelitian Eksperimen. *Jurnal Lebesgue: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika dan Statistika*, 4(3), 1978–1987. <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3.527>
- Ramadan, G. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i1.27>

- Sandari, S., Rostini, T., & Walton, E. P. (2019). Pengaruh Latihan Drill Shoot Bola Kecil terhadap Keterampilan Tendangan Pinalti pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 2 Pangkalpinang. *Jurnal Sparta*, 2(1), 17–20. <https://doi.org/10.35438/sparta.v2i1.168>
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli, P. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Sepriani, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Menssana*, 4(1), 53–57. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.34>
- Sugiono Sugiono, Putro, W. A. S., & Istiyono, I. (2024). Analisis Keterampilan Shooting Menggunakan Kaki Bagian dalam pada Permainan Sepak Bola Bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong. *Education Journal*, 4(1), 139–147. <https://adisampublisher.org/index.php/edu/article/view/638>
- Sugito, S., & Allsabab, M. A. H. (2018). Peluang Pengembangan Industri Keolahragaan dalam Meningkatkan Potensi Olahraga dan Perekonomian di Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1), 70–79. <https://doi.org/10.59561/jmeb.v1i2.105>
- Yulianto, P. F. (2018). Sepak Bola dalam Industri Olahraga. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1), 98–105. <https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/snik/article/view/481/0>