

**AKURASI SHOOTING KE GAWANG MENGGUNAKAN KURA-KURA KAKI
BAGIAN DALAM DENGAN KURA-KURA KAKI BAGIAN LUAR ATLET
SEPAKBOLA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



Oleh :

BENO YANELTA

NIM : 89998

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**Akurasi Shooting Ke Gawang Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam
Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar Atlet Sepakbola Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Nama : Beno Yanelta
NIM : 89998
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1002

Drs. Yulifri. M.Pd
NIP. 19590324 198503 1002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP. 196205201987031002

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul :Akurasi Shooting Ke Gawang Menggunakan Kura-
KuraKakiBagian Dalam Dengan Kura-Kura Kaki
Bagian Luar Atlet Sepakbola Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Nama : Beno Yanelta

NIM : 89998

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. H. Arsil, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	2.
3. Anggota	: Drs. Madri M, M.Kes AIFO	3.
4. Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes	4.
5. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	5.

ABSTRAK

Akurasi Shooting Ke Gawang Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar Atlet Sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

OLEH : Beno Yanelta, /89998 /2011

Masalah dalam penelitian ini belum akuratnya tendangan bola ke gawang atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Banyak faktor yang menyebabkan belum maksimal dalam melakukan tendangan ke gawang di antaranya adalah teknik menendang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat akurasi *shooting* menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan kura-kura kaki bagian luar pada atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian adalah *komparasi*. Populasi dalam penelitian ini adalah 24 orang atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang terdaftar dan aktif latihan. Penarikan sampel menggunakan teknik total sampling. Dengan demikian sampel penelitian adalah 24 orang. Untuk memperoleh data di lakukan tes tendangan ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar. Teknik analisis data menggunakan rumus uji T.

Berdasarkan hasil analisis data di temukan adanya perbedaan yang signifikan antara *shooting* ke gawang dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan *shooting* ke gawang dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar. Perbedaan tersebut dapat di ketahui dari nilai *mean differences* sebesar 2.50. ini di buktikan dengan $T_{hit} = 5.152 > t_{tab} 2.069$, dengan $df = 23$, Dalam hal ini menendang ke gawang dengan kura-kura kaki bagian dalam, Lebih akurat dari pada menendang dengan kura-kura kaki bagian luar.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Akurasi Shooting Ke Gawang Menggunakan kura-kura Kaki Bagian Dalam Dengan kura-kura Kaki Bagian Luar Atlet Sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu di harapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. H. Arsil M,Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
4. Drs. Madri M, M.Kes, AIFO, Drs. Zalfendi, M.Pd dan Dra. Erianti, M,Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak-Bapak dan ibu-ibu staf Dosen yang telah memberikan bantuan, saran, dan arahan agar peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada orang tua ku dan saudaraku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Kepada semua pihak serta rekan-rekan angkatan 2007 yang telah memberikan saran atau ide serta dorongan agar peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Semoga di beri imbalan amal oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

HALAMAN PERSEMBAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah	1
B. Identifikasi masalah	5
C. Pembatasan masalah	5
D. Perumusan masalah.....	6
E. Tujuan penelitian	6
F. Kegunaan penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	
1. Hakikat Permainan sepak bola	8
2. Hakikat Tendangan / Shooting	10
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Hipotesis	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Waktu, dan Tempat Penelitian	19
C. Populasi & Sampel	19
D. Jenis dan Sumber Data	20
E. Teknik Pengumpulan Data	20
F. Instrumen penelitian	21
G. Teknik Analisis Data	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	24
B. Pengujian Persyaratan Analisis	28
C. Analisis dan Hasil Penelitian	30
D. Pembahasan.....	31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	34
B. Saran	34

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Penelitian	24
2. Distribusi Frekuensi Data Akurasi Shooting kura-kura Kaki Bagian Dalam	25
3. Distribusi Frekuensi Data Akurasi Shooting kura-kura Kaki Bagian luar.....	27
4. Uji Normalitas Data Penelitian.....	29
5. Uji Homogenitas Data Penelitian	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar	13
2. Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar	15
3. Kerangka Konseptual	17
4. Tes tendang kegawang	21
5. Histogram Data Tes Akurasi Shooting kura-kura Kaki Bagian Dalam	26
6. Histogram Data Tes Akurasi Shooting kura-kura Kaki Bagian Luar	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian	36
2. Uji Homogenitas Data	37
3. Uji Normalitas Data	38
4. Uji Beda Mean Data	39
5. Table Nilai-Nilai 'r' Product Moment.....	40
6. Table Nilai-Nilai Dalam Distribusi 't'	41
7. Surat Izin Penelitian	42
8. Dokumentasi Penelitian	43
9. Pembantu Peneliti	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai salah satu cabang olahraga yang populer di dunia sampai saat ini permainan sepakbola telah mengalami perubahan, telah banyak mengalami perkembangan. Dari bentuk permainan sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola moderen seperti sekarang ini yang sangat di senangi orang banyak.

Permainan sepakbola juga merupakan olahraga yang banyak di gemari oleh semua kalangan usia, dan olahraga yang membutuhkan sportifitas yang tinggi. Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniah. Olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, pengobatan dan peningkatan prestasi yang di lakukan secara individu maupun kelompok, dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 4 berbunyi :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memperat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, dan martabat dan kehormatan bangsa”.

Dalam memainkan bola di lapangan, ketrampilan membawa bola sangat di butuhkan, Salah satunya adalah teknik. Teknik merupakan suatu pondasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Darwis, (1999) mengemukakan bahwa : “Teknik dasar dalam bermain sepak bola di kelompokkan atas 2 teknik, yaitu : 1) Teknik dengan bola di antaranya menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang. 2) Teknik tanpa bola terdiri dari lari, lompat, dan tackling.

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bahwa teknik dasar merupakan suatu pondasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Dari sekian banyak bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola *shooting*.

Shooting adalah salah satu bentuk teknik dasar yang harus di miliki oleh seorang pemain sepakbola untuk menciptakan gol ke gawang lawan dalam suatu pertandingan. kemampuan melakukan *shooting* bukan hanya untuk pemain depan saja. tetapi sebaliknya, ke seluruhan pemain juga harus memiliki ketrampilan untuk melakukan *shooting* dalam setiap kesempatan yang di perolehnya. Pelaksanaan *shooting* di sini bukan hanya sekedar melakukan shooting saja. Tetapi *shooting* yang di maksud di sini, ketepatan arah bola masuk ke mulut gawang dalam melakukan *shooting*. Sehingga arah *shooting* yang di lakukan dapat menghasilkan gol sebagaimana tujuan dari permainan sepakbola. Teknik menendang dapat di lakukan dengan berbagai

cara, seperti menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, menendang dengan kura-kura kaki bagian atas, menendang dengan bervariasi, menendang dengan berputar, dan menendang cara salto. semua teknik dasar menendang tersebut memiliki tujuan yang berbeda. Di samping tujuan di atas, menendang juga dapat berkontribusi terhadap jalannya bola.

Untuk menghasilkan tendangan, banyak bagian kaki yang menunjang dalam keberhasilan melakukan tendangan tersebut. Seperti yang di kemukakan oleh, Zulfar Djezed (1983:8), menjelaskan bahwa : “Untuk melakukan tendangan ke gawang lawan banyak bagian kaki yang dapat di pergunakan oleh seorang pemain. seperti, kura-kura kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar ujung kaki, kura-kura kaki, tumit, bagian sol sepatu dan sebagainya”. Dari sekian banyak bagian kaki yang dapat di pergunakan untuk menendang, namun dengan kura-kura kaki bagian dalam yang sering di pergunakan oleh seorang pemain. Dalam melakukannya, teknik ini akan sangat memperhatikan keadaan kaki tumpu dan kaki tendang.

Di sisi lain untuk akurasi tendangan juga memperhatikan posisi tubuh atau sasaran tendangan. Zulfar Djezed (1983:8), menjelaskan yaitu : “Letak kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, titik berat badan, kekuatan dan *follow trough*”. Ke semua faktor ini kalau kita perhatikan saling terkait satu sama lain. Untuk menghasilkan

tendangan ke gawang yang baik. Akurasi tendangan juga memperhatikan kekuatan yang di berikan kepada bola yang akan di tendang (*power shooting*). Dengan demikian akurasi suatu tendangan akan tercapai apabila si pemain tersebut memiliki teknik dasar menendang yang baik.

Namun berdasarkan pengamatan penulis di lapangan ternyata di temukan bahwa atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang masih belum maksimal dalam melakukan tendangan ke gawang. Hal ini terbukti bahwa tendangan ke gawang para pemain dalam latihan dan pertandingan hanya asal menendang ke gawang saja, belum bisa mengontrol tendangan dengan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar. Ketepatan menendang di pengaruhi oleh beberapa factor yaitu, awalan yang tepat, pandangan saat menendang, koordinasi gerakan saat menendang, gerakan lanjutan setelah menendang, anatomis atlet, letak kaki tumpu, akurasi *shooting* menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, akurasi *shooting* menggunakan kura-kura kaki bagian luar.

Berdasarkan permasalahan yang di kemukakan di atas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti atau melihat akurasi *shooting* dengan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar pada atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka penyebab masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Awalan yang tepat.
2. Pandangan saat menendang.
3. Koordinasi gerakan saat menendang.
4. Gerakan lanjutan setelah menendang.
5. anatomis atlet.
6. Letak kaki tumpu.
7. Akurasi *shooting* menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.
8. Akurasi *shooting* menggunakan kura-kura kaki bagian luar.

C. Pembatasan masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan yang ada dan tercakup dalam penelitian tidak dapat peneliti laksanakan. Sesuai dengan jangkauan pengetahuan peneliti serta tercapainya sasaran penelitian yang di inginkan. Masalah penulis batasi pada *shooting* bola ke gawang pada :

1. Akurasi *shooting* menggunakan kura-kura kaki bagian dalam atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Akurasi *shooting* menggunakan kura-kura kaki bagian luar atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana akurasi *shooting* menggunakan kura-kura kaki bagian dalam atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagaimana akurasi *shooting* menggunakan kura-kura kaki bagian luar atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui akurasi *shooting* menggunakan kura-kura kaki bagian dalam atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mengetahui akurasi *shooting* menggunakan kura-kura kaki bagian luar atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Mengetahui perbedaan akurasi *shooting* ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan kura-kura kaki bagian luar atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi pihak dan instansi terkait sebagai berikut :

1. Bagi penulis di sajikan untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana pada jurusan Penjaskesrek Konsentrasi PGSD PENJAS Universitas Negeri Padang.
2. Bahan masukan bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).
3. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang lebih mendalam.
4. Bahan bacaan bagi Mahasiswa dan Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Masukan bagi atlet supaya lebih meningkatkan kemampuannya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Sepak bola

Sepakbola adalah suatu cabang olahraga permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 (sebelas) orang pemain termasuk penjaga gawang. Lapangan permainan sepakbola ini adalah empat persegi panjang dengan ukuran panjang 110 meter dan lebar 70 meter, yang di batasi oleh garis selebar 12 cm. Serta di lengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter, dengan lebar 7,32 meter. Permainan ini di mainkan dengan menggunakan sebuah bola di atas lapangan rumput yang datar dan rata.

Dalam permainan sepakbola setiap pemain di tuntut memiliki ketrampilan / keahlian. Menurut Harsono (1988), dalam permainan sepakbola, seorang pemain memiliki "Teknik, taktik, strategi serta mental". Kebutuhan teknik tersebut adalah mutlak harus di miliki seorang pemain. Ketrampilan teknik, taktik serta strategi tersebut akan dapat di capai, apabila seorang pemain sepakbola memiliki kondisi fisik yang prima. Menurut pusat kesegaran jasmani dan rekreasi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1996), menyatakan bahwa "faktor kondisi fisik yang prima tersebut dapat

berupa, antara lain : Daya tahan kardiovaskuler, Daya tahan otot, Kekuatan otot, Kelenturan, Komposisi tubuh, Kecepatan gerak, Kelincahan, Keseimbangan, Kecepatan reaksi, dan Koordinasi”. Sejalan dengan pendapat di atas, Fox dalam Tohidin (2005) menyatakan : “Latihan kondisi fisik untuk pemain sepakbola secara faal dapat meningkatkan kekuatan, yang di ikuti meningkatnya jumlah dan ukuran myofibril, protein kontraktil, kapilerisasi, meningkatnya jaringan konektif dan kekuatan, serta meningkatnya ligamen dan tendon”.

Berdasarkan pendapat di atas kondisi fisik yang di miliki seorang pemain sepakbola sangatlah kompleks. Oleh karena seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi kecepatan reaksi, keseimbangan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan dan memiliki koordinasi gerakan yang sempurna. Dengan unsur tersebut akan dapat memberikan peningkatan terhadap myofibril, meningkatnya jumlah kontraktil protein, meningkatnya kapilerisasi, meningkatnya jaringan konektif dan kekuatan, serta meningkatnya ligamen dan tendon.

Di samping kondisi tersebut Djawat (1981) mengatakan : “Seorang pemain sepakbola juga di harapkan memiliki kemampuan dalam penguasaan teknik dasar”. Teknik dasar ini akan memberikan kontribusi yang kuat dalam bermain sepakbola.

Menurut Dietrich dalam djezed (1988) menyatakan : “Setiap pemain sepakbola harus mampu menendang bola, mendribel bola, mempasing bola, menyundul bola, di lain pihak pemain sepakbola wajib memiliki kemampuan teknik, taktik dan strategi dalam bermain sepakbola”.

2. Hakikat Tendangan / *Shooting*

a) Pengertian

Istilah Tendangan / *Shooting* atau yang lebih di kenal dengan tendangan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat di lakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara yang tujuannya memasukan bola ke dalam gawang lawan.

b) Kegunaan Tendangan / *Shooting* ke gawang

Dalam permainan sepakbola teknik *shooting* ke gawang sangat di butuhkan dalam keadaan apapun, baik bola dalam keadaan diam, bergelinding ataupun melayang di udara. Tujuan *shooting* ke gawang lawan dalam permainan sepakbola adalah menciptakan gol. Menurut Muchtar (1992), mengemukakan bahwa : “Teknik *shooting* di gunakan dalam usaha untuk menjaringkan bola ke gawang dengan kata lain untuk menciptakan gol”.

c) Faktor-faktor yang mempengaruhi Tendangan / *Shooting*

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan di dalam melakukan tendangan ke gawang lawan. Tohidin dalam April (2003:8), menjelaskan antara lain :

- Anatomis dan Fisiologis : Perbedaan karakteristik anatomis dan sendi merupakan faktor Eksternal yang mempengaruhi produksi atau tenaga. Otot yang menempel pada tulang, dan jika berubah pada sudut dari suatu persendian, maka panjang tuas dari otot yang bersangkutan juga akan berubah.
- Faal : Secara pengamatan kekuatan otot bergantung pada ukuran atau volume otot. Peningkatan jumlah unit contractile yang sejajar akan mengakibatkan meningkatnya luas penampang otot dan pada gilirannya akan mengakibatkan meningkatnya produksi gaya otot tersebut.
- Unit Motor : Agar serat-serat otot dapat berkontraksi, maka neuron motor dari otot tersebut harus di aktifkan, oleh karenanya perekrutan unit motor merupakan hal utama dalam memproduksi kekuatan (gaya). Pengaktifan unit motor bukan di pengaruhi oleh mekanisme neorophysiological, melainkan di pengaruhi oleh faktor-faktor psikologis.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa faktor yang sangat dominan mempengaruhi tendangan adalah struktur anatomi dan fisiologi seseorang, maka dari itu akan memberikan tendangan yang baik pula. Di samping anatomi dan fisiologi juga di tentukan oleh kekuatan otot dari orang yang melakukan tendangan dan koordinasi dari seluruh komponen otot yang di gunakan dalam melakukan tendangan.

d) Teknik Menendang

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan

menggunakan kaki atau bagian kaki. Dalam menendang bola komponen yang perlu di perhatikan oleh seorang pemain sepakbola adalah sikap tubuh secara keseluruhan. Yaitu posisi kaki tumpu, gerakan kaki, ayunan tangan. Di samping hal di atas juga perlu di perhatikan posisi tegak dan sikap tangan. Kemudian seorang pemain perlu untuk memikirkan perkenaan bola dengan bagian kaki pada saat menendang. Semua komponen tersebut dapat di lakukan apabila seorang pemain dapat mengontrol pandangan mata ke arah bola serta memperhatikan titik berat badannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapatlah di tarik kesimpulan bahwa seorang pemain harus bisa memfokuskan pikiran, mata, dan bisa mengatur seluruh anggota bagian tubuh pada saat melakukan tendangan / *shooting* ke arah gawang lawan.

e) Teknik Menendang Menggunakan kura-kura kaki bagian dalam

Untuk memperoleh tendangan seperi apa yang di inginkan sesuai dengan kebutuhannya dalam bermain perlu di perhatikan, seperti yang di kemukakan Menurut panduan tim pengajar sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (2005:104) : “I) Letak kaki tumpu pada saat menendang, II) Perkenaan kaki pada bola, III) Perkenaan bola

pada kaki, IV) Titik berat badan, V) Kekuatan dan follow through”.

Menurut panduan tim pengajar sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (2005:105), teknik menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam perlu di perhatikan :

Gambar 1. Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam



➤ Kaki Tumpu :

1. Mengambil awalan dengan membentuk busur atau melengkung kira-kira 45° .
2. Kaki tumpu di tempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki disamping belakang bola.
3. Lutut sedikit di bengkokkan.
4. Kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang.

➤ Kaki Tendang :

1. Kaki tendang, pinggang dan lutut diputar.
2. Perkenaan pada bagian dalam dari kura-kura kaki.
3. Bola dipukul dengan kura-kura bagian dalam dari kura-kura kaki, sedangkan tubuh bagian atas ayun sedikit ke samping melewati kaki tumpu.
4. Gerakan lanjutan (follow trough).

f) Teknik Menendang Menggunakan kura-kura kaki bagian luar.

Dari sekian banyak bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah menendang bola. Teknik dasar menendang bola di antaranya menendang menggunakan kura-kura kaki bagian luar.

Menurut panduan tim pengajar sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang (2005:105), teknik

menendang dengan kura-kura kaki bagian luar perlu di perhatikan:

Gambar 2. Menendang dengan kura-kura kaki bagian Luar



➤ Kaki Tumpu :

1. Menendang dengan menggunakan kaki kanan dari arah sebelah kanan.
2. Kaki tumpu di tempatkan kira-kira 1 atau 2 telapak kaki di samping belakang bola.
3. Kekuatan berada pada kaki tumpu.

➤ Kaki Tendang :

1. Kaki tendang, pinggang dan lutut di putar.
2. Perkenaan kaki bagian kura-kura, sebelah luar, mulai dari jari-jari kaki sampai bagian mata kaki.
3. Tubuh bagian atas sedikit miring ke arah kaki tumpu pada saat menendang.
4. Gerakan lanjutan dari kaki tendang (follow trough).

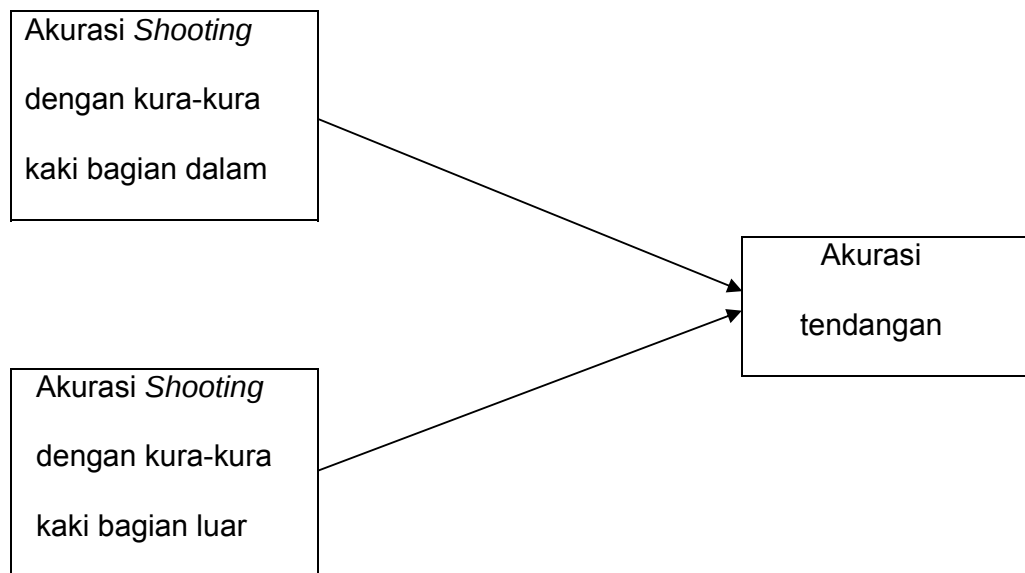
B. Kerangka Konseptual

Perbedaan *Shooting* menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan *Shooting* menggunakan kura-kura kaki bagian luar dapat dilihat dari hasil mean masing-masing variabel tersebut.

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel akurasi *Shooting* ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, dan akurasi *Shooting* ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian luar sebagai dua variabel bebas. Sedangkan akurasi *shooting* sebagai variabel terikat.

Dengan demikian jelas bahwa menendang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam lebih akurat dari pada menendang dengan kura-kura kaki bagian luar. Dasar pemikiran pada penelitian ini bahwa atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang masih belum maksimal dalam melakukan tendangan ke gawang.

Dan selanjutnya peneliti ingin mengungkap perbedaan dari akurasi *Shooting* ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan kura-kura kaki bagian luar atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Atau dapat di lihat pada gambar kerangka konseptual akurasi *Shooting* ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan kura-kura kaki bagian luar atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang di bawah ini :



Gambar 3. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual diatas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu :

Terdapat perbedaan akurasi *shooting* ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan kura-kura kaki bagian luar pada atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah seluruh data di deskripsikan, di analisis, dan di bahas maka dapat di tarik kesimpulan bahwa adanya perbedaan yang berarti atau signifikan antara *shooting* ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan *shooting* ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian luar atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Perbedaan tersebut dapat di ketahui dari nilai *mean differences* sebesar 2.50 ini di buktikan dengan $T_{hit} = 5.152 > t_{tab} 2.069$, dengan $df = 23$. Untuk mean kura-kura kaki bagian dalam sebesar 6.96, sedangkan untuk mean kura-kura kaki bagian luar sebesar 4.46.

B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah di lakukan tentang akurasi *shooting* ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan akurasi *shooting* ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian luar atlet sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Maka di temukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang untuk lebih memperbanyak latihan teknik menendang kepada atlet sepakbola tersebut.
2. Masukan bagi atlet supaya lebih giat latihan teknik menendang agar bisa meningkatkan kemampuan teknik individu para atlet.
3. Agar hasil penelitian ini lebih baik di harapkan untuk penelitian berikutnya sampel yang di gunakan dalam penelitian hendaknya lebih di kembangkan dan waktu yang cukup lama.

DAFTAR PUSTAKA

April, 2003. *Perbedaan teknik menendang pada kura-kura kaki bagian dalam dengan kaki bagian luar pada atlit sepak bola fakultas teknik universitas negeri padang*. Padang : FIK UNP Padang.

Didin Tohidin. 2005. *Maksimalisasi kekuatan otot dan kelincahan tungkai atlit sepak bola dengan model latihan Lateral Bound dan model latihan Hexagon pada mahasiswa Universitas Negeri Padang*. Bandung : UNIVERSITAS PADJAJARAN

Djawat, 1981. *Dasar-dasar bermain sepak bola*. Jakarta : PT.GRAMEDIA

Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Coaching*. Jakarta : DEPDIBUD

http://riko170987.blogspot.com/2007/12/menendang-bola_4426.html

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1996. Jakarta : DEPDIBUD

Ratinus Darwis. 1999. *Sepak Bola*. Padang : FIK UNP Padang

Remmy Mukhtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta : DEPDIBUD

Suwirman. 2006. *Dasar-Dasar Penelitian*. Padang. FIK UNP Padang

Tim Mata Kuliah Statistik, 2009. *Statistik Lanjutan*. FIK UNP Padang

Tim Pengajar. 2005. *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang : FIK UNP Padang