

Pengaruh Variasi Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Tingkat Akurasi Shooting Ke Gawang Pada Ssb Prabu Bhayangkara

Milzam Irshadi Bahri¹, Heni Yuli Handayani², Khoirul Anwar³

Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

Article Info	ABSTRAK
Article history: Accepted: 21 Agustus 2022 Publish: 24 August 2022	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh antara variasi latihan pada kaki bagian dalam dengan punggung kaki penuh terhadap akurasi shooting pada siswa SSB Prabu Bhayangkara. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan yaitu tes praktek. Subjek dan populasi dari penelitian ini adalah siswa SSB Prabu Bhayangkara Bangkalan dengan jumlah sample 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah pretest dan posttest yang dilakukan selama 4 kali pertemuan dan berulang. Teknik analisis data menggunakan deskriptif yang di ubah ke dalam bentuk persentase. Hasil yang didapat dalam penelitian ini adalah Uji normalitas dengan hasil untuk tendangan menggunakan punggung kaki sebesar 0.457 dan untuk kaki dalam sebesar 0.512 yang berarti data distribusi bersifat normal, sedangkan pada penelitian menggunakan uji homogenitas diperoleh nilai 0, 356 untuk punggung kaki dan 0, 152 untuk kaki dalam yang berarti hasil uji homogenitas ini populasi data bersifat homogen atau sama. Sehingga dapat disimpulkan hasil penelitian ini yakni yaitu tendangan dengan menggunakan punggung kaki dan kaki dalam sama-sama akurat jika kita sering mengasah dan berlatih secara sering dan berulang serta dilakukan dengan teknik yang benar.
Keywords: Tendangan, Punggung Kaki, Kaki Dalam	Abstract
Article Info	<i>This study aims to determine the comparison of the effect of variations in training on the inside of the foot with full instep on shooting accuracy in students of SSB Prabu Bhayangkara. This research is a descriptive research with a quantitative approach. The research method used is a practical test. The subjects and population of this study were students of SSB Prabu Bhayangkara Bangkalan with a sample of 20 students. The instruments used were pretest and posttest which were carried out for 4 meetings and repeated. The data analysis technique uses descriptive which is converted into percentage form. The results obtained in this study are the normality test with the results for kicks using the instep of 0.457 and for the inner leg of 0.512 which means the distribution data is normal, while in the study using the homogeneity test the values obtained are 0.356 for the instep and 0.152 for So, it can be concluded that the results of this study are kicks using the instep and the inside of the foot are equally accurate if we often hone and practice frequently and repeatedly and carried out with the same technique. Correct.</i>
Article history: Publish: 24 August 2022	<i>This is an open access article under the Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional</i>
Corresponding Author: Milzam Irshadi Bahri STKIP PGRI Bangkalan Email : milzam.irshadibahri@gmail.com	

1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar (Santoso, 2016:38)

Perilaku sehat diartikan sebagai suatu gerakan yang membuat seluruh badan menjadi lebih baik. Apabila tingkat kebugaran seseorang baik, maka derajat kesehatan juga baik. Sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik juga (Endang Widyastuti dan Agus Suci 2010:86)

Dalam melakukan kegiatan sepakbola badan kita harus dalam keadaan sehat dan bugar. Jadi sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Secara internasional sepakbola

dikenal dengan nama soccer atau football, tetapi nama football biasanya lebih mengacu pada American Football, sepakbola khas Amerika, yang berbeda dengan sepakbola yang kita kenal. Dalam pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan 11 pemain sehingga kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan (Nugraha, 2010: 64).

Dalam melakukan kegiatan sepakbola badan kita harus dalam keadaan sehat dan bugar. Jadi sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Secara internasional sepakbola dikenal dengan nama soccer atau football, tetapi nama football biasanya lebih mengacu pada American Football, sepakbola khas Amerika, yang berbeda dengan sepakbola yang kita kenal. Dalam pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan 11 pemain sehingga kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan (Nugraha, 2010: 64).

Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 regu dengan jumlah masing-masing regu 11 orang termasuk penjaga gawang. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Sebanyak-banyaknya dan dengan sekuat tenaga agar gawangnya tidak kemasukan bola (gol) (Anwarudin, 2011: 51). Seiring dengan berkembangnya dunia olahraga, khususnya dalam sepakbola saat ini sangat marak dimainkan oleh semua kalangan. Baik laki-laki maupun perempuan.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang banyak diminati oleh penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang jadi sangat populer seiring dengan makin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring. 11 pemain yang merumput dalam satu tim terdiri atas 10 pemain di tengah lapangan dan 1 penjaga gawang (Rahmani, 2014: 99).

Di Indonesia, permainan sepakbola diperkenalkan oleh bangsa Belanda, yaitu pada saat menjajah bangsa Indonesia. Pada tanggal 10 April 1930 di Yogyakarta, dibentuk persatuan sepakbola seluruh Indonesia PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), dan sebagai ketua umumnya adalah Ir. Doeratin Sosrosoegondo, (Anwarudin, 2011: 51). Jadi Indonesia mengenal permainan sepakbola pada saat masa penjajahan Belanda yang diketuai oleh Ir. Doeratin Sosrosoegondo di Yogyakarta.

Permainan olahraga sepakbola saat ini merupakan cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya masyarakat yang bermain sepakbola di lapangan besar maupun lapangan seadanya. Masyarakat ini sendiri melakukan permainan sepakbola dengan berbagai tujuan, diantaranya sebagai olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan maupun olahraga prestasi. Sebagai olahraga prestasi sepakbola mendapatkan perhatian yang besar dari masyarakat dengan dukungan dan pembinaan melalui berbagai wadah yang salah satunya adalah SSB (sekolah sepakbola). Bermain sepakbola harus menggunakan beberapa teknik dasar yaitu 1) teknik dasar menendang bola, 2) teknik mengontrol bola, 3) menggiring, 4) dan menyundul bola.

Salah satu metode latihan untuk meningkatkan akurasi tendangan penalti dalam permainan sepak bola, peneliti menerapkan latihan shooting langkah awalan lurus dengan langkah awalan menyamping. Latihan shooting langkah awalan lurus adalah metode latihan untuk meningkatkan ketepatan tendangan dalam permainan sepak bola dimana siswa melakukan tendangan atau menendang bola dengan langkah awalan lurus yang dilakukan secara berulang-ulang, prosedural dan sistematis sehingga meningkatkan akurasi tendangan ke arah gawang. Latihan shooting dengan langkah awalan menyamping dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi gerak antara tubuh dengan kaki dalam melakukan tendangan, memberikan ruang gerak persendian terutama persendian tungkai kaki lebih luas sehingga terjamin terlatihnya fleksibilitas, meningkatkan power tungkai dan kekuatan otot kaki dalam menendang bola dengan arah sasaran

yang tepat, dan meningkatkan ketepatan dalam melakukan tendangan penalti dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan survei yang pendahuluan yang dilakukan di ssb Prabu Bhayangkara Kabupaten Bangkalan, tingkat ketepatan atau akurasi dalam menendang boleh masih rendah maka dari itu dengan adanya penelitian terdapat masalah yang ingin di teliti yaitu Seberapa besar pengaruh variasi latihan pada kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan shooting pada siswa Ssb Prabu Bhayangkara.

2. KAJIAN PUSTAKA

A. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar (Santoso, 2016:38).

Menurut teori di atas disebutkan bahwasannya ketika kebugaran jasmani kita lagi bagus/baik. Maka, kita bisa melakukan pekerjaan yang berlebihan atau berulang-ulang.

B. Sepak Bola

Banyak negara mengaku sebagai negeri nenek moyang sepakbola, Inggris, pemilik masyur saat ini mengklaim sebagai nenek moyang sepakbola. Namun, beberapa negara pemilik sejarah peradaban duniapun mengakui bangsanya sebagai penemu sepakbola. Bangsa Cina an Romawi juga mengembangkan olahraga ini pada masa awal. Di negeri tirai bambu, sejak masa 5000 sebelum masehi, sepakbola dikenal dengan sebutan 'tsu chu'. Dalam salah satu dokumen militer menyebutkan, pada tahun 206 SM, masa dinasti Tsin dan Han, Tsin sendiri artinya menerjang bola dengan kaki, sedangkan Chu berarti bola dari kulit dan ada isinya (Wildan Herdiansyah 2011:3).

Sepakbola merupakan suatu jenis permainan yang paling digemari di seluruh dunia, kaya maupun miskin, tua maupun muda pasti menggemari permainan ini. Tujuannya adalah untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha agar gawang tidak kebobolan oleh lawan. Di China sepakbola sudah dikenal dan dimainkan oleh penduduk pada waktu itu sejak 700 tahun yang lalu. Catatan tertua tentang sepakbola ditemukan di China tepatnya pada zaman dinasti Tsin (Rachmat Fadillah 2009:2).

C. Teknik Menendang Bola

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Teknik dasar menendang bola ada beberapa macam:

- 1) menendang dengan kaki bagian dalam, berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan agak terlentang. Kaki bertumpu disamping bola, lutut sedikit ditekuk, kaki diayunkan ke belakang. Pandangan berpusat pada bola, putar pergelangan kaki keluar. Tarik kaki yang digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan, kenakan bola bagian tengah.
- 2) menendang dengan kaki bagian luar, berdiri menghadap arah gerakan bola, kedua tangan agak terentang. Kaki bertumpu disamping bola dan pandangan berpusat pada bola. Tariklah kaki kanan ke belakang dan ayunkan ke depan untuk menendang bola.
- 3) menendang dengan punggung kaki, berdiri menghadap arah gerakan bola, kedua tangan agak terentang. Kaki bertumpu di samping bola dan pandangan berpusat pada bola. Tariklah kaki kanan ke belakang dan ayunkan ke depan untuk menendang bola dengan menekuk pergelangan kaki ke bawah. Perkenaan kaki pada bola tepat di tengah bola, berat badan ke depan (Endang Widyastuti dan Agus Suci 2010:7).

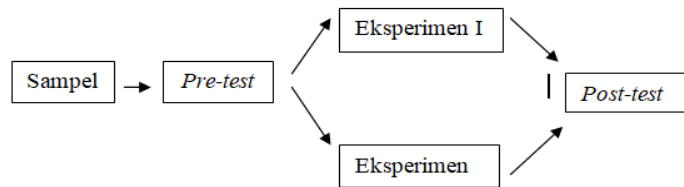
3. METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Metode diperlukan dalam pelaksanaan suatu

penelitian. Metode penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya menjaga agar memperoleh hasil yang sesuai dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test dan post-test. Suharsami Arikunto, (2010:124) mengatakan pre-test adalah observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dan post-test adalah memberikan landasan untuk membuat komparasi prestasi subjek yang sama sebelum dan sesudah dikenai perlakuan. Dengan demikian peneliti dapat membandingkan hasil perlakuan dengan hasil observasi nilai test di awal dan akhir. Adapun desain penelitian yang dimaksud digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan :

Eksperimen I: Latihan shooting menggunakan kaki bagian dalam .

Eksperimen II: Latihan shooting menggunakan punggung kaki penuh.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di alun-alun Kabupaten Bangkalan yang objek penelitiannya terdapat pada SSB PRABU BHAYANGKARA yang berada di kota Bangkalan sebagai wadah untuk masyarakat terutama yang khususnya usia dini untuk mengembangkan potensi persepakbolaan di Kabupaten Bangkalan.

C. Poupulasi dan Sampel

a) Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit. Sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian disebut sampel (Ali Maksum, 2012:53). Berdasarkan kutipan diatas, maka populasi dari penelitian ini adalah peserta SSB PRABU BHAYANGKARA yang berjumlah 20 orang yang diteliti.

b) Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:104). Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampling jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Sugiyono (2016:85). Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu pemain SSB Prabu Bhayangkara yang berjumlah 20 orang.

D. Instrumen Penelitian

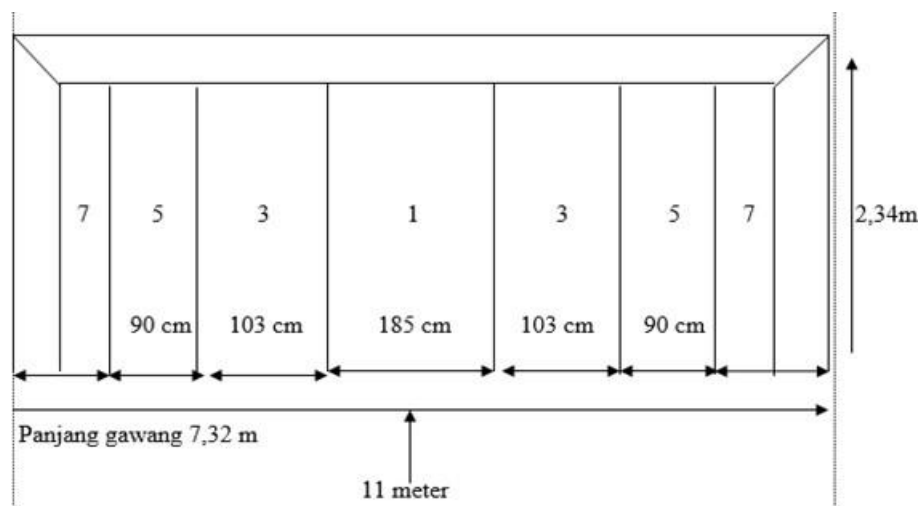
Instrumen adalah fasilitas atau alat pengumpulan data. Benar tidaknya data sangat menentukan bermutu tidaknya hasil penelitian, sedangkan benar tidaknya data tergantung dari baik tidaknya instrument pengumpulan data. Menurut (Suharsimi Arikunto 2010:203).

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran.

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- Tujuan : mengukur akurasi tendangan ke arah gawang.
- Alat yang digunakan : bola, meteran, gawang, nomor-nomor, tali.
- Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16.5 meter di depan gawang/sasaran.
 - 2) Setelah mendapat aba-aba yak testi melakukan tendangan ke arah gawang.
 - 3) Testi diberi 3 kali kesempatan.
- d. Skor yang digunakan apabila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.
- e. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
- 1) Bola keluar dari daerah sasaran
 - 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.
- Pranoto tahun 2007 dalam (Irfan dwi Saptianto 2015:32). Sehingga peneliti mengolah program latihan dengan menggunakan beberapa kelompok dalam latihan, kelompok tersebut nantinya akan disebut kelompok eksperimen yang akan dibagi 2, sebagai berikut :
- Kelompok Eksperimen I : shooting menggunakan kaki bagian dalam
 Kelompok Eksperimen II : shooting menggunakan punggung kaki penuh
 Waktu/Jumlah : 60 Menit x 4 Pertemuan
 Jumlah Pemain : 20 anak.
- f. Pelaksanaan tes



Gambar 2. Lapangan untuk Tes Tendangan Pinalti
 (Nurhasan,2007: 149)

E. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diungkap dalam penelitian dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu fakta, pendapat, kemampuan. Untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti, digunakan tes (Suharsimi Arikunto, 2010:266). Jadi dalam penelitian ini teknik pengambilan data menggunakan tes kemampuan ketepatan shooting.

Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan shooting dari adalah tes menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). Setelah diperoleh data dari hasil pre-test kemudian 20 pemain dibagi menjadi dua kelompok secara matched-pair. Teknik pemecahan kelompok treatment dari 20 pemain dirangking nilai pretest-nya kemudian dipasangkan (matched-pair) dengan rumus “ABBA” menjadi dua kelompok sehingga menjadi pasangan yang setara untuk diberikan treatment. Teknik matched-pair membagi pasangan subyek 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 dalam dan kelompok eksperimen II diberi metode latihan shooting menggunakan punggung kaki penuh.

Setelah dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen kemudian diberikan treatment selama 4 kali pertemuan. Setelah treatment dilakukan selama 4 kali pertemuan, dilakukan post-test atau tes

akhir yang pelaksanaannya sama seperti tes awal. Tujuan dilakukannya post-test adalah untuk memperoleh data dari para pemain setelah diberikan treatment. Untuk selanjutnya data di analisis apakah ada pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Tabel 1. Hasil Tes Pertemuan Akhir

No	Punggung Kaki		Kaki Dalam	
	Pre	Pos	Pre	Pos
1	12	21	10	15
2	3	12	6	7
3	9	19	5	13
4	10	17	7	15
5	11	19	4	14
6	6	13	1	8
7	4	13	3	8
8	3	13	5	7
9	5	13	2	8
10	7	15	1	7
11	6	12	3	9
12	4	17	2	7
13	8	19	8	11
14	9	15	9	12
15	6	15	4	9
16	6	17	6	1
17	8	12	4	9
18	7	13	6	11
19	10	19	6	13
20	6	17	7	13

Pada tabel 1 diatas terlihat bahwa pada pretest *shooting* dengan menggunakan punggung kaki nilai tertinggi yang didapat adalah 12 sedangkan jika menggunakan kaki dalam nilainya adalah 10. Namun setelah posttest mengalami kenaikan nilai pada pretest *shooting* dengan menggunakan punggung kaki mendapat nilai tertinggi yaitu 21 dan untuk kaki dalam nilai tertinggi adalah 15.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

A. Hasil Uji Normalitas

Setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan aplikasi IMB SPSS versi 21, maka diperoleh hasil perhitungan dari data hasil siswa. Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui bahwa instrument yang diberikan berdistribusi normal atau tidak normal, dengan kriteria taraf signifikan 0,05, jika signifikansi yang diperoleh $> 0,05$ maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, tetapi jika signifikansi yang diperoleh $< 0,05$ maka sampel bukan berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Adapun hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (Punggung Kaki)
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.87516368

Most Extreme Differences	Absolute	.102
	Positive	.081
	Negative	-.102
Kolmogorov-Smirnov Z		.457
Asymp. Sig. (2-tailed)		.985

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber: data diolah SPSS v21.0

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 2 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-smirnov hasil test diperoleh hasil 0,457 > 0,05. Sehingga, dengan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa data dalam penelitian ini yang terdiri dari 20 siswa berdistribusi normal.

Taeb1 3. Hasil Uji Normalitas (Kaki Dalam)
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.21451177
Most Extreme Differences	Absolute	.114
	Positive	.114
	Negative	-.083
Kolmogorov-Smirnov Z		.512
Asymp. Sig. (2-tailed)		.956

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber: data diolah SPSS v21.0

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-smirnov hasil test diperoleh hasil 0,512 > 0,05. Sehingga, dengan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa data dalam penelitian ini yang terdiri dari 20 siswa berdistribusi normal.

B. Uji Homogenitas

Pada Penelitian ini peneliti juga melakukan uji homogenitas dengan tujuan untuk mengetahui apakah variasi dari beberapa populasi sama atau tidak sama. Uji Homogenitas pada penelitian ini menggunakan *levene* dan hasil yang diperoleh dari olah data dengan uji ini sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas (Punggung kaki)
Test of Homogeneity of Variances

Hasil			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.875	1	38	.356

Sumber: data diolah SPSS v21.0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 dengan menggunakan uji homogenitas diperoleh nilai 0,356. Nilai tersebut melampaui nilai ketentuan yakni 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini bersifat homogen atau sama.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas (Kaki Dalam)
Test of Homogeneity of Variances

Hasil			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.135	1	38	.152

Sumber: data diolah SPSS v21.0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 dengan menggunakan uji homogenitas diperoleh nilai 0,152. Nilai tersebut melampaui nilai ketentuan yakni 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini bersifat homogen atau sama.

4.2. Pembahasan

Tes yang dilakukan selama 4 kali dan berulang menghasilkan peningkatan pada posttest dengan peningkatan nilai tendangan yang signifikan dengan hasil akhir yaitu dengan

menendang menggunakan punggung kaki akurasi saat menendang lebih tinggi daripada menggunakan kaki dalam hal ini dibuktikan dengan nilai pre dan posttest yang lebih tinggi yakni untuk nilai pretest ,mendapat nilai tertinggi 12 dan pos test mendapat nilai 21.Sedangkan jika menendang menggunakan kaki dalam nilai tertinggi dari pretest hanya sebesar 10 dan pada pos tes mendapat nilai 15.

Berdasarkan uji normalitas terlihat hasil akhir dari penggunaan punggung kaki saat menendang yaitu sebesar 0,457 sedangkan pada kaki dalam hanya sebesar 0,512 dan kedua uji normalitas tersebut berdistribusi normal.Sedangkan sifat homogen pada data yang diteliti mendapatkan hasil 0,356 untuk punggung kaki dan 0,152 untuk kaki dalam yang berarti data atau populasi bersifat homogen,sudah jelas karena populasi yang digunakan dalam penelitian menggunakan 20 anak laki-laki yang ada pada SSB Prabu Bhayangkara.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian diperoleh kesimpulan yaitu tendangan dengan menggunakan punggung kaki dan kaki dalam sama-sama akurat jika kita sering mengasah dan berlatih secara sering dan berulang. Hal ini juga disebabkan faktor teknik yang digunakan benar dan tidak menyebabkan cedera nantinya.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak saya ucapkan kepada Allah SWT karena telah memberikan saya kesehatan untuk mengikuti segala mata kuliah,praktek,dan menyelesaikan skripsi serta jurnal ini. Saya ucapkan terima kasih banyak untuk kedua orang tua saya karena mereka adalah motivasi saya dalam mengerjakan penelitian ini. Dan terakhir saya ucapkan kepada teman-teman saya karena mereka telah membantu dan membuat saya tidak berat dalam mengerjakan penelitian ini. Terima kasih banyak juga untuk para dosen yang telah sabar menghadapi saya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- A Serumpaet, d. (2014). Permainan Bola Besar. Jakarta: Depdikbud FIK.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadi, R. (2007). Ilmu Kepelatihan Dasar. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 89-93.
- J, A. (2004). Sepak Bola. Jakarta: PT Rajasa Grafindo.
- M.Sajoto. (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Nugroho, A. (2011). Olah Data dengan SPSS. Yogyakarta: Sekripta Media Creative.
- Nurhasan. (2001). Test dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Pamungkas, A. (2009). Kamus Pintar Sepak Bola. Malang: Dioma.
- Scheuneman. (2005). Dasar-Dasar Sepak Bola Modern. Malang: Dioma.
- Sucipto, H. (2016). Sepak Bola. Jurnal of Physical Education And Sports, 140-147.
- Sukatamsi. (1985). Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Solo: Tiga Serangkai.