https://journal.upg45ntt.ac.id/index.php/jiki/submissions
Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia (JIKI) 2 (2), 2026, p.73-80

Hubungan Teknik Sisi Kaki Bagian Dalam Dan Mental Tendangan Penalti Sepak Bola Di SMP GMIT Hoineno Malaka

Yohanes Rizaldus Ngongo[1], Carles Nyoman Wali[2], Firman F.K. Selan[3]

[123]Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, Nusa TenggaraTimur, Indonesia

Yohanes Rizaldus Ngongo, ngongorizal@gmail.com

Received: 12 September 2026; Revised: 29 Oktober 2026; Accepted: November 2026

ABSTRAK

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia dan menuntut pemain memiliki keterampilan teknik serta kesiapan mental yang baik, terutama dalam situasi penting seperti tendangan penalti. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan teknik, dan instrumen penilaian mental yang meliputi aspek konsentrasi, kepercayaan diri, kontrol emosi, serta pengambilan keputusan. Analisis data menggunakan rumus korelasi Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,47, yang berarti terdapat hubungan positif dengan kategori sedang antara teknik tendangan sisi kaki bagian dalam dan kondisi mental saat melakukan penalti. Temuan ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik yang baik berkaitan dengan kesiapan mental yang lebih kuat sehingga mendukung keberhasilan eksekusi penalti secara efektif dalam pertandingan sepak bola.

Kata kunci : Teknik sisi kaki bagian dalam, mental, tendangan penalti, sepak bola ekstrakurikuler

ABSTRACT

Football is one of the most popular sports in the world, requiring players to possess both technical skills and strong mental readiness—particularly in high-stakes situations such as penalty kicks. This study employs a quantitative approach with a correlational design. The sample consists of 20 students, selected using a total sampling technique. Data were collected through observation, technical skill tests, and a mental assessment instrument covering aspects such as concentration, self-confidence, emotional control, and decision-making. Data analysis was performed using the Product Moment correlation formula. The results indicate a correlation coefficient of r = 0.47, representing a moderate, positive relationship between the technique of striking the ball with the inside of the foot and the player's mental state during a penalty kick. These findings suggest that mastery of technique is linked to greater mental readiness, which in turn supports the effective execution of penalty kicks in football matches.

Keywords: Inside-of-the-foot technique, mental aspect, penalty kicks, extracurricular soccer

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia dan memiliki pengaruh besar dalam pengembangan kemampuan fisik, teknik, taktik, serta mental pemain. Permainan ini tidak hanya menuntut keterampilan individu, tetapi juga membutuhkan kesiapan psikologis dalam menghadapi berbagai situasi kompetitif di lapangan. Menurut Muhajir (2016, hlm. 5), sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan serta mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Dalam praktiknya, keberhasilan seorang pemain dalam permainan sepak bola sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar, seperti passing, dribbling, shooting, heading, dan stopping, yang harus dilatih secara terstruktur dan berkesinambungan. Kondisi fisik merupakan salah satu elemen penting bagi atlet (Sunarto et al., 2023).

Salah satu teknik dasar yang sangat menentukan hasil pertandingan adalah tendangan penalti. Tendangan penalti merupakan kesempatan emas untuk mencetak gol karena dilakukan dari titik penalti dengan jarak 11 meter dan hanya berhadapan langsung dengan penjaga gawang. Chinnanta (2015, hlm.32) menjelaskan bahwa keberhasilan tendangan penalti sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam mengontrol arah bola, kekuatan tendangan, serta ketenangan saat mengeksekusi bola. Dalam kondisi tekanan tinggi, pemain sering mengalami gangguan psikologis seperti rasa gugup, kurang percaya diri, dan kesulitan berkonsentrasi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi akurasi tendangan. Latihan pliometrik dalam meningkatkan daya ledak tungkai (Galeko et al., 2022).

Dalam mengeksekusi penalti, salah satu teknik yang sering digunakan adalah tendangan menggunakan sisi kaki bagian dalam. Teknik ini dianggap lebih efektif untuk menghasilkan akurasi yang tinggi karena bidang sentuh kaki yang lebih luas memungkinkan pemain mengontrol arah bola dengan lebih baik. (Lhaksana, 2011, hlm. 30). menyatakan bahwa penggunaan sisi kaki bagian dalam sangat cocok digunakan dalam tendangan yang membutuhkan ketepatan sasaran karena kontak kaki dengan bola lebih stabil dan terarah. Hal ini diperkuat oleh (Mielke, 2007, hlm. 20–21)yang menjelaskan bahwa teknik kaki bagian dalam merupakan teknik dasar yang efektif untuk passing maupun shooting yang membutuhkan presisi tinggi. Mengembangkan teknik, taktik, strategi, serta keterampilan mental (Sunarto et al., 2023). Perbedaan pengaruh antara atlet yang memiliki kekuatan otot tungkai tinggi dan kekuatan otot tungkai rendah terhadap daya ledak tungkai (Galeko et al., 2022).

Namun demikian, penguasaan teknik yang baik belum tentu menghasilkan eksekusi penalti yang berhasil apabila tidak didukung oleh kondisi mental yang kuat. Aspek mental seperti kepercayaan diri, fokus, kontrol emosi, dan kemampuan mengambil keputusan memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan pemain saat menghadapi situasi penalti. (Weinberg & Gould, 2015, hlm. 248). menegaskan bahwa kondisi psikologis atlet berpengaruh langsung terhadap performa keterampilan motorik dalam olahraga, terutama

dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan. (Schmidt, 2014, hlm. 56). juga menjelaskan bahwa keterampilan motorik tidak hanya dipengaruhi oleh latihan teknik, tetapi juga sangat berkaitan dengan kesiapan mental individu dalam menampilkan gerakan secara optimal. Karena kondisi fisik yang baik akan memengaruhi penampilan atlet di lapangan (Sunarto et al., 2023). Interaksi antara latihan pliometrik (lompatan satu kaki dan lompatan dua kaki) dengan kekuatan otot tungkai (tinggi dan rendah) terhadap peningkatan daya ledak tungkai pada pemain sepak bola (Galeko et al., 2022). kurangnya kemampuan atlet sepak bola dalam hal kecepatan, kelincahan dan daya tahan (Komarudin & Wali, 2022).

Pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka, masih ditemukan siswa yang belum mampu melakukan tendangan penalti dengan teknik yang benar serta belum memiliki kesiapan mental yang optimal. Berdasarkan hasil observasi lapangan, beberapa siswa menunjukkan kurangnya kepercayaan diri, konsentrasi yang belum stabil, serta kontrol emosi yang rendah saat mengeksekusi penalti, sehingga akurasi tendangan masih rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembinaan sepak bola di tingkat sekolah tidak cukup hanya berfokus pada pengembangan teknik, tetapi juga perlu memperhatikan aspek psikologis pemain. Kecepatan, ketangkasan dan daya tahan merupakan aspek sentral bagi seorang atlet dalam suatu cabang olahraga, termasuk atlet sepak bola (Komarudin & Wali, 2022).

Penelitian terdahulu lebih banyak membahas teknik tendangan penalti atau aspek mental atlet secara terpisah. Padahal, dalam konteks permainan yang sesungguhnya, teknik dan mental merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara teknik tendangan sisi kaki bagian dalam dan kondisi mental saat melakukan tendangan penalti menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini memiliki urgensi sebagai dasar ilmiah dalam pengembangan model latihan sepak bola yang lebih komprehensif, yaitu dengan mengintegrasikan latihan teknik dan pembinaan mental secara bersamaan guna meningkatkan performa siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Permainan gobak sodor merupakan olahraga tradisional Indonesia yang tetap dilestarikan hingga saat ini (Ansharudin et al., 2022). Bermain bagi anak-anak adalah hal yang mengasyikkan, terutama dengan permainan tradisional yang memiliki banyak manfaat bagi anak-anak (Ansharudin et al., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara penggunaan teknik tendangan sisi kaki bagian dalam dengan kondisi mental saat melakukan tendangan penalti pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana penguasaan teknik tendangan sisi kaki bagian dalam berkaitan dengan aspek mental siswa, seperti kepercayaan diri, konsentrasi, kontrol emosi, dan kemampuan mengambil keputusan ketika mengeksekusi tendangan penalti. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah sebagai dasar dalam pengembangan program latihan sepak bola yang tidak hanya berfokus pada peningkatan

keterampilan teknik, tetapi juga pada pembinaan kesiapan mental siswa guna meningkatkan efektivitas pelaksanaan tendangan penalti dalam pertandingan.

METOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, Tempat penelitian dilakukan di SMP Gmit Hoineno, Jln. Trans Atambua-Kupang, Desa Tesa, Kecamatan Laenmanen, Kabupaten Makala, Nusa Tenggara Timur, dengan waktu penelitian yang digunakan pada penelitian ini dari tanggal 19 Desember 2025 sampai dengan tanggal 31 Januari 2026. yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara teknik tendangan menggunakan sisi kaki bagian dalam dengan kondisi mental saat melakukan tendangan penalti. Penelitian dilaksanakan di SMP GMIT Hoineno Kabupaten Malaka dengan subjek penelitian sebanyak 20 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian karena jumlah populasi relatif kecil.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan teknik tendangan penalti, serta instrumen penilaian aspek mental yang mencakup indikator konsentrasi, kepercayaan diri, kontrol emosi, pengambilan keputusan, dan respons terhadap kegagalan. Sementara itu, teknik tendangan sisi kaki bagian dalam dinilai berdasarkan indikator perkenaan kaki terhadap bola, sikap tubuh saat menendang, arah tendangan, kekuatan tendangan, dan stabilitas gerakan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan rumus korelasi Product Moment untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel teknik dan variabel mental dalam pelaksanaan tendangan penalti.

HASIL & PEMBAHASAN

Tabel 1. Rekapitulasi Skor Variabel X (Teknik) dan Skor Variabel Y (Mental)

No	Nama siswa	X	Y	X^2	Y^2	XY
1	AK	3,25	2,75	10,56	7,56	8,93
2	APS	3,50	3,00	12,25	9	10,5
3	EB	2,75	2,25	7,56	5,06	6,18
4	ADLPM	3,25	2,50	10,56	6,25	8,12
5	DAB	3,75	2,50	14,06	6,25	9,37
6	JB	3,00	2,50	9	6,25	7,5
7	BAH	2,75	2,50	7,56	6,25	6,87
8	AY	3,50	3,00	12,25	9	10,5
9	AB	3,75	3,50	14,06	12,25	13,12
10	IA	3,25	2,75	10,56	7,56	8,93
11	VOB	4,50	3,25	20,25	10,56	14,62
12	ASB	3,00	2,75	9	7,56	8,25
13	DJL	3,75	3,25	14,06	10,56	12,18
14	YKT	2,75	2,50	7,56	6,25	6,87
15	YAT	3,50	2,75	12,25	7,56	9,62
16	ZDS	2,75	2,50	7,56	6,25	6,87
17	YKN	3,75	3,00	22,56	9	11,25
18	JAL	3,50	3,00	12,25	9	10,5
19	JSF	3,00	2,75	9	7,56	8,93
20	YKR	3,50	3,00	12,25	9	10,5
∑		67,02	56	235,43	158,37	189,61

Berdasarkan data pada tabel di atas, maka pengumupulan data dari 20 responden diperoleh hasil sebagai berikut:

$\sum X$ = 69,02
$\sum Y$ = 56
$\sum X^2$ = 235,43
$\sum Y^2$ = 158,37
$\sum XY$ = 189,61

Hasil Analisis Korelasi

Perhitungan korelasi antara teknik dan mental menggunakan rumus korelasi product moment

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Hitung pembilang

$N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)$
$= (20 \times 189,61) - (67,02 \times 56)$
$= 3792,2 - 3753,12$
$= 39,08$

Jadi pembilang: 39,08 (hasil dari selisih antara 20 × 189,61 = 3792,2 dan 67,02 × 56 = 3753,12)

Hitung penyebut

Bagian X

$N\sum X^2 - (\sum X)^2 = (20 \times 235,43) - (67,02)^2$
$= 4708,6 - 4491,6804$
$= 216,9196$

Bagian Y

$N\sum Y^2 - (\sum Y)^2 = (20 \times 158,37) - (56)^2$
$= 3167,4 - 3136$
$= 31,4$

$\sqrt{216,9163 \times 31,4} = \sqrt{6811,28}$
$= 82,54$

Jadi Penyebut : 82,54

Berdasakan perhitungan menggunakan rumus korelasi maka diperolah:

a. Pembilang = 39,08
b. Penyebut = 82,54

Sehingga

$$\mathbf{r} = \frac{39,08}{82,54}$$

$\mathbf{r} = 0,47$

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel interpretasi tingkat korelasi, maka 0,47 berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukan bahwa ada hubungan antara sisi kaki bagian dalam saat tendangan penalti dan mental. Semakin baik penguasaan teknik yang dimiliki seorang pemain, maka semakin baik pula kondisi mentalnya dalam menghadapi situasi penalti. Dalam olahraga individu maupun beregu di dunia ini, aspek fisik memainkan peran penting bagi seorang pemain atau atlet dalam meraih prestasi (Komarudin & Wali, 2022). Potensi untuk mengintegrasikan bentuk-bentuk tarian lokal ke dalam pedagogi seni bela diri sebagian besar masih belum dimanfaatkan (Wali & Riwu Kaho, 2025). Aksiologi esports merupakan suatu studi yang mempelajari tentang nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga non fisik di Indonesia (Nyoman Wali & Widiyanto, 2020). Kecepatan adalah kemampuan yang dimiliki seorang atlet untuk melakukan gerakan-gerakan serupa secara berturut-turut dalam waktu yang sangat singkat, atau dengan kata lain, kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat mungkin (Komarudin & Wali, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat DM (2007) yang menyatakan bahwa teknik menggunakan sisi kaki bagian dapat memberikan akurasi yang tinggi dalam mengarahkan bola. Dengan teknik yang baik, pemain akan lebih percaya diri dalam mengeksekusi tendangan. Menurut Richard A. Schmidt (2014), ketrampilan motorik sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis. Penelitian yang ada mengenai pedagogi seni bela diri telah mengeksplorasi secara luas berbagai metode, seperti pendekatan berbasis permainan, latihan sirkuit, dan teknik motivasi psikologis (Wali & Riwu Kaho, 2025). Hal ini menunjukan bahwa teknik dan mental merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan dalam olahraga. Metode pelatihan adalah teknik atau cara yang digunakan oleh seorang pelatih untuk meningkatkan kelincahan atau keterampilan para atlet ke arah yang lebih baik (Komarudin & Wali, 2022). Metode pelatihan juga didefinisikan sebagai cara yang digunakan oleh pelatih untuk melatih atlet agar memperoleh akurasi, kecepatan, kelincahan, keterampilan, dan daya tahan (Komarudin & Wali, 2022).

Dengan demikian, hubungan yang sedang antara teknik dan mental dalam penelitian ini menunjukan bahwa kedua aspek tersebut saling mendukung. Teknik yang baik akan meningkatkan rasa percaya diri pemain, sedangkan mental yang kuat akan membantu pemain dalam mempertahankan konsistensi teknik saat melakukan tendangan penalti. Kecepatan juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot yang dimiliki seorang atlet untuk melakukan berbagai gerakan secara singkat ke berbagai arah (Komarudin & Wali, 2022). Lari zig-zag merupakan bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan berlari secepat mungkin sembari melewati berbagai rintangan (Komarudin & Wali, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara teknik tendangan sisi kaki bagian dalam dan kondisi mental saat melsakukan tendangan penalti, dapat disimpulkan bahwa: Hasil analisis data menunjukan nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,47, termasuk dalam kategori sedang dan bersifat positif. Terdapat hubungan yang sedang antara teknik tendangan sisi kaki bagian dalam dengan kondisi mental saat melakukan tendangan penalti. Semakin baik teknik tendangan yang dimiliki pemain, maka

semakin baik pula kondisi mentalnya, seperti kepercayaan diri, konsentrasi dan pengendalian emosi dalam melakukan penalti.

Teknik dan mental merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam menentukan keberhasilan tendagan penalti.

.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, A. M. (2019). Manajemen kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Jakarta: Rajawali Press.

Ansharudin, M. F., Sulistiyono, Wali, C. N., Komarudin, Guntur, Elumala, G., Martono, & Hariono, A. (2022). The Influence of Traditional Sports Practice to Improve Agility and Speed Geri Mawashi Kenshi. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10(4). https://doi.org/10.13189/saj.2022.100428

Arikunto, S. (2013). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Bahagia, Y. (2020). Modifikasi permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Badaru, B. (2017). Teknik dasar permainan sepak bola. Yogyakarta: Deepublish.

Chinnanta, R. (2015). Teknik dan aturan tendangan bebas dalam sepak bola. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 6(2), 30–38.

Daryanto. (2015). Pengembangan peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler. Yogyakarta: Gava Media.

Galeko, J. P., Sulistiyono, Wali, C. N., Suharjana, Louk, M. J. H., Komarudin, Guntur, & Martono. (2022). Single leg hop and double leg hop exercises on leg muscle strength on leg power for soccer athletes. Journal of Physical Education and Sport, 22(10). https://doi.org/10.7752/jpes.2022.10327

Lhaksana, J. (2011). Taktik dan strategi futsal modern. Jakarta: Be Champion.

Mielke, D. (2007). Dasar-dasar sepak bola. Bandung: Pakar Raya.

Mulyasa, E. (2020). Manajemen pendidikan karakter. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nyoman Wali, C., & Widiyanto, W. (2020). Aksiologi esports sebagai olahraga non fisik di Indonesia Esports axiology as a non-physical sport in Indonesia. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 6(3).

Komarudin, K., & Wali, C. N. (2022). The Effect of the T-Sprint Training Method and Zigzag Running on Increasing Speed, Endurance and Agility in U18 Footballers. Proceedings of the Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in Conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021), 43, 70–75. https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.012

Schmidt, R. A. (2014). Motor learning and performance: From principles to application (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Foundations of sport and exercise psychology (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Sunarto, W., Suharjana, Nugroho, S., Wali, C. N., Sumaryanto, Komarudin, Guntur, & Louk, M. J. H. (2023). The Effect of Circuit Training on Improving the Physical Condition of Northwest Pantar Football Athletes. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 11(1). https://doi.org/10.13189/saj.2023.110101

Wali, C. N., & Riwu Kaho, U. J. (2025). Development of a Shorinji Kempo training model based on local dances from East Nusa Tenggara to improve basic technical and affective skills of kenshi aged 9-12 years. Jurnal Keolahragaan, 13(2), 121–129. https://doi.org/10.21831/jk.v13i2.88504

World Health Organization. (2022). Mental health: Strengthening our response. Geneva: World Health Organization