



## **Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Sepak Bola Putera Kelas Viii Di Smp Negeri Laen Manen**

Laurensius Fouk<sup>1 \*</sup>, Matheos J. Boru,<sup>2 \*</sup> Yoniel Y. Selan,<sup>3</sup> Carles Nyoman Wali<sup>4</sup>  
Universitas Persatuan Guru 1945 Ntt

Received: 20 Mei 2026; Revised: 30 Mei 2026; Accepted: Juni 2026

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan shooting pemain sepak bola putra kelas VIII di SMP Negeri Laen Manen. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan pendekatan kuantitatif melalui desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian berjumlah 16 siswa ekstrakurikuler sepak bola. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan shooting ke gawang dengan sistem penilaian berdasarkan zona target, yaitu sudut gawang, tengah gawang, dan area di luar sasaran. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan ketepatan shooting setelah diberikan perlakuan latihan. Nilai rata-rata pretest lebih rendah dibandingkan dengan posttest, dengan peningkatan sebesar 24%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting pemain sepak bola.

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to determine the effect of kicking exercises using the inside of the foot on the shooting accuracy of eighth-grade male soccer players at Laen Manen Public Middle School. This research method used an experiment with a quantitative approach through a *One Group Pretest-Posttest* design. The research sample consisted of 16 extracurricular soccer students. The instrument used in this study was a shooting accuracy test on goal with a scoring system based on the target zone, namely the corner of the goal, the middle of the goal, and the area outside the target. The data obtained were analyzed descriptively by comparing the pretest and posttest scores. The results showed an increase in shooting accuracy after being given the training treatment. The average pretest score was lower than the posttest, with an increase of 24%. Thus, it can be concluded that kicking exercises using the inside of the foot have a significant effect on increasing the shooting accuracy of soccer players.

**How to Cite:** Nappu, O, Wali, NC & Ngga, N.P (2026). Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola Pada Tim Ikan Paus Kupang , 1(1), 74-79.



### **LATAR BELAKANG**

Sepak bola merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia dan menjadi bagian penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar seperti passing, dribbling, dan *shooting* sangat diperlukan untuk menunjang performa pemain. Salah satu teknik yang sangat menentukan keberhasilan dalam mencetak gol adalah *shooting*. Ketepatan shooting menjadi faktor penting karena tidak hanya membutuhkan kekuatan, tetapi juga akurasi, koordinasi, serta teknik yang benar dalam pelaksanaannya. Namun, berdasarkan hasil observasi pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri Laen Manen, kemampuan ketepatan *shooting* masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari banyaknya tendangan yang tidak tepat sasaran, seperti bola melenceng, terlalu tinggi, atau tidak mencapai target. Permasalahan ini diduga disebabkan oleh kurangnya penguasaan teknik dasar, khususnya penggunaan kaki bagian dalam, serta metode latihan yang belum spesifik pada peningkatan akurasi. Secara teoritis, tendangan kaki bagian dalam memiliki tingkat akurasi yang lebih baik karena memberikan kontrol arah yang lebih optimal. Meskipun beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas latihan teknik spesifik, kajian yang fokus pada siswa SMP masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh latihan tersebut terhadap ketepatan *shooting*.

Gotaru, J. & Manurung, J. S. R. (2023). Sepak bola merupakan permainan yang dilakukan secara berkelompok dengan jumlah tim ada 11 orang yang dilakukan dengan dua tim untuk mencetak gol pada gawang lawan sehingga menciptakan kemenangan yang dilakukan secara bersama. *Shooting* adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Menghasilkan tendangan yang baik diperlukan penguasaan teknik menendang yang baik (Manurung, J.S.R. 2019). Melakukan sebuah tendangan sederhana secara umum lebih keras dari sebuah operan dan mempunyai peluang untuk menghasilkan gol di mana kiper tidak mampu menjangkau bola. *Shooting* merupakan salah satu komponen penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas permainan individu dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan menciptakan gol lebih besar.

Pada umumnya menendang dengan bagian punggung kaki digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan shooting pemain sepak bola putra kelas VIII di SMP Negeri Laen Manen. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk (1) mengukur kemampuan awal ketepatan shooting siswa sebelum diberikan perlakuan latihan, (2) mengetahui peningkatan ketepatan shooting setelah diberikan latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam secara terstruktur, dan (3) menganalisis perbedaan hasil pretest dan posttest sebagai dasar untuk menentukan efektivitas latihan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai sejauh mana latihan tendangan kaki bagian dalam dapat meningkatkan akurasi shooting dalam permainan sepak bola.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan shooting. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, di mana subjek penelitian diberikan tes awal (pretest), kemudian perlakuan (treatment), dan diakhiri dengan tes akhir (posttest). Subjek penelitian adalah 16 siswa putra kelas VIII di SMP Negeri Laen Manen yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan shooting ke gawang dengan sistem penilaian berdasarkan zona target, yaitu sudut gawang (3 poin), tengah gawang (1 poin), dan di luar sasaran (0 poin). Prosedur penelitian meliputi tiga tahap, yaitu: (1) pelaksanaan pretest untuk mengetahui kemampuan awal ketepatan *shooting*, (2) pemberian perlakuan berupa

latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam selama 6 minggu dengan frekuensi dua kali per minggu, dan (3) pelaksanaan posttest untuk mengetahui hasil setelah perlakuan.

### HASIL PENELITIAN

**Tabel I**

**Data Hasil Tes Awal Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Sepak Bola Putera Kelas VII di SMP Negeri Laen Manen**

| NO  | NAMA | SKOR       |   |   | Hasil Akhir |
|-----|------|------------|---|---|-------------|
|     |      | KESEMPATAN |   |   |             |
|     |      | 1          | 2 | 3 |             |
| 1.  | A. K | 1          | 1 | 1 | 3           |
| 2.  | C. U | 1          | 0 | 3 | 4           |
| 3.  | D. B | 0          | 0 | 3 | 3           |
| 4.  | D. A | 1          | 0 | 3 | 4           |
| 5.  | R.N  | 0          | 0 | 3 | 3           |
| 6.  | S. M | 3          | 0 | 0 | 3           |
| 7.  | W. B | 1          | 3 | 0 | 4           |
| 8.  | R. S | 1          | 0 | 1 | 2           |
| 9.  | J. S | 3          | 1 | 0 | 4           |
| 10. | D.H  | 3          | 1 | 0 | 4           |
| 11. | C. B | 0          | 3 | 1 | 4           |
| 12. | J. M | 3          | 0 | 0 | 3           |
| 13. | M. B | 1          | 0 | 1 | 2           |
| 14. | V. B | 0          | 3 | 1 | 4           |
| 15. | V. K | 1          | 3 | 0 | 4           |
| 16. | S. M | 1          | 1 | 1 | 3           |

**Tabel 2**  
**Data Hasil Tes Akhir Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada**  
**Pemain Sepak Bola Putera Kekas VIII di SMP Negeri Laen Manen**

|     | NAMA | SKOR       |   |   | Hasil Akhir |
|-----|------|------------|---|---|-------------|
|     |      | KESEMPATAN |   |   |             |
|     |      | 1          | 2 | 3 |             |
| 1.  | A. K | 3          | 3 | 3 | 9           |
| 2.  | C. U | 1          | 3 | 3 | 7           |
| 3.  | D. B | 3          | 0 | 3 | 6           |
| 4.  | D. A | 3          | 3 | 3 | 9           |
| 5.  | R. N | 0          | 3 | 3 | 6           |
| 6.  | S. M | 3          | 3 | 0 | 6           |
| 7.  | W. B | 3          | 3 | 1 | 7           |
| 8.  | R. S | 3          | 3 | 3 | 9           |
| 9.  | J. S | 3          | 3 | 3 | 9           |
| 10. | D. H | 1          | 3 | 3 | 7           |
| 11. | C. B | 1          | 3 | 3 | 7           |
| 12. | J. M | 1          | 3 | 3 | 7           |
| 13. | M. B | 3          | 1 | 3 | 7           |
| 14. | V. B | 3          | 3 | 0 | 6           |
| 15. | V. K | 3          | 3 | 3 | 9           |
| 16. | D. M | 3          | 0 | 3 | 6           |

$\sum D^2$

Rumus T-test =

$$\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}$$

$$\sqrt{\frac{67}{16.311 - (66)^2}}$$

16-1

$$t = \frac{\sqrt{4976 - 4489}}{15}$$

15

$$t = \frac{67}{\sqrt{487}}$$

15

$$t = \frac{67}{\sqrt{32,46}}$$

$$t = \frac{67}{5,69}$$

$$t = 11,77 \%$$

Hasil t-hitung selanjutnya di bandingkan dengan df-.N -1(15) dalam taraf signifikansi 1,753 (0,05) maka di dapat t – hitung = 11,77 % >1,753 karna **t hitung** (11,77) lebih besar dari **t tabel (1,753)** Maka dapat di simpulkan bahwa Hipotesis Alternatif **Di terima** dan Hipotesis Nol di **Tolak** yang artinya ada peningkatan Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepak Bola Putera Kelas VIII

Maka dari hasil di atas peningkatan dapat di ketahui dengan menggunakan Rumus sebagai berikut :

$$\text{Rumus } P = \frac{\text{Md}}{\text{Pre}} \times 100\%$$

Pre

$$P = \frac{\text{Md}}{\text{Pre}} \times 100\%$$

Pre

$$P = \frac{4,12}{3,31} \times 100\%$$

3,31

$$P = 0,24 \times 100\%$$

$$P = 24 \%$$

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan ketepatan shooting setelah diberikan perlakuan latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam. Berdasarkan data yang diperoleh, nilai pretest menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan shooting masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari skor yang diperoleh sebagian besar siswa yang belum mencapai target maksimal, serta masih banyaknya tendangan yang tidak tepat sasaran. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam selama 6 minggu dengan frekuensi dua kali per minggu, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor pada tes akhir, yang menunjukkan bahwa mereka mampu mengarahkan bola dengan lebih baik ke sasaran yang telah ditentukan. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 24% antara hasil pretest dan posttest. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap kemampuan ketepatan shooting siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam efektif dalam meningkatkan akurasi shooting pemain sepak bola pada siswa kelas VIII.

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan observasi dalam penelitian ini yang di transformasikan menjadi data kuantitatif untuk menentukan dan melihat ketepatan pemain dalam melakukan ketepatan *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain sepak bola putra kelas VIII. Pada saat peneliti melihat pada ketepatan bola yang masuk ke gawang, cara peneliti dengan menghitung *Frekuensi Descriptor* dari masing-masing *Indicator*

Setelah tindakan dan observasi dilakukan, maka evaluasi tentang hasil pengamatan. Hal ini digunakan untuk melihat tingkat keberhasilan dengan pencapaian peningkatan penguasaan teknik dasar *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola. Pemain sepak bola putra kelas VIII di SMP Negeri Laen Manen. Dalam menggunakan cara paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen, format yang di susun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang di gambarkan akan terjadi

Menurut Sugiyono (2017) Observasi merupakan proses proses pengumpulan data yang memiliki ciri khusus di bandingkan teknik pengumpul data lainnya. Observasi di lakukan dengan cara mengamati secara langsung objek atau fenomena yang di teliti untuk memperoleh data yang sistematis mengenai perilaku proses atau kejadian yang sedang berlangsung.

Santoso (2018) Menurut Santoso saat seorang pemain sepak bola menendang bola ketepatan tidak bergantung pada kaki saja tetapi juga seberapa baik mata dan kaki bekerja sama, dengan kata lain, pemain harus bisa melihat posisi gawang, posisi kawan, dan lawan lalu menyesuaikan gerakan kaki agar bola tepat mengenai sasaran. Pelatihan olahraga yang diberikan dengan dosis atau takaran yang tepat dapat memberikan perubahan fisiologis pada tubuh.

Hal ini didukung oleh pendapat Anggriawan (2015) yang menyatakan bahwa latihan olahraga yang dilakukan secara benar dapat meningkatkan kapasitas otot rangka dalam membakar glukosa dan lemak sebagai sumber energi selama aktivitas fisik. Selain itu, olahraga juga dapat menyebabkan penurunan lemak tubuh serta meningkatkan massa otot. Jaringan tubuh nonlemak juga akan mengalami peningkatan sebagai akibat dari latihan yang dilakukan secara teratur. Manfaat Latihan *Shooting* : *shooting* adalah teknik dasar dalam sepak bola yang di gunakan pemain untuk menendang bola ke arah gawang dengan tujuan mencetak gol

Menurut Sukadiyanto (2020) latihan *shooting* dalam permainan sepak bola memiliki manfaat yang penting bagi peningkatan kemampuan pemain. Melalui latihan *shooting* yang di lakukan secara teratur, pemain dapat meningkatkan kemampuan teknik menendang bola, memperkuat otot-otot kaki yang di gunakan saat melakukan tendangan, serta meningkatkan ketepatan dalam mengarahkan bola ke gawang.

Menurut Sucipto (2017), kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola memiliki peranan penting karena dapat melatih ketepatan tendangan pemain sekaligus meningkatkan

peluang untuk mencetak gol. Artinya, semakin baik kemampuan shooting yang dimiliki seorang pemain, maka semakin besar kemungkinan bola dapat diarahkan dengan tepat ke gawang lawan. Selain itu, latihan shooting juga membantu pemain mengembangkan kontrol, akurasi, dan kepercayaan diri saat melakukan tendangan, sehingga dalam situasi pertandingan nyata pemain mampu memanfaatkan peluang dengan lebih efektif dan menghasilkan gol.

Menurut Suryabrata (2018) penelitian eksperimen adalah penelitian di lakukan untuk mengetahui sebab-akibat dengan cara memberikan perlakuan tertentu kepada objek penelitian kemudian dan kemudian mengamati perubahan yang terjadi. Artinya dalam penelitian Eksperimen peneliti secara sengaja memberikan suatu tindakan atau perlakuan kepada subjek penelitian untuk melihat apakah tindakan tersebut memberikan pengaruh variabel yang di teliti.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan satu minggu 2 kali selama 6 minggu ,dapat di simpulkan bahwa latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pemain sepak bola putra kelas VIII di SMP Negeri Laen Manen sebesar 24% .Hal ini dapat di lihat dari hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test ) yang menunjukan adanya peningkatan kemampuan pemain setelah di berikan latihan secara teratur. Hasil analisis data juga menunjukan bahwa nilai t hitung lebih besar t tabel sehingga hipotesis penelitian di terima. Dengan demikian latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dapat membantu meningkatkan ketepatan *shooting* pemain dalam mengarahkan bola ke gawang .

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggriawan. (2015). *Pengaruh latihan olahraga terhadap peningkatan kapasitas otot dan komposisi tubuh*. Jakarta: Penerbit Olahraga.
- Santoso. (2018). *Dasar-dasar teknik bermain sepak bola*. Yogyakarta: Pustaka Olahraga.
- Sucipto. (2017). *Pembelajaran sepak bola*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2020). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suryabrata, S. (2018). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Gotaru,J.& Manurung, J.S. R. (2023). Pembelajaran sepak bola dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Manurung, J.S. R. (2019). *Shooting dalam sepak bola modern*.*Jurnal Olahraga Kesehatan dan Rekreasi*.