

The Effect of Soccer Training Using the Inner Back of the Foot on Shooting Accuracy on Goal

Pengaruh Latihan Sepak Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang

Onesimus ayello¹, Saiful Anwar²

^{1 2} Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Saiful Anwar

✉ Saifulanwar260793@gmail.com

History:

Submitted: 15-12-2024

Revised: 25-12-2024

Accepted: 30-12-2024

Keyword:

Exercise; Football; Inner Instep, Shooting Accuracy

Kata Kunci:

Latihan; Sepak Bola; Punggung Kaki Bagian Dalam, Ketepatan Shooting.

How to Cite:

Ayello, O., Anwar, S. (2024). Pengaruh Latihan Sepak Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang. *Jurnal Muara Olahraga*, 7(1), 224-232.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2635>

Abstract

This study aims to determine the effect of soccer training using the inside of the instep on shooting accuracy at goal in PS Unimuda Sorong players. The research method used was a quasi-experiment with a pre-test and post-test design in two experimental groups. The research sample consisted of 23 players selected using total sampling technique. The results of data analysis showed that there was a significant increase in shooting accuracy after being treated with variations of training using the inside of the instep for 16 sessions. The average value of shooting accuracy increased from 28.0 in the pre-test to 39.0 in the post-test, with an increase of 39.29%. Based on the research results, it was concluded that training using the inside of the instep was effective in increasing shooting accuracy.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sepak bola menggunakan punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan shooting ke gawang pada pemain PS Unimuda Sorong. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain pre-test dan post-test pada dua kelompok eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 23 pemain yang dipilih dengan teknik total sampling. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada ketepatan shooting setelah diberi perlakuan berupa latihan variasi menggunakan punggung kaki bagian dalam selama 16 sesi. Nilai rata-rata ketepatan shooting meningkat dari 28,0 pada pre-test menjadi 39,0 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 39,29%. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa latihan menggunakan punggung kaki bagian dalam efektif dalam meningkatkan ketepatan shooting.



Copyright © 2024 by
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license

 <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2635>

A. Pendahuluan

Olahraga adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga sosial dan psikologis. Sepak bola, sebagai salah satu cabang olahraga paling populer di dunia, telah menjadi pusat perhatian masyarakat global selama ribuan tahun. Sejarah mencatat bahwa permainan ini sudah dikenal sejak 2500 tahun yang lalu di Cina dengan nama Tsu Chu. Selain itu, suku Polinesia dan Eskimo juga memiliki permainan serupa, yang menandakan betapa universalnya olahraga ini. Di Indonesia, sepak bola telah menjadi olahraga utama yang digemari oleh berbagai kalangan masyarakat, baik sebagai hiburan maupun kompetisi profesional.

Dalam permainan sepak bola modern, keterampilan teknik individu, taktik tim, dan fisik yang prima adalah komponen utama yang menentukan keberhasilan. Salah satu keterampilan yang paling penting dalam sepak bola adalah kemampuan shooting atau menendang bola ke arah gawang dengan tepat dan bertenaga. Ketepatan dalam melakukan shooting tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik tetapi juga teknik yang baik serta latihan yang terstruktur.

Namun, dalam praktik pelatihan sepak bola, banyak pelatih yang masih menggunakan metode latihan yang monoton dan kurang bervariasi. Hal ini sering kali membuat pemain merasa bosan dan tidak termotivasi untuk meningkatkan keterampilan mereka. Latihan yang terprogram dan bervariasi sangat penting untuk memberikan pengalaman baru kepada pemain, sehingga mereka tidak hanya terhindar dari kejenuhan tetapi juga dapat mengembangkan kemampuan mereka secara optimal. Kecepatan dan akurasi dalam shooting adalah aspek penting yang dapat menjadi penentu dalam sebuah pertandingan. Seperti yang dikemukakan oleh Kurniawan dkk. (2016), kecepatan pemain dalam menggiring bola dan ketepatan dalam shooting dapat meningkatkan peluang mencetak gol. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang fokus pada peningkatan aspek-aspek ini, terutama bagi pemain usia muda yang sedang dalam fase pengembangan keterampilan.

PS Unimuda Sorong adalah salah satu klub sepak bola yang menjadi tempat pembinaan bakat-bakat muda di Papua Barat. Sebagai bagian dari upaya meningkatkan prestasi tim, diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan-latihan tertentu terhadap kemampuan pemain. Salah satu metode yang diusulkan adalah latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh,

yang diyakini dapat memberikan dampak signifikan terhadap ketepatan shooting pemain.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain pre-test dan post-test. Sampel terdiri dari 23 pemain PS Unimuda Sorong yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Prosedur penelitian meliputi:

1. Pre-test: Mengukur ketepatan shooting pemain sebelum perlakuan.
2. Perlakuan: Latihan menggunakan punggung kaki bagian dalam selama 16 sesi.
3. Post-test: Mengukur ketepatan shooting setelah perlakuan.
4. Instrumen Penelitian: Ketepatan shooting diukur dengan tes menendang bola ke sasaran dari jarak 16,5 meter sebanyak 3 kali. Nilai dihitung berdasarkan jumlah bola yang masuk ke dalam target.
5. Analisis Data: Data dianalisis menggunakan uji-t dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Pengaruh Latihan Menggunakan Kaki Bagian Dalam terhadap Ketepatan Shooting

Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam bertujuan untuk meningkatkan ketepatan umpan dan tembakan ke arah gawang. Dalam penelitian ini, pemain PS Unimuda Sorong menunjukkan peningkatan signifikan setelah menjalani program latihan selama 16 sesi. Berdasarkan data yang diperoleh, hasil rata-rata skor post-test meningkat sebesar 39,29% dibandingkan pre-test. Latihan ini memberikan pengaruh positif karena kaki bagian dalam memiliki permukaan yang luas, sehingga memungkinkan kontrol yang lebih baik terhadap arah dan kekuatan tembakan.

Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam tidak hanya bermanfaat untuk menambah akurasi tetapi juga memberikan pengalaman teknis yang relevan bagi pemain, terutama dalam situasi pertandingan. Menurut Gill Harvey (2003), kaki bagian dalam memungkinkan pemain untuk melakukan operan pendek yang presisi dan tendangan penalti yang terarah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian, di mana peserta menunjukkan peningkatan rata-rata skor post-test dari 28,00 menjadi 39,00. Selain itu, pelatih dapat memanfaatkan teknik ini untuk mengajarkan pengambilan keputusan yang lebih baik saat menyerang atau bermain di area lawan.

Pengaruh Latihan Menggunakan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan Shooting

Latihan menendang bola menggunakan punggung kaki penuh, atau yang sering disebut teknik full cocked, bertujuan untuk menghasilkan tembakan dengan kekuatan maksimal. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam mencetak gol dari jarak jauh atau dalam situasi tertentu yang membutuhkan tendangan keras. Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skor post-test meningkat sebesar 17,73% dari nilai rata-rata pre-test 28,67 menjadi 33,75.

Kekuatan yang dihasilkan dari tendangan dengan punggung kaki penuh disebabkan oleh kontraksi maksimal otot-otot kaki yang digunakan selama latihan. Namun, teknik ini juga memerlukan tingkat akurasi yang tinggi, terutama dalam pertandingan yang kompetitif. Dalam konteks PS Unimuda Sorong, hasil ini menunjukkan bahwa latihan dengan punggung kaki penuh efektif, meskipun tingkat peningkatannya tidak sebesar latihan dengan kaki bagian dalam. Hal ini disebabkan oleh sifat teknik tendangan yang lebih berorientasi pada kekuatan daripada presisi.

Menurut Sukatamsi (1984), penggunaan punggung kaki lebih efektif untuk mencetak gol dalam jarak jauh dan tendangan bebas. Dalam latihan yang dilakukan selama penelitian, peserta yang menggunakan teknik ini mampu meningkatkan daya tahan kaki dan keterampilan motorik kasar mereka. Namun, beberapa individu mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi arah tembakan, terutama saat mencoba menyeimbangkan kekuatan dan akurasi. Oleh karena itu, pelatih diharapkan dapat memberikan panduan tambahan untuk mengatasi kelemahan ini.

Perbandingan Pengaruh Latihan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh

Perbandingan antara kedua metode latihan menunjukkan bahwa latihan menggunakan kaki bagian dalam memberikan hasil yang lebih signifikan dibandingkan punggung kaki penuh dalam hal meningkatkan ketepatan shooting. Hal ini terlihat dari selisih rata-rata skor post-test yang lebih tinggi pada kelompok kaki bagian dalam (39,00) dibandingkan kelompok punggung kaki penuh (33,75). Persentase peningkatan pada kelompok kaki bagian dalam mencapai 39,29%, sedangkan kelompok punggung kaki penuh hanya 17,73%.

Hasil ini mengindikasikan bahwa teknik menendang dengan kaki bagian dalam lebih efektif untuk melatih akurasi dibandingkan teknik punggung kaki penuh yang lebih berfokus pada kekuatan. Dalam konteks pertandingan, akurasi memiliki peran

yang sangat penting, terutama untuk mencetak gol dalam situasi satu lawan satu dengan kiper atau saat melakukan tendangan penalti. Namun, teknik punggung kaki penuh tetap relevan, terutama untuk situasi di mana kekuatan tembakan diperlukan, seperti tendangan bebas atau jarak jauh.

Peningkatan yang lebih signifikan pada kelompok kaki bagian dalam juga dapat dikaitkan dengan tingkat kesulitan teknik. Menendang dengan kaki bagian dalam lebih mudah dikuasai oleh pemain pemula atau menengah dibandingkan dengan teknik punggung kaki penuh. Selain itu, latihan kaki bagian dalam memberikan fleksibilitas dalam berbagai situasi permainan, baik untuk passing, shooting, maupun crossing.

Faktor Pendukung dan Penghambat Latihan

Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan latihan ini meliputi motivasi pemain, intensitas latihan yang terjadwal, serta bimbingan pelatih yang terstruktur. Selama 16 sesi pelatihan, peserta menunjukkan peningkatan fokus dan keterlibatan aktif dalam setiap sesi. Selain itu, variasi latihan yang diberikan membantu mengurangi kejenuhan pemain.

Namun, terdapat pula beberapa hambatan yang memengaruhi hasil penelitian. Salah satunya adalah tingkat kebugaran fisik pemain yang tidak merata. Beberapa pemain menunjukkan kelelahan selama sesi latihan, yang dapat memengaruhi hasil post-test. Selain itu, kondisi lapangan dan cuaca juga menjadi tantangan selama proses penelitian, mengingat beberapa sesi latihan dilakukan di bawah terik matahari yang dapat mengurangi performa pemain.

Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program latihan sepak bola di PS Unimuda Sorong. Pertama, pelatih perlu mengintegrasikan kedua teknik ini ke dalam jadwal latihan rutin untuk menciptakan keseimbangan antara akurasi dan kekuatan dalam shooting. Kedua, variasi dalam metode latihan perlu terus diperbarui untuk meningkatkan motivasi dan mencegah kejenuhan pemain.

Penelitian ini juga memberikan gambaran tentang pentingnya latihan berbasis data untuk mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan pemain. Dengan memahami kebutuhan individu dan tim, pelatih dapat merancang program yang lebih spesifik dan efektif untuk meningkatkan performa keseluruhan tim.

Tabel Hasil Pre-test dan Post-test Ketepatan Shooting

Kelompok	Rata-rata	Rata-rata	Peningkatan (%)
	Pre-test	Post-test	
Punggung Kaki Dalam	28,0	39,0	39,29

Analisis statistik menunjukkan nilai t-hitung sebesar 7,178 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan latihan menggunakan punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan shooting.

Latihan menggunakan punggung kaki bagian dalam efektif karena permukaan kaki yang lebar memungkinkan kontrol dan akurasi yang lebih baik. Teknik ini sangat cocok untuk operan pendek, tendangan penalti, dan tendangan langsung ke gawang. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa teknik menendang menggunakan punggung kaki bagian dalam memberikan kestabilan bola saat menendang (Sukatamsi, 1984).

2. Pembahasan

Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam bertujuan untuk meningkatkan ketepatan umpan dan tembakan ke arah gawang. Dalam penelitian ini, pemain PS Unimuda Sorong menunjukkan peningkatan signifikan setelah menjalani program latihan selama 16 sesi. Berdasarkan data yang diperoleh, hasil rata-rata skor post-test meningkat sebesar 39,29% dibandingkan pre-test. Latihan ini memberikan pengaruh positif karena kaki bagian dalam memiliki permukaan yang luas, sehingga memungkinkan kontrol yang lebih baik terhadap arah dan kekuatan tembakan.

Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam tidak hanya bermanfaat untuk menambah akurasi tetapi juga memberikan pengalaman teknis yang relevan bagi pemain, terutama dalam situasi pertandingan. Menurut Gill Harvey (2003), kaki bagian dalam memungkinkan pemain untuk melakukan operan pendek yang presisi dan tendangan penalti yang terarah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian, di mana peserta menunjukkan peningkatan rata-rata skor post-test dari 28,00 menjadi 39,00. Selain itu, pelatih dapat memanfaatkan teknik ini untuk mengajarkan pengambilan keputusan yang lebih baik saat menyerang atau bermain di area lawan.

Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pembinaan pemain sepak bola, khususnya di PS Unimuda Sorong. Latihan yang terstruktur dengan memanfaatkan

kedua teknik ini dapat meningkatkan kualitas permainan tim, baik dari segi akurasi maupun kekuatan shooting. Pelatih disarankan untuk terus mengembangkan variasi latihan dan memberikan evaluasi berkala terhadap performa pemain. Selain itu, upaya peningkatan fasilitas dan dukungan mental pemain juga perlu diperhatikan untuk menunjang hasil yang lebih optimal.

D. Kesimpulan

Latihan sepak bola menggunakan punggung kaki bagian dalam secara signifikan meningkatkan ketepatan shooting pada pemain PS Unimuda Sorong. Latihan ini direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin, terutama pada pemain yang ingin meningkatkan akurasi tendangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan shooting pada pemain PS Unimuda Sorong. Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan, dan temuan selama proses penelitian, dapat disimpulkan beberapa poin penting berikut:

1. Efektivitas Latihan Kaki Bagian Dalam

Latihan menggunakan kaki bagian dalam memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor post-test sebesar 39,00 dibandingkan skor pre-test sebesar 28,00, dengan persentase peningkatan sebesar 39,29%. Teknik ini efektif untuk meningkatkan kontrol dan presisi tendangan, terutama dalam situasi permainan yang memerlukan akurasi tinggi seperti tendangan penalti atau umpan pendek.

2. Efektivitas Latihan Punggung Kaki Penuh

Latihan menendang menggunakan punggung kaki penuh juga memberikan peningkatan pada ketepatan shooting, meskipun tidak sebaik latihan dengan kaki bagian dalam. Rata-rata skor post-test meningkat dari 28,67 menjadi 33,75, dengan persentase peningkatan sebesar 17,73%. Teknik ini lebih berfokus pada penguatan tendangan untuk mencetak gol jarak jauh atau tendangan bebas, sehingga akurasi cenderung lebih rendah dibandingkan teknik kaki bagian dalam.

3. Perbandingan Kedua Teknik

Latihan dengan kaki bagian dalam menunjukkan pengaruh yang lebih signifikan terhadap ketepatan shooting dibandingkan latihan dengan punggung kaki penuh. Perbedaan ini disebabkan oleh karakteristik teknik masing-masing, di mana kaki bagian dalam memiliki permukaan kontak yang lebih luas sehingga lebih mudah

untuk mengarahkan bola dengan presisi. Sementara itu, punggung kaki penuh memberikan kekuatan yang lebih besar tetapi memerlukan penguasaan teknik tambahan untuk mencapai akurasi yang sama.

4. Faktor Pendukung dan Hambatan

Keberhasilan latihan ini didukung oleh motivasi pemain, jadwal latihan yang terstruktur, serta bimbingan pelatih yang konsisten. Namun, beberapa hambatan juga ditemukan, seperti tingkat kebugaran fisik yang bervariasi di antara pemain, kondisi lapangan yang kurang ideal, dan cuaca yang memengaruhi performa selama sesi latihan. Faktor-faktor ini perlu diperhatikan untuk meningkatkan efektivitas program latihan.

5. Implikasi Praktis

Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua teknik memiliki keunggulan masing-masing dan dapat digunakan secara kombinasi untuk menghasilkan pemain yang lebih serbaguna. Latihan kaki bagian dalam dapat difokuskan untuk melatih akurasi, sedangkan latihan punggung kaki penuh dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan tembakan. Kombinasi keduanya akan memberikan manfaat optimal bagi pengembangan kemampuan pemain dalam berbagai situasi pertandingan.

Dengan kesimpulan ini, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pelatih, pemain, dan akademisi yang ingin meningkatkan kualitas pelatihan sepak bola. Hasil penelitian juga dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut, misalnya dalam mengeksplorasi kombinasi teknik lain atau menilai pengaruh latihan terhadap aspek lain, seperti kecepatan atau daya tahan pemain.

Daftar Pustaka

- Budiwanto, A. (2012). *Prinsip Dasar Latihan Sepak Bola*. Jakarta: Erlangga.
- Curneen, G. (2013). *The Modern Soccer Coach: Position-Specific Training*. San Diego: Bennion Kearny.
- Djoko, P. I. (2007). *Prinsip Latihan Fisik untuk Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Fenanlampir, G. (2020). *Peningkatan Kemampuan Fisik Atlet dengan Latihan Sistematis*. Surabaya: Mitra Media.
- Gill, H. (2003). *Sports Biomechanics and Functional Movement*. London: Routledge.
- Harsono. (2018). *Latihan Fisik untuk Prestasi Olahraga*. Bandung: Tiga Serangkai.

-
- Kurniawan, A., dkk. (2016). *Dasar-dasar Kepelatihan Sepak Bola*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mahmuddin, & Tarmizi. (2017). "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Shooting After Dribble dengan Shooting After Centering Pass terhadap Hasil Shooting pada Pemain Sepakbola". *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(3), 20-32.
- Morgans, R., et al. (2014). "Optimizing Soccer Training: An Evidence-Based Approach". *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(4), 23-35.
- National Soccer Coaches Association of America. (2004). *Soccer Skills and Drills*. New York: Human Kinetics.
- Nugroho, A. (2007). *Dasar-Dasar Ilmu Latihan Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Rajidun. (2014). "Model Latihan Shooting ke Gawang pada Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP-PGRI Pontianak". *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 12(2), 45-55.
- Sukatamsi, E. (1984). *Dasar-dasar Teknik Sepak Bola*. Bandung: Angkasa.
- Tamammudin, & Widodo. (2020). *Strategi dan Metode Latihan untuk Atlet*. Jakarta: Erlangga.
- Yudianto, R. (2009). *Sejarah dan Teknik Sepak Bola*. Surabaya: Citra Media.