



## The Effect of Kicking Practice Using the Inside of the Foot and Full Instep on Shooting Accuracy at The Goal of Ps UNIMUDA Sorong Players

### Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang pada Pemain PS UNIMUDA Sorong

Musa Kambu<sup>1</sup>, Waskito Suryo Aji Putro<sup>2</sup>, Leo Pratama<sup>3</sup>

<sup>1 2 3</sup> Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

#### Article Info

##### Corresponding Author:

Musa Kambu

✉ [musakambu59@gmail.com](mailto:musakambu59@gmail.com)

##### History:

Submitted: 02-06-2025

Revised: 15-07-2025

Accepted: 30-07-2025

##### Keyword:

*inside instep, full instep, shooting accuracy*

##### Kata Kunci:

*punggung kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, ketepatan shooting*

##### How to Cite:

Kambu, M., Putro, W. S. A., Pratama, L. (2025). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang pada Pemain PS UNIMUDA Sorong. *Jurnal Muara Olahraga*, 7(2), 411-421.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.3973>

#### Abstract

*This study aims to determine the effect of shooting practice using the inside of the foot and full instep on shooting accuracy at the goal of PS Unimuda Sorong players. This study uses an experimental method with a "two group pre-test post-test design" design. The population in this study were PS Unimuda Sorong players totaling 22 students. The results of the analysis show that: (1) There is an effect of shooting practice using the inside of the foot on shooting accuracy of PS Unimuda Sorong players with a calculated  $t$  of  $7.178 > t$  table 2.20, and a significance value of  $0.000 < 0.05$ , with a percentage increase of 39.29%.*

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain PS Unimuda Sorong. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*two group pre test post test design*". Populasi dalam penelitian ini adalah pemain PS Unimuda Sorong yang berjumlah 22 siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong dengan  $t$  hitung  $7.178 > t$  tabel 2.20, dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , dengan peningkatan persentase sebesar 39.29%.



Copyright © 2025 by  
Jurnal Muara Olahraga.

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

<https://doi.org/10.52060/jmo3973>

## A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu. Baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Olahraga merupakan bagian dari salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga adalah bagian dari hidup manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik manusia baik jasmani maupun rohani, dan memberikan kesenangan serta dapat memberikan kesehatan bagi manusia juga dapat sebagai sarana rekreasi. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, dan kebugaran. Sepak bola adalah salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas.

Bermain sepak bola tujuan utamanya adalah untuk mencari kemenangan, di mana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukkan gol ke gawang lawan. Hal itu tidak mudah dicapai karena dalam permainan sepak bola ada penjaga gawang atau sering disebut dengan kiper. Oleh karena itu untuk dapat memasukkan bola ke dalam gawang, pemain lawan harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Gawang yang merupakan tempat kelemahan dari penjaga gawang atau kiper adalah area-area sudut gawang bagian atas kanan dan kiri, bagian bawah kanan dan kiri. Hal itu dapat dibuktikan pada instrumen tes ketepatan tendangan ke arah gawang bahwa angka-angka besar terletak pada sudut kanan kiri atas dan bawah pada gawang.

Sepak bola termasuk jenis permainan yang banyak melibatkan unsur gerak. Dalam pembinaan tahap awal untuk pemain usia dini, difokuskan pada penguasaan teknik-teknik dasar merupakan modal awal yang sangat penting dalam olahraga ini. Dengan teknik dasar yang baik maka akan lebih mudah dalam mengembangkan kemampuan individu bermain. Menurut [Suwarno \(2001: 12\)](#), teknik tanpa bola adalah

cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang terdiri dari gerakan lari, gerakan melompat dan gerak tipu badan, sedangkan teknik dengan bola meliputi: menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik menjaga gawang.

Unsur-unsur tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Umpan digunakan untuk mengembangkan permainan serta membangun kerjasama yang baik antar pemain dalam satu tim, menggiring digunakan untuk menguasai permainan, melewati lawan dan menembak digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan, menyundul untuk mencetak gol dan memberikan umpan, mengontrol untuk menguasai bola. Semua unsur tersebut merupakan unsur pokok dalam permainan sepak bola, tetapi masih ada beberapa pemain yang hanya memiliki satu atau dua unsur tersebut di atas.

Sebagai contoh, seorang pemain hanya memiliki kemampuan menggiring atau shooting saja sehingga kemampuan yang tidak merata akan mengakibatkan hasil yang kurang maksimal dalam permainan. Oleh karena itu diperlukan adanya keselarasan antara kelima unsur teknik-teknik dasar tersebut, sehingga hasil yang dicapai akan jauh lebih baik. Dalam proses latihan, biasanya anak didik hanya dilatih pada kemampuan individu saja, sehingga pada saat bermain kemampuan kerjasama tim antar pemain sangat kurang. Bentuk latihan yang sering diberikan hanya satu item saja misalnya hanya memaksimalkan kemampuan dribbling saja ataupun hanya shooting saja hal ini yang terkadang membuat anak didik kurang percaya diri dalam melakukan kerja sama dengan teman satu tim, karena akan merasa takut salah ketika akan mengumpan bola.

Faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (feeling, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Penelitian dilakukan untuk mengetahui tendangan mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi shooting ke gawang. Sebagai upaya untuk mengetahui hal tersebut tes ketepatan shooting dapat dilakukan pada pemain PS Unimuda Sorong.

---

Melalui tes ketepatan shooting pada pemain tersebut akan diketahui bagian kaki mana yang lebih efektif untuk mengeksekusi tendangan ke gawang. Hasil tes tersebut dapat dijadikan masukan untuk memilih kaki bagian mana yang lebih efektif dalam mengeksekusi tendangan ke gawang.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain PS Unimuda Sorong

## **B. Metode**

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Unimuda Sorong. 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.

Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9), metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Penelitian ilmiah yang digunakan sebagai metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga penelitian memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode penelitian adalah syarat mutlak dalam suatu penelitian, berbobot atau tidaknya mutu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitian, maka diharapkan dalam penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test and post-test group. Suharsimi Arikunto, (2010:124) mengatakan pre-test adalah observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dan post-test adalah observasi yang dilakukan sesudah eksperimen. Pre-test dapat 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 awal dan nilai test akhir.

## C. Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada pemain PS Unimuda Sorong yang berjumlah 11 siswa. Pengumpulan data ketepatan *shooting* atlet menggunakan tes menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). *Posttest* dilakukan setelah diberikan latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam untuk kelompok A dan *shooting* dengan punggung kaki penuh untuk kelompok B, selama 16 kali pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes ketepatan *shooting* saat *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong, hasil penelitian *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain PS unimuda Sorong dideskripsikan sebagai berikut:

#### 1. *Pretest-Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok A

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 20.0, nilai maksimal = 36.0, rata-rata (*mean*) = 28.0, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4.41, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 32.0, nilai maksimal = 46.0, rata-rata (*mean*) = 39.0, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3.98.

#### 2. *Pretest-Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok B

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 21.0, nilai maksimal = 36.0, rata-rata (*mean*) = 28.67, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4.81, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 31.0, nilai maksimal = 38.0, rata-rata (*mean*) = 33.75, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2.96.

## 2. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong.

### a. Pengaruh Latihan *Shooting* Punggung Kaki Bagian Dalam terhadap Ketepatan *Shooting*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *shooting* sesudah latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $7.178 > t$  tabel 2.20, dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi "Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong", diterima. Artinya latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong. Dari data *pretest* memiliki rerata 28.0, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 39.0.

Besarnya perubahan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 11, dengan kenaikan persentase sebesar 39.29%. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

Dalam permainan sepakbola tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk: (a) memberi umpan jarak pendek dan jauh, (b) membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan, (c) tendangan penjuru atau tendangan sudut, (d) tendangan penjaga gawang, (e) tendangan menggiring bola, (f) tendangan bebas langsung untuk mencetak gol (Engkos Kosasih, 1994: 87).

Bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang

bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi  $45^{\circ}$  akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih mudah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang (Gill Harvey, 2003: 5), tendangan tidak dapat sekeras tendangan punggung kaki penuh, selain itu juga digunakan untuk tendangan mendatar jarak dekat atau disebut operan pendek, untuk mengumpan ke gawang lawan, untuk mencetak gol, untuk melakukan tendangan sudut (*corner kick*), untuk melakukan tendangan gawang, untuk melakukan tendangan hukuman, serta sangat ideal dan efektif untuk melakukan operan melambung jauh yang akurat. Menendang menggunakan kaki bagian dalam ditinjau dari sudut elevasi dan kecepatan gerak bola memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang ke arah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan, serta berpengaruh dalam ketepatan tendangan penalti.

Menurut (Gill Harvey, 2003: 5), bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi  $45^{\circ}$  akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih mudah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang, penendang sangat leluasa untuk mengarahkan bola dan bola akan melaju setinggi yang diinginkan sehingga membuat penendang mudah untuk mengarahkan bola tepat jatuh ke sasaran.

Menendang dengan bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi  $45^{\circ}$  akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih mudah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang (Harvey Gill, 2003: 5), tendangan tidak dapat sekeras tendangan punggung kaki penuh, selain itu juga digunakan untuk tendangan mendatar jarak dekat atau disebut operan pendek, untuk mengumpan ke gawang lawan, untuk mencetak gol, untuk melakukan tendangan sudut (*corner kick*), untuk melakukan tendangan gawang, untuk melakukan tendangan hukuman, serta sangat ideal dan efektif untuk melakukan

---

operan melambung jauh yang akurat. Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa menendang menggunakan kaki bagian dalam ditinjau dari sudut elevasi dan kecepatan gerak bola memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang ke arah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan.

b. Pengaruh Latihan *Shooting* Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *shooting* sesudah latihan *shooting* punggung kaki penuh. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 7.178 > t_{tabel} 2.20$ , dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong”, diterima. Artinya latihan *shooting* punggung kaki penuh memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong. Dari data *pretest* memiliki rerata 28.0, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 39.0.

Besarnya perubahan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 11, dengan kenaikan persentase sebesar 39.29%. Menendang dengan punggung kaki penuh yaitu bagian yang sering digunakan untuk umpan panjang atau menghalau bola dari gawang karena kaki dalam merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), karena bidang perkenaan kaki dengan bola yang luas serta kesalahan-kesalahan perkenaan bola dengan kaki akan lebih terkontrol. Akan tetapi karena arah lambung bola kurang tinggi sehingga sulit untuk mengarahkan bola pada sasaran yang jauh (Gill Harvey, 2003: 5).

Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki merupakan salah satu dari beberapa macam teknik menendang dalam permainan sepakbola. Punggung kaki adalah bagian atas telapak kaki (Depdikbud, 2005: 908), yaitu daerah tempat mengikat tali sepatu, sering disebut juga punggung kaki penuh atau kura-kura kaki penuh. Bagian kaki ini sering digunakan untuk tendangan ke arah gawang (*shooting*) karena merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang

dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), lebih mudah untuk mengarahkan pada sasaran dilihat dari arah kaki tumpu, kaki yang menendang, ancang-ancang satu garis lurus dengan sasaran. Tendangan ini sedikit sulit dilakukan secara akurat tapi rahasia keberhasilannya adalah dengan menendang bola tepat di tengah-tengah (Gill Harvey, 2003:5).

Berorientasi pada analisis tersebut, tendangan menggunakan punggung kaki selain efektif untuk tendangan ke gawang (*shooting*) dapat digunakan operan melambung atas, maka disinyalir tendangan ini mempunyai kontribusi terhadap ketepatan tendangan.

c. Perbedaan Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting*

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong, dengan  $t$  hitung  $3.669 > t$  tabel =  $2.07$  dan sig.  $0.001 < 0.05$ , dan selisih nilai *posttest* sebesar  $5.25$ .

Berorientasi pada analisis tersebut, tendangan menggunakan punggung kaki selain efektif untuk tendangan ke gawang (*shooting*) dapat digunakan operan melambung atas, maka disinyalir tendangan ini mempunyai kontribusi terhadap ketepatan tendangan. Teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalti. Pada umumnya menendang dengan bagian dalam kaki digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*). Oleh karena itu dengan cara melatih latihan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh selama 16 kali pertemuan dengan intensitas yang semakin meningkat di tiap sesinya diharapkan dapat meningkatkan terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan shooting punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan shooting pemain PS Unimuda Sorong.
2. Ada pengaruh latihan shooting punggung kaki penuh terhadap ketepatan shooting pemain PS Unimuda Sorong.
3. Latihan shooting dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan shooting dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan shooting pemain PS Unimuda Sorong.

## Daftar Pustaka

- Didik Asyanto. (2001). Perbedaan Ketepatan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam, Punggung Kaki Bagian Luar, dan Punggung Kaki Dalam Sepakbola Bagi Mahasiswa UKM Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2004). "Keterampilan Sepak bola Dasar." Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- (2006). Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
- Luxbacher, Joseph A. (2004). Sepak bola. Edisi ke- 2, Cetakan ke 4. Jakarta: PT. Raja Persada.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: PrinsipPrinsip dan Penerapannya. Jakarta.
- Remmy Muchtar. (1992). Olahraga Pilihan Sepak bola. Jakarta: Depdikbud.
- Sarumpaet, dkk. (1992). Permainan Besar. Padang: Depdikbud.
- Subagyo Irianto. (2010). Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY.

Musa Kambu<sup>1</sup>, Waskito Suryo Aji Putro<sup>2</sup>, Leo Pratama<sup>3</sup>  
*The Effect of Kicking Practice Using the Inside of the Foot and Full Instep on Shooting Accuracy at The Goal of Ps UNIMUDA Sorong Players*  
Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang pada Pemain PS UNIMUDA Sorong

---

Setyo Nugroho. (1998). *Penelitian Eksperimental Dalam Jasmani dan Olahraga: Draft Materi Perkuliahan*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.

Sucipto. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Depdikbud.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Soeharno, HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Soedjono. (1999). *Sepak bola, Taktik, dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit KR.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Andi Offset.

\_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.

Sumadi Suryabrata. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Devisi Perguruan Tinggi. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Sutrisno Hadi. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset. Tjaliek

Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKI