

Perbedaan Ketepatan Tendangan Penalti Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Pawayatan Daha 1 Kediri

The Difference in Penalty Kick Accuracy Using the Inside Foot and the Instep Foot among Extracurricular Students at SMP Pawayatan Daha 1 Kediri

Ryan Widhandi¹, M. Anis Zawawi², Irwan Setiawan³

¹ryanwidhandi@gmail.com, Penjas/ FIKS, Universitas Nusnatara PGRI Kediri, Indonesia

²zawawi@unpkediri.ac.id, Penjas/ FIKS, Universitas Nusnatara PGRI Kediri, Indonesia

³irwansetiawan@unpkediri.ac.id, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketepatan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Pawayatan Daha 1 Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Sampel berjumlah 30 siswa yang dipilih dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa tes menendang ke gawang berukuran 3×2 meter yang dibagi menjadi sembilan area nilai. Data dianalisis menggunakan uji-t parametrik melalui bantuan software SPSS 25.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam adalah 16,37 dengan simpangan baku 2,456, sedangkan menggunakan punggung kaki adalah 8,70 dengan simpangan baku 3,175. Uji-t menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua teknik. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa teknik kaki bagian dalam lebih efektif dalam menghasilkan ketepatan tendangan penalti dibandingkan teknik punggung kaki. Temuan ini dapat dijadikan dasar dalam pelatihan futsal di sekolah untuk meningkatkan akurasi tendangan peserta didik.

Kata kunci: Tendangan penalti, kaki bagian dalam, punggung kaki, futsal, akurasi

Abstract

This study aims to determine the difference in penalty kick accuracy using the inside foot and the instep (top of the foot) among futsal extracurricular students at SMP Pawayatan Daha 1 Kediri. The research employed a quantitative approach with a quasi-experimental method. The sample consisted of 30 students selected through total sampling. The research instrument was a goal-shooting test using a 3×2 meter goal divided into nine scoring zones. Data were analyzed using a parametric t-test with the assistance of SPSS 25.0. The results showed that the average score for penalty kicks using the inside foot was 16.37 with a standard deviation of 2.456, while kicks using the instep averaged 8.70 with a standard deviation of 3.175. The t-test indicated a significant difference between the two techniques. It is concluded that the inside foot technique is more effective in producing accurate penalty kicks compared to the instep technique. These findings can serve as a basis for futsal training in schools to improve students' shooting accuracy.

Keywords: Penalty kick, inside foot, instep, futsal, accuracy

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan menyeluruh peserta didik, baik dari aspek fisik, psikomotorik, sosial, hingga karakter. Melalui aktivitas olahraga yang terstruktur dan sistematis, siswa tidak hanya dilatih untuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan motorik, tetapi juga untuk membangun sikap disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Salah satu cabang olahraga yang kerap digunakan dalam kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler adalah futsal. Sebagai bentuk permainan bola yang dimainkan di ruang tertutup dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dibanding sepak bola, futsal telah menjadi olahraga populer di kalangan remaja karena dinilai lebih dinamis, kompetitif, dan menyenangkan (Hasmarita, 2022).

Popularitas futsal tidak terlepas dari manfaat yang ditawarkannya, baik dalam meningkatkan kebugaran jasmani maupun keterampilan motorik dan sosial. Dalam konteks pembelajaran maupun pembinaan prestasi, penguasaan teknik dasar futsal menjadi aspek fundamental yang harus dikuasai peserta didik. Salah satu teknik penting yang sering menjadi penentu dalam pertandingan adalah tendangan penalti. Tendangan penalti merupakan momen kritis yang membutuhkan kombinasi antara ketenangan, teknik yang tepat, serta akurasi dalam menendang bola (Nurfauzan, 2022; Buya, 2021). Dua teknik tendangan yang umum digunakan dalam futsal adalah tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Keduanya memiliki karakteristik dan fungsi masing-masing; kaki bagian dalam cenderung menghasilkan tendangan yang lebih terarah dan akurat, sedangkan punggung kaki mampu menghasilkan tendangan yang lebih kuat (Rohman, 2021; Maulana, 2023).

Akurasi tendangan penalti menjadi aspek yang sangat menentukan dalam mencetak gol. Akurasi sendiri merujuk pada kemampuan pemain dalam mengarahkan bola secara tepat ke sasaran, baik dalam konteks operan maupun tembakan ke gawang (Rizki, 2021; Rosita, 2019). Dalam pelaksanaan tendangan penalti, akurasi sering kali menjadi pembeda antara keberhasilan dan kegagalan. Oleh karena itu, pemilihan teknik tendangan yang tepat berdasarkan situasi permainan, kondisi mental pemain, serta keterampilan teknis menjadi sangat penting untuk diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan ketepatan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Pawyatan Daha 1 Kediri. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pelatihan teknik tendangan yang

lebih efektif dan aplikatif di lingkungan sekolah, khususnya dalam pengembangan keterampilan futsal bagi peserta didik. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani berbasis bukti empiris dalam konteks olahraga kompetitif di sekolah.

METODE

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan pembelajaran dan pelatihan olahraga futsal, khususnya dalam meningkatkan efektivitas teknik tendangan penalti di kalangan peserta didik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh guru Pendidikan Jasmani, pelatih futsal, maupun pembina ekstrakurikuler dalam menentukan pendekatan teknik yang paling sesuai dan efisien untuk melatih ketepatan tendangan. Dengan memahami perbedaan efektivitas antara teknik tendangan kaki bagian dalam dan punggung kaki, strategi pelatihan dapat lebih terarah dan berfokus pada penguasaan teknik yang lebih unggul dalam mencetak gol pada situasi penalti.

Selain itu, penelitian ini juga memiliki nilai manfaat bagi peserta didik itu sendiri. Melalui temuan penelitian, siswa dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik mengenai teknik tendangan penalti yang paling efektif digunakan sesuai dengan kondisi dan kemampuan mereka. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri, keterampilan, serta performa siswa dalam mengikuti pertandingan futsal baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Secara umum, penelitian ini juga berkontribusi dalam memperkaya literatur ilmiah di bidang Pendidikan Jasmani dan olahraga, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan teknik dalam permainan futsal.

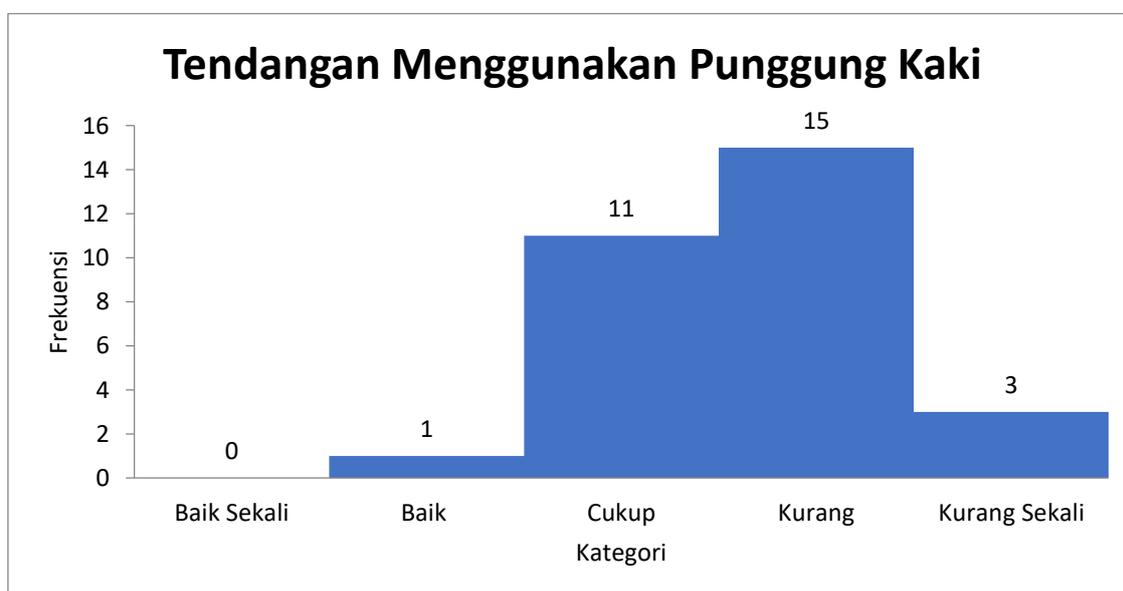
HASIL

Penelitian ini melibatkan 30 peserta yang melakukan tes tendangan penalti dalam futsal, menggunakan teknik kaki bagian dalam dan punggung kaki. Setiap peserta melakukan tiga tendangan dengan masing-masing teknik. Berdasar pada hasil penelitian ditemukan data yang dapat disajikan dalam tabel. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata skor untuk tendangan menggunakan punggung kaki adalah 8,70 dengan simpangan baku 3,175, sedangkan untuk kaki bagian dalam, rata-ratanya mencapai 16,37 dengan simpangan baku 2,456. Lebih lanjut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Menendang Menggunakan Punggung Kaki

No	Nilai Produk	Rentang Skor	F	Persentase
1	Baik Sekali	18 – 21	0	0%
2	Baik	14 – 17	1	3,3%
3	Cukup	10 – 13	11	36,7%
4	Kurang	6 – 9	15	50%
5	Kurang Sekali	2 – 5	3	10%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan hasil analisis data mengenai ketepatan tendangan penalti menggunakan teknik kaki bagian dalam dan punggung kaki, diperoleh distribusi nilai produk siswa sebagai berikut. Dari total 30 siswa, tidak ada satupun siswa yang mencapai kategori "Baik Sekali" dengan rentang skor 18–21 (0 siswa atau 0%). Hanya satu siswa (3,3%) yang berada pada kategori "Baik" dengan rentang skor 14–17. Sebagian besar siswa memperoleh skor dalam kategori "Cukup" (10–13), yaitu sebanyak 11 siswa atau 36,7%. Kategori terbanyak ditempati oleh "Kurang" dengan rentang skor 6–9, yang mencakup 15 siswa atau 50% dari total peserta. Sementara itu, terdapat 3 siswa (10%) yang masuk dalam kategori "Kurang Sekali" dengan skor antara 2–5. Jika disajikan dalam bentuk gambar dapat dilihat pada histogram di bawah.



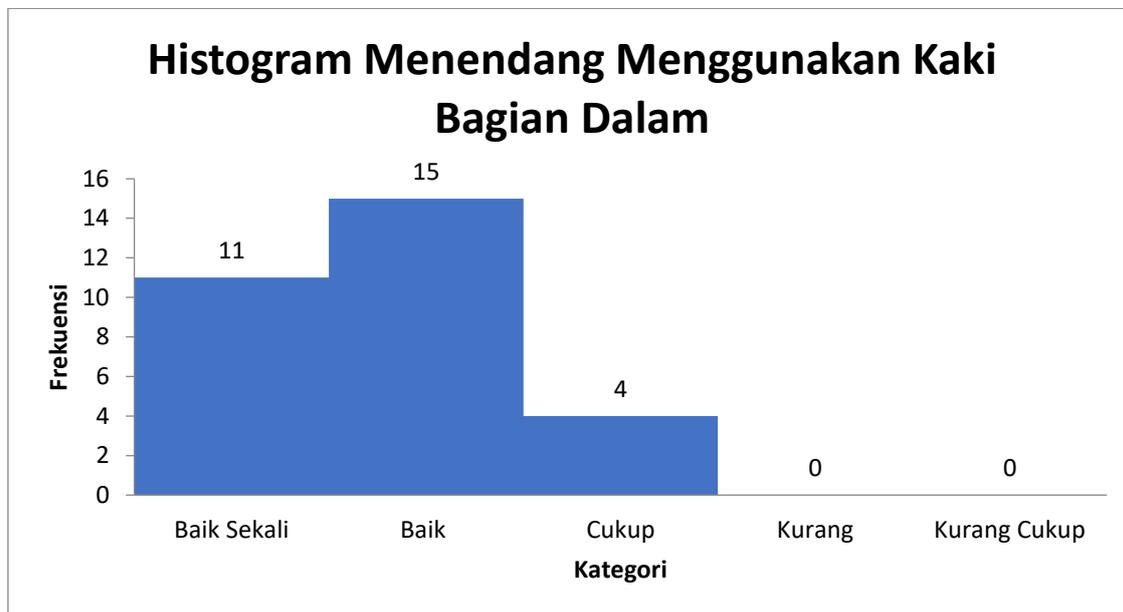
Gambar 4. 1 Hasil Tendangan Menggunakan Punggung Kaki

Selanjutnya data yang didapatkan adalah menendang menggunakan kaki bagian dalam. Hasil penelitian didapatkan dari tes menendang menggunakan ki bagian dalam. Berikut data penelitian menendang menggunakan kaki bagian dalam yang disajikan dalam tabel.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Menendang Menggunakan Kaki Bagaian Dalam

No	Nilai Produk	Rentang Skor	F	Persentase
1	Baik Sekali	18 – 21	11	36,6%
2	Baik	14 – 17	15	50%
3	Cukup	10 – 13	4	13,3%
4	Kurang	6 – 9	0	0%
5	Kurang Sekali	2 – 5	0	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan data penilaian terhadap ketepatan tendangan penalti, diperoleh bahwa dari 30 siswa yang menjadi sampel, sebanyak 11 siswa (36,6%) termasuk dalam kategori "Baik Sekali" dengan rentang skor 18–21. Sementara itu, mayoritas siswa, yaitu 15 orang (50%), berada pada kategori "Baik" dengan rentang skor 14–17. Hanya 4 siswa (13,3%) yang berada dalam kategori "Cukup" dengan rentang skor 10–13. Menariknya, tidak ada satupun siswa yang berada pada kategori "Kurang" (6–9) maupun "Kurang Sekali" (2–5), masing-masing dengan frekuensi 0 (0%). Data ini menunjukkan bahwa secara umum ketepatan tendangan penalti siswa berada pada tingkat yang baik hingga sangat baik. Representasi grafis dari temuan penelitian disajikan dalam gambar di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Menendang Menggunakan Kaki Bagaian Dalam

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara ketepatan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Rata-rata skor tendangan menggunakan kaki bagian dalam (16,37) jauh lebih tinggi dibandingkan dengan punggung kaki (8,70). Temuan ini mendukung teori bahwa teknik tendangan kaki

bagian dalam lebih unggul dari segi akurasi, karena bagian dalam kaki memiliki bidang kontak yang lebih luas dengan bola, sehingga memudahkan pemain mengarahkan bola secara presisi (Rizki, 2021). Hal ini menguatkan pemahaman bahwa dalam latihan keterampilan dasar futsal, penguasaan teknik kaki bagian dalam perlu mendapat porsi latihan yang lebih besar.

Distribusi kategori skor juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mendapatkan hasil yang baik hingga sangat baik saat menggunakan kaki bagian dalam, sedangkan saat menggunakan punggung kaki sebagian besar siswa hanya berada pada kategori cukup hingga kurang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun punggung kaki dapat menghasilkan tendangan yang kuat, namun tidak semua siswa mampu mengontrol arah bola dengan baik. Menurut Rohman (2021), teknik punggung kaki memerlukan koordinasi otot yang lebih kompleks serta tingkat pengalaman tertentu untuk menghasilkan tendangan yang akurat, sehingga siswa dengan tingkat keterampilan dasar mungkin mengalami kesulitan dalam mengontrol arah bola saat menggunakan teknik ini.

Faktor penting lain yang mempengaruhi perbedaan ini adalah kontrol motorik dan fokus visual saat melakukan tendangan. Ketika menggunakan kaki bagian dalam, pemain cenderung lebih fokus pada arah sasaran karena gerakan tendangan yang lebih terbuka dan terkontrol. Sementara itu, penggunaan punggung kaki seringkali mengandalkan kekuatan dan kecepatan, yang menyebabkan kurangnya kontrol terhadap akurasi arah bola (Wadidi et al., 2020). Oleh karena itu, dalam pembelajaran teknik dasar futsal di tingkat sekolah menengah pertama, pendekatan pembelajaran yang menekankan pada kontrol dan akurasi perlu diprioritaskan terlebih dahulu dibanding kekuatan.

Selain faktor teknik, aspek psikologis juga memainkan peran penting dalam keberhasilan tendangan penalti. Situasi penalti merupakan momen dengan tekanan tinggi, dan penggunaan teknik yang sudah dikuasai dengan baik dapat membantu siswa tetap fokus dan tenang. Dalam konteks ini, kaki bagian dalam lebih sering digunakan karena memberikan rasa percaya diri dan kontrol yang lebih tinggi bagi siswa yang belum memiliki pengalaman kompetisi yang banyak (Simbolon, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan teknik yang tepat juga erat kaitannya dengan kesiapan mental pemain dalam menghadapi tekanan permainan.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik kaki bagian dalam secara umum lebih sering digunakan oleh pemain pemula maupun menengah dalam menyelesaikan tendangan ke gawang. Menurut Maulana

(2023), teknik kaki bagian dalam tidak hanya mudah dipelajari, tetapi juga dapat diaplikasikan dengan cepat dalam berbagai situasi permainan, termasuk dalam kondisi penalti. Oleh karena itu, teknik ini sangat cocok untuk diterapkan dalam kurikulum pembelajaran futsal tingkat sekolah, baik dalam kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Melihat dari penjelasan sebelumnya, tidak dapat diabaikan bahwa teknik punggung kaki tetap memiliki peran penting, terutama dalam konteks pertandingan dengan kebutuhan kekuatan tendangan yang tinggi, seperti menembus pertahanan lawan atau penjaga gawang yang tangguh. Dalam hal ini, latihan pengembangan teknik punggung kaki tetap perlu diberikan secara bertahap, dimulai dari penguasaan dasar seperti postur tubuh, keseimbangan, hingga timing dalam menendang bola (Rosita, 2019). Strategi pembelajaran yang berkelanjutan dapat membantu siswa menguasai kedua teknik secara seimbang untuk berbagai situasi permainan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis yang penting bagi pelatih futsal sekolah dan guru pendidikan jasmani. Mereka dapat mengembangkan program latihan yang lebih terfokus pada peningkatan ketepatan tendangan, dimulai dari teknik dasar yang lebih mudah dan terkontrol seperti kaki bagian dalam, sebelum melanjutkan ke teknik yang lebih kompleks seperti punggung kaki. Sejalan dengan pendapat Ramadhan et al. (2020), pendekatan latihan yang progresif, sistematis, dan berbasis evaluasi performa dapat meningkatkan kualitas keterampilan individu siswa dan mendorong pencapaian prestasi di bidang futsal sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara ketepatan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Pawyatan Daha 1 Kediri. Teknik menendang menggunakan kaki bagian dalam terbukti lebih efektif dalam menghasilkan akurasi tendangan penalti yang lebih tinggi dibandingkan dengan teknik punggung kaki. Hal ini disebabkan oleh bidang kontak yang lebih luas dan kontrol gerakan yang lebih baik, sehingga memudahkan pemain dalam mengarahkan bola ke sasaran secara presisi. Temuan ini menegaskan pentingnya penguasaan teknik dasar, khususnya kaki bagian dalam, dalam latihan futsal di tingkat sekolah untuk meningkatkan performa dan peluang mencetak gol dalam situasi penalti.

REFERENSI

- Buya, D. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 108–122.
- Hasmarita, A. (2022). Tingkat keberhasilan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 221–231.
- Maulana, E. (2023). Pengaruh latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan shooting menggunakan punggung kaki dalam permainan futsal peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 16 Banda Aceh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 2(2), 54–63.
- Nurfauzan, P. (2022). Efektivitas metode driil dalam meningkatkan kemampuan akurasi shooting second penalty siswa sekolah dasar. *JMIE (Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education)*, 6(2), 173. <https://doi.org/10.32934/jmie.v6i2.452>
- Ramadhan, N. A., Barlian, E., Sari, D. P., Mardela, R., & Pendidikan, P. S. (2020). Pengaruh metode latihan target terhadap ketepatan shooting menggunakan punggung kaki atlet futsal Pratama Family.
- Rizki, Y. (2021). Hubungan konsentrasi dan power otot tungkai terhadap ketepatan shooting futsal siswa ekstrakurikuler. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2), 29–34.
- Rohman, B. (2021). Survei teknik dasar passing kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler futsal SMK Pamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>
- Rosita, H. (2019). Pengaruh keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan koordinasi terhadap ketepatan shooting futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126.
- Simbolon, M. (2022). Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan tendangan pemain futsal Big Family Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan dan Masyarakat*, 2(2), 48–52.
- Wadidi, W., Nordiansyah, S., & Prasetyo, D. A. (2020). Pengaruh latihan kick to various targets menggunakan media kardus berwarna terhadap hasil ketepatan shooting pada klub futsal Olet FC. *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 115–126. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i02.8858>