

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI DALAM DAN  
PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN SHOOTING  
KE GAWANG**

Rian Arya Putra<sup>1</sup> , Mikhael Jeremia Pangihutan Simanjuntak<sup>2</sup> , Gilang Seprima  
Saqi<sup>3</sup> , Afrianto Gunawan<sup>4</sup> , Virhot Junanda Silalahi<sup>5</sup> ,  
Ely Yuliawan<sup>6</sup> , Mohd. Adrizal<sup>7</sup>  
<sup>1-7</sup>JPOK ,FKIP, Universitas Jambi

<sup>1</sup> [rianaryaputra@gmail.com](mailto:rianaryaputra@gmail.com) , <sup>2</sup> [mikhaelaja4567@gmail.com](mailto:mikhaelaja4567@gmail.com) ,  
<sup>3</sup> [gilangbe889@gmail.com](mailto:gilangbe889@gmail.com) , <sup>4</sup> [afriantogunawan65@gmail.com](mailto:afriantogunawan65@gmail.com) ,  
<sup>5</sup> [hivirjunior@gmail.com](mailto:hivirjunior@gmail.com) , <sup>6</sup> [elyyuliawan.fik@unja.ac.id](mailto:elyyuliawan.fik@unja.ac.id) , <sup>7</sup> [mohdadrizal@unja.ac.id](mailto:mohdadrizal@unja.ac.id)

**ABSTRACT**

*The accuracy of shooting on goal is a critical factor in a football team's success in scoring goals; however, low shooting accuracy among young players remains a common problem observed in the field. This study aimed to determine the effect of kicking practice using the inside-of-the-foot technique and the full-instep technique on shooting accuracy on goal, as well as to compare the effectiveness of the two training methods. The study employed an experimental method with a pre-test and post-test group design. The research sample consisted of 20 male players selected through purposive sampling and divided into two groups using the matched-pair technique with the ABBA formula, namely experimental group I (inside-of-the-foot training) and experimental group II (full-instep training), each comprising 10 players. The treatment was administered over 14 sessions, and shooting accuracy was measured using a target-shooting test at a distance of 16.5 meters. Data were analyzed using normality tests, homogeneity tests, and t-tests with the assistance of SPSS 16. The results showed that the mean score of the inside-of-the-foot group increased from 13.40 to 21.70, while the mean score of the full-instep group increased from 13.80 to 24.30. The paired-sample t-test indicated a significant effect in both groups ( $p = 0.000$ ), while the independent-sample t-test indicated a significant difference between the two groups ( $p = 0.032$ ). It is concluded that training using the full instep of the foot is more effective than training using the inside of the foot in improving shooting accuracy on goal.*

**Keywords:** *Kicking practice; inside of the foot; full instep; shooting accuracy; football.*

**ABSTRAK.**

Ketepatan shooting ke gawang merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan tim sepak bola dalam mencetak gol, namun rendahnya akurasi shooting pada pemain muda masih menjadi permasalahan yang sering ditemukan di lapangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan shooting ke gawang, serta membandingkan efektivitas kedua jenis latihan tersebut. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test and post-test group. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain laki-laki yang dipilih melalui purposive sampling dan dibagi menjadi dua kelompok secara matched-pair dengan rumus ABBA, yaitu kelompok eksperimen I (latihan kaki bagian dalam) dan kelompok eksperimen II (latihan punggung kaki penuh), masing-masing terdiri dari 10 pemain. Treatment diberikan selama 14 kali pertemuan, dan ketepatan shooting diukur menggunakan tes menembakkan bola ke sasaran pada jarak 16,5 meter. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t dengan bantuan program SPSS 16. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kelompok kaki dalam meningkat dari 13,40 menjadi 21,70, sedangkan kelompok punggung kaki penuh meningkat dari 13,80 menjadi 24,30. Uji-t berpasangan menunjukkan pengaruh signifikan pada kedua kelompok ( $p = 0,000$ ), sementara uji-t independen menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok ( $p = 0,032$ ). Disimpulkan bahwa latihan menggunakan punggung kaki penuh lebih efektif dibandingkan latihan kaki bagian dalam dalam meningkatkan ketepatan shooting ke gawang.

**Kata Kunci:** Latihan tendangan; kaki bagian dalam; punggung kaki penuh; ketepatan shooting; sepak bola.

### **A. Pendahuluan**

Olahraga telah menjadi bagian tak terpisahkan dari gaya hidup masyarakat modern, baik sebagai sarana rekreasi, peningkatan kebugaran, maupun pencapaian prestasi. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia, termasuk di Indonesia, dan keberhasilan sebuah tim dalam permainan ini sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, terutama dalam mencetak gol melalui shooting ke gawang lawan. Menendang merupakan gerakan

dasar yang paling dominan dalam sepak bola, sebab melalui kemampuan menendang seorang pemain dapat mengumpan, melakukan shooting, maupun menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2000). Dari sudut pandang penyerangan, tujuan akhir permainan sepak bola adalah menciptakan peluang shooting dan mengonversinya menjadi gol dari berbagai posisi di lapangan (Danny Mielke, 2003). Shooting sendiri didefinisikan sebagai tendangan yang dilakukan pemain terhadap target

sasaran berupa gawang (Tri Septa Agung Pamungkas, 2008).

Dalam pelaksanaannya, teknik tendangan dalam sepak bola memiliki beberapa variasi perkenaan bola pada kaki, di antaranya menendang dengan kaki bagian dalam, kura-kura kaki penuh (punggung kaki penuh), kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar, dan ujung jari (Sukatamsi, 1984). Kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh merupakan dua teknik yang paling sering digunakan dalam upaya shooting ke gawang karena masing-masing memiliki karakteristik berbeda: kaki bagian dalam unggul dalam kontrol arah bola karena bidang sentuh yang luas, sementara punggung kaki penuh memungkinkan dihasilkannya tendangan yang lebih keras dan jauh (Sukatamsi, 1984). Ketepatan atau accuracy dalam konteks ini dipahami sebagai kemampuan seseorang mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran tertentu (M. Sajoto, 1995), sehingga tingkat akurasi tendangan menjadi penentu utama keberhasilan shooting.

Permasalahan yang kerap dijumpai di lapangan adalah rendahnya akurasi shooting pada pemain muda, yang menyebabkan

banyak peluang emas gagal dikonversi menjadi gol. Kondisi ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik tendangan saja belum cukup tanpa disertai program latihan yang tepat sasaran untuk meningkatkan ketepatan. Penelitian terkait perbedaan ketepatan tendangan dengan berbagai teknik perkenaan kaki sebelumnya pernah dilakukan oleh Didik Asyanto (2001) yang membandingkan ketepatan tendangan menggunakan punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan punggung kaki dalam pada mahasiswa UKM sepak bola. Namun, perbandingan spesifik antara latihan tendangan kaki bagian dalam dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan shooting ke gawang pada konteks pemain yang berbeda masih memerlukan kajian lebih lanjut, mengingat kedua teknik tersebut memiliki mekanisme dan tujuan penggunaan yang tidak sepenuhnya sama (Sukatamsi, 1984).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan bukti empiris mengenai jenis latihan tendangan yang lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan shooting ke gawang, sehingga dapat menjadi

acuan bagi pelatih dan pemain dalam menyusun program latihan yang lebih tepat sasaran. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk: (1) mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan shooting ke gawang; (2) mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan shooting ke gawang; dan (3) membandingkan efektivitas kedua jenis latihan tersebut dalam meningkatkan ketepatan shooting ke gawang.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test and post-test group, yaitu desain yang memungkinkan peneliti membandingkan kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment) (Suharsimi Arikunto, 2010). Pendekatan eksperimen dipilih karena bertujuan mencari hubungan sebab akibat antara dua jenis latihan tendangan yang sengaja diberikan oleh peneliti terhadap ketepatan shooting ke gawang (Suharsimi Arikunto, 2010). Secara umum, rancangan penelitian dimulai dari pengambilan sampel,

pelaksanaan pre-test, pembagian kelompok perlakuan, hingga pelaksanaan post-test pada seluruh sampel.

Populasi penelitian adalah seluruh pemain yang terlibat dan telah menguasai teknik dasar bermain sepak bola serta mendapatkan materi latihan dari pelatih yang sama (Suharsimi Arikunto, 2010). Sampel penelitian ditentukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria pemain laki-laki yang telah memperoleh latihan teknik dasar shooting dari pelatih yang sama, sehingga diperoleh 20 pemain sebagai sampel (Suharsimi Arikunto, 2010). Berdasarkan hasil pre-test, sampel dirangking lalu dipasangkan menggunakan teknik matched-pair dengan rumus ABBA menjadi dua kelompok yang setara, masing-masing beranggotakan 10 pemain. Kelompok eksperimen I memperoleh perlakuan berupa program latihan shooting menggunakan kaki bagian dalam dengan tes ketepatan shooting sebagai pre-test maupun post-test-nya, sedangkan kelompok eksperimen II memperoleh perlakuan berupa program latihan shooting menggunakan punggung kaki penuh

dengan prosedur pre-test dan post-test yang sama.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan shooting menggunakan kaki bagian dalam dan latihan shooting menggunakan punggung kaki penuh, sedangkan variabel terikatnya adalah ketepatan shooting ke arah gawang (Suharsimi Arikunto, 2010). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode tes dan pengukuran (Sutrisno Hadi, 2009), dengan instrumen berupa tes menembakkan bola ke sasaran yang diadaptasi dari Nurhasan (2001). Pelaksanaan tes dilakukan pada jarak 16,5 meter dari sasaran, dengan bola dalam keadaan diam dan diberikan tiga kali kesempatan menendang untuk masing-masing teknik. Penilaian menggunakan sistem poin berdasarkan area sasaran yang dikenai bola, yaitu poin 7 untuk pojok gawang, poin 5 untuk area 5, poin 3 untuk area 3, poin 1 untuk area tengah, dan poin 0 apabila bola tidak mengarah ke sasaran.

Prosedur penelitian terdiri atas tiga tahap. Tahap pertama adalah pre-test untuk mengukur ketepatan shooting awal seluruh sampel sebelum diberikan perlakuan. Tahap kedua adalah pemberian treatment

berupa program latihan sesuai kelompok masing-masing selama 14 kali pertemuan, dengan mempertimbangkan bahwa frekuensi latihan idealnya dilakukan minimal tiga kali dalam satu minggu agar memberikan efek adaptasi yang optimal (M. Sajoto, 1988). Tahap ketiga adalah post-test, yaitu pengukuran ketepatan shooting akhir dengan prosedur pelaksanaan yang identik dengan pre-test, guna mengetahui perubahan kemampuan setelah diberikan perlakuan.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap dengan bantuan program SPSS 16. Uji prasyarat meliputi uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui kenormalan distribusi data, serta uji homogenitas menggunakan uji chi-square untuk mengetahui homogenitas data antar kelompok, dengan taraf signifikansi 0,05. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-t, yaitu uji-t berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui pengaruh latihan pada masing-masing kelompok antara hasil pre-test dan post-test, serta uji-t independen (independent sample t-test) untuk membandingkan efektivitas antara kelompok latihan

kaki bagian dalam dan kelompok latihan punggung kaki penuh.

Nilai Terendah	9	18
Rata-rata	13,40	21,70
SD	2,91	2,75

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan.**

#### **Hasil Penelitian**

##### *Deskripsi Data Penelitian*

Penelitian ini melibatkan 20 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen I yang menerima latihan shooting menggunakan kaki bagian dalam dan kelompok eksperimen II yang menerima latihan shooting menggunakan punggung kaki penuh, masing-masing beranggotakan 10 pemain. Data ketepatan shooting diperoleh dari hasil pre-test dan post-test pada kedua kelompok setelah melalui 14 kali pertemuan perlakuan.

Pada kelompok latihan kaki bagian dalam, hasil pre-test menunjukkan nilai tertinggi 17, nilai terendah 9, dengan rata-rata 13,40 (SD 2,91). Setelah diberikan perlakuan, hasil post-test menunjukkan nilai tertinggi 25, nilai terendah 18, dengan rata-rata 21,70 (SD 2,75).

**Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Latihan Kaki Bagian Dalam**

Statistik	Pre-Test	Post-Test
N	10	10
Nilai Tertinggi	17	25

Pada kelompok latihan punggung kaki penuh, hasil pre-test menunjukkan nilai tertinggi 18, nilai terendah 10, dengan rata-rata 13,80 (SD 2,82). Setelah diberikan perlakuan, hasil post-test menunjukkan nilai tertinggi 28, nilai terendah 20, dengan rata-rata 24,30 (SD 2,71).

**Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Latihan Punggung Kaki Penuh**

Statistik	Pre-Test	Post-Test
N	10	10
Nilai Tertinggi	18	28
Nilai Terendah	10	20
Rata-rata	13,80	24,30
SD	2,82	2,71

Data tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan rata-rata ketepatan shooting setelah diberikan perlakuan, dengan peningkatan pada kelompok punggung kaki penuh secara nominal lebih besar dibandingkan kelompok kaki bagian dalam.

##### *Uji Prasyarat Analisis*

Uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa seluruh kelompok data, baik pre-test maupun post-test pada kedua kelompok,

memiliki nilai signifikansi di atas 0,05 (pre-test kaki dalam 0,200; post-test kaki dalam 0,175; pre-test punggung kaki penuh 0,200; post-test punggung kaki penuh 0,163), sehingga seluruh data dinyatakan berdistribusi normal.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov**

Kelompok	Sig.	Keterangan
Pre-test Kaki Dalam	0,200	Normal
Post-test Kaki Dalam	0,175	Normal
Pre-test Punggung Kaki Penuh	0,200	Normal
Post-test Punggung Kaki Penuh	0,163	Normal

Uji homogenitas menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,728 untuk data pre-test dan 0,645 untuk data post-test. Kedua nilai tersebut berada di atas 0,05, yang berarti data berasal dari populasi yang homogen.

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

Data	Sig.
Pre-test	<b>0,728</b>
Post-test	<b>0,645</b>

### *Pengujian Hipotesis*

Hasil uji-t berpasangan pada kelompok latihan kaki bagian dalam menunjukkan nilai t hitung sebesar 8,456 dengan signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, maka disimpulkan bahwa latihan menggunakan kaki bagian dalam berpengaruh signifikan terhadap ketepatan shooting ke gawang.

Hasil uji-t berpasangan pada kelompok latihan punggung kaki penuh menunjukkan nilai t hitung sebesar 10,732 dengan signifikansi 0,000. Nilai signifikansi tersebut juga lebih kecil dari 0,05, sehingga disimpulkan bahwa latihan menggunakan punggung kaki penuh berpengaruh signifikan terhadap ketepatan shooting ke gawang.

Selanjutnya, hasil uji independent sample t-test antara kedua kelompok menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,032, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kaki bagian dalam dan latihan punggung kaki penuh terhadap ketepatan shooting. Selisih rata-rata (mean gain) pada kelompok kaki bagian dalam sebesar 8,30, sedangkan pada kelompok punggung kaki penuh sebesar 10,50, yang mengindikasikan bahwa latihan menggunakan punggung kaki penuh memberikan peningkatan ketepatan shooting yang lebih besar dibandingkan latihan menggunakan kaki bagian dalam.

### **Pembahasan**

Temuan pertama penelitian ini menunjukkan bahwa latihan

tendangan menggunakan kaki bagian dalam memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting ke gawang ( $t = 8,456$ ;  $p = 0,000$ ). Temuan ini sejalan dengan karakteristik teknik kaki bagian dalam yang memiliki bidang sentuh lebih luas terhadap bola, sehingga memudahkan pemain dalam mengarahkan dan mengontrol jalannya bola menuju sasaran (Sukatamsi, 1984). Bidang sentuh yang luas ini memungkinkan kontak antara kaki dan bola berlangsung lebih stabil, yang secara teoretis mendukung penguasaan arah tendangan dibandingkan teknik dengan bidang sentuh yang lebih kecil. Peningkatan ketepatan ini juga memperkuat gagasan bahwa shooting bukan sekadar kekuatan menendang, melainkan kemampuan mengendalikan gerak terhadap suatu sasaran tertentu, sebagaimana didefinisikan dalam konsep ketepatan atau accuracy (M. Sajoto, 1995). Dengan kata lain, latihan kaki bagian dalam yang dilakukan secara berulang selama 14 kali pertemuan tidak hanya membentuk kebiasaan motorik, tetapi juga melatih konsentrasi dan kontrol arah yang

menjadi prasyarat ketepatan tendangan (Kosasih, 2003).

Temuan kedua menunjukkan bahwa latihan tendangan menggunakan punggung kaki penuh juga memberikan pengaruh signifikan terhadap ketepatan shooting ( $t = 10,732$ ;  $p = 0,000$ ), bahkan dengan nilai  $t$  hitung yang lebih besar dibandingkan kelompok kaki bagian dalam. Hasil ini sejalan dengan karakteristik teknik punggung kaki penuh yang dikenal mampu menghasilkan tendangan keras dan tepat ke arah gawang (Sukatamsi, 1984). Pada teknik ini, perkenaan bola terjadi pada kura-kura kaki yang relatif kokoh, sehingga energi yang disalurkan ke bola lebih besar tanpa mengorbankan stabilitas arah tendangan apabila dilakukan dengan teknik yang benar. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa latihan yang dilakukan secara terprogram dan berulang akan menghasilkan adaptasi gerak yang berdampak pada peningkatan kemampuan teknis pemain (M. Sajoto, 1995), sekaligus menunjukkan bahwa kekuatan tendangan dan ketepatan arah bukan dua aspek yang saling eksklusif, melainkan dapat

ditingkatkan secara bersamaan melalui latihan yang konsisten.

Temuan ketiga, yang menjadi inti dari perbandingan dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa latihan menggunakan punggung kaki penuh secara signifikan lebih efektif dibandingkan latihan menggunakan kaki bagian dalam ( $p = 0,032$ ), dengan selisih mean gain sebesar 10,50 berbanding 8,30. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun kedua teknik sama-sama efektif meningkatkan ketepatan, mekanisme peningkatannya tidak identik. Pada teknik punggung kaki penuh, kombinasi antara kekuatan tendangan yang lebih besar dan luas permukaan kura-kura kaki yang tetap memungkinkan kontak presisi pada titik tengah bola tampaknya memberikan keuntungan ganda, yaitu bola melaju lebih cepat sekaligus tetap terarah ke sasaran (Sukatamsi, 1984). Kondisi ini relevan dengan konteks pertandingan sesungguhnya, di mana penjaga gawang memiliki waktu reaksi yang lebih singkat terhadap tendangan keras, sehingga probabilitas tendangan tersebut menghasilkan gol turut meningkat meskipun tingkat ketepatannya relatif

setara dengan teknik kaki bagian dalam.

Temuan ini juga memberikan kontribusi terhadap kajian sebelumnya mengenai perbandingan ketepatan tendangan dengan berbagai teknik perkenaan kaki, sebagaimana telah dikaji oleh Didik Asyanto (2001) yang membandingkan ketepatan tendangan menggunakan punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan punggung kaki dalam pada mahasiswa UKM sepak bola. Apabila penelitian Didik Asyanto (2001) menitikberatkan perbandingan antar-variasi teknik punggung kaki, penelitian ini memperluas cakupan perbandingan dengan menyertakan teknik kaki bagian dalam sebagai pembanding langsung terhadap punggung kaki penuh, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas relatif kedua teknik dasar yang paling umum digunakan dalam shooting ke gawang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat kerangka teori Sukatamsi (1984) mengenai keunggulan fungsional masing-masing teknik tendangan, sekaligus menegaskan relevansi prinsip latihan

berulang dalam meningkatkan kemampuan teknis pemain (M. Sajoto, 1995). Kontribusi penelitian ini terhadap pengembangan ilmu keolahragaan terletak pada penyediaan bukti empiris terukur mengenai efektivitas komparatif dua teknik tendangan dasar, yang selama ini lebih banyak dibahas secara deskriptif dalam literatur kepelatihan. Implikasinya, pelatih dapat mempertimbangkan penekanan proporsi latihan punggung kaki penuh yang lebih besar dalam program penyelesaian akhir (finishing), tanpa mengabaikan peran kaki bagian dalam sebagai teknik dasar yang tetap relevan untuk situasi shooting jarak dekat maupun yang membutuhkan presisi arah pada sudut sempit.

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting ke gawang, demikian pula latihan tendangan menggunakan punggung kaki penuh yang juga terbukti berpengaruh signifikan. Apabila dibandingkan, latihan menggunakan punggung kaki penuh terbukti lebih

efektif dalam meningkatkan ketepatan shooting ke gawang dibandingkan latihan menggunakan kaki bagian dalam, sebagaimana ditunjukkan oleh selisih peningkatan rata-rata (mean gain) yang lebih besar pada kelompok punggung kaki penuh.

Temuan ini mengimplikasikan bahwa pemilihan metode latihan yang tepat dapat memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kemampuan shooting pemain sepak bola. Pelatih disarankan untuk menjadikan latihan punggung kaki penuh sebagai salah satu program utama dalam upaya meningkatkan efektivitas penyelesaian akhir pemain di depan gawang, tanpa mengabaikan latihan kaki bagian dalam yang tetap relevan untuk situasi shooting yang membutuhkan presisi arah. Bagi pemain, latihan shooting perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar akurasi tendangan terus meningkat.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah sampel serta memperpanjang durasi latihan agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif, serta dapat mengkaji pengaruh teknik tendangan lain maupun variabel keterampilan sepak bola yang berbeda guna memperluas

pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap ketepatan shooting ke gawang.

#### **DAFTAR PUSTAKA.**

- Asyanto, Didik. (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.
- Kosasih, E. (1993). Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: AKA Press.
- Luxbacher, J.A. (2004). Sepak Bola. Jakarta: PT Rajasa Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2007). Dasar-Dasar Sepakbola. Jakarta: Pakar Karya.
- Sarumpaet, dkk. (1992). Permainan Besar. Jakarta: Depdikbud.
- Soeharno, H.P. (1985). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.