



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* KAKI BAGIAN DALAM  
DAN KAKI BAGIAN LUAR TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*  
KEGAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA  
ATLET PUTRA USIA 10–12 TAHUN SEKOLAH  
SEPAKBOLA MARS SURAKARTA  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
JAMALUDDIN RAIS  
D0218114**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* KAKI BAGIAN DALAM  
DAN KAKI BAGIAN LUAR TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*  
KEGAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA  
ATLET PUTRA USIA 10–12 TAHUN SEKOLAH  
SEPAKBOLA MARS SURAKARTA  
TAHUN 2022**

**OLEH:  
JAMALUDDIN RAIS  
D0218114**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Shooting Kaki Bagian Dalam Dan Kaki Bagian Luar Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Mars Surakarta Tahun 2022”, karya:

Nama : Jamaluddin Rais

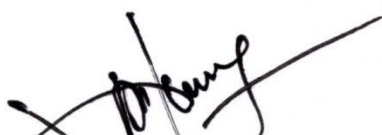
NIM : D0218114

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga


Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Pembimbing I,

  
Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or  
NIDN. 0619068401

Pembimbing II,

  
Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or  
NIDN. 0617078202

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Kaki Bagian Dalam Dan Kaki Bagian Luar Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Mars Surakarta Tahun 2022”, karya:

Nama : Jamaluddin Rais

NIM : D0218114

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 12 Desember 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Anggota II : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**

**NIDK: 8800201019**

## ABSTRAK

**Jamaludin Rais. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* KAKI BAGIAN DALAM DAN KAKI BAGIAN LUAR TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* KEGAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 10–12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA MARS SURAKARTA TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Mei 2022.**

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shooting* kaki bagian dalam dan kaki bagian luar terhadap kemampuan *shooting* kegawang dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Mars Surakarta Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *shooting* kaki bagian dalam dan kaki bagian luar terhadap kemampuan *shooting* kegawang dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Mars Surakarta Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Mars Surakarta dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan *shooting* dengan latihan *shooting* kaki bagian dalam dan kaki bagian luar sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *shooting* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *shooting* menggunakan tes kemampuan *shooting* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan Danny Mielke (2007: 76). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan menggunakan kaki bagian luar terhadap kemampuan *shooting* bola dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Mars Surakarta Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 0.4267$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *shooting* menggunakan kaki bagian luar lebih baik pengaruhnya dari pada metode menggunakan kaki bagian dalam terhadap kemampuan *shooting* bola dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Mars Surakarta Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *shooting* bola dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan menggunakan kaki bagian dalam ) adalah 17.969% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat menggunakan kaki bagian luar) adalah 27.852%.

**Kata Kunci :** Latihan, *Shooting* Kegawang, Sepakbola

## **ABSTRACT**

**Jamaluddin Rais.** *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF INNER FEET AND OUTER FEET SHOOTING PRACTICES ON CLIP SHOOTING ABILITY IN FOOTBALL GAMES IN MALE ATHLETES AGED 10–12 YEARS FOOTBALL SCHOOL MARS, SURAKARTA, 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, May 2022.*

*The aim of the study was to determine the differences in the effect of the inner and outer leg shooting exercises on the goal shooting ability in football games for male athletes aged 10–12 at the Mars Surakarta Soccer School in 2022, and if there are differences then to find out which is better between the exercises. shooting the inside of the foot and the outside of the foot on the ability to shoot at the goal in football games for Male Athletes aged 10–12 at the Mars Surakarta Soccer School in 2022.*

*The research sample was male athletes aged 10–12 years at the Mars Surakarta Football School with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of shooting ability with shooting exercises of the inner and outer legs as independent variables and the results of shooting ability as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to find out the ability to shoot uses a shooting ability test using instructions for carrying out the test from Danny Mielke (2007: 76). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using the short formula.*

*From the results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a significant difference in the effect of shooting exercises using the inside of the foot and using the outside of the foot on the ability to shoot the ball in a soccer game in male athletes aged 10–12 years at the Mars Surakarta Soccer School in 2022. This is evidenced by the results of calculating the final test for each group, namely  $t_{count} = 0.4267$  which is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) Shooting exercises using the outside of the foot have a better effect than the method of using the inside of the foot on the ability to shoot a ball in a soccer game in Male Athletes Aged 10–12 Years at the Mars Surakarta Football School in 2022. Based on the proportion of an increase in the ability to shoot a ball in a soccer game soccer balls showed that group 1 (the group that received treatment using the inner leg) was 17.969% < group 2 (the group that received the treatment using the outer leg) was 27.852%.*

*Keywords: Training, Goal Shooting, Football*

## **MOTTO**

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,  
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Prof. Mukti Ali)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. sekaligus sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini
3. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pengurus dan Atlet SSB Mars Surakarta Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Mei 2022

**J.R**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABTRACT</i> .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. LANDASAN TEORI .....	8
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Hakikat <i>Shooting</i> Sepakbola .....	8
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepakbola .....	15
3. Latihan.....	17
4. Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang Kaki Bagian Dalam.....	21
5. Latihan <i>Shooting</i> keGawang Kaki Bagian Luar.....	24

B. Kerangka Berpikir .....	26
C. Pengajuan Hipotesis .....	27
BAB III. METODE PENELITIAN .....	28
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
B. Rancangan/Desain Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Pengumpulan Data.....	30
E. Analisis Data .....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	34
A. Deskripsi Data .....	34
B. Uji Reliabilitas .....	35
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	35
D. Hasil Analisis Data .....	37
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	39
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	41
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	44
A. Simpulan .....	44
B. Implikasi .....	44
C. Saran .....	45
DAFTAR PUSTAKA .....	46
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	48

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Menendang Bola Kaki Bagian Dalam.....	11
Gambar 2. Punggung Kaki Penuh.....	12
Gambar 3. Menendang Bola Dengan Ujung Kaki .....	13
Gambar 4. Kaki Bagian Luar .....	14
Gambar 5. Rancangan Penelitian .....	29
Gambar 6. Pembagian <i>Ordinal Pairing</i> .....	29
Gambar 7. Lapangan <i>Shooting</i> ke Gawang Sepakbola .....	49

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan <i>shooting</i> bola sepak bola....	34
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal .....	35
Tabel 3 <i>Range</i> Kategori Reliabilitas.....	35
Tabel 4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	36
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	36
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K <sub>1</sub> ) .....	37
Tabel 7. Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K <sub>2</sub> ).....	37
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K <sub>1</sub> ) dan Kelompok 2 (K <sub>2</sub> ).....	38
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K <sub>1</sub> ) dan Kelompok 2 (K <sub>2</sub> ).....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola .....	48
Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola.....	50
Lampiran 3. Data hasil tes awal dan tes akhir <i>Shooting</i> .....	55
Lampiran 4. Rekapitulasi data hasil tes awal dan tes akhir <i>Shooting</i> .....	56
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	64
Lampiran 6. Tabel kerja untuk menghitung perbedaan peningkatan hasil <i>Shooting</i> .....	70
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors .....	71
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	73
Lampiran 9. Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok .....	74
Lampiran 10. Menghitung nilai peningkatan <i>Shooting</i> dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 .....	77
Lampiran 11. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i> .....	78
Lampiran 12. Tabel Distribusi F .....	79
Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai t.....	83
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	

