



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* KAKI BAGIAN DALAM
DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
KEGAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET
PUTRA USIA 11–14 TAHUN SSB MARS SOCCER SCHOOL
TAHUN 2021**

SKRIPSI

Oleh:

TRI NUR ARIYADI

NIM. D0216073

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* KAKI BAGIAN DALAM
DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
KEGAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET
PUTRA USIA 11–14 TAHUN SSB MARS SOCCER SCHOOL
TAHUN 2021**

Oleh:

TRI NUR ARIYADI

NIM. D0216073

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Pendidikan Ke palatihan 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 Punggung Kaki Penuh Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–14 Tahun Ssb Ssb Mars Soccer School Tahun 2021”.

Nama : TRI NUR ARIYADI

NIM : D0216073

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, Januari 2022

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or
NIDN. 0612038301

Pembimbing II



Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or
NIDN. 0627038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–14 Tahun SSB Mars Soccer School Tahun 2021”, karya:

Nama : Tri Nur Ariyadi

NIM : D0216073

Prodi : Pendidikan Kepelatihan 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 : Rabu

Tanggal : 09 Februari 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or

Anggota I : Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or

Anggota II : Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

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

Istriku Tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku tercinta

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:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keahlian Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra usia 11-14 tahun SSB Mars Soccer School Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. 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, Januari 2022

T. N. A

ABSTRAK

Tri Nur Ariyadi. Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–14 Tahun SSB Mars Soccer School Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Desember 2021.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–14 Tahun SSB Mars Soccer School Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Shooting* Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–14 Tahun SSB Mars Soccer School Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Usia 11-14 tahun SSB Mars Soccer School dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil keterampilan *Shooting* dengan Latihan Latihan *Shooting* Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *Shooting* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *Shooting* menggunakan tes keterampilan *Shooting* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–14 Tahun SSB Mars Soccer School Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 0.6653$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikasi 5%. (2) Latihan *Shooting* menggunakan Kaki Bagian Dalam lebih baik pengaruhnya dari pada metode Menggunakan Punggung Kaki Penuh Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–14 Tahun SSB Mars Soccer School Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Shooting* dalam bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Menggunakan kaki bagian dalam) adalah 31.250% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Menggunakan punggung kaki penuh) adalah 30.000%.

Kata kunci : *Shooting* Kaki Dan Punggung Kaki dan Sepakbola

ABSTRACT

Tri Nur Ariyadi. Differences in Effects of Inner Foot *Shooting* Exercises and Full Instep on Goals *Shooting* Ability in Soccer Games for Male Athletes Age 11–14 SSB Mars Soccer School in 2021. Thesis, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, December 2021.

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of *Shooting* training on the inside of the foot and full instep on the ability to shoot goal in soccer games for male athletes aged 11-14 years at SSB Mars Soccer School in 2021, and if there is a difference, then to find out which is better between training Inner Foot *Shooting* and Full Instep Against Goal *Shooting* Ability in Soccer Games for Boy Athletes Age 11–14 Years SSB Mars Soccer School 2021.

The research sample was male athletes aged 11-14 years at SSB Mars Soccer School with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this research are the results of *Shooting* skills with Inner Leg *Shooting* Exercises and Full Insteps as the independent variable and the results of *Shooting* skills are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine *Shooting* skills uses a *Shooting* skills test using test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a difference in the effect of *Shooting* training on the inside of the foot and the full back of the foot on the ability to shoot goalkeepers in soccer games for male athletes aged 11-14 years at SSB Mars Soccer School in 2021. This is evidenced from the results of the calculation. The final test for each group is $t_{count} = 0.6653$ which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) *Shooting* exercises using the Inner Foot have a better effect than the Full Instep method on Kegawang *Shooting* Ability in Soccer Games for Male Athletes aged 11–14 Years SSB Mars Soccer School in 2021. Based on the percentage increase in *Shooting* ability on the ball in the game Soccer shows that group 1 (the group that received the Inner Foot Exercise) was 31.250% > Group 2 (the group that received the full back of the foot) was 30.000%.

Keywords: Foot and Instep *Shooting* and Soccer

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGANTAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. LANDASAN TEORI.....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	7
2. Hakikat <i>Shooting</i> Permainan Sepakbola.....	10
3. Hakikat Latihan.....	20
4. Hakikat Kemampuan.....	23
5. Pengaruh Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang dengan Kaki Bagian Dalam.....	24
6. Pengaruh Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang dengan Punggung Kaki Penuh.....	27

B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berpikir	30
D. Rumusan Hipotesis	31
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tempat dan Waktu Penelitian	33
B. Metode Penelitian	33
C. Populasi Sampel dan Teknik Sampling	35
D. Teknik Pengumpulan data	36
E. Teknik Analisa Data	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN	39
A. Deskripsi Data	39
B. Reliabilitas Tes	40
C. Uji Prasyarat Analisis	40
D. Hasil Analisis Data	42
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	44
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	47
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	50
A. Simpulan.....	50
B. Implikasi	50
C. Saran-Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan <i>Shooting</i> dalam bola sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.	39
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	40
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas.....	40
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	41
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	41
Tabel 6. Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K ₁).....	42
Tabel 7. Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K ₂).....	43
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K ₁) dan Kelompok 2 (K ₂).....	43
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K ₁) dan Kelompok 2 (K ₂).....	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Teknik <i>Shooting</i>	12
Gambar 2. Menendang Bola Kaki Bagian Dalam	13
Gambar 3. Punggung Kaki Penuh	14
Gambar 4. Kaki Bagian Luar	16
Gambar 5. Menendang Bola Dengan Ujung Kaki	16
Gambar 6. <i>Shooting</i> Ke Gawang Dengan Kaki Bagian Dalam	25
Gambar 7. <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Penuh.....	27
Gambar 8. Rancangan Penelitian.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kemampuan <i>Shooting</i> ke gawang .	54
Lampiran 2. Program Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang dengan Kaki Bagian Dalam	56
Lampiran 3. Program Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang Sepakbola dengan Punggung Kaki Penuh	58
Lampiran 4. Deskripsi Program Latihan.....	60
Lampiran 5. Rekapitulasi data.	80
Lampiran 6. Data Kelompok 1 dan 2.....	81
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Shooting</i> Pada Kelompok 1	82
Lampiran 8. Rekapitulasi Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> Pada Kelompok 1 Dan 2	84
Lampiran 9. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava	85
Lampiran 10. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Hasil Latihan Ketepatan Tembakan <i>Shooting</i> Antara Kelompok 1 Dengan Kelompok 2.	89
Lampiran 11. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	90
Lampiran 12. Uji Homogenitas.....	92
Lampiran 13. Menghitung Nilai Peningkatan <i>Shooting</i> Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	96
Lampiran 14. Tabel Lilliefors	97
Lampiran 15. Tabel Distribusi F	98
Lampiran 16. Tabel Nilai-nilai t.....	101
Lampiran 17. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	102

