



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN KAKI  
BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP  
KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA  
PADA ATLET PUTRA SSB PUTRA TANON TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**DYANA ASTUTI**

**NIM : D0218015**

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

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN KAKI  
BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP  
KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA  
PADA ATLET PUTRA SSB PUTRA TANON TAHUN 2022**

**OLEH:**

**DYANA ASTUTI**

**NIM : D0218015**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Putra Tanon Tahun 2022”, karya :

Nama : Dyana Astuti

NIM : D0218015

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, 7 Juni 2022

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Putra Tanon Tahun 2022”, karya:

Nama : Dyana Astuti

NIM : D0218015

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 20 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or

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

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

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## **MOTTO**

*"Kalau kamu ingin menjadi pribadi yang maju, kamu harus pandai mengenal apa yang terjadi, pandai melihat, pandai mendengar dan pandai menganalisis."*

(Soeharto )

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak Priyono dan Ibu Sulimi orang tua tercinta yang telah memfasilitasi dan mendidik dengan penuh kasih sayang.
2. Adikku Tercinta Dheavid Ongko Prabowo yang telah memberi semangat.
3. Bapak Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or dan Bapak Erik Satya Haprabu, S.Pd, M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dengan baik dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.
4. Bapak Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or yang telah banyak membantu dan memberikan referensi tugas akhir skripsi.
5. Gian Wisnu S tercinta yang memberikan dorongan, semangat, serta motivasi untuk selalu berjuang mewujudkan cita-cita.
6. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya program studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.



## **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. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pelatih dan Atlit Putra SSB Putra Tanon Tahun 2022 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, Juni 2022

**D.A.**



## ABSTRAK

**Dyana Astuti.** Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Putra Tanon Tahun 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap Ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Putra Tanon Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap Ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Putra Tanon Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra SSB Putra Tanon dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random*. Variabel penelitian ini yaitu hasil Ketepatan *shooting* dengan latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh sebagai variabel bebas serta hasil Ketepatan *shooting* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Ketepatan *shooting* menggunakan tes Ketepatan *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 yang signifikan antara metode latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap Ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Putra Tanon Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.718$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam terhadap Ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Putra Tanon Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan Ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam) adalah 31.111% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh) adalah 36.264%.

**Kata Kunci :** Kaki Bagian Dalam, Punggung Kaki Penuh, *Shooting* Sepakbola

## **ABSTRACT**

**Dyana Astuti.** *Differences in the Effect of Shooting Exercises with Inner Feet and Full Instep on Shooting Ability in Soccer Games for SSB Putra Tanon Athletes in 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, June 2022.*

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of shooting practice with the inner leg and the instep of the full leg on the shooting ability in soccer games at the SSB Putra Tanon Athlete in 2022, and if there is a difference then to find out which is better between shooting practice with the inner leg and full instep on shooting ability in football games for SSB Putra Tanon Athletes in 2022.*

*The research sample is the SSB Putra Tanon Athlete with a total of 30 students. Sampling using a random technique. The variables of this research are the results of shooting ability with shooting practice with the inside of the foot and full instep as the independent variable and the result of shooting ability is the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine shooting ability uses a shooting ability 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 significant difference between the shooting practice method with the inside of the foot and the instep of the full leg on the shooting ability in soccer games for the SSB Putra Tanon Athlete in 2022. This is evidenced from the results of the final test calculation. each group, namely  $t_{count} = 3.718$  is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) Shooting practice with full instep has a better effect than shooting practice with the inside of the foot on shooting ability in soccer games at SSB Putra Tanon Athletes in 2022. Based on the percentage increase in shooting skills in soccer games, group 1 (group who received treatment with shooting practice with the inside of the foot) was  $31.111\% <$  group 2 (the group that received treatment with shooting exercise with the instep of the full leg) was  $36.264\%$ .*

**Keywords:** *Inner Foot, Full Instep, Soccer Shooting*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	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 .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Landasan Teori .....	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola .....	7
2. Hakikat <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepakbola .....	10
3. Hakikat Latihan .....	21
4. Hakikat Ketepatan .....	24
5. Hakikat Latihan <i>Shooting</i> dengan Kaki Bagian Dalam .....	25
6. Hakikat Latihan <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Penuh .....	28
B. Penelitian yang relevan .....	30

C. Kerangka Berpikir .....	31
D. Hipotesis .....	33
BAB III. METODE PENELITIAN .....	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
B. Rancangan/Design Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Pengumpulan Data.....	36
E. Analisis Data .....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	40
A. Deskripsi Data .....	40
B. Uji Reliabilitas.....	41
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	41
D. Hasil Analisis Data .....	43
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	45
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	47
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	50
A. Simpulan.....	50
B. Implikasi .....	50
C. Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	54

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Gerakan Teknik <i>Shooting</i> .....	13
Gambar 2. Menendang Bola Kaki Bagian Dalam.....	14
Gambar 3. Punggung Kaki Penuh.....	15
Gambar 4. Kaki Bagian Luar .....	16
Gambar 5. Menendang Bola Dengan Ujung Kaki .....	17
Gambar 6. <i>Shooting</i> Ke Gawang Dengan Kaki Bagian Dalam .....	26
Gambar 7. <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Penuh .....	27
Gambar 8. Rancangan Penelitian .....	35
Gambar 9. Lapangan <i>Shooting</i> ke Gawang Sepakbola .....	55

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	40
Tabel 2.	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal.....	41
Tabel 3.	<i>Range</i> Reliabilitas .....	41
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	42
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	42
Tabel 6.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	43
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	43
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	44
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Ketepatan <i>Shooting</i> .....	54
Lampiran 2. Program Latihan Ketepatan <i>Shooting</i> .....	56
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Ketrampilan <i>Dribbling</i> .....	64
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir .....	66
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	71
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Ketepatan <i>Passing</i> .....	77
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors .....	78
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	80
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok .....	81
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Ketepatan <i>Passing</i> Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	84
Lampiran 11. Distribusi Nilai t table .....	85
Lampiran 12. Tabel Lilliefors .....	86
Lampiran 13. Tabel F .....	87
Lampiran 14. Dokumentasi.....	90
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	

