



**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 PERSEMA MANANG  
SUKOHARJO TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**RIZANDY SUPARDI**

**D0217030**

**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 PERSEMA MANANG  
SUKOHARJO TAHUN 2021**

**Oleh:**

**RIZANDY SUPARDI**

**NIM : D0217030**

**SKRIPSI**

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**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 Persema Manang Sukoharjo Tahun 2021”, karya:

Nama : Rizandy Supardi

NIM : D0217030

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:

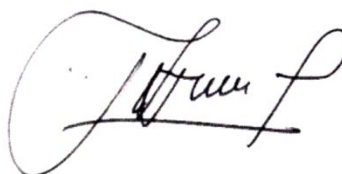
Pembimbing 1



**Kodrad Budiono, S.Pd, M.Or**

**NIDN : 0619068401**

Pembimbing 2



**Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or**

**NIDN : 0617078202**

## 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 Persema Manang Sukoharjo Tahun 2021”, karya:

Nama : Rizandy Supardi

NIM : D0217030

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 :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi:  
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or

Anggota I : Kodrad Budiono, 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

Rizandi Supardi. **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 PERSEMA MANANG SUKOHARJO TAHUN 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022.**

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 Persema Manang Sukoharjo 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 Persema Manang Sukoharjo Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB Persema Manang Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random* melalui undian. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan *shooting* dengan latihan *shooting* kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh 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 (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 latihan *shooting* kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap kemampuan *shooting* kegawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 11–14 tahun SSB Persema Manang Sukoharjo Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 6,6529$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik pengaruhnya dari pada menggunakan punggung kaki penuh terhadap kemampuan *shooting* kegawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 11–14 tahun SSB Persema Manang Sukoharjo Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam ) adalah 31.250% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *shooting* menggunakan punggung kaki penuh ) adalah 30.000%.

## **MOTTO**

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

(Al Hadist)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu 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 Keperawatan 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. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB Persema Manang Sukoharjo 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, Juni 2022



## DAFTAR ISI

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| JUDUL .....  | i              |
| SAMPUL .....   | ii             |
| PERSETUJUAN .....  | iii            |
| PENGESAHAN .....   | iv             |
| ABSTRAK .....  | v              |
| MOTTO .....  | vi             |
| PERSEMBAHAN .....  | vii            |
| KATA PENGANTAR .....   | viii           |
| DAFTAR ISI .....   | ix             |
| 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. LANDASAN TEORI .....   | 7              |
| A. Tinjauan Pustaka .....  | 7              |
| 1. Hakikat Permainan Sepakbola .....                                 | 7              |
| a. Pengertian Permainan Sepakbola .....                              | 7              |
| b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola .....                              | 8              |
| c. Pentingnya Menguasai Teknik Dasar Bermain Sepakbola .....         | 10             |
| 2. Hakikat Keterampilan Dalam Permainan Sepakbola .....              | 10             |
| a. Pengertian <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola .....        | 10             |
| b. Teknik Dasar <i>Shooting</i> Bola Dalam Permainan Sepakbola ..... | 12             |

|          |  |    |
|----------|--|----|
| c.       | Tujuan Menendang Bola dalam Permainan Sepakbola.....   | 17 |
| d.       | Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan <i>Shooting</i>  | 18 |
| e.       | Prinsip dan Teknik <i>Shooting</i> ke Gawang dalam Sepakbola   | 19 |
| 3.       | Hakikat Latihan.....   | 20 |
| a.       | Pengertian Latihan.....  | 20 |
| b.       | Hukum Latihan.....   | 21 |
| c.       | Prinsip Latihan .....  | 21 |
| d.       | Sistematika Latihan .....  | 22 |
| 4.       | Hakikat Kemampuan.....   | 23 |
| 5.       | Pengaruh Latihan <i>Shooting</i> dengan Kaki Bagian Dalam.....   | 24 |
| a.       | Latihan <i>Shooting</i> Kegawang Dalam Sepakbola dengan<br>Kaki Bagian Dalam .....                               | 24 |
| b.       | Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang<br>dalam Permainan Sepakbola dengan Kaki Bagian Dalam. | 25 |
| 6.       | Pengaruh Latihan <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Penuh.....   | 27 |
| a.       | Latihan <i>Shooting</i> Kegawang Dengan Punggung Kaki<br>Penuh.....  | 27 |
| b.       | Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang<br>dengan Bola Punggung Penuh .....                    | 28 |
| B.       | Penelitian Yang Relevan .....  | 29 |
| C.       | Kerangka Berpikir .....  | 30 |
| D.       | Hipotesis Penelitian .....   | 32 |
| BAB III. | METODE PENELITIAN .....  | 33 |
| A.       | Tempat dan Waktu Penelitian .....  | 33 |
| B.       | Rancangan/Desain Penelitian.....   | 33 |
| C.       | Populasi dan Sampel .....  | 35 |
| D.       | Pengumpulan Data .....   | 36 |
| E.       | Analisis Data .....  | 36 |
| BAB IV   | HASIL PENELITIAN .....   | 39 |
| A.       | Deskripsi Data .....   | 39 |
| B.       | Uji Reliabilitas .....   | 40 |

|   |    |
|---|----|
| C. Pengujian Persyaratan 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 .....                              | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                        | 52 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN .....                     | 54 |

## DAFTAR GAMBAR

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Gambar 1. Gerakan Teknik Shooting .....                     | 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. Shooting Ke Gawang Dengan Kaki Bagian Dalam ..... | 25             |
| Gambar 7. Shooting dengan Punggung Kaki Penuh .....         | 28             |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan <i>shooting</i> dalam 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. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data.....  | 41 |
| Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....  | 42 |
| Tabel 6. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) .....                        | 42 |
| Tabel 7. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 ( $K_2$ ) .....                        | 43 |
| Tabel 8. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ ) .....            | 43 |
| Tabel 9. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Persentase Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ ) ..... | 44 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola.....  | 54             |
| Lampiran 2. Program Latihan <i>Shooting</i> dengan Kaki Bagian Dalam .....   | 56             |
| Lampiran 3. Program Latihan <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Penuh ..... | 58             |
| Lampiran 4. Data Penelitian .....  | 60             |
| Lampiran 5. Uji Reliabilitas .....   | 65             |
| Lampiran 6. Uji Normalitas .....   | 70             |
| Lampiran 7. Uji Homogenitas .....  | 72             |
| Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian .....                                     | 77             |
| Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian .....                                      | 81             |
| Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....               | 82             |

