



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* KAKI BAGIAN DALAM
DAN KAKI BAGIAN LUAR TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
KE GAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET
PUTRA USIA 10–12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA
PANUNGGALAN GROBOGAN TAHUN 2020**

SKRIPSI

OLEH:

INDAH NUR ANDARINI

NIM : D0216047

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

2021

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* KAKI BAGIAN DALAM
DAN KAKI BAGIAN LUAR TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
KE GAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET
PUTRA USIA 10–12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA
PANUNGGALAN GROBOGAN TAHUN 2020**

**OLEH:
INDAH NUR ANDARINI
NIM : D0216047**

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
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar terhadap Kemampuan *Shooting* ke Gawang dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Panunggalan Grobogan Tahun 2020”. Karya :

Nama : Indah Nur Andarini

NIM : D0216047

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, Desember 2020

Pembimbing I

Pembimbing II



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



Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or
NIDN. 0605108703

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar terhadap Kemampuan *Shooting* ke Gawang dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Panunggalan Grobogan Tahun 2020”. Karya :

Nama : Indah Nur Andarini

NIM : D0216047

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 : Jumat

Tanggal : 05 Februari 2021

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Ronny Suryo Narbito, S.Pd, M.Or

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

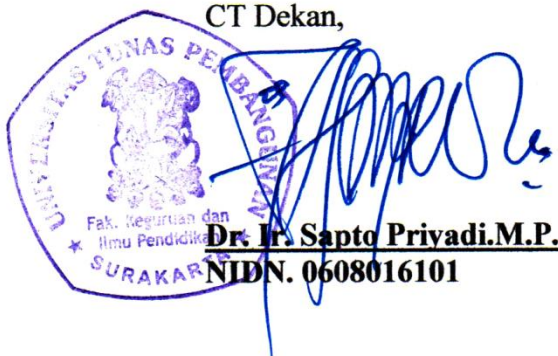
Anggota II : Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

CT Dekan,



MOTTO

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

(Prof. Mukti Ali)

Selalu bersyukur dengan semua yang telah diberikan Allah SWT

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku Pendidikan Kepelatihan Olahraga
FKIP UTP Surakarta 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 yang terhormat:

1. Dr Ir. Sapto Priyadi, M.P Selaku CT 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. sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Panunggalan Grobogan Tahun 2020 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, Desember 2020

I.N.A

ABSTRAK

Indah Nur Andarini. 2020. Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar Terhadap Kemampuan *Shooting* ke Gawang dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Panunggalan Grobogan Tahun 2020. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or. Pembimbing II. Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar terhadap Kemampuan *Shooting* ke Gawang dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Panunggalan Grobogan Tahun 2020, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Shooting* Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar terhadap Kemampuan *Shooting* ke Gawang dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Panunggalan Grobogan Tahun 2020.

Sampel penelitian adalah pada Pemain Putra Club SSB Panunggalan Grobogan dengan jumlah 40 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan *Shooting* Bola dengan Latihan *Shooting* Bola Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar sebagai variabel bebas serta Hasil Kemampuan *Shooting* Bola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design. Tes untuk mengetahui Kemampuan *Shooting* Bola dalam Permainan Sepakbola menggunakan tes Kemampuan *Shooting* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan Kemampuan *Shooting* bola Nurhasan, (2001 : 160-161). 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 menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar terhadap Kemampuan *Shooting* Bola dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Panunggalan Grobogan Tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu thitung = 0.4267 lebih kecil dari pada ttabel = 2,145 dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan 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 Panunggalan Grobogan Tahun 2020. 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* Kaki Bagian Dalam, Kaki Bagian Luar, Kemampuan *Shooting* ke Gawang

ABSTRACT

Indah Nur Andarini. 2020. *The Difference of the Influence of Inner Foot and Outer Foot Shooting Training on the Ability of Shooting Ke gawang in Football Games for Male Athletes aged 10-12 Years Old Grobogan Panunggalan Football School in 2020*. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor I. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or. Advisor II. Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or.

The research objective was to determine the difference in the effect of Shooting training on the inside and outside of the foot on the Shooting ability of the football player in male athletes aged 10-12 years at Grobogan Panunggalan Football School in 2020, and if there are differences, then to find out which one is better between training. Shooting of the inner and outer feet of the Shooting ability of Ke gawang in soccer games for male athletes aged 10-12 years, Panunggalan Grobogan Football School in 2020.

The research sample was the male players Club SSB Panunggalan Grobogan with a total of 40 students. Sampling using Random Sampling technique. The variables of this study were the results of the Shooting ability of the ball with the training of dribbling the inner foot and the outer foot as the independent variable and the results of the Shooting ability of the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the ability to shoot a ball in a soccer game uses the Shooting ability test using the instructions for carrying out the test and measuring the ability to shoot the ball. The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a significant difference between exercise using the inner leg and playing on the ability to shoot the ball in soccer games for male athletes aged 10-12 years, Grobogan Panunggalan football school in 2020. This is evidenced by the results. the calculation of the final test for each group, namely $t_{count} = 0.4267$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Exercise using the outer leg has a better effect than the method of using the inner foot on the ability to shoot the ball in soccer games for male athletes aged 10-12 years old Grobogan Panunggalan football school in 2020. Based on the percentage increase in Shooting ability in soccer games shows that group 1 (the group treated with the exercise using the inner leg) was 17,969% > group 2 (the group that received the use of the outer leg) was 27,852%.

Keywords: *Inner Foot Shooting Exercise, Outer Leg, Shooting Ability to Goal*

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KERANGKA TEORITIS DAN HIPOTESIS	8
A. Landasan Teori	8
1. Hakikat <i>Shooting</i> Sepakbola.....	7
a. Hakikat <i>Shooting</i>	7
b. Teknik Dasar Menendang Bola Sepakbola	9
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola	14
3. Latihan.....	16
a. Hakikat Latihan	16

	b. Hukum Latihan.....	18
	c. Prinsip Latihan.....	19
	d. Sistematika Latihan	19
4.	Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang Kaki Bagian Dalam.....	20
	a. Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> ke gawang dalam Permainan Sepakbola dengan Kaki Bagian Dalam 20	
	Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang dalam Permainan Sepakbola dengan Kaki Bagian Dalam.....	22
5.	Latihan <i>Shooting</i> ke gawang Kaki Bagian Luar.....	23
	Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang dalam Permainan Sepakbola Dengan Kaki Bagian Luar	23
	Kelebihan dan kelemahan latihan <i>shooting</i> ke gawang dalam permainan sepakbola dengan kaki bagian luar	24
	B. Penelitian Yang Relevan	25
	C. Kerangka Berpikir	26
	D. Hipotesis	27
BAB III.	METODE PENELITIAN	29
	A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
	B. Rancangan/ Design Penelitian.....	29
	C. Populasi dan Sampel.....	31
	D. Pengumpulan Data.....	31
	E. Analisis Data	30
BAB IV	HASIL PENELITIAN	35
	A. Deskripsi Data	35
	B. Uji Reliabilitas	36
	C. Pengujian Persyaratan Analisis	36
	D. Hasil Analisis Data	38
	E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	40
	F. Pembahasan Hasil Analisi Data.....	42
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	45
	A. Simpulan	45

B. Implikasi	45
C. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menggiring Bola Kaki Bagian Dalam.....	10
Gambar 2. Menggiring Bola Punggung Kaki	12
Gambar 3. Menendang Bola Dengan Ujung Kaki	12
Gambar 4. Kaki Bagian Luar	13
Gambar 5. Rancangan Penelitian	30

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	35
Tabel 2	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	36
Tabel 3	<i>Range</i> Reliabilitas	36
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	37
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	37
Tabel 6.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	38
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	38
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	39
Tabel 9	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	49
Lampiran 2. Program Latihan Kemampuan <i>Shooting</i>	51
Lampiran 3 Jabaran Program Latihan	55
Lampiran 4 Data hasil tes awal dan tes akhir <i>Shooting</i>	64
Lampiran 5 Rekapitulasi data hasil tes awal dan tes akhir <i>Shooting</i>	66
Lampiran 6 Rekapitulasi T-score tes awal dan tes akhir <i>Shooting</i>	67
Lampiran 7 Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir pada tiap kelompok	71
Lampiran 8 Menghitung Reliabilitas dengan Anava	74
Lampiran 9 Tabel kerja untuk menghitung perbedaan peningkatan hasil <i>Shooting</i>	80
Lampiran 10 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	81
Lampiran 11 Uji Homogenitas.....	83
Lampiran 12 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	84
Lampiran 13 Menghitung nilai peningkatan <i>Shooting</i> dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.	87
Lampiran 14 Tabel Nilai <i>r Product Moment</i>	88
Lampiran 15 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	89
Lampiran 16 Tabel F.....	90
Lampiran 17 Dokumentasi.....	93
Lampiran 18 Surat Ijin Penelitian	97
Lampiran 19 Surat Balasan Penelitian	98

