



**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN PUNGGUNG KAKI  
PENUH DAN PUNGGUNG KAKI BAGIAN DALAM TERHADAP  
KETEPATAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA  
OLEH ATLET PUTRA DI SSB MMC TAWANGMANGU  
TAHUN 2020**

**SKRISPI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

NURUL DWI WIDODO

NIM : D0216115

**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBAGUNAN  
SURAKARTA**

**2020**

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN PUNGGUNG KAKI  
PENUH DAN PUNGGUNG KAKI BAGIAN DALAM TERHADAP  
KETEPATAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA  
OLEH ATLET PUTRA DI SSB MMC TAWANGMANGU  
TAHUN 2020**

Oleh :  
NURUL DWI WIDODO  
NIM : D0216115

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan

**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBAGUNAN  
SURAKARTA  
2020**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Penuh dan Punggung Kaki Bagian Dalam terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Permainan Sepakbola Oleh Atlet Putra Di SSB MMC Tawangmangu Tahun 2020”

Nama : NURUL DWI WIDODO

NIM : D0216115

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

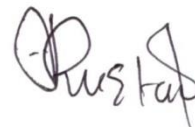
Surakarta, 14 Januari 2021

Pembimbing I



Dr. H Shodiq Hutomono, M.Kes  
NIDN: 0620056401

Pembimbing II



Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or  
NIDN: 0602077002

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Penuh dan Punggung Kaki Bagian Dalam terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Permainan Sepakbola Oleh Atlet Putra Di SSB MMC Tawangmangu Tahun 2020”

Nama : NURUL DWI WIDODO  
NIM : D0216115  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Kamis  
Tanggal : 14 Januari 2021

Dewan Penguji Skripsi:


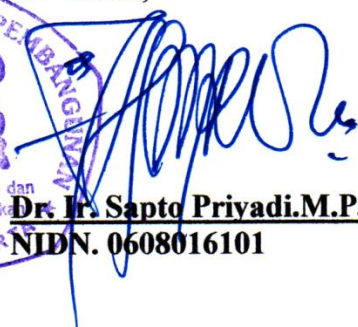
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or  
Sekretaris : Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd., M.Or  
Anggota I : Dr. H Shodiq Hutomono, M.Kes  
Anggota II : Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or

  
.....  
  
.....  
  
.....

Disahkan oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan  
CT Dekan,

  
  
**Dr. Ir. Sapto Priyadi, M.P.**  
NIDN. 0608016101

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar – benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini

Surakarta, 14 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



NURUL DWI WIDODO

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua.

( Aristoteles )

Jika anda tak pernah memutuskan berhenti, Anda tak kan pernah terkalahkan.

( Ted Turner )

### **Persembahan**

Karya ini dipersembahkan kepada

1. Bapak dan ibu tercinta yang berjuang keras membiayai sampai saat ini agar anaknya menjadi orang sukses kedepannya.
2. Diriku sendiriya yang tetap semangat walaupun berjuang sendirian kesana-kemari tanpa banyak dukungan dari siapapun.
3. Almamaterku Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan 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. 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.
3. Dr.H Shodiq Hutomono, M.Kes sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penyusunan skripsi ini.
4. Rustam Yuliyanto,S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penyusunan skripsi ini.
5. Pelatih dan Pemain Putra Usia 10-12 tahun SSB MMC Tawangmangu Tahun 2020 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, 14 Januari 2021

**N.D.W**

## ABSTRAK

**Nurul Dwi Widodo.** PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN PUNGGUNG KAKI BAGIAN PENUH DAN PUNGGUNG KAKI BAGIAN DALAM TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA PERMAIANAN SEPAKBOLA OLEH ATLET PUTRA DI SSB MMC TAWANGMANG TAHUN 2020. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I : Dr.H Shodiq Hutomono, M.Kes,Pembimbing II : Rustam Yuliyanto,S.Pd., M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Shooting* dengan punggung kaki bagian penuh dan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *Shooting* siswa SSB MMC Tawangmangu. Siswa sepakbola dalam penelitian ini dibatasi pada umur 10-12 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pretest posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB MMC Tawangmangu yang berjumlah 124 orang. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu; (1) siswa SSB MMC Tawangmangu, (2) berusia 10-12 tahun, (3) siswa yang belum menguasai dalam *shooting* ketepatan ke arah gawang.. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan *Shooting* adalah akurasi tendangan ke gawang dari Nurhasan (2001: 157). Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *Shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *Shooting* siswa SSB MMC Tawangmangu, dengan t hitung  $7.178 > t$  tabel 2.20, dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , dengan peningkatan persentase sebesar 39.29%. (2) Ada pengaruh latihan *Shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *Shooting* siswa SSB MMC Tawangmangu, dengan t hitung  $3.240 > t$  tabel 2.20, dan nilai signifikansi  $0.008 < 0.05$ , dengan peningkatan persentase sebesar 17.73%. (3) Latihan *Shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan *Shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *Shooting* siswa SSB MMC Tawangmangu, dengan t hitung  $3.669 > t$  tabel = 2.07 dan sig.  $0.001 < 0.05$ , dan selisih nilai *posttest* sebesar 5.25.

Kata kunci : *punggung kaki bagian penuh, punggung kaki bagian dalam, ketepatan Shooting.*



## **ABSTRACT**

**Nurul Dwi Widodo.** THE EFFECT OF *SHOOTING* EXERCISES WITH A FULL PART OF THE BACK AND INSIDE OF THE FOOT ON THE ACCURACY OF *SHOOTING* IN FOOTBALL FOOTBALL BY PUTRA ATHLETES AT SSB MMC TAWANGMANG 2020. Thesis, Surakarta Educational Training Study Program, University of Training and Development of Sports. Advisor I: Dr. H Shodiq Hutomono, M.Kes, Supervisor II: Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or.

This study aims to determine the effect of *Shooting* practice with full instep and inner leg on *Shooting* accuracy of MMC Tawangmangu SSB students. Football students in this study were limited to the age of 10-12 years.

This study used an experimental method with the design of "two group pre test post test design". The population in this study were 124 students of SSB MMC Tawangmangu. Samples were taken from the purposive sampling, with criteria, namely; (1) MMC Tawangmangu SSB students, (3) Student who have not mastered shooting forward towards the goal. Based on these criteria, 24 people are eligible. The instrument used to test the accuracy of *Shooting* was the accuracy of shots on goal from Nurhasan (2001: 157). Data analysis using t test.

The results of the analysis show that: (1) There is an effect of the inner instep *Shooting* exercise on the *Shooting* accuracy of MMC Tawangmangu SSB students, with  $t$  count  $7,178 > t$  table 2.20, and a significance value of  $0.000 < 0.05$ , with a percentage increase of 39.29%. (2) There is an effect of full instep *Shooting* exercise on the *Shooting* accuracy of MMC Tawangmangu SSB students, with  $t$  count  $3.240 > t$  table 2.20, and a significance value of  $0.008 < 0.05$ , with a percentage increase of 17.73%. (3) *Shooting* exercise with inner instep was better than *Shooting* practice with full instep for the *Shooting* accuracy of MMC Tawangmangu SSB students, with  $t$  count  $3.669 > t$  table = 2.07 and sig.  $0.001 < 0.05$ , and the difference in posttest scores is 5.25.

Keywords: *full instep, inner instep, Shooting accuracy*

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PENGESAHAN .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERYATAAN.....	v
MOTTO dan PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABTRACT</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 .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Landasan Teori .....	8
1. Hakikat Sepakbola.....	8
2. Hakikat Keterampilan Bermain Sepakbola .....	9
3. Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB) .....	9
4. Karakteristik Siswa KU 10-12 Tahun .....	10
5. Teknik Dasar Sepakbola.....	12
6. Teknik Menendang dalam Sepakbola .....	19
7. Hakikat Ketepatan .....	22

8. <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Penuh dan Kaki	
Bagian Dalam .....	24
9. <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Bagian Dalam .....	28
10. <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Penuh... ..	31
B. Hakikat Latihan .....	34
C. Teori Kepercayaan Diri .....	36
D. Penelitian yang Relevan .....	43
E. Kerangka Berpikir .....	43
F. Hipotesis Penelitian .....	45
BAB III. METODE PENELITIAN .....	46
A. Desain Penelitian .....	46
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	47
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	47
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	49
E. Teknik Analisis Data .....	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	43
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Hasil Analisis Data .....	47
C. Uji Hipotesis.....	49
D. Pembahasan .....	53
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	58
A. Kesimpulan .....	57
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN .....	68

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki .....	13
Gambar 2. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha .....	14
Gambar 3. Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki .....	15
Gambar 4. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur .....	16
Gambar 5. Melempar Bola ke Dalam .....	17
Gambar 6. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat .....	18
Gambar 7. Salah Satu Teknik Penjaga Gawang.....	18
Gambar 8. Letak Kaki Tumpu dengan Kaki Bagian Dalam .....	29
Gambar 9. Kaki Ayun (Kaki yang digunakan untuk Tendangan) .....	29
Gambar 10. Bagian Ditendang dengan Kaki Bagian Dalam.....	30
Gambar 11. Sikap Badan Menendang dengan Kaki Bagian Dalam .....	30
Gambar 12. Sikap Badan dan Pandangan Mata Saat Tendangan Bola.....	31
Gambar 13. Letak Kaki Tumpu Menendang dengan Kak Penuh .....	32
Gambar 14. Letak Kaki Ayun dengan Punggung Kaki Penuh.....	32
Gambar 15. Bagian Bola yang Ditendang dengan Kaki Penuh .....	33
Gambar 16. Sikap Badan Menendang dengan Punggung Kaki Penuh .....	33
Gambar 17. Pandangan Mata saat Menendang denganPunggung Kaki Penuh .	34
Gambar 18. Desain Penelitian “ <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i> ’ .....	46
Gambar 19. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran.....	50
Gambar 20. Grafik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Latihan <i>Shooting</i> Dengan Punggung Kaki bagian dalam .....	45
Gambar 21. Grafik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Latihan <i>Shooting</i> Dengan Punggung Kaki Penuh .....	47

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pembagian Kelompok Penelitian .....	48
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> .....	43
Tabel 3. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Latihan <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Bagian Dalam.....	44
Tabel 4. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Latihan <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Penuh.....	46
Tabel 5. Uji Normalitas.....	48
Tabel 6. Uji Homogenitas .....	49
Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Latihan <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Bagian Dalam.....	50
Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Latihan <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Penuh.....	51
Tabel 9. Uji-t Perbandingan <i>Posttest</i> Kelompok A dan B .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan .....	60
Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	68
Lampiran 3. Struktur Organisasi SSB MMC Tawangmangu .....	69
Lampiran 4. Biodata Siswa SSB MMC Tawangmangu.....	70
Lampiran 5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	71
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	76
Lampiran 7. Uji Normalitas .....	78
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	79
Lampiran 9. Uji t.....	80
Lampiran 10. Tabel t.....	82
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	83
Lampiran 12. Surat Iji Penelitian .....	85
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian .....	86

