

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT* TERHADAP HASIL *SHOOTING*
SEPAKBOLA PADA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
CAHAYA MUDA DESA TAMBUN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana (S1)

Pada Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Oleh :

IKBAL ARDIANSYAH

41182191180222

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS

ISLAM "45" BEKASI

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Pengaruh Latihan *Squat* Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola Pada sekolah sepakbola (SSB) Cahaya Muda Desa Tambun”, telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing



Tatang Iskandar, M.pd

Mengetahui

Dekan FKIP



Yudi Budianti, M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi

Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI
SKRIPSI**

**“PENGARUH LATIHAN *SQUAT* TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEPAKBOLA
PADA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) CAHAYA MUDA DESA TAMBUN”**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

IKBAL ARDIANSYAH

41182191180222

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Hari : Kamis

Tanggal : 9 Februari 2023

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Penguji I : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Penguji II : Yunita Lasma, M.Pd

Penguji III : Hasan Basri, M.Pd



Bekasi, 9 Februari 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi

Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : IKBAL ARDIANSYAH
NPM : 41182191180222
Program Studi : Penjaskesrek

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Squat* Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola Pada SSB Cahaya Muda Desa Tambun”, beserta seluruh isinya benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlakudengan masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sangsi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian dari karya saya ini.

Bekasi, 9 Februari 2023

Yang Membuat Pernyataan



(Ikbal Ardiansyah)

NPM. 41182191180222

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Hargailah Setiap Pertemuan Walaupun Hanya Sedetik”

(Penulis)

“Tanpa impian Kita tak akan meraih apapun, Tanpa cinta Kita tak akan

Merasakan apapun, Dan Tanpa Allah Kita bukan siapa-siapa”

(@Ozil.11)

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan untuk

kedua

orang tuaku, rekan-rekan seperjuangan .

ABSTRAK

Nama : **Ikbal Ardiansyah**. NPM : **41182191180222**. Judul : “Pengaruh Latihan *Squat* Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola Pada SSB Cahaya Muda Desa Tambun”. Pembimbing : Tatang Iskandar, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui peningkatan kemampuan *Shooting* terhadap Latihan *Squat* Pada SSB Cahaya Muda Desa Tambun.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan menggunakan instrumen tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian anggota SSB Cahaya Muda Tambun Selatan sebanyak 30 orang. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini sebanyak 14 orang dengan menggunakan *porpositive sampel*. Persyaratan analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan homogenitas. Analisis data yang digunakan dalam penelitian menggunakan uji-t atau t-tst.

Dari hasil analisis data, Metode latihan *Squat* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *Shooting* bola permainan sepakbola di SSB Cahaya Muda Tambun Selatan, dengan rata-rata nilai tes awal sebesar 11 dan rata-rata nilai tes akhir 16 poin, serta rata-rata peningkatan sebesar 4,57 poin. Sedangkan nilai t-hitung 30,47 dan signifikan terhadap alpha 5%.

Kata Kunci : *Sepakbola, Squat, Shooting*

ABSTRACT

Name: Ikbal Ardiansyah. NPM : 41182191180222. Title: "The Effect of Squat Training on Football Shooting Results at SSB Cahaya Muda Tambun Village". Supervisor : Tatang Iskandar, M.Pd.

This study aims to determine the improvement of Shooting ability for Squat Training at SSB Cahaya Muda Tambun Village.

This research uses experimental research methods using test and measurement instruments. The population in this study was 30 members of SSB Cahaya Muda Tambun Selatan. The sample used in this study was 14 people using purposive samples. The data analysis requirements used are normality and homogeneity tests. Analysis of the data used in the study using t-t-or t-tst tests.

From the results of data analysis, the Squat training method had a significant influence on improving the shooting skills of football games at SSB Cahaya Muda Tambun Selatan, with an average initial test score of 11 and an average final test score of 16 points, as well as an average increase of 4.57 points. While the t-count value is 30.47 and significant against alpha 5%.

Keywords : Football, Squats, Shooting..

KATA PENGANTAR

Bismilahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah, penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta kepada ummatnya yang selalu melaksanakan ajarannya.

Skripsi ini mengambil judul **“Pengaruh Latihan *Squat* Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola SSB Cahaya Muda Desa Tambun”**, Penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis menyadari banyak kekurangan-kekurangan dan keterbatasan-keterbatasan, tapi berkat dorongan dan motivasi dari semua pihak terkhusus dari dosen pembimbing, kesulitan-kesulitan tersebut dapat teratasi dan penulis sadar betul bahwa dalam penyelesaian skripsi ini banyak melibatkan berbagai pihak yang membantu baik secara moril maupun materil, untuk itu dengan kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Yudi Budiani., M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Ibu Yunita Lasma Siregar, S.Pd., M.Pd., Selaku Wakil Dekan Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang memberikan saran dan nasehatnya.

3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO, Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Bapak Tatang Iskandar M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing penyusunan Skripsi yang telah melayani, membimbing, dan mengarahkan penulis dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi serta Seluruh Staff TU FKIP UNISMA Bekasi yang telah banyak membantu membimbing selama penulis mengikuti pendidikan.
6. Bapak Atin selaku pengurus SSB Cahaya Muda yang telah membantu dan mengizinkan penulis melakukan penelitian di sekolah ini.
7. Pelatih M. Ariyanto, Bang agay dan Peserta SSB Cahaya Muda Desa Tambun yang telah membantu dalam penelitian ini.
8. Keluarga besar PUSKOT yang telah menemani hidup penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Islam "45" Bekasi.
9. Kepada rekan-rekan kelas H PJKR angkatan 2018 yang telah bersama-sama menempuh pendidikan di Universitas Islam "45" Bekasi.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi khususnya angkatan 2018.
11. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Selanjutnya penghargaan yang sedalam-dalamnya penulis sampaikan

kepada kedua orang tuaku yang selalu mendo'akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita, kedua kakakku yang selalu mendo'akan serta memberikan masukan agar mencapai cita-cita. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal kepada yang telah membantu penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis.

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	I
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	II
LEMBAR PERNYATAAN	III
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	IV
ABSTRAK	V
ABSTRAK.....	V
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL	XII
DAFTAR GAMBAR.....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIV
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. BATASAN DAN RUMUSAN MASALAH.....	4
C. TUJUAN PENELITIAN	5
D. MANFAAT PENELITIAN.....	5
E. DEFINISI OPERASIONAL	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	7
A. HAKIKAT OLAH RAGA SEPAKBOLA.....	7
B. PERATURAN SEPAKBOLA	10
<i>Gambar 2.1 Diagram Lapangan Sepakbola.....</i>	<i>10</i>
<i>Gambar 2.2 Menendang Bola.....</i>	<i>15</i>
<i>Gambar 2.3 Menghentikan Bola</i>	<i>16</i>
<i>Gambar 2.4 Menggiring Bola.....</i>	<i>16</i>

<i>Gambar 2.5 Menyundul Bola</i>	17
<i>Gambar 2.6 Merampas Bola Sambil Meluncur</i>	18
C. HAKIKAT LATIHAN	18
D. HAKIKAT SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA	32
E. HAKIKAT SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB).....	38
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	44
A. METODE PENELITIAN.....	44
B. POPULASI DAN SAMPEL.....	44
C. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	46
D. DESAIN DAN INSTRUMEN PENELITIAN	46
<i>Gambar 3.1 Desain penelitian</i>	47
<i>Gambar 3.3 Diagram Lapangan Tes Menendang Bola ke Gawang</i>	50
E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	51
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	55
A. DESKRIPSI DATA.....	55
B. UJI NORMALITAS DAN HOMOGENITAS DATA.....	57
C. PENGUJIAN HIPOTESIS.....	58
D. DISKUSI DANN PENEMUAN	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. KESIMPULAN.....	62
B. SARAN-SARAN	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.2 Langkah-Langkah Penelitian	48
Tabel 4.1 Hasil Tes Awal	55
Tabel 4.2 Hasil Tes Akhir	56
Tabel 4.3 Peningkatan Keterampilan <i>Shooting</i>	56
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data.....	57
Tabel 4.5 Uji Homogenitas Data	58
Tabel 4.6 Uji Beda Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Diagram Lapangan Sepakbola	10
Gambar 2.2 Menendang Bola	15
Gambar 2.3 Menghentikan Bola	16
Gambar 2.4 Menggiring Bola	16
Gambar 2.5 Menyundul Bola	17
Gambar 2.6 Merampas Bola Sambil Meluncur	18
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	47
Gambar 3.3 Diagram Lapangan Tes Menendang Bola Ke Gawang.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Hasil Tes Awal Dan Akhir.....	66
Lampiran 2. Mencari Rata – Rata Dari Penelitian Tes Awal	67
Lampiran 3. Mencari Rata – Rata Dari Penelitian Tes Akhir	68
Lampiran 4 Uji Normalitas Lilifors Tes Awal.....	69
Lampiran 5 Uji Normalitas Lilifors Tes Akhir	70
Lampiran 6 Uji Normalitas Lilifors Peningkatan.....	71
Lampiran 7. Uji Homogenitas.....	71
Lampiran 8. Uji T Hitung.....	72
Lampiran 9. Uji T Tabel.....	73
Lampiran 10. Nilai Persentil Untuk Distribusi T	74
Lampiran 11 Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	75
Lampiran 12 Nilai Presentil Untuk Distribusi F	76
Lampiran 13. Surat Keputusan Pengangkatan Pembimbing	77
Lampiran 15 Surat Balasan Ssb Cahaya Muda	79
Lampiran 16. Tanggal Dan Bulan Penelitian.....	80
Lampiran 17 Frekuensi Bimbingan.....	81
Lampiran 18. Dokumentasi.....	82
Lampiran 19. Program Latihan	85