

**PENGARUH LATIHAN *CALF RAISES* TERHADAP HASIL  
*SHOOTING* SEPAKBOLA PADA SSB PUTRA UTAMA  
DESA SETIA DARMA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh  
Gelar Srata Satu Pada Jurusan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45”  
Bekasi



RIF'AN AHMAD ALBANA

41182191180202

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN  
DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU  
PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**“PENGARUH LATIHAN CALF RAISES TERHADAP HASIL  
SHOOTING SEPAKBOLA PADA SSB PUTRA UTAMA  
DESA SETIA DARMA”,**

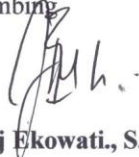
Oleh:

**Rif'an Ahmad Albana**

41182191180202

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



**(Dr. Hj Ekowati., S.Pd, M.Pd)**

Bekasi 31 juli 2023

Menyetujui,

Ketua Program Studi PJKR FKIP

UNISMA Bekasi



**Dr. Apta Mylsidayu. M.Or.**

NIK:45101122011035

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

**PENGARUH LATIHAN *CALF RAISES* TERHADAP HASIL *SHOOTING*  
SEPAKBOLA PADA SSB PUTRA UTAMA DESA SETIA DARMA**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Rif'an Ahmad Albana

41182191180202

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd. (.....)

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. AIFO . (.....)

Penguji I : Dr. Bujang, Drs., M.Si (.....)

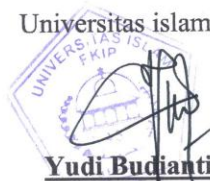
Penguji II : Mia Kusumawati, M.Pd (.....)

Penguji III : Yunita Lasma, M.Pd (.....)

Bekasi, 31 juli 2023

Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan

Universitas islam 45 Bekasi



**Yudi Budianti, M.Pd.**

NIK. 45.1.01.02.2012.015

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rif'an Ahmad Albana

NPM 41182191180202

Program Studi : Penjaskesrek

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Calf Raises* Terhadap Hasil Shooting Sepakbola Pada SSB Putra Utama Desa Setia Darma”, beserta seluruh isinya benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dengan masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi 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, 31 Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan



(Rif'an Ahmad Albana)

NPM. 41182191180202

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

“Percayalah disaat kamu ikhlas dengan keadaanmu, disitu  
lah Allah merencanakan kebahagiaan untukmu”

(Penulis)

“ Tidak ada istilah gagal dalam hidup yang ada hanya sukses dan belum  
berhasil. Jangan menyerah”

### **PERSEMBAHAN :**

*Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua  
orang tuaku, rekan-rekan seperjuangan .*

## ABSTRAKSI

Nama : **Rif'an Ahmad Albana**. NPM : **41182191180202**. Judul : “Pengaruh Latihan *Calf Raises* Terhadap Hasil Shooting Sepakbola Pada SSB Putra Utama Desa Setia Darma “Pembimbing : Dr. Hj Ekowati., S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui peningkatan kemampuan Shooting terhadap Latihan Squat Pada Ssb Putra Utama Desa Setia Darma.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Eksperimen dengan menggunakan instrument tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian anggota Ssb Putra Utama Desa Setia Darma 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 *Calf Raises* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *Shooting* bola permainan sepakbola di Ssb Putra Utama, 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** : *Calf Raises* dan *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 SWA, keluarga, sahabat, serta kepada ummatnya yang selalu melaksanakan ajarannya.

Skripsi ini mengambil judul **“Pengaruh Latihan Calf Raises Terhadap Hasil Shooting Sepakbola Pada SSB Putra Utama Desa Setia Darma”**, 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. Ibu Yudi Budiani., M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Bapak Tatang Iskandar M.Pd., Selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang memberikan saran dan nasehatnya.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Ibu Dr. Hj Ekowati., S.Pd, 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 Barok selaku pengurus Ssb Putra Utama yang telah membantu dan mengizinkan penulis melakukan penelitian disekolah ini.
7. Pelatih Deri, dan Peserta Ssb Putra Utama Setia Darma yang telah membantu dalam penelitaian ini.
8. Keluarga besar PUSKOT yang telah menemani hidup penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi.
9. Kepada rekan-rekan kelas G 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

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
KATAPENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Oprasional Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Hakikat Sepakbola.....	7
B. Hakikat Latihan .....	21
C. Latihan Shooting .....	31
D. Hakikat Calf Raises .....	32
E. Hakikat Shooting Dalam Sepakbola .....	35
F. Hakikat Sekolah Sepak Bola .....	37
G. Profil SSB Putra Utama Desa Setia Darma.....	40
H. Penelitian Yang Relevan .....	42

I. Kerangka Berfikir.....	43
J. Hipotesis.....	44
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	45
B. Populasi dan Sampel .....	45
C. Tempat dan Waktu penelitian .....	47
D. Desain dan Instrumen penelitian .....	47
E. Tekhnik Pengumpulan Data .....	52
<b>BAB 1V HASILPENGOLAHAN DATA DAN ANALISA DATA</b>	
A. Deskripsi Data.....	55
B. Uji Normalitas Dan Homogenitas Data .....	56
C. Pengujian Hipotesis .....	59
D. Diskusi Dan Penemuan .....	60
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	62
Daftar Pustaka .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Diagram Lapangan Sepakbola.....	10
Gambar 2.2 Diagram Gawang.....	11
Gambar 2.3 Penalty Area .....	12
Gambar 2.4 Menendang .....	15
Gambar 2.5 Menyundul.....	16
Gambar 2.6 Sliding Tackling .....	17
Gambar 2.7 Menggiring Bola.....	18
Gambar 2.8 Menghentikan Bola.....	19
Gambar 2.9 Melempar Bola .....	19
Gambar 2.10 Teknik Menjaga Gawang.....	20
Gambar 2.11 Calf Raises .....	34
Gambar 3.1 Disain Penelitian.....	48
Gambar 3.2 Diagram Lapangan tes menendang Kegawang.....	52
Gambar 2.18 Diagram CalfRaises .....	38
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	42
Gambar 3.2 Diagram Tes Menggiring Bola.....	46

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Langkah-Langkah Peneliti .....	40
Tabel 4.1 Hasil Tes Awal .....	55
Tabel 4.2 Hasil Tes Akhir .....	56
Tabel 4.3 Peningkatan Keterampilan Shooting .....	56
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data .....	57
Tabel 4.5 Uji Homogenitas Data .....	58
Tabel 4.6 Uji Hipotesis.....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Penelitian .....	66
Lampiran 2 Mencari Rata – rata ( ) dan simpangan baku (S) hasil penelitian Tes Awal (X1).....	67
Lampiran 3 Mencari Rata – rata ( ) dan simpangan baku (S) hasil penelitian Tes Akhir (X2) .....	68
Lampiran 4 Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal (X1).....	69
Lampiran 5 Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir (X2).....	70
Lampiran 6 Uji Normalitas Lilliefors Peningkatan.....	71
Lampiran 7 Homogenitas Data .....	72
Lampiran 8 Uji t hitung.....	73
Lampiran 9 Uji T tabel.....	74
Lampiran 10 Nilai Persentil Untuk Distribusi T .....	75
Lampiran 11 Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	76
Lampiran 12 Nilai Presentil Untuk Distribusi F .....	77
Lampiran 13 Surat Keputusan Pengangkatan Pembimbing.....	78
Lampiran 14 Surat Permohonan Izin Penelitian s.....	79
Lampiran 15 Surat Balasan Putra Utama .....	80
Lampiran 16 Biodata ssb Putra Utama.....	81
Lampiran 17 Frekuensi Bimbingan.....	82
Lampiran 18 Tanggal dan Bulan Penelitian.....	83
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 20 Program Latihan .....	87

Lampiran 21 Daftar Riwayat Hidup Penulis ..... 101