

**PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP HASIL *SHOOTING*  
SEKOLAH SEPAK BOLA BINTANG MANDIRI  
(BINTAMA) U-13**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Strata Satu  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh:

**WILDAN HIDAYAT**

41182191200097

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

**2024**

# LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

## SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEKOLAH  
SEPAKBOLA BINTANG MANDIRI (BINTAMA) U-13

Oleh:

**Wildan Hidayat**

41182191200097

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing



Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Bekasi 17 Juli 2024

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi

  
UNIVERSITAS ISLAM  
FKIP

Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

NIK: 45101122011035

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi



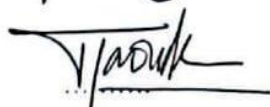


PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP HASIL  
*SHOOTING* SEKOLAH SEPAK BOLA BINTANG MANDIRI  
(BINTAMA) U-13

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**Wildan Hidayat**  
41182191200097

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada  
Tanggal 24 Juli 2024  
dan dinyatakan memenuhi syarat

### Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd	
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or	
Anggota	: Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd	
Anggota	: Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd	
Anggota	: Andini Dwi Intani, M.Or	

Bekasi, 24 Juli 2024  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45 Bekasi

  
**Yudi Budianti, M.Pd**

NIK : 0424017102

## SK PEMBIMBING



### UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
NOMOR : 140.a/ UNISMA.FKIP/ KD / V / 2024

TENTANG  
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

#### MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Azi Faiz Ridlo, M.Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi  
Nama : **Wildan Hidayat**  
NPM : 41182191200097  
*Pengaruh Latihan Target Terhadap Hasil Shooting Sekolah Sepak Bola Bintang Mandiri (Bintama) U-13*
- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester Ganjil T.A. 2024/2025
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi  
TANGGAL : 31 Mei 2024

**Yudi Budianti, M.Pd**  
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



Scanned with CamScanner

## FREKUENSI BIMBINGAN



**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Nama Mahasiswa : Wildan Hidayat  
 NPM : 41182191200097  
 Program Studi : PskR  
 Judul : Pengaruh latihan target terhadap hasil shooting  
 sekeolah sepak bola banyar mandiri U-B  
 Pembimbing : Azi Faiz Ridlo, M, Pd

### KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	31/5/24	Bimbingan skripsi Bab I - Perbaiki tata letak penulisan.	<i>[Signature]</i>
2	3/6/24	Rapikan Rata-Rata Kiri dan kanan - Referensi di atas tahun 2015.	<i>[Signature]</i>
3	4/6/24	Revisi penulisan.	<i>[Signature]</i>
4	5/6/24	Perbaiki program latihan.	<i>[Signature]</i>
5	7/6/24	Pengecekan mendeley.	<i>[Signature]</i>
6	10/6/24	Revisi Desain penulisan.	<i>[Signature]</i>



KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
7	14/6/24	Urutkan Daftar Pustaka.	A
8	13/7/24	Label data Pretest - Posttest.	A
9	14/7/24	Perbaiki lampiran.	A
10	17/7/24	Acc sidang.	A

Bekasi, .....  
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

.....

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wildan Hidayat

Nomor Pokok Mahasiswa 41182191200097

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Target Terhadap hasil *Shooting* sekolah sepak bola bintang mandiri” adalah hasil karya saya sendiri. Tidak ada bagian dari skripsi ini yang diambil dari karya orang lain tanpa pengakuan yangsemestinya. Apabila di kemudian hari ada dugaan kuat adanya ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan tersebut, saya bersedia dibentuk tim untuk melakukan pemeriksaan dan saya siap menghadapi sanksi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri dan tidakada tekanan dari pihak manapun.

Bekasi, 24 juli 2024

Yang membuat pernyataan,

  
1CALX321844X90  
**Wildan Hidayat**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“ Janganlah Takut Jatuh, Karena Yang Tidak Pernah Memanjatlah Yang Tidak Pernah Jatuh.

Jangan Takut Gagal, Karena Yang Tidak Pernah Gagal Hanyalah Orang Orang Yang Tidak Pernah Melangkah.

Jangan Takut Salah, Karena Dengan Kesalahan Yang Pertama Kita Dapat Menambah Pengetahuan Untuk Mencari Jalan Yang Benar Pada Langkah Yang Kedua.

Ketahuiilah Kegagalan Merupakan Hal Pasti Dalam Kehidupan. Mungkin Dimasa Depan Kita Akan Mengalaminya Tapi Percayalah Orang Orang Hebat Bukanlah Mereka Yang Tidak Pernah Gagal Melainkan Mereka Yang Terus Menerus Bangkit Tanpa Sedikitpun Berkata Ingin Menyerah Sampai Akhirnya Kita Berhasil “

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi Ini Dipersembahkan Untuk Kedua Orang Tua Saya Yang Sangat Saya Sayangi Yaitu Bapak Taufik Hidayat Dan Ibu Paidatul Hidayah, Teman-Teman Seperjuangan Saya PJKR 2020, Serta Keluarga Besar Hasnur Yang Selalu Memberikan *Support* Dan Do'a Yang Tidak Pernah Henti Selama Saya Menjalani Perkuliahan Hingga Skripsi Ini Selesai. Serta Dosen Pembimbing Saya Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd Sudah Banyak Ngebimbing Saya Dalam Mengerjakan Skripsi Ini. Serta Keluarga Zaid Dan Alfian Yang Sudah Mengizinkan Saya Untuk Menghinap Selama Saya Menjalani Skripsi Ini Selesai, Dan Tidak Lupa Dengan Teman Teman Seperjuangan Skripsi Ini Alfian , Nabil, Fery Yang Sudah Banyak Membantu Dan *Support* Selama Menjalani Skripsi Ini



## ABSTRAK

Wildan hidayat 41182191200097 : “pengaruh latihan target terhadap hasil *shooting* sekolah sepak bola bintang mandiri u-13” skripsi program studi pendidikan jasmani fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, universitas islam “45” bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap hasil *shooting* sekolah sepak bola bintang mandiri u 13. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu peserta sekolah sepak bola bintang mandiri u13 dengan metode *purposive sampling*, diperoleh hasil dengan jumlah 18 siswa pada sekolah sepak bola bintang mandiri u13. Berdasarkan nilai hasil data yang diperoleh menunjukkan hasil rata-rata *pretest* 10,16 dan hasil *posttest* 14,22 dan untuk selisih hasil tes yaitu sebesar 4,0. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan target terhadap hasil *shooting* sekolah sepak bola bintang mandiri u13, Ditunjukkan melalui hasil uji  $t < 0,05$ .

**Kata Kunci** : Latihan Target, Hasil *Shooting*, Sepak Bola

## ABSTRACT

Wildan Hidayat 41182191200097: "The Effect of Target Training on the Shooting Results of the U-13 Bintang Mandiri Football School" Thesis of the Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi. This study aims to determine the effect of target training on the shooting results of Bintang Mandiri U 13 Football School. The research method used in this study is an experiment with a one-group pretest-posttest design. The population used in this study was the participants of the U13 Bintang Mandiri Football School with the purposive sampling method, the results were obtained with a total of 18 students at the Bintang Mandiri U13 Football School. Based on the value of the data obtained results, the average result of the pretest was 10.16 and the posttest result was 14.22 and the difference in test results was 4.0. The results of this study show that there is a significant influence of target training on the shooting results of Bintang Mandiri Football School u 13 Shown through the results of the  $t$  test  $< 0.05$ .

**Keywords** : Target Training, Shooting Results, Football

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Target Terhadap Hasil *Shooting* Sekolah Sepak Bola Bintang Mandiri” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuandan kerjasama pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd, M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budiyanti, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu Paidatul Hidayah dan Bapak Taufik Hidayat selaku kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan baik moril, material, maupun motivasi.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>4</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>7</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>7</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>7</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>8</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>9</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>10</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>12</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>3</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	3
B. Batasan Dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Definisi Operasional .....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS.....</b>	<b>9</b>
A. Kerangka Teori .....	9
B. Penelitian Relevan .....	26
C. Kerangka Berfikir .....	28
D. Hipotesis .....	29

<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Masalah Penelitian .....	30
B. Populasi dan Sampel .....	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
D. Desain dan Instrument Penelitian .....	32
E. Prosedur Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi Data .....	37
B. Hasil Penelitian .....	38
C. Pembahasan .....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
A. Simpulan .....	42
B. Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 .1 Passing Sepak Bola .....	10
Gambar 2. 2 Menggiring Sepak Bola.....	12
Gambar 2. 3 Menendang Sepak Bola.....	13
Gambar 2. 4 Menyundul Bola .....	14
Gambar 2. 5 Lapangan Sepak Bola.....	16
Gambar 2. 6 Gawang Sepak Bola .....	17
Gambar 2. 7 Bola Sepak.....	17
Gambar 2. 8 Latihan Variasi Tiang.....	23
Gambar 2. 9 Latihan Target <i>Goaling</i> .....	24
Gambar 2. 10 Latihan <i>Girshoot</i> .....	25

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3. 1 Desain Penelitian Sumber: Suharsimi Arikunto (2013) .....	32
Tabel 4. 1 Hasil Penelitian, Rata-Rata, Simpangan Baku, Varians.....	37
Tabel 4. 2 Uji Normalitas Menggunakan Liliefors .....	38
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas .....	39
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis .....	40



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Jumlah, Mean, Standar Deviasi, Varian .....	46
Lampiran 1. 2 Uji Nromalitas Dengan Liliefors .....	49
Lampiran 1. 3 Uji Homogenitas .....	52
Lampiran 1. 4 Uji Hipotesis .....	53
Lampiran 1. 5 Tabel Liliefors .....	55
Lampiran 1. 6 Tabel Distribusi T .....	56
Lampiran 1. 7 Tabel Distribusi F.....	57
Lampiran 1. 8 SK Pembimbing .....	76
Lampiran 1. 9 Surat Permohonan Izin Penelitian .....	77
Lampiran 1. 10 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian .....	78
Lampiran 1. 11 Frekuensi Bimbingan .....	79
Lampiran 1. 12 Dokumentasi Penelitian .....	81
Lampiran 1. 13. Riwayat Hidup .....	84

## BUKTI BEBAS PLAGIARISME



### UNIVERSITAS ISLAM "45" FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113  
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

#### SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus-PL6091/Ak.05/EU11/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama Wildan Hidayat  
NPM 41182191200097  
Program Studi Pskl


Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh latihan target terhadap hasil shooting  
sekolah sepak bola bintang mandiri - U13

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 31% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 18 Juli 2024

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

  
(.....)

Staf Perpustakaan FKIP

  
(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin  $\leq 35\%$