

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG
KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG PADA SSB
RAJAWALI 25 U-12 KECAMATAN CILODONG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata
Satu (S-1) Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan
Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh:

Harits Zhidna Illma Anafi

41182191180119

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG
KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG PADA SSB
RAJAWALI 25 U-12 KECAMATAN CILODONG

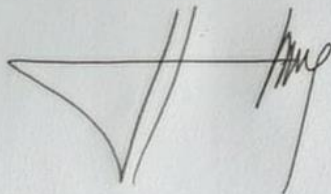
Oleh:

Harits Zhidna Ilma Anafi

41182191180119

Bekasi,
Menyetujui

Dosen Pembimbing

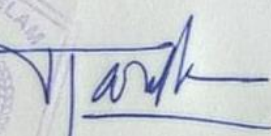


Domi Bustomi, M.Pd
NIDN: 0401128904

Tanggal 5 Februari 2025

Mengetahui Program Studi PJKR
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi




Dr. Aridhotul Haqivah S.Pd, M.Pd
NIK: 45102072018005

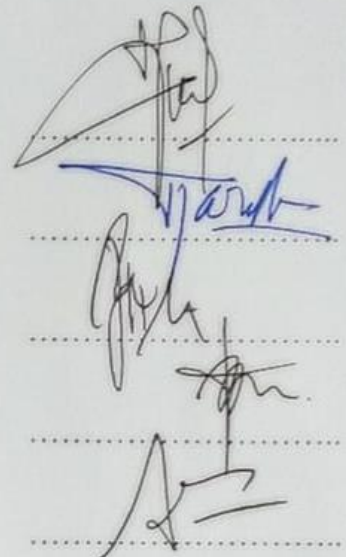
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG PADA SSB RAJAWALI 25 U-12 KECAMATAN CILODONG

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Pada tanggal 05 Februari 2025
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.
Sekertaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
Penguji 1 : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M. Pd
Penguji 2 : Karisdha Pradityana, M.Pd
Penguji 3 : Andini Dwi Intani, M.Or



Bekasi, 05 Februari 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.

NIK. 45101022012015

HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Harits Zhidna Illma Anafi

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191180119

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* ke Gawang pada SSB Rajawali 25 U-12 Kecamatan Cilodong”** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik diinstitusi ini.

Bekasi, 05, Februari 2025

Saya yang menyatakan



Harits Zhidna Illma Anafi

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat apa-apa, tapi sukses akan datang bagi mereka yang selalu berusaha mewujudkan mimpinya.

(Penulis).

Jangan tanyakan apa yang diberikan seseorang kepadamu tapi tanyakan seberapa besar kamu memberi kepada orang lain.

(B.J. Habibie)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua

Dan adik saya tercinta serta keluarga besar

ABSTRAK

Harits Zhidna Illma Anafi, 41182191180119. Skripsi berjudul “Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang pada SSB Rajawali 25 U-12 Kecamatan Cilodong”. Skripsi Fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45 Bekasi.

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pada pemain SSB Rajawali 25 U-12. Metode penelitian dalam studi ini menggunakan metode kuantitatif dan metode eksperimen. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah pemain SSB Rajawali 25 dengan sampel pemain SSB Rajawali 25 U-12 sebanyak 20 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang dengan rata-rata skor tes awal 10,00 dan rata-rata skor tes akhir 17,10.

Kata kunci: Latihan tendangan, Punggung kaki, dan Ketepatan shooting pada SSB Rajawali 25 U-12.

ABSTRACT

Harits Zhidna Illma Anafi, 41182191180119. *The thesis is entitled " Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang pada SSB Rajawali 25 U-12 Kecamatan Cilodong". Thesis at the Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University 45 Bekasi.*

The aim of this research is to determine the effect of kick training using the instep on shooting accuracy in SSB Rajawali 25 U-12 players. The research method in this study uses quantitative methods and experimental methods. In this research, the population used was SSB Rajawali 25 players with a sample of 20 SSB Rajawali 25 U-12 players.

The results of the study showed that there was an effect of kick training using the full instep on shooting accuracy at the goal with an average initial test score of 10.00 and an average final test score of 17.10.

Keywords: *Kicking practice, Instep, and Accuracy of shooting at SSB Rajawali 25 U-12.*

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang pada SSB Rajawali 25 U-12 Kecamatan Cilodong” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung baik berupa tenaga maupun pikiran sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Amin, S.Pd., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Domi Bustomi, M.Pd. selaku Dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan membantu penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi.
6. Abdus selaku Pelatih SSB Rajawali 25 yang telah membantu keberlangsungan penelitian saya sehingga bisa terlaksana dengan baik dan maksimal.

7. Kedua orang tua saya serta keluarga saya yang telah memberikan semangat dan dukungan.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga penulisan skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Bekasi, 05, Februari 2025

Harits Zhidna Illma Anafi

NPM: 41182191180119

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pembatasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional Variabel	7
F. Anggapan Dasar	8
BAB II TINJAUAN TEORI	9
A. Hakikat <i>Shooting</i> dalam Sepak bola	9
B. Macam-Macam Teknik Tendangan/ <i>Shooting</i>	11
C. Hakikat Latihan	15
D. Tujuan Latihan	19
E. Hakikat Latihan Variasi	20
F. Kajian Penelitian yang Relevan	25
G. Kerangka Teori	28
H. Hipotesis	29
I. Profil SSB Rajawali 25	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29

A. Metode Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel	32
C. Desain dan Instrumen Penelitian	32
D. Prosedur Penelitian.....	34
a. Metode Pengumpulan Data	34
b. Teknik Pengambilan Data	34
c. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	37
A. Deskripsi Data	37
a. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	37
B. Hasil Penelitian	39
a. Uji Normalitas	39
b. Menguji Homogenitas	40
c. Uji Hipotesis.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	13
Gambar 2.2 Teknik Shooting dengan Ujung.....	14
Gambar 2.3 Variasi Latihan Shooting Bola Diam dengan Menggunakan Sasaran	24
Gambar 2.4 Visualisasi Latihan Shooting Bola Bergerak dengan Menggunakan Sasaran di Atas Kanan dan Kiri Gawang.....	25
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	32
Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes Menenmbak Bola ke Sasaran.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	37
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas.....	40
Tabel 4.5 Hasil Uji t sampel berpasangan.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Bimbingan Skripsi	47
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	48
Lampiran 3 Surat Keterangan SSB	49
Lampiran 4 Hasil <i>Pre-test</i>	50
Lampiran 5 Hasil <i>Post-test</i>	51
Lampiran 6 Hasil Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	52
Lampiran 7 Kartu Bimbingan Skripsi	53
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan	55
Lampiran 9 Program Latihan	59

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 : /PESPUS-PL602/AK.05/E/1/2023

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

Nama : harits Zhdna Ulma Anafi
NPM : 41182191180119
Program Studi : PTK

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Tendangan menggunakan
Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Shooting
Ke gawang pada SSB Rajawali 25 U -12
Kecamatan cilodong

Dinyatakan **lolos** / **tidak lolos** (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase ...27%... pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 22 Jan 2023

Mengetahui,
Kepala Program Studi

Tia
(Dr. Anshole Haryanto)



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