

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN
DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING KE GAWANG , PADA PEMAIN PS.UNIMUDA DI
GELARAN LIGA 4 INDONESIA**

S K R I P S I



Nama : Charli Fransiskus Baru

NIM : 148520121035

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA)
SORONG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN
DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING KE GAWANG , PADA PEMAIN PS.UNIMUDA DI
GELARAN LIGA 4 INDONESIA**

Nama : Charli Fransiskus Baru

NIM : 148520121035

Telah disetujui tim pembimbing

Pembimbing I

Bandung Bumboro.M.Pd
NIDN. 1409058401



Pembimbing II

Harmaman.M.Pd
NIDN. 1430109601



HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN
DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING KE GAWANG , PADA PEMAIN PS.UNIMUDA DI

GELARAN LIGA 4 INDONESIA

Nama : Charli Fransiskus Baru

NIM : 148520121035

Skripsi ini telah disetujui oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa dan Olahraga
Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong

Pada



Dekan, FABIO

Ropi Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tim Penguji Proposal

1. Ketua Penguji
Leo Pratama, M.Or
NIDN. 1422129301
2. Sugiono, M.Pd
NIDN. 8984440022
3. Bandung Bumboro, M.Pd
NIDN. 140905840

.....

.....

.....

.....

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Pada Pemain Ps Unimuda Sorong di Galamn Liga 4 Indonesia merupakan karya asli. Seluruh ide yang ada dalam skripsi ini, kecuali yang saya nyatakan sebagai kutipan, merupakan ide yang saya buat sendiri. Selain itu, tidak ada bagian dari skripsi ini yang telah saya gunakan sebelumnya untuk memperoleh gelar atau sertifikat akademik.

Sorong, 22 Mei 2025

ai pernyataan

The image shows an official stamp of Universitas Unimuda Sorong. The stamp is circular with the university's name around the perimeter. In the center, there is a smaller circular emblem. Overlaid on the stamp is a handwritten signature in black ink.

Charli Fransiskus Baru
NIM. 148520121035

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“karena masadepan sungguh ada,dan harapanmu tidak akan hilang“

(amsal 23:18)

(Charli Fransiskus Baru)

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia penulis persembahkan skripsi ini kepada :

1. Tuhan yang maha esa pencipta semesta alam yang telah memberikan saya hidup dan berkatnya.
2. Terimakasih kepada Bapa dan mama tersayang yang telah berjuang dan tidak pernah Lelah memberikan motivasi,dorongan dan juga doa yang tulus kepada anak laki laki tercinta mereka.
3. Untuk seluruh keluarga dan saudara-saudaraku, terimakasih atas doa dan dukungannya.
4. Terimakasih kepada istri tercinta Aprilia Rosalina Inggabouw yang selalu menemani saya, memberikan semangat, motivasi dan dorongan kepada saya sehingga saya bisa sampai pada titik ini, terimakasih untuk marah-marahnya.

5. Terimakasih untuk mama dan bapa mantu yang telah memberikan dorongan dan nasehat serta motivasi.
6. Kedua dosen pembimbing penulis, Bandung bumboro M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Bapak Harmaman M.Pd selaku dosen pembimbing II, terimakasih telah membimbing dan memberikan saran serta kritik selama proses penyusunan skripsi penulis
7. Serta semua pihak yang tidak dapat ditulis satu persatu yang dengan keikhlasannya membantu dan memberikan doa serta semangat.

ABSTRAK

Charli Fransiskus Baru /148520121035. “Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Pada Pemain Ps Unimuda Sorong Di Gelaran Liga 4 Indonesia” Skripsi, Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Maret 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain PS Unimuda Sorong Di Gelaran Liga 4 Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre test post test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain PS Unimuda Sorong yang berjumlah 25 pemain. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong 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* PS Unimuda Sorong 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* PS Unimuda Sorong 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 dalam, punggung kaki penuh, ketepatan shooting*

ABSTRACT

Charli Fransiskus Baru /148520121035. The Effect of Kicking Practice Using the Inside of the Foot and Full Instep on Shooting Accuracy at the Goal of PS Unimuda Sorong Players In the Indonesian League 4 Event Thesis, Faculty of Language Education, Social and Sports. Muhammadiyah University of Education Sorong, March 2025.

This study aims to determine the effect of shooting practice using the inside of the foot and full instep on shooting accuracy at the goal of PS Unimuda Sorong players. This study uses an experimental method with a "two group pre-test post-test design" design. The population in this study were PS Unimuda Sorong players totaling 25 players. The sample was taken from the results of purposive sampling. Data analysis using the t-test. The results of the analysis show that: (1) There is an effect of shooting practice using the inside of the foot on shooting accuracy of PS Unimuda Sorong players with a calculated t of $7.178 > t$ 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 training on the shooting accuracy of PS Unimuda Sorong with a calculated t of $3.240 > t$ table 2.20 , and a significance value of $0.008 < 0.05$, with a percentage increase of 17.73% . (3) Shooting training with the inside of the instep is better than shooting training with the full instep on the shooting accuracy of PS Unimuda Sorong with a calculated t of $3.669 > t$ table $= 2.07$ and sig. $0.001 < 0.05$, and a difference in posttest values of 5.25 .

Keywords: inside instep, full instep, shooting accuracy

KATA PENGATAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa,atas segala berkat, kemurahan kasih-Nya dan perlindungan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang merupakan salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong program S1 studi pendidikan jasmani dengan judul “PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN SHOOTING KE GAWANG ,PADA PEMAIN PS.UNIMUDA DI GELARAN LIGA 4 INDONESIA”.

Hal yang harus dipelajari pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan Adapun juga tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mempelajari banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan semua dukungan moral maupun materi sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terimakasih ini penulis tujukan kepada :

1. Bapak Dr. Rustamadji, M.Si. selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong.
2. Bapak Roni Andri Pramita, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga yang telah memberikan izin dalam menyusun skripsi penelitian ini.
3. Bapak Saiful Anwar, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan skripsi.
4. Bapak Bandung Bumboro, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Satu Yang Dengan Penuh Kesabaran Dan Ketelitian Dalam Memberikan Saran/Masukan Perbaikan Sehingga Penelitian Tugas skripsi Dapat Terlaksanakan Sesuai Tujuan.

5. Bapak Harmaman, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing Dua Yang Juga
Telah Membantu Memberikan Saran/Masukan.

Penulis menyadari penelitian ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik membangun dari pembaca dan saran demi perbaikan skripsi ini dimasa mendatang, guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusun skripsi ini dan semoga bisa menjadi bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.

Sorong, 2025

Penulis

Charli Fransiskus Baru
NIM 148520121035

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
BAB I.....	v
PENDAHULLUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.2 Kerangka Berfikir	10
2.3 Hipotesis	12
BAB III.....	12
METODE PENELITIAN	13
3.1 Jenis Penelitian.....	13
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	13
3.3 Populasi dan Sampel.....	13
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	14
3.6 Instrumen Penelitian	16
3.7 Teknik Analisis Data	17
3.8 Uji Prasyarat Analisis	16
BAB IV	25
HASIL PENELITIAN	25
PEMBAHASAN.....	28
DAFTAR PUSTAKA	19

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian
2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
3. Instrumen
4. Lembar Bimbingan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan bagian dari hidup manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik manusia baik jasmani maupun rohani, dan memberikan kesenangan serta dapat memberikan kesehatan bagi manusia juga dapat sebagai sarana rekreasi. Menurut M. Sajoto (1995). Sepak bola termasuk jenis permainan yang banyak melibatkan unsur gerak. Dalam pembinaan tahap awal untuk pemain usia dini, difokuskan pada penguasaan teknik-teknik dasar merupakan modal awal yang sangat penting dalam olahraga ini. Dengan teknik dasar yang baik maka akan lebih mudah dalam mengembangkan kemampuan individu bermain. Menurut Suwarno (2001: 12), teknik tanpa bola adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang terdiri dari gerakan lari, gerakan melompat dan gerak tipu badan, sedangkan teknik dengan bola meliputi: menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik menjaga gawang.

Sejarah permainan sepakbola secara pasti belum diketahui, beberapa bangsa sudah mengenal permainan ini sejak dahulu kala. Permainan sepakbola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya. Namun masih dalam bentuk yang sederhana, akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Sampai saat ini belum ada kesatuan pendapat dari mana dan siapa pencipta permainan ini. Pengakuan asal mula permainan sepakbola terdapat diberbagai negara diantaranya Cina, Jepang, Mesir, Yunani, Itali, Prancis, Inggris dan lain-lain. A. Sarumpaet, dkk. (1992:17), menyatakan bahwa teknik sepakbola merupakan salah satu fondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola, yang meliputi teknik tanpa bola dan dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi lari, melompat, tackling (merampas bola), body cart, dan teknik penjaga gawang tanpa bola yaitu penempatan di bawah mistar

gawang. Sedangkan teknik dengan bola adalah teknik : 1) menendang, 2) menahan bola, 3) menahan dan mengontrol bola, 4) menggiring bola, 5) teknik khusus penjaga gawang. Toto Subroto, dkk. (2009:8.32), mengatakan bahwa menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Menendang bola agar mendapatkan hasil yang baik dibutuhkan kemampuan teknik yang baik

Inggris adalah salah satu negara yang paling tepat menjadi kiblat persepakbolaan modern. Banyak yang berpendapat bahwa perkembangan sepakbola di Inggris menjadi sorotan mata dunia. Dari tahun ketahun perkembangan sepakbola Inggris mengalami perubahan dan keragaman. Pada tahun 1250 sepakbola dimainkan di jalan-jalan raya dengan sebutan street games, karena street games membahayakan, maka pada tahun 1389 Raja Edward II melarang permainan sepakbola. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, namun belum mampu bersaing di level dunia. Menurut Luxbacher (2004), lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola. Di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga 1 Indonesia, dimana kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air. Masyarakat Indonesia sangat mendambakan kembali kesuksesan di tahun lima puluhan, di mana tim nasional mampu lolos ke Olimpiade Melbour. Pada zaman dulu manusia beranggapan bahwa teknik bermain bola hanya mengoper dan mengumpan dan seiring berjalanya waktu kini ada beberapa teknik dasar yang harus di kuasai pada saat bermain sepak bola.

Menurut Mielke (2007), kemampuan dasar bermain sepakbola antara lain: menggiring (dribbling), mengoper (passing), menembak (shooting), menyundul bola (heading), menimang bola (juggling), menghentikan bola (trapping), dan lemparan ke dalam (throw-in). Sedangkan menurut Sucipto, (2000) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang

(kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan ke dalam (throw-in) dan penjaga gawang (goal keeping). Sepakbola adalah salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia.

Menurut Luxbacher (2004), lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola. Di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga 1 Indonesia. Dimana kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai even dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air. Terselenggaranya kompetisi yang kontinyu tersebut, diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepakbola kita ditingkat nasional maupun internasional. Sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari “pemain penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan”. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan gol dari lawan. Sukatamsi (1985) menyatakan bahwa menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain tidak menguasai menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah bola yang harus di umpan. Istilah shooting atau lebih dikenal dengan tembakan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memasukkan bola ke gawang dengan menggunakan kaki bagian dalam atau punggung kaki. Teknik menendang menggunakan kaki bagian dalam digunakan

untuk mengoper jarak pendek (shortpassing). Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalti. Dalam permainan sepakbola tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk memberi umpan jarak pendek dan jauh, membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan, tendangan penjuru atau tendangan sudut, tendangan penjaga gawang, tendangan menggiring bola, tendangan bebas langsung untuk mencetak gol. Dalam teknik sepakbola, gerakan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan.

Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang di tendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan dalam teknik bermain sepakbola, gerakan menendang bola dengan punggung kaki tidak jauh beda dengan menendang menggunakan kaki bagian dalam itu tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya. Tendangan bola ke gawang dengan punggung kaki umumnya dilakukan jika jarak pemain yang membawa bola dengan gawang cukup jauh. Selain itu, tendangan ke arah gawang untuk menghasilkan gol dari luar kotak penalti sebaiknya dilakukan dengan kaki bagian punggung. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul. **“PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI PENUH TERHADAP KETEPATAN SHOOTING KE GAWANG PADA PEMAIN PS UNIMUDA DI GELARAN LIGA 4 INDONESIA”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Sebagian pemain PS.UNIMUDA melakukan shooting menggunakan kaki bagian dalam bolanya melenceng ke kanan sehingga tidak terdapat ketepatan shooting ke gawang.
2. Sebagian pemain PS.UNIMUDA melakukan shooting menggunakan punggung kaki bola melambung di atas gawang.
3. Sebagian pemain PS.UNIMUDA ketika melakukan shooting menggunakan kaki bagian dalam tidak adanya ketepatan sehingga bolanya melenceng ke kiri

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan proposal ini adalah untuk mengetahui :

1. Mengetahui adakah pengaruh latihan shooting dengan kaki bagian dalam terhadap ketepatan shooting pada Club PS UNIMUDA
2. Mengetahui adakah pengaruh latihan shooting dengan punggung kaki terhadap ketepatan shooting Club PS UNIMUDA
3. Mengetahui latihan manakah yang lebih baik antara latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan shooting pada Club PS UNIMUDA

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara teoritis;

1. Manfaat teoritis Secara teoritis Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan shooting dalam cabang olahraga sepakbola serta menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian dalam olahraga sepakbola, khususnya shooting.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakekat Menendang Bola

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan (Sukatamsi, 1985).

2.1.2 Teknik Menendang Bola

1. Tendangan Dengan Kaki Bagian.

Dalam Kegunaan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam adalah :

- 1) untuk operan jarak pendek,
 - 2) untuk operan bawah (rendah),
 - 3) untuk operan melambung atas (tinggi),
 - 4) untuk tendangan tepat ke mulut gawang,
 - 5) untuk tendangan bola melengkung, dan
 - 6) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain
- a) Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokkan.
 - b) b.Kaki melintang tegak lurus kearah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola dilanjutkan dengan gerakan lanjutan.
 - c) Posisi badan berada diatas bola (menutup).
 - d) Tangan membentang kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
 - e) Setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan (follow through).

2. Tendangan Dengan Punggung Kaki.

Kegunaan menendang dengan menggunakan punggung kaki penuh yaitu:

- 1) untuk operan jarak pendek,
- 2) untuk operan jarak jauh,
- 3) untuk operan bawah (rendah),
- 4) untuk operan melambung atas (tinggi),
- 5) untuk tendangan keras ke mulut gawang,
- 6) untuk tendangan tepat ke mulut gawang,
- 7) untuk tendangan bola melengkung (slice),
- 8) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Sukatamsi 1984).

3. Shooting menggunakan punggung kaki (Muhajir, 2007)

- a. Posisi tubuh berdiri menuju ke arah datangnya bola.
- b. Tekuk sedikit kaki kiri dan letakan kaki kiri disamping bola yang akan ditendang nantinya.
- c. Jaga keseimbangan badan dengan merilekskan kedua tangan.
- d. Arahkan pandangan ke bola.
- e. Kaki yang akan digunakan untuk menendang usahakan sedikit ditekuk kebawah pergelangannya.
- f. Tendang bola dengan mengayunkan kaki ke belakang namun usahakan kaki tersebut menyentuh bagian belakang bola.
- g. Lakukan gerakan lanjutan dengan menumpu berat badan ke arah depan.

2.1.3. Shooting

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola yaitu untuk mengumpan, shooting ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan Sucipto, (2000). Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola yaitu melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai ketrampilan dasar

menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan Danny Mielke,(2003). Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan shooting dari dekat gawang.Ketika ketrampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus mulai melakukan shooting lebih jauh dari gawang.Seorang pemain perlu mengembangkan ketrampilan menggiring bola dan juga ketrampilan mengontrol bola, seperti menerima passing atau menyundul bola.Kebanyakan peluang melakukan shooting datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan shooting jika telah tiba waktunya.Shooting merupakan tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain Terhadap Target Sasaran(Gawang).

2.1.4 Ketepatan Shooting ke Gawang

Menurut M. Sajoto (1995), ketepatan (accuracy) merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam permainan sepakbola banyak hal yang perlu diperhatikan dan dipelajari guna mendukung kemampuan melakukan suatu gerakan yang diharapkan, misalnya tendangan ke gawang atau shooting, heading, controlling, dan sebagainya. Selanjutnya pendapat menurut, Kosasih (2003) menjelaskan sebagai berikut: “pada saat menendang perhatian kita jangan hanya tertuju pada kaki yang akan menendang saja, tetapi kaki yang sebelah pun harus kita perhatikan pula dan pandangan harus kita arahkan pada bola dan kaki”. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan kaitanya terhadap ketepatan tendangan ke arah gawang, dibutuhkan faktor pendukung antara lain :

- a. Konsentrasi adalah keseriusan seseorang yang akan melakukan suatu yang dilakukan dengan sadar dan mempunyai tujuan yang ingin dicapai.
- b. Timing Ketepatan seseorang melakukan suatu gerakan antara kesempatan yang ada dan kapan harus melakukannya, seorang atlet sepakbola pada saat perebutan bola di depan gawang untuk mencetak gol maka ia harus berfikir kapan melakukan shooting, bola diarahkan kemana, posisi atas atau bawah dan lain sebagainya.
- c. Gerakan yang diulang-ulang Suatu gerakan yang sering diulang-ulang maka dengan sendirinya akan menjadi gerakan yang otomatis. Apabila tendangan ke arah gawang semakin akurat dalam arti pemain memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam menendang berarti akan semakin meningkatkan keberhasilan tendangan ke arah gawang itu sendiri.

2.1.5 Faktor- faktor yang Mempengaruhi Ketepatan Shooting

Menurut Soedjono (1985) menyatakan bahwa sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam menembak bola atau shooting. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan shooting, antara lain:

- a. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
- b. Sikap badan saat melakukan shooting, yaitu badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran, dan kaki sedikit ditekuk.
- c. Konsentrasi dan pandangan mata.
- d. Perkenaan atau sentuhan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh

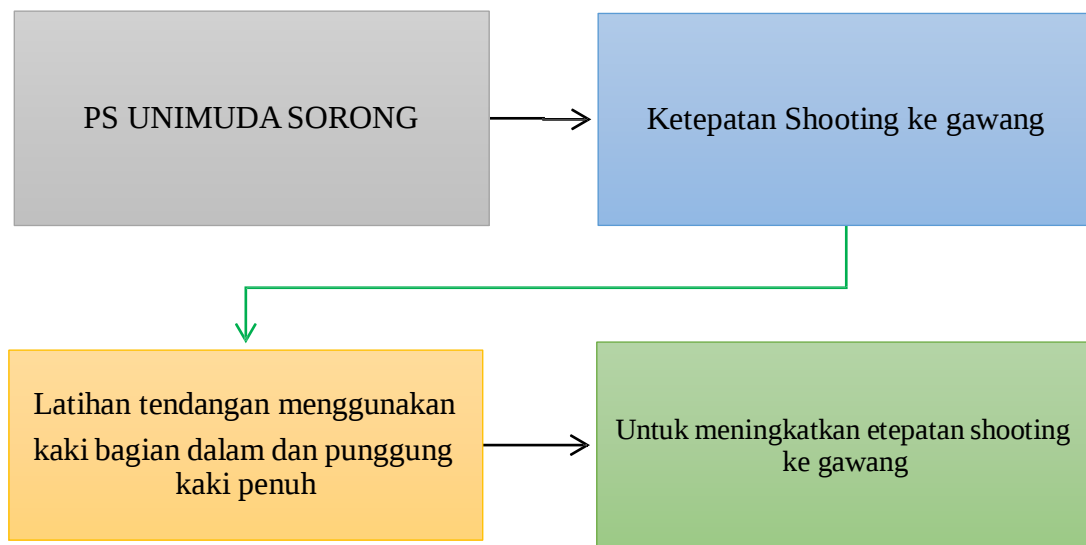
2.2 Kerangka Berfikir

Permainan sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan berbagai penguasaan keterampilan dasar seperti kemampuan shooting, dribbling, stoping, passing, heading sliding tackle, throw-in dan goal keeping. Kemampuan shooting sangat dibutuhkan dalam sepakbola karena tujuan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Semakin baik kemampuan pemain dalam shooting, Semakin dapat mendukung tercapainya tujuan permainan sepakbola. Melakukan shooting dengan tepat sasaran bukan hal yang mudah, karena menyangkut kontrol emosi dan penguasaan keterampilan dasar. Kondisi mental pemain turut menentukan keberhasilan dalam melakukan shooting. Pemain yang kurang dapat mengatur kondisi mental, tentu dapat mengalami kesulitan ketika melakukan shooting. Oleh sebab itu, dibutuhkan latihan yang dapat mendukung kemampuan shooting salah satunya, yaitu permainan target.

Permainan target adalah permainan yang cocok untuk pemain PS UNIMUDA karena permainan ini mudah menyenangkan, menarik, sederhana, dan tidak membosankan. Kelebihan metode bermain tersebut menjadi alasan bagi penggunaan permainan target untuk meningkatkan ketepatan shooting. Hal ini tidak bisa dilepaskan pula oleh karakteristik pemain PS UNIMUDA yang penuh dengan ketegangan dan konflik konflik. Selain itu dapat diketahui ada beberapa keburukan dari karakteristik emosi pemain PS UNIMUDA antara lain: mudah gelisah, emosi kurang terkontrol dan takut untuk gagal. Keadaan ini dapat menyebabkan rasa tidak mampu sehingga enggan bergerak. Secara kognitif pemain PS UNIMUDA memiliki beberapa kecenderungan berpikir diantaranya keyakinan bahwa dirinya termasuk perilaku menarik perhatian. Selain itu, pemain PS UNIMUDA juga memiliki penghayatan dirinya bahwa dirinya unik dan tak terkalahkan. Hal ini berimplikasi bahwa pemain PS UNIMUDA cenderung menganggap dirinya kebal dari bahaya, maka tidak jarang dijumpai perilaku pemain PS

UNIMUDA yang cenderung nekat untuk melakukan sesuatu yang diluar konteks latihan. Secara biologis, stres, pola makan, latihan, aktifitas seksual, ketegangan, dan depresi dapat mengaktifkan atau menekan sejumlah aspek dari sistem hormon. Keterkaitan antara hormon dan tingkah laku dinyatakan santrock sangat kompleks. Perilaku pemain PS UNIMUDA untuk mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan latihan dengan baik akan berkaitan dengan kondisi-kondisi tersebut. Implikasi dari kondisi kognitif, emosi, dan biologis tersebut maka pemain PS UNIMUDA memerlukan dorongan dari COACH (Pelatih) yang lebih berpengalaman. Salah satu peran yang dapat dilakukan COACH (Pelatih) dalam hal ini adalah memfasilitasi kegiatan latihan yang menyenangkan melalui permainan target. Dalam permainan target, sasaran/target ini bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar pemain PS UNIMUDA tidak bosan dan tetap antusias dalam melakukan latihan. Metode berlatih yang disinkronkan dengan kondisi mental pemain PS UNIMUDA akan lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan shooting tepat sasaran. Jika pemain PS UNIMUDA melakukan latihan permainan target secara maksimal, maka akan menghasilkan kemampuan shooting yang signifikan.

Berdasarkan paparan diatas, maka alur kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut :



2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih dipikirkan kenyataannya (Suharsimi Arikunto, 2006). Berdasarkan landasan teori di atas, maka penulis ingin merumuskan hipotesis sebagai berikut :

- a) Ada pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam terhadap hasil tendangan penalti pada pemain PS UNIMUDA tahun 2025 ?
- b) Ada pengaruh latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap hasil tendangan pada pemain PS UNIMUDA tahun 2025 ?

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian Metode Suharsimi Arikunto, (2006). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencoba suatu untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan. Hal lainnya peneliti ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati. Mengenai metode eksperimen ini, sugiyono (2015) mengemukakan bahwa secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Kemudian eksperimen merupakan suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh penulis dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu yang digunakan peneliti adalah 12 Mei – 12 Juni 2025 penelitian ini dilaksanakan di lapangan Khalid Bin Walid kampus unimuda sorong.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2010) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain PS UNIMUDA dengan jumlah 25 pemain.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu menurut sugiyono (2013) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini objek yang akan diteliti. Teknik ini sering digunakan dalam berbagai disiplin ilmu karena dapat menghasilkan sampel yang representatif. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain PS UNIMUDA dengan jumlah 10 pemain.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian (Suharsimi Arikunto 2006). Dalam hal ini variabel yang menjadi objek penelitian adalah :

3.4.1 Variabel Bebas.

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

- a) Latihan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.
- b) Latihan menendang bola menggunakan punggung kaki.

3.4.2 Variabel Terikat.

Variabel terikat adalah variabel yang merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan melakukan Shooting

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada dasarnya merupakan suatu kegiatan operasional agar tindakannya masuk pada pengertian penelitian yang sebenarnya. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian maka digunakan metode eksperimen, yaitu dengan memberikan suatu perlakuan yang disebut latihan. Dengan latihan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan. Data merupakan perwujudan informasi dengan sengaja digali

untuk dikumpulkan guna mendiskripsikan suatu peristiwa atau kegiatan lainnya, demikian untuk menguji hipotesa yang telah dirumuskan (Sutrisno Hadi, 2009).

Data yang diungkap dalam penelitian dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu fakta, pendapat, kemampuan. Untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti, digunakan tes (Suharsimi Arikunto, 2010). Jadi dalam penelitian ini teknik pengambilan data menggunakan tes kemampuan ketepatan shooting. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan desain penelitian dari Suharsimi Arikunto (2010) yaitu menggunakan pre-test dan post-test. Pre-test atau tes awal dilakukan di lapangan Khalid Bin Walid UNIMUDA SORONG.

Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan shooting, dan tes menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001). Setelah diperoleh data dari hasil pre-test kemudian 10 pemain dibagi menjadi dua kelompok secara matched-pair. Teknik pemecahan kelompok treatment dari 10 pemain dirangking nilai pretest-nya kemudian dipasangkan dengan rumus "ABBA" menjadi dua kelompok sehingga menjadi pasangan yang setara untuk diberikan treatment. Teknik matched-pair membagi pasangan subyek berdasarkan beberapa karakteristik tertentu dan kemudian secara acak menetapkan pasangan pasangan tersebut ke dalam dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Dari hasil pengundian, kelompok eksperimen I diberi metode latihan shooting dengan kaki bagian dalam dan kelompok eksperimen II diberi metode latihan shooting menggunakan punggung kaki penuh. Setelah dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen kemudian diberikan treatment selama 14 kali pertemuan.

Setelah treatment dilakukan selama 14 kali pertemuan, dilakukan post-test atau tes akhir yang pelaksanaannya sama seperti tes awal. Tujuan dilakukannya post-test adalah untuk memperoleh data dari para pemain setelah diberikan treatment. Untuk selanjutnya data di analisis apakah ada pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan treatment.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah fasilitas atau alat pengumpulan data. Benar tidaknya data sangat menentukan bermutu tidaknya hasil penelitian, sedangkan benar tidaknya data tergantung dari baik tidaknya instrument pengumpulan data. Menurut Suharsimi Arikunto (2010), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, sistematis sehingga lebih mudah diolah. Ketepatan atau shooting adalah kemampuan dalam ketepatan, ketenangan, dan accuracy shoot bola ke sasaran sesuai dengan arah sasaran atau gawang. Instrumen tes yang dilakukan untuk mengukur akurasi tendangan ke gawang, yaitu dengan menembak bola kesasaran yang sudah ditentukan sebanyak 3 kali kemudian hasilnya dijumlahkan. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran.

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a) Tujuan : mengukur akurasi tendangan ke arah gawang.
- b) Alat yang digunakan : bola, meteran, gawang, nomor-nomor, tali.
- c). Petunjuk pelaksanaan :
 - 1) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter di depan gawang/sasaran.
 - 2) Setelah mendapat aba-aba yak testi melakukan tendangan ke arah gawang.
 - 3) Testi diberi 3 kali kesempatan.
- d) Skor yang digunakan apabila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.
- e) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - 1) Bola keluar dari daerah sasaran.
 - 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.

Nilai validitas dan realibilitas dari instrumen tes ini adalah untuk validitas tes 0,801 dan untuk reliabilitas tes adalah 0,444, hasil validitas dan reliabilitas instrumen tes ini telah diteliti sebelumnya yang dikutip dari penelitian (Perbedaan Hasil Latihan Menendang Bola Dengan Menggunakan Sasaran Berpindah Dan Sasaran Tetap Terhadap Ketepatan Tembakan Ke Gawang Pada Club PS UNIMUDA tahun 2025).

3.7 Teknik Analisis Data

Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data.

3.8 Uji Prasyarat Analisis

3.8.1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS 16. Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut :

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

3.8.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang akan di analisis, selain itu untuk mengetahui homogen tidaknya sampel yang berasal dari populasi. Pengujian menggunakan uji chi-square dari data pre-test dan post-test pada kedua eksperimen dengan dibantu program SPSS 16.

3.8.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan rata-rata antara eksperimen I dan eksperimen II. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada pemain PS Unimuda Sorong yang berjumlah 10 pemain. Pengumpulan data ketepatan *shooting* atlet menggunakan tes menembakkan bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). *Posttest* dilakukan setelah diberikan latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam untuk kelompok A dan *shooting* dengan punggung kaki penuh untuk kelompok B, selama 16 kali pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes ketepatan *shooting* saat *pretest* dan *posttest*, sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Shooting

No	Nama Pemain	Punggung Kaki Bagian Dalam		Punggung Kaki Penuh	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	Markus Srefle	36	39	35	38
2.	Nelwan Yable	33	39	35	31
3.	Aser Yable	33	40	31	33
4.	Paul Yelmolo	29	34	29	35
5.	Simson Tahoba	29	37	29	31
6.	Elia Salosa	28	42	28	38
7.	Musa Kambu	27	40	26	31
8.	Stevanus H. G. Pagara	26	46	36	33
9.	Marselino I. F. Kambu	26	41	25	35
10.	Marcelino Rahayaan	25	43	25	31

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong, hasil penelitian *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain PS unimuda Sorong dideskripsikan sebagai berikut:

1. ***Pretest-Posttest Ketepatan Shooting Kelompok A***

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 20.0, nilai maksimal = 36.0, rata-rata (*mean*) = 28.0, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4.41, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 32.0, nilai maksimal = 46.0, rata-rata (*mean*) = 39.0, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3.98.

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong kelompok latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Deskripsi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Ketepatan *Shooting* Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

No	Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	Baik Sekali	> 40.8	0	0%	3	33.33%
2	Baik	35.6 – 40.7	1	8.33%	5	41.67%
3	Sedang	30.4 – 35.5	2	16.67%	2	25%
4	Kurang	25.2 – 30.3	6	58.33%	0	0%
5	Kurang Sekali	<25.1	1	16.67%	0	0%
Jumlah			10	100%	10	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong kelompok latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

2. *Pretest-Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok B

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 21.0, nilai maksimal = 36.0, rata-rata (*mean*) = 28.67, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4.81, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 31.0, nilai maksimal = 38.0, rata-rata (*mean*) = 33.75, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2.96.

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong kelompok latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Deskripsi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Ketepatan *Shooting* Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Penuh

No	Kategori	Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttes</i>	
			F	%	F	%
1	Baik Sekali	>34.6	2	25%	4	41.67%
2	Baik	31.2 – 34.5	0	0%	2	16.67%
3	Sedang	27.8 – 31.1	4	33.33%	4	41.67%
4	Kurang	24.4 – 27.7	2	25%	0	0%
5	Kurang Sekali	<24.3	2	16.67%	0	0%
Jumlah			10	100%	10	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong kelompok latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh.

4.2. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut :

4.3. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel- variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov- Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*.

Tabel 5. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Punggung Kaki Dalam	0.917	0.05	Normal
<i>Posttest</i> Punggung Kaki Dalam	0.893	0.05	Normal
<i>Pretest</i> Punggung Kaki Penuh	0.932	0.05	Normal
<i>Posttest</i> Punggung Kaki Penuh	0.492	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	22	.653	Homogen
<i>Posttest</i>	1	22	.573	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2. Uji Hipotesis

1. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok Latihan Punggung Kaki Bagian Dalam

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 7. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Shooting* Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		T_{hitung}	T_{tabel}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>		7.178	2.20	0.000	11.0	39.29%
<i>Posttest</i>	39.00					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 7.178 dan t_{tabel} 2.20 (df 11) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Oleh karena $t_{hitung} 7.178 > t_{tabel} 2.20$, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap

ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong”, diterima. Artinya latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong. Dari data *pretest* memiliki rerata 28.0, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 39.0. Besarnya perubahan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 11, dengan kenaikan persentase sebesar 39.29%.

2. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Kelompok Latihan Punggung Kaki Penuh.

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis kedua yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain PS Unimuda Sorong”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *shooting* punggung kaki penuh memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Shooting* Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Penuh

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	28.6667	3.240	2.20	0.008	5.08333	17.73%
<i>Posttest</i>	33.7500					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 3.240 dan t tabel 2.20 (df 11) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.008. Oleh karena $t_{hitung} 3.240 > t_{tabel} 2.20$, dan nilai signifikansi $0.008 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* kegawang pada pemain PS Unimuda Sorong”, diterima. Artinya latihan atihan *shooting* punggung kaki penuh memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong. Dari data *pretest* memiliki rerata 28.67, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 33.75. Besarnya perubahan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 5.0833, dengan kenaikan persentase sebesar 17.73%.

3. Perbandingan *Posttest* Ketepatan Shooting Kelompok Latihan Shooting Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan pemain PS Unimuda Sorong”, dapat diketahui melalui selisih *posttest* antara kelompok latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam dengan *posttest* kelompok latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 9. Uji-t Perbandingan *Posttest* Kelompok A dan B

Kelompok	Rata-rata	%	<i>t-test for Equality of means</i>			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih
Latihan Punggung Kaki Bagian Dalam	39.00	39.29%	3.669	2.07	0.001	5.25
Latihan Punggung Kaki Penuh	33.75	17.73%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 3.669 dan t-tabel df (22) = 2.07, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0.001. Karena $t_{hitung} 3.669 > t_{tabel} = 2.07$ dan $sig. 0.001 < 0.05$, berarti ada perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *shooting* sebesar 26.55 cm dengan kenaikan persentase sebesar 3.18%, nilai rerata *posttest* kelompok naik turun bangku sebesar 26.09 cm dengan kenaikan persentase sebesar 3.24%, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 0.45 cm. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain PS Unimuda Sorong”, diterima. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong dari pada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh.

4.4. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong.

1. Pengaruh Latihan *Shooting* Punggung Kaki Bagian Dalam terhadap Ketepatan *Shooting*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *shooting* sesudah latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $7.178 > t \text{ tabel } 2.20$, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong”, diterima. Artinya latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong. Dari data *pretest* memiliki rerata 28.0, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 39.0.

Besarnya perubahan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 11, dengan kenaikan persentase sebesar 39.29%. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki. Dalam permainan sepakbola tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk: (a) memberi umpan jarak pendek dan jauh, (b) membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan, (c) tendangan penjuru atau tendangan sudut, (d) tendangan penjaga gawang, (e) tendangan menggiring bola, (f) tendangan bebas langsung untuk mencetak gol (Engkos Kosasih, 1994: 87).

Bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi 45^0 akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih mudah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang (Gill Harvey, 2003: 5), tendangan tidak dapat sekeras tendangan punggung kaki penuh, selain itu juga digunakan untuk tendangan mendatar jarak dekat atau disebut operan pendek, untuk mengumpan ke gawang lawan, untuk mencetak gol, untuk melakukan tendangan sudut (*corner kick*), untuk melakukan tendangan gawang, untuk melakukan tendangan hukuman, serta sangat ideal dan efektif untuk melakukan operan melambung jauh yang akurat. Menendang menggunakan kaki bagian dalam ditinjau dari sudut elevasi dan kecepatan gerak bola memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang ke arah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan, serta berpengaruh dalam ketepatan tendangan penalti.

Menurut (Gill Harvey, 2003: 5), bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi 45^0 akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih mudah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang, penendang sangat leluasa untuk mengarahkan bola dan bola akan melaju setinggi yang diinginkan sehingga membuat penendang mudah untuk mengarahkan bola tepat jatuh ke sasaran.

Menendang dengan bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi 45^0 akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih mudah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang (Harvey Gill, 2003: 5), tendangan tidak dapat sekeras tendangan punggung kaki penuh, selain itu juga digunakan untuk tendangan mendatar jarak dekat atau disebut operan pendek,

untuk mengumpan ke gawang lawan, untuk mecetak gol, untuk melakukan tendangan sudut (*corner kick*), untuk melakukan tendangan gawang, untuk melakukan tendangan hukuman, serta sangat ideal dan efektif untuk melakukan operan melambung jauh yang akurat. Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa menendang menggunakan kaki bagian dalam ditinjau dari sudut elevasi dan kecepatan gerak bola memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang ke arah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan.

2. Pengaruh Latihan *Shooting* Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *shooting* sesudah latihan *shooting* punggung kaki penuh. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} 7.178 > t_{tabel} 2.20$, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong”, diterima. Artinya latihan *shooting* punggung kaki penuh memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong. Dari data *pretest* memiliki rerata 28.0, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 39.0.

Besarnya perubahan ketepatan *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 11, dengan kenaikan persentase sebesar 39.29%. Menendang dengan punggung kaki penuh yaitu bagian yang sering digunakan untuk umpan panjang atau menghalau bola dari gawang karena kaki dalam merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), karena bidang perkenaan kaki dengan bola yang luas serta kesalahan-kesalahan perkenaan bola dengan kaki akan lebih terkontrol. Akan tetapi karena arah lambung bola kurang tinggi sehingga sulit untuk mengarahkan bola pada sasaran yang jauh (Gill Harvey, 2003: 5).

Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki merupakan salah satu dari beberapa macam teknik menendang dalam permainan sepakbola. Punggung kaki adalah bagian atas telapak kaki (Depdikbud, 2005: 908), yaitu daerah tempat mengikat tali sepatu, sering disebut juga punggung kaki penuh atau

kura-kura kaki penuh. Bagian kaki ini sering digunakan untuk tendangan ke arah gawang (*shooting*) karena merupakan bagian kaki yang paling kuat, putaran bola yang dihasilkan akan lebih sedikit (bola yang ditendang tidak melintir), lebih mudah untuk mengarahkan pada sasaran dilihat dari arah kaki tumpu, kaki yang menendang, anjang-ancang satu garis lurus dengan sasaran. Tendangan ini sedikit sulit dilakukan secara akurat tapi rahasia keberhasilannya adalah dengan menendang bola tepat di tengah-tengah (Gill Harvey, 2003:5).

Berorientasi pada analisis tersebut, tendangan menggunakan punggung kaki selain efektif untuk tendangan ke gawang (*shooting*) dapat digunakan operan melambung atas, maka disinyalir tendangan ini mempunyai kontribusi terhadap ketepatan tendangan.

3. Perbedaan Latihan *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting* Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong, dengan t hitung $3.669 > t$ tabel $= 2.07$ dan sig. $0.001 < 0.05$, dan selisih nilai *posttest* sebesar 5.25.

Berorientasi pada analisis tersebut, tendangan menggunakan punggung kaki selain efektif untuk tendangan ke gawang (*shooting*) dapat digunakan operan melambung atas, maka disinyalir tendangan ini mempunyai kontribusi terhadap ketepatan tendangan. Teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalti. Pada umumnya menendang dengan bagian dalam kaki digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*). Oleh karena itu dengan cara melatih latihan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh selama 16 kali pertemuan dengan intensitas yang semakin meningkat di tiap sesinya diharapkan dapat meningkatkan terhadap ketepatan *shooting* pemain PS Unimuda Sorong.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan shooting punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan shooting pemain PS Unimuda Sorong.
2. Ada pengaruh latihan shooting punggung kaki penuh terhadap ketepatan shooting pemain PS Unimuda Sorong.
3. Latihan shooting dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan shooting dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan shooting pemain PS Unimuda Sorong.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan latihan.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.

Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A serumpaet,d.(2014).*Permainan Bola Besar*.Jakarta:Depdikbud FIK.
- Budiwanto, A. (2012). *Prinsip Dasar Latihan Sepak Bola*. Jakarta: Erlangga.
- Curneen, G. (2013). *The Modern Soccer Coach: Position-Specific Training*. San Diego: Bennion Kearny.
- Djoko, P. I. (2007). *Prinsip Latihan Fisik untuk Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Fenanlampir, G. (2020). *Peningkatan Kemampuan Fisik Atlet dengan Latihan Sistematis*. Surabaya: Mitra Media.
- Gill, H. (2003). *Sports Biomechanics and Functional Movement*. London: Routledge.
- Harsono. (2018). *Latihan Fisik untuk Prestasi Olahraga*. Bandung: Tiga Serangkai.
- Kurniawan, A., dkk. (2016). *Dasar-dasar Kepelatihan Sepak Bola*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mahmuddin, & Tarmizi. (2017). "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Shooting After Dribble dengan Shooting After Centering Pass terhadap Hasil Shooting pada Pemain Sepakbola". *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(3), 20-32.
- Morgans, R., et al. (2014). "Optimizing Soccer Training: An Evidence-Based Approach". *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(4), 23-35.
- National Soccer Coaches Association of America. (2004). *Soccer Skills and Drills*. New York: Human Kinetics.
- Nugroho, A. (2007). *Dasar-Dasar Ilmu Latihan Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Rajidun. (2014). "Model Latihan Shooting ke Gawang pada Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP-PGRI Pontianak". *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 12(2), 45-55.
- Sukatamsi, E. (1984). *Dasar-dasar Teknik Sepak Bola*. Bandung: Angkasa.
- Tamammudin, & Widodo. (2020). *Strategi dan Metode Latihan untuk Atlet*. Jakarta: Erlangga.
- Yudianto, R. (2009). *Sejarah dan Teknik Sepak Bola*. Surabaya: Citra Media.
- Didik Asyanto. (2001). Perbedaan Ketepatan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam, Punggung Kaki Bagian Luar, dan Punggung Kaki

- Dalam Sepakbola Bagi Mahasiswa UKM Universitas Negeri Yogyakarta.
Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2004). "Keterampilan Sepak bola Dasar." Diklat. Yogyakarta: FIK UNY. ----- (2006). Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
- Luxbacher, Joseph A. (2004). Sepak bola. Edisi ke- 2, Cetakan ke 4. Jakarta: PT. Raja Persada.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: PrinsipPrinsip dan Penerapannya. Jakarta.
- Remmy Muchtar. (1992). Olahraga Pilihan Sepak bola. Jakarta: Depdikbud.
- Sarumpaet, dkk. (1992). Permainan Besar. Padang: Depdikbud.
- Subagyo Irianto. (2010). Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY.
- Setyo Nugroho. (1998). Penelitian Eksperimental Dalam Jasmani dan Olahraga: Draf Materi Perkuliahan. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sucipto. (2000). Sepak bola. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Afbeta.
- Soeharno, HP. (1985). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soedjono. (1999). Sepak bola, Taktik, dan Kerjasama. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit KR.
- Suharsimi Arikunto. (2002). Metode Penelitian. Yogyakarta. Andi Offset.

LAMPIRAN

LAMPIRAN SURAT IZIN PENELITIAN



FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAHA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Marayat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

Nomor : 249/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2025 Sorong, 10 Mei 2025
Lamp. : -
Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Kepada Yth.
Ketua PS UNIMUDA Sorong
Di _____
Tempat _____

Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

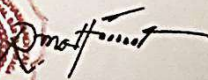
Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : Charli Fransiskus Baru
NIM : 148520121035
Semester : VIII (Delapan)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : "Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang, Pada Pemain PS UNIMUDA Sorong di Gelar Liga 4".

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 12 Mei - 12 Juni 2025.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan,


Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tembusan disampaikan Kepada:
1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani;
2. Dosen Pembimbing Skripsi;
3. Yang bersangkutan;

www.fabio.unimudasorong.ac.id PROGRAM STUDI:
Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

FABIO-UNIMUDA SORONG

SMART

Kemampuan Akademik • Akademik • Akademik • Akademik • Akademik

LAMPIRAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN



PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantal, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

SURAT KETERANGAN
Nomor: 016/SKet/1.3. AU /J/ 2025

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Nomor: 249/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2025, Perihal: Permohonan Izin Penelitian tertanggal 12 Mei – 12 Juni 2025, dengan ini menerangkan nama Mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Charli Fransiskus Baru
NIM	: 148520121035
Semester	: VIII (Delapan)
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian	: "Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang pada Pemain PS UNIMUDA Sorong di Gelar Liga 4".

Benar telah mengadakan penelitian di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi.

Demikian Surat Keterangan diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Sorong, 23 Mei 2025



Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani



Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301



FABIO-UNIMUDA SORONG
SMART
Sanitasi • Akhlak • Aspek • Riset • Inovasi

<https://penjas.unimudasorong.ac.id> PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

LAMPIRAN FOTO PENELITIAN











LAMPIRAN SAMPEL PENELITIAN

No	Nama	TIM
1.	Markus Srefle	PS UNIMUDA
2.	Nelwan Yable	PS UNIMUDA
3.	Aser Yable	PS UNIMUDA
4.	Paul Yelmolo	PS UNIMUDA
5.	Simson Tahoba	PS UNIMUDA
6.	Elia Salosa	PS UNIMUDA
7.	Musa Kambu	PS UNIMUDA
8.	Stevanus H.G. Pagara	PS UNIMUDA
9.	Marselino I.F. Kambu	PS UNIMUDA
10.	Marcelino Rahayaan	PS UNIMUDA

LAMPIRAN DATA HASIL SPSS 16

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
1	No	NAMA PEMAIN	USIA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	TOTAL
2	1.	Markus Srefle	21	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	39
3	2.	Nelwan Yable	21	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	39
4	3.	Aser Yable	21	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	40
5	4.	Paul Yelmolo	21	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	34
6	5.	Simson Tahoba	21	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
7	6.	Elia Salosa	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	4	42
8	7.	Musa Kambu	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	40
9	8.	Stevanus H G. Pagara	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	46
10	9.	Marselino I.F. Kambu	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	41
11	10.	Marcelino Rahayaan	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	43

LAMPIRAN INSTRUMEN PENELITIAN

PROGRAM LATIHAN

Minggu 1.	Bentuk Latihan	Dosis	Tujuan
Selasa	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik shooting bola menggunakan kaki dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki
Rabu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik shooting bola menggunakan kaki dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki
Kamis	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik shooting bola menggunakan kaki dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki
Sabtu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik shooting bola menggunakan kaki dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki

Minggu 2.	Bentuk Latihan	Dosis	Tujuan
	-		
Selasa	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik shooting bola menggunakan kaki dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki
Rabu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik shooting bola menggunakan kaki dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki
Kamis	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik shooting bola menggunakan kaki dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki
Sabtu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik shooting bola menggunakan kaki dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki

Minggu 3.	Bentuk Latihan	Dosis	Tujuan
Selasa	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik shooting bola menggunakan kaki dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki
Rabu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik shooting bola menggunakan kaki dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki
Kamis	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik shooting bola menggunakan kaki dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki
Sabtu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Teknik shooting bola menggunakan kaki dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki

Minggu 4.	Bentuk Latihan	Dosis	Tujuan
Selasa	- Pemanasan, stretching - Internal running - Latihan shooting bola ke gawang menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki
Rabu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Latihan shooting bola ke gawang menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki
Kamis	- Pemanasan, stretching - Internal running - Latihan shooting bola ke gawang menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki
Sabtu	- Pemanasan, stretching - Internal running - Latihan shooting bola ke gawang menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki	90 menit	Memelihara kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan shooting bola menggunakan kaki bagian dalam punggung kaki

LAMPIRAN LEMBARAN BIMBINGAN SKRIPSI



UNIMUDA
SORONG

PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLIMPIKA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantai, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

LEMBAR BIMBINGAN
SKRIPSI

NAMA : CHARI . TRANSISKUS . BARU

NIM : 1485 2012 1035

JUDUL SKRIPSI : Pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap kemampuan shooting dengan gawang, Pada Pemain PS. UNIMUDA di gelaran Liga 4 INDONESIA

Dosen Pembimbing I : BANDUNG BUMBORO . M.Pd

NO	TGL BIMBINGAN	BAB	MATERI BIMBINGAN	PARAF DOSEN
1	4/4/2023		Konsultasi awal	f.
2	12/4/2023	I	penelitian dan penelitian	f.
3			dan akan pada hasil penelitian	
4	21/4/2023	II	penelitian dan penelitian	f.
5			penelitian yang benar dan sesuai	
6	29/4/2023	III	penelitian tentang penelitian yang	f.
7	3/05/2023		ACC f.	f.

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

FABIO-UNIMUDA SORONG
SMART
Santien • Sifat • Sifat • Sifat • Sifat • Sifat

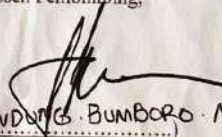
PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

8	4/05/2025	IVR	Melakukan penelitian	f
9	17/05/2025	IVR	protest pkluday kea	f.
10			Smpl Slangro 10 Orng	
11	20/05/2025	U	Anggapi Sman Campiran, dan	f
12			pr-lut ke Sman dan merubak. ACC	ACC

Catatan : Cukup ACC Pembimbing Satu Untuk Ujian Proposal dan Skripsi
Pembimbing dua untuk Konsultasi Pembuatan Artikel Jurnal.

Sorong, 24/05/2025
Dosen Pembimbing,


BANDUNG BUMBORO, M.Pd
NIDN. 1409 0584 07

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD