

**PERBANDINGAN LATIHAN *SHOOTING* KAKI BAGIAN
DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP AKURASI
SHOOTING PADA FUTSAL SMAN 54 JAKARTA**



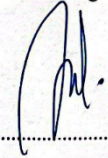
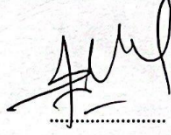
**HANDIKA PUTRA MAHENDRA
1604620073**



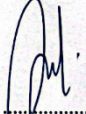
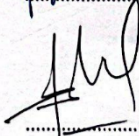
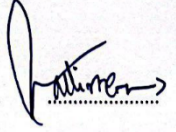
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001	19/01/2025
Pembimbing II		
Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd NIP. 197802172006041000	19/01/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003	Ketua		19/01/2025
2. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd NIP. 198505042019032015	Sekretaris		15/01/2025
3. Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001	Anggota		19/01/2025
4. Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd NIP. 197802172006041001	Anggota		19/01/2025
5. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd NIP. 198202022010121003	Anggota		16/01/2025

Tanggal Lulus : 06 Januari 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Makalah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Makalah ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam makalah ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena makalah ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 06 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Handika', is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', and 'METERAI TEMPEL'. A unique alphanumeric code '7A604AMX170333486' is printed at the bottom of the stamp.

Handika Putra Mahendra
NIM. 1604620073

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Handika Putra Mahendra
NIM : 1604620073
Fakultas/Prodi : FIKK / Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : handikaputra98@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Perbandingan Latihan Shooting Kaki Bagian Dalam Pan
Punggung Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pada
Futsal SMAN 54 Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Januari 2025

Penulis

(Handika Putra Mahendra)
nama dan tanda tangan

PERBANDINGAN LATIHAN *SHOOTING* KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PADA FUTSAL SMAN 54 JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap akurasi *shooting* pemain futsal SMAN 54 Jakarta. Pemain futsal dalam penelitian ini dibatasi pada umur 15-19 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre test post test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMAN 54 Jakarta yang berjumlah 25 orang. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling, dengan kriteria yaitu; (1) Pemain futsal SMAN 54 Jakarta, (2) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan, (3) minimal telah mengikuti 1 kali turnamen. Sampel yang memenuhi kriteria adalah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur akurasi *shooting* adalah *test shooting* sumber Arki Taupan Maulana (2009:36). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *shooting* kaki bagian dalam terhadap akurasi *shooting* pemain futsal SMAN 54 Jakarta, dengan t hitung $10,51 > t$ tabel 2.262, dan nilai signifikansi $0.003 < 0.05$. (2) Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki terhadap akurasi *shooting* pemain futsal SMAN 54 Jakarta, dengan t hitung $3,67 > t$ tabel 2.262, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. (3) Latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam lebih baik dari pada latihan *shooting* dengan punggung kaki terhadap akurasi *shooting* pemain futsal SMAN 54 Jakarta, dengan t hitung $4,31 > t$ tabel = 2,101 dan sig. $0.000 < 0.05$.

Kata kunci: *shooting kaki bagian dalam, shooting punggung kaki, akurasi shooting*

Intelligentia - Dignitas

COMPARISON OF SHOOTING TRAINING INSIDE FOOT AND INSTEP ON SHOOTING ACCURACY IN FUTSAL SMAN 54 JAKARTA

ABSTRACT

This study aims to determine the comparison of shooting training with the inside of the foot and the back of the foot on the shooting accuracy of futsal players at SMAN 54 Jakarta. Futsal players in this study were limited to ages 15-19 years. This research uses an experimental method with a "two group pre test post test design". The population in this study were 25 futsal players at SMAN 54 Jakarta. The samples were taken from the results of purposive sampling, with criteria namely; (1) Futsal player at SMAN 54 Jakarta, (2) has participated in training for at least 6 months, (3) has participated in at least 1 tournament. The sample that meets the criteria is 20 people. The instrument used to measure shooting accuracy is the shooting test source Arki Taupan Maulana (2009:36). Data analysis used a t test with a significance level of 5%. The results of the analysis show that: (1) There is an influence of inner leg shooting training on the shooting accuracy of futsal players at SMAN 54 Jakarta, with t count 10,51 > t table 2.262, and a significance value of 0.003 < 0.05. (2) There is an influence of instep shooting training on the shooting accuracy of futsal players at SMAN 54 Jakarta, with t count 3,67 > t table 2.262, and a significance value of 0.000 < 0.05. (3) Shooting practice with the inside of the foot is better than shooting practice with the instep on the shooting accuracy of futsal players at SMAN 54 Jakarta, with t calculated 4,31 > t table = 2.101 and sig. 0.000 < 0.05.

Keywords: *inner leg shooting, instep shooting, shooting accuracy*

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Perbandingan Latihan *Shooting* Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Futsal SMAN 54 Jakarta” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti ini menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd** selaku koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga sekaligus Penasihat Akademik, serta Bapak **Andri Irawan, M.Pd** dan Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan makalah ini, **SMAN 54 Jakarta** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Bang **Sandi Prayudho** sebagai mentor skripsi selama mengerjakan skripsi di kosan, Ayah **Dadang Suhendar**, Ibu **Emas Risnawati**, Adik-adik saya **Indah Kayla Putri** dan **Amira Azkadina Putri** yang telah memberikan dukungan doa maupun moral, dan Saudara-saudara saya **Danny Fabian Rahmansyah, Adrian Firman Rahmansyah (Ajo), Naufal Safrudin** yang senantiasa menjadi penenang saat saya sedang resah sehingga bisa tertawa bersama menghilangkan penat. **Fatwa Aldiansya** dan **Ari Sandi** menjadi teman mengerjakan skripsi, berpetualang, dan bertukar pikiran. *Support* dari senior-senior yang berada di kosan Kesatria **Bang Husein, Bang Hasan, Bang Hafiz, Bang Padlan, dan Bang Aceng dan Daus**. Serta teman-teman seperjuangan **Malik, Saiful, Pram, Foggy, Novan, Suhandi, dan Hanif** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

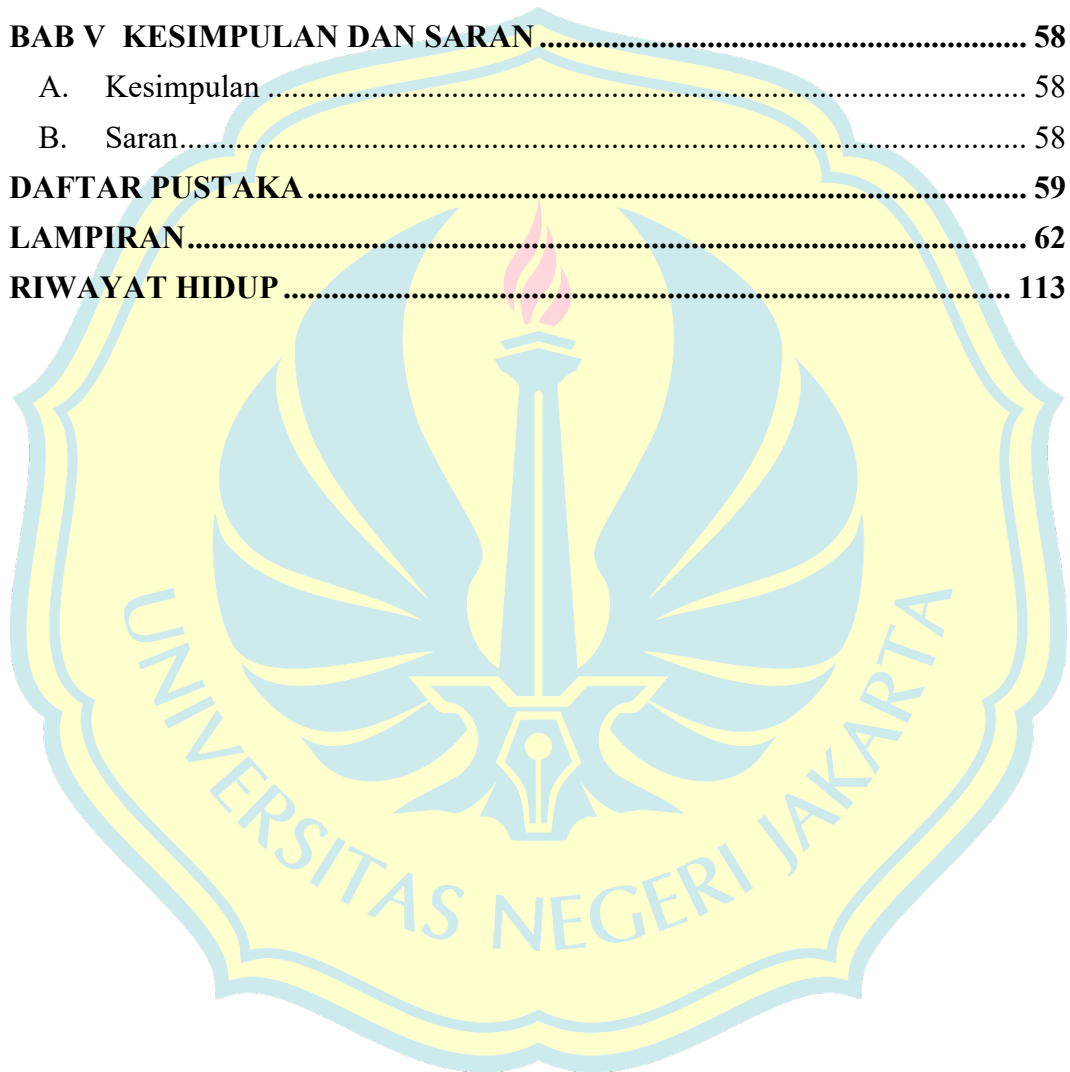
Intelligentia - Dignitas

Jakarta, 06 Januari 2025
Handika Putra Mahendra

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Futsal	7
2. Hakikat Akurasi <i>Shooting</i>	14
3. Hakikat <i>Shooting</i>	17
4. Hakikat Latihan	20
B. Kerangka Berpikir	33
C. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Metode Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel	38
E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Teknik Pengumpulan Data	41
G. Teknik Analisis Data.....	43

H. Hipotesis Penelitian.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Data Penelitian.....	46
B. Pengujian Hipotesis.....	53
C. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	62
RIWAYAT HIDUP.....	113



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Pembagian Kelompok Penelitian	39
2. Tabel Norma Penilaian Akurasi <i>Shooting</i> Futsal	42
3. Tabel <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki	46
4. Tabel Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Akurasi Kaki Bagian Dalam	47
5. Tabel Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Akurasi Kaki Bagian Dalam	49
6. Tabel Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Akurasi Punggung Kaki	50
7. Tabel Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Akurasi Punggung Kaki	52



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar Teknik Tendangan Dengan Punggung Kaki	18
2. Gambar Teknik Tendangan Dengan Kaki Bagian Dalam.....	19
3. Gambar Teknik Tendangan Dengan Ujung Kaki.....	20
4. Gambar Teknik Kurva Beban Latihan Tidak Beraturan	30
5. Gambar Kerangka Berpikir	34
6. Gambar Desain Penelitian “ <i>Two Grup Pretest-Posttest Design</i> ”	38
7. Gambar Lapangan Tes Ketepatan Tendangan <i>Shooting</i> Ke Sasaran Gawang Dengan Jarak 10 Meter	41
8. Gambar Grafik Pretest Akurasi <i>Shooting</i> Kaki Bagian Dalam	48
9. Gambar Grafik Posttest Akurasi <i>Shooting</i> Kaki Bagian Dalam	49
10. Gambar Grafik Pretest Akurasi <i>Shooting</i> Punggung Kaki.....	51
11. Gambar Grafik Posttest Akurasi <i>Shooting</i> Punggung Kaki	52



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	62
2. Surat Balasan Penelitian.....	63
3. Lembar Validasi Program Latihan	64
4. Biodata Pemain Futsal SMAN 54 Jakarta.....	67
5. Data Denyut Nadi Maksimal Pemain Futsal SMAN 54 Jakarta	68
6. Data <i>Pretest Shooting</i> Kaki Bagian Dalam	69
7. Data <i>Posttest Shooting</i> Kaki Bagian Dalam.....	70
8. Data <i>Pretest Shooting</i> Punggung Kaki.....	71
9. Data <i>Posttest Shooting</i> Punggung Kaki	72
10. Distribusi Frekuensi	73
11. Uji-t <i>Paired Dependent</i>	85
12. Uji-t <i>Paired Independent</i>	89
13. Program Latihan.....	92
14. Dokumentasi	110

Intelligentia - Dignitas