

**EFEKTIFITAS LATIHAN *SHOOTING* UJUNG DAN PUNGGUNG  
KAKI TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PEMAIN METASA  
FUTSAL**



**YASABARMAN BUULOLO**

**1604622001**

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

**KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI, 2026**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                            |                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Nama<br/>Pembimbing I</p> <p>Andri Irawan, M.Pd.<br/>NIP. 198009092006041001</p> <p>Pembimbing II</p> <p>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd<br/>NIP. 198202022010121003</p>                                                                                                                                                                  | <p>Tanda Tangan</p>                                                                        | <p>Tanggal</p> <p>17/07/2026</p> <p>20/07/2026</p>                                          |
| <p>Nama</p> <p>Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd<br/>NIP. 19780217200604100</p> <p>Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd.<br/>NIP. 199211122023211022</p> <p>Andri Irawan, M.Pd.<br/>NIP. 198009092006041001</p> <p>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd<br/>NIP. 198202022010121003</p> <p>Dr. Made Bang Redy Utama, S.Pd, M.Fis<br/>NIP. 199301032024061002</p> | <p>Jabatan</p> <p>Ketua</p> <p>Sekretaris</p> <p>Anggota</p> <p>Anggota</p> <p>Anggota</p> | <p>Tanda tangan</p> <p>17/07/2026</p> <p>17/07/2026</p> <p>20/07/2026</p> <p>17/07/2026</p> |

Tanggal Lulus : 10 Juli 2026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : YASABARMAN BUULOLO

NIM : 1604622001

Fakultas/Prodi : FIKK/ Kepelatihan Cabang Olahraga

Alamat email : [buuloloman@gmail.com](mailto:buuloloman@gmail.com)

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

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

yang berjudul :

EFEKTIVITAS LATIHAN SHOOTING UJUNG DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP PENINGKATAN  
KETEPATAN PEMAIN METASA FUTSAL

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 izin 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, 20 juli 2026

Penulis

( Yasabarm Buulolo )

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Yasabarman Buulolo

# EFEKTIFITAS LATIHAN *SHOOTING* UJUNG DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PEMAIN METASA FUTSAL

## ABSTRAK

Penelitian Ini bertujuan Untuk mengetahui Efektifitas Latihan *shooting* dengan Ujung kaki dan Punggung kaki terhadap Peningkatan Ketepatan *Shooting* Pemain Metasa. Metode yang di gunakan eksperimen dengan desain *Two Groups Pre-test and Post-test Design* ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas serta perbedaan pengaruh antara metode latihan *shooting* menggunakan ujung kaki dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* pemain Metasa Futsal. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang diambil menggunakan teknik *paired ordinal pairing* ke dalam dua kelompok perlakuan (masing-masing terdiri dari 10 pemain). Analisis data menggunakan uji-t berpasangan (*Paired Samples T-Test*) dan uji-t independen (*Independent Samples T-Test*) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05\%$ . Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa: (1) Latihan ujung kaki secara signifikan efektif meningkatkan ketepatan *shooting* karena diperoleh nilai  $t$ -hitung  $> t$ -tabel dan nilai  $Sig. < 0,05$  ( $= 42,603$ ,  $Sig. = 0,000$ ). (2) Latihan punggung kaki secara signifikan efektif meningkatkan ketepatan *shooting* karena diperoleh nilai  $t$ -hitung  $> t$ -tabel dan nilai  $Sig. < 0,05$  ( $t = 81,333$ ,  $Sig. = 0,000$ ). (3) Terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua metode latihan, di mana metode latihan menggunakan punggung kaki terbukti jauh lebih efektif dibandingkan ujung kaki karena diperoleh nilai  $t$ -hitung  $> t$ -tabel dan nilai  $Sig. < 0,05$   $t = 14,856$ ,  $Sig. = 0,000$  dengan selisih keunggulan rata-rata (*Mean Difference*) sebesar 11,400. Kesimpulannya, penerapan metode latihan menggunakan punggung kaki memberikan kontribusi peningkatan kemampuan ketepatan *shooting* yang lebih tinggi bagi pemain Metasa Futsal.

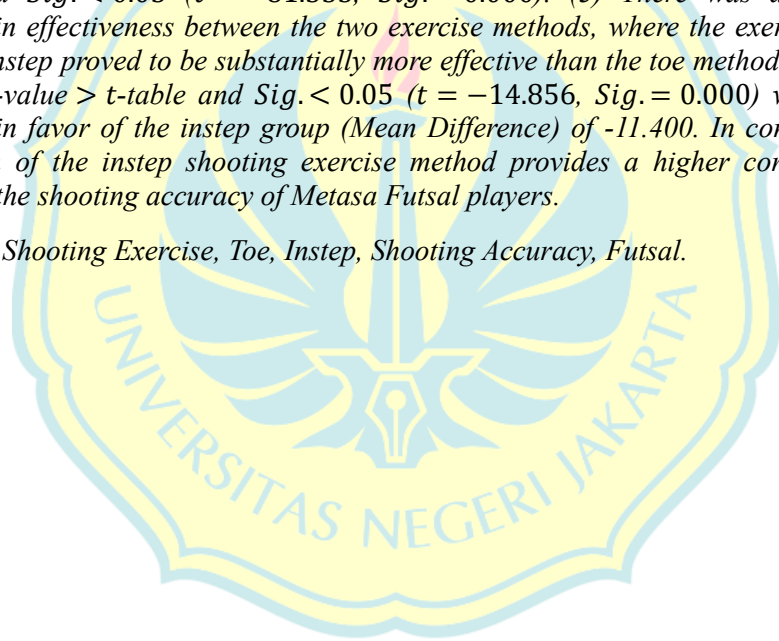
**Kata Kunci:** Latihan Shooting, Ujung Kaki, Punggung Kaki, Ketepatan Shooting, Futsal.

## **THE EFFECTIVENESS OF SHOOTING TRAINING WITH TOES AND INSTEP ON IMPROVING ACCURACY OF METASA FUTSAL**

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effectiveness of shooting exercises using the toe and instep on improving the shooting accuracy of Metasa Futsal players. The method used was an experiment with a Two Groups Pre-test and Post-test Design, which aims to determine the effectiveness and differences in the effect between the shooting exercise methods using the toe and instep on the shooting accuracy of Metasa Futsal players. The research sample consisted of 20 players taken using the paired ordinal pairing technique into two treatment groups (each consisting of 10 players). Data analysis utilized the paired t-test (Paired Samples T-Test) and independent t-test (Independent Samples T-Test) at a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results of the research analysis showed that: (1) Toe shooting exercise was significantly effective in improving shooting accuracy because the obtained t-value  $> t$ -table and  $\text{Sig.} < 0.05$  ( $t = -42.603$ ,  $\text{Sig.} = 0.000$ ). (2) Instep shooting exercise was significantly effective in improving shooting accuracy because the obtained t-value  $> t$ -table and  $\text{Sig.} < 0.05$  ( $t = -81.333$ ,  $\text{Sig.} = 0.000$ ). (3) There was a significant difference in effectiveness between the two exercise methods, where the exercise method using the instep proved to be substantially more effective than the toe method because the obtained t-value  $> t$ -table and  $\text{Sig.} < 0.05$  ( $t = -14.856$ ,  $\text{Sig.} = 0.000$ ) with a mean difference in favor of the instep group (Mean Difference) of -11.400. In conclusion, the application of the instep shooting exercise method provides a higher contribution to improving the shooting accuracy of Metasa Futsal players.*

**Keywords:** Shooting Exercise, Toe, Instep, Shooting Accuracy, Futsal.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, berkah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Latihan *Shooting* dengan Ujung Kaki dan Punggung Kaki Terhadap Peningkatan Ketepatan *Shooting* pada Pemain Metasa Futsal *School*”. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga.a. Serta bapak **Andri Irawan, M.Pd.**, Dan Bapak **Ferry Y Wattimena, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing yang Menyediakan Waktu, ketelitian, dan keikhlasan telah memberikan bimbingan, kritik, serta saran-saran ilmiah yang sangat berharga dalam penyempurnaan skripsi ini. Bapak **Heru Miftakhudin, M.Pd.**, selaku Anggota Tim Penguji Skripsi, yang telah memberikan koreksi, masukan, dan evaluasi teoritis demi ketajaman analisis dalam skripsi ini. Bapak **Dr. Made Bang Redy Utama, M.Fis.**, selaku Anggota Tim Penguji Skripsi, yang telah memberikan sudut pandang keilmuan fisik dan fisiologi yang sangat mendalam bagi naskah penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu kepelatihan futsal di Indonesia.

Jakarta, 10 Juli 2026

YB

## DAFTAR ISI

|                                                       | Halaman                               |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>                   | <b>i</b>                              |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                  | <b>ii</b>                             |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                  | <b>iii</b>                            |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                           | <b>iv</b>                             |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                               | <b>v</b>                              |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                             | Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan. |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                            | <b>viii</b>                           |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                           | <b>ix</b>                             |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                        | <b>1</b>                              |
| A. Latar Belakang Masalah.....                        | 1                                     |
| B. Identifikasi Masalah .....                         | 7                                     |
| C. Pembatasan Masalah .....                           | 8                                     |
| D. Perumusan Masalah .....                            | 8                                     |
| E. Kegunaan Penelitian.....                           | 9                                     |
| <b>BAB 2 KAJIAN TEORITIK.....</b>                     | <b>11</b>                             |
| A. Deskripsi Konseptual.....                          | 11                                    |
| 1. Hakikat Ketepatan Shooting .....                   | 11                                    |
| 2. Hakikat <i>Shooting</i> Dengan ujung kaki .....    | 35                                    |
| 3. Hakikat <i>Shooting</i> dengan punggung kaki ..... | 42                                    |
| B. Kerangka berfikir.....                             | 49                                    |
| C. Hipotesis Penelitian .....                         | 51                                    |
| <b>BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN .....</b>              | <b>52</b>                             |
| A. Tujuan penelitian .....                            | 52                                    |
| B. Tempat dan waktu penelitian .....                  | 52                                    |
| C. Metode penelitian .....                            | 53                                    |
| D. Populasi dan sampel .....                          | 54                                    |
| E. Teknik pengumpulan data .....                      | 56                                    |
| F. Teknik Analisis data.....                          | 60                                    |
| G. Hipotesis Statistika .....                         | 62                                    |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>              | <b>64</b>                             |
| A. Deskripsi data penelitian .....                    | 64                                    |

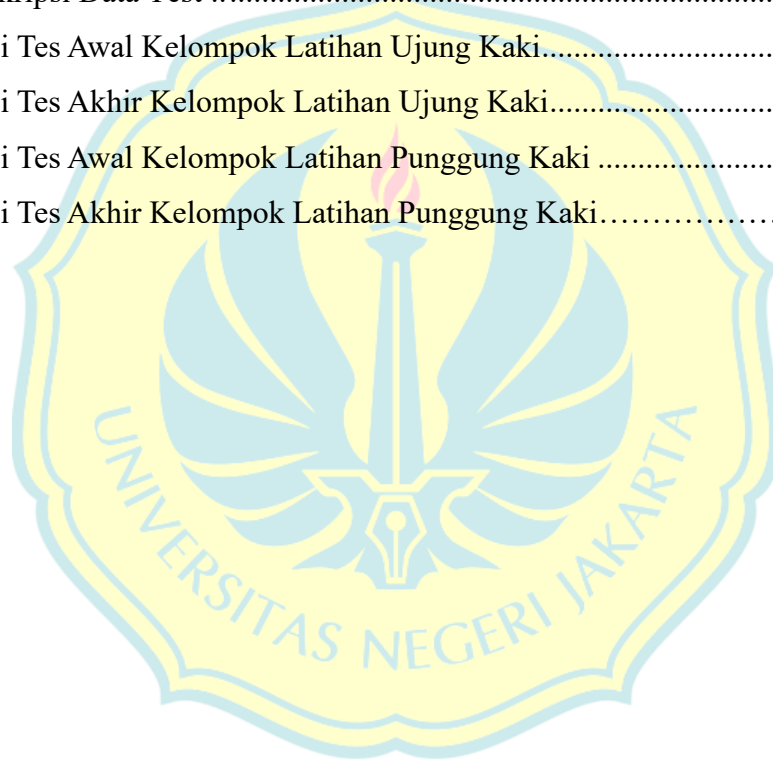
|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| B. Pengujian Hipotesis .....            | 69         |
| C. Pembahasan .....                     | 71         |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>74</b>  |
| A. Kesimpulan .....                     | 74         |
| B. Saran .....                          | 74         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             | <b>75</b>  |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                   | <b>77</b>  |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>              | <b>105</b> |



## DAFTAR TABEL

Halaman

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Tabel. Kelebihan dan kekurangan latihan <i>shooting</i> ujung dan punggung kaki..... | 50 |
| 2. Tabel Nama pembagian kelompok penelitian.....                                        | 58 |
| 3. Tabel Norma Penilaian Ketepatan Shooting Futsal .....                                | 60 |
| 4. Tabel Deskripsi Data Test .....                                                      | 64 |
| 5. Frenkuensi Tes Awal Kelompok Latihan Ujung Kaki.....                                 | 65 |
| 6. Frenkuensi Tes Akhir Kelompok Latihan Ujung Kaki.....                                | 66 |
| 7. Frenkuensi Tes Awal Kelompok Latihan Punggung Kaki .....                             | 67 |
| 8. Frenkuensi Tes Akhir Kelompok Latihan Punggung Kaki.....                             | 68 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Gambar Teknik <i>Shooting</i> .....                                         | 20      |
| 2. Gambar Teknik <i>Shooting</i> Dengan kaki bagian dalam.....                 | 26      |
| 3. Gambar Teknik <i>Shooting</i> Dengan kaki bagian luar.....                  | 27      |
| 4. Gambar Teknik <i>Shooting</i> Dengan kaki bagian punggung.....              | 28      |
| 5. Gambar Teknik <i>Shooting</i> Dengan kaki bagian Ujung kaki.....            | 29      |
| 6. Gambar Fisiologi dan Anatomi .....                                          | 33      |
| 7. Gambar. Kerangka Berfikir .....                                             | 49      |
| 8. Gambar Desain Penelitian “ <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i> ” ..... | 54      |
| 9. Gambar Lapangan Tes ketepatan <i>Shooting</i> .....                         | 59      |
| 10. Gambar Grafik Pretest Ketepatan <i>Shooting</i> ujung kaki.....            | 65      |
| 11. Gambar Grafik Posttest Ketepatan <i>Shooting</i> Ujung Kaki.....           | 66      |
| 12. Gambar Grafik Pretest Ketepatan <i>Shooting</i> Punggung kaki.....         | 67      |
| 13. Gambar Grafik Posttest Ketepatan <i>Shooting</i> Punggung Kaki.....        | 68      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                           | Halaman |
|-----------------------------------------------------------|---------|
| 1. Data Tes Awal, Tes Akhir dan Pendistribusian data..... | 77      |
| 2. Data Tes Awal, Tes Akhir dan Pendistribusian data..... | 78      |
| 3. Perhitungan Hipotesis Penelitian.....                  | 80      |
| 4. Surat Izin Penelitian.....                             | 82      |
| 5. Surat Balasan Penelitian.....                          | 83      |
| 6. Surat Keterangan Validasi.....                         | 84      |
| 7. Surat Keterangan Validasi.....                         | 85      |
| 8. Surat Keterangan Etik .....                            | 86      |
| 9. Program Latihan.....                                   | 87      |
| 10. Dokumentasi.....                                      | 103     |
| 11. Riwayat Hidup.....                                    | 105     |

