

**PENGARUH LATIHAN KETEPATAN TERHADAP  
SHOOTING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
SEPAK BOLA DI SMAN 1 NGADIROJO**

**SKRIPSI**



**Bentar Hardiyanto  
NIM 165900162**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

**PENGARUH LATIHAN KETEPATAN TERHADAP  
SHOOTING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
SEPAK BOLA DI SMAN 1 NGADIROJO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Bentar Hardiyanto  
NIM 165900162**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

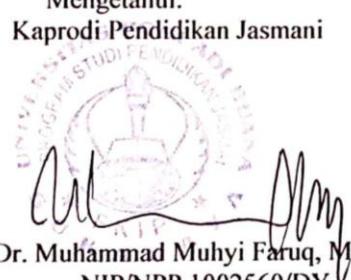
Skripsi oleh : Bentar Hardiyanto  
NIM : 165900162

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ketepatan Terhadap  
*Shooting* pada Siswa Ekstrakurikuler  
Sepak Bola di SMAN 1 Ngadirojo  
telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 17 Januari 2020

Mengetahui:  
Kaprodi Pendidikan Jasmani

Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.  
NIP/NPP.1002560/DY



Pembimbing,  
Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN.0717048703



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
Kampus I Jl Ngagel Dadi III-B/37 Telp (031)5053127, 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245  
Kampus II Jl Dukuh Menanggal XII Telp (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
<http://fkip.unipashy.ac.id/>

---

---

### PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Bentar Hardiyanto  
NIM : 165900162  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ketepatan Terhadap  
                  *Shooting* pada Siswa Ekstrakurikuler  
                  Sepak Bola di SMAN 1 Ngadirojo

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Kependidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Pada Hari : Rabu  
Tanggal : 22 Januari  
Tahun : 2010

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua : Dr. Suhari, S.H., M.Si.
2. Sekretaris : Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.
3. Anggota : Dr. Muhammad Muhyi Faruqi, M.Pd.
4. Anggota : Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bentar Hardiyanto  
NIM : 165900162  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 17 Januari 2020

  
Bentar Hardiyanto

## **PERSEMBAHAN**

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku (Suharto & Samsiyah)

Bapak, Ibu terima kasih telah memberikan perhatian dan kasih sayang dengan tulus serta sabar selalu memberikan dukungan, semangat dan do'a sehingga saya bisa seperti sekarang ini. Terima kasih telah memberikan segala yang saya butuhkan sampai bisa seperti sekarang ini. Terimakasih selalu memberi suport ketika saya sakit dan terpuruk hingga saya sembuh. Semoga Bapak dan Ibu selalu diberikan kesehatan dan umur yang panjang agar bisa melihat saya sukses dan berhasil dalam menggapai kesuksesan yang saya impikan.

## **MOTTO**

**HIDUP HANYA SEKALI JANGAN MENUA TANPA ARTI**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “*Pengaruh Latihan Ketepatan Terhadap Shooting pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Ngadirojo*”, skripsi ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, maupun pemikiran. Oleh karena itu dalam kesempata ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. M. Subandowo, Ms selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah menyetujui dan menerima skripsi ini.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si selaku dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah menyetujui dan menerima skripsi ini.
3. Dr. Muhammad Muhyi F., M.Pd selaku kepala Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah menyetujui dan menerima skripsi ini.
4. Moh. Hanafi, M.Pd yang telah menyediakan waktu selama proses pengajuan judul sampai dengan selesaiannya pembuatan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen Prodi Pendidikan Jasmani telah memberikan ilmu yang begitu bermanfaat.
6. Teman-teman yang telah saling bekerja sama dan memberikan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kekurangan dan jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran agar bisa menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Surabaya, 08 Januari 2020

Penulis

## **DAFTAR ISI**

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian .....	iv
Abstrak .....	v
Abstract .....	vi
Persembahan/Motto.....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Peneltian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Permainan Sepak Bola .....	7
2. Kajian Mengenai Kemampuan Shooting .....	8
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Shooting ..	10
4. Karakteristik Shooting Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam .....	10
5. Hakikat Permainan Target.....	11
6. Ketepatan .....	14
7. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan.....	15
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan .....	16
C. Kerangka Konseptual .....	18
D. Hipotesis .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	

A. Desain Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel .....	20
C. Variabel Penelitian .....	21
D. Instrumen Penelitian.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data .....	22
F. Teknik Analisis Data.....	24
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	26
B. Pembahasan.....	28
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	31
B. Saran .....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	32
<b>LAMPIRAN.....</b>	35

## **Daftar Tabel**

Tabel	Halaman
4. 1 Tes Normalitas .....	27
4. 2 Tes Homogenitas.....	28
4. 3 Paired Sample Test .....	28

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Sepak Bola .....	8
2.2 Teknik Shooting Menggunakan Punggung Kaki .....	10
2.3 Kerangka Konseptual .....	19
3.1 Rancangan Penelitian .....	20
3.2 Instrumen Tes Menembak Bola ke Sasaran .....	22
3.3 Pembagian Wilayah Scoring .....	24

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Format Revisi .....
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi.....
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian.....
Lampiran 4	Surat Keterangan Penelitian .....
Lampiran 5	Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>post test</i> .....
Lampiran 6	Uji Normalitas .....
Lampiran 7	Uji Homogenitas .....
Lampiran 8	Uji t .....
Lampiran 9	Kegiatan Penelitian .....
Lampiran 10	Program Latihan.....