

ABSTRAK

Hafid, Nur Muhammad. *Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada SSB Jati Kenongo*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. Hayati, dr., M.Kes

Kata kunci : kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, ketepatan *shooting*

Bermain sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencari kemenangan, kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukkan gol ke gawang lawan. Oleh karena itu, semua pemainnya harus menguasai tendangan bola dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang. Sebagai upaya untuk mengetahui hal tersebut tes ketepatan *shooting* dapat dilakukan pada pemain Sepakbola Jati Kenongo.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental. Data yang dibutuhkan pada penelitian ini diperoleh dengan menggunakan desain penelitian *pre-test* dan *post-test* group. Sampel pemain SSB Jati Kenongo dibawah 16 tahun berjumlah 20 orang kemudian dibagi menjadi dua kelompok (eksperimen I dan eksperimen II) secara *matched-pair* dengan rumus "ABBA". Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu *shooting* kaki dalam dan *shooting* punggung kaki penuh serta variabel terkait yaitu ketepatan *shooting* ke gawang.

Analisis data dilakukan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil penelitian yaitu (1) terdapat perbedaaan kemampuan ketepatan *shooting* ke gawang sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *shooting* dengan kaki bagian dalam karena nilai rata-rata hasil eksperimen I pada pre-test 22,90 > post-test 14,00 (2) tidak terdapat perbedaaan kemampuan ketepatan *shooting* ke gawang sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *shooting* dengan punggung kaki penuh karena nilai Sig(2-tailed) = 0.000 < α 0,05 (3) Latihan tendangan menggunakan kaki dalam lebih baik dari pada tendangan menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang.

Saran yang dapat diberikan bagi pelatih untuk memberikan latihan *shooting* yang bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan latihan, dan untuk para pelatih sepak bola dalam meningkatkan ketepatan *shooting* ke gawang dapat menggunakan latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dengan beberapa variasi latihan *shooting*.