



**PERBEDAAN HASIL LATIHAN MENENDANG BOLA  
MENGUNAKAN KURA-KURA KAKI BAGIAN DALAM  
DAN KURA-KURA KAKI BAGIAN LUAR  
TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN KE GAWANG  
PADA PEMAIN SSB BHALADIKA KU-15  
SEMARANG TAHUN 2010**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Mad Mushofa  
6301406087

PERPUSTAKAAN  
UNNES

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2011**

## SARI

Mad Mushofa. "Perbedaan Hasil Latihan Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam dan Kura-Kura Kaki Bagian Luar terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang pada Pemain SSB Bhaladika KU-15 Semarang Tahun 2010". Skripsi. Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) Apakah ada pengaruh hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap ketepatan tendangan ke gawang?, 2) Apakah ada pengaruh hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang?, 3) Manakah yang lebih baik antara latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang?. Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Mengetahui pengaruh hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap ketepatan tendangan ke gawang, 2) Mengetahui pengaruh hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang, 3) Mengetahui mana yang lebih baik antara latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dengan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang.

Penelitian eksperimen ini menggunakan populasi siswa SSB Bhaladika Semarang yang berusia antara 14-15 tahun dengan jumlah siswa 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar sebagai variabel bebas serta ketepatan tendangan ke gawang sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan eksperimen. Analisis data menggunakan rumus *t-test*.

Hasil perhitungan data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen diperoleh  $t_{hitung} = 6,71 > t_{tabel} = 2,26$ , berarti hasil latihan tendangan bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berpengaruh terhadap ketepatan tendangan. Perhitungan *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol diperoleh  $t_{hitung} = 5,13 > t_{hitung} = 2,26$ , berarti hasil latihan tendangan bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar berpengaruh terhadap ketepatan tendangan. Perhitungan data *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh  $t_{hitung} = 2,264 > t_{tabel} = 2,26$ , dengan demikian terhadap perbedaan hasil latihan yang signifikan antara hasil latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap ketepatan tendangan ke gawang dengan hasil yang paling baik diberikan oleh latihan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.

Simpulan dari penelitian ini yaitu tendangan bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan tendangan, oleh karena itu penulis dapat mengajukan saran: 1) Bagi pelatih sepakbola dalam melatih ketepatan tendangan sebaiknya menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, 2) Untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada SSB-SSB yang lain dengan menggunakan teknik ujung kaki maupun dengan tumit untuk menghasilkan hasil penelitian yang dapat digeneralisasikan.