

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG PADA CLUB SSB BMC

Oleh

ROIFAN AKIB AS'ARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada *club* SSB BMC. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah Eksperimen tSampel sebanyak 22 orang atlet. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji pengaruh variabel pertama sebesar 2.77 hasil uji pengaruh variabel kedua sebesar 3.58 Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada *club* SSB BMC.

Kata Kunci: *kaki bagian dalam, punggung kaki, shooting*

ABSTRACT

THE EFFECT OF EXERCISE USING THE INSIDE OF THE FEET AND THE BACK OF THE FEET ON THE ACCURACY OF SHOOTING TO THE GOAL IN CLUB SSB BMC

By

ROIFAN AKIB AS'ARI

This study aims to determine the effect of training using the inside of the foot and instep on the accuracy of shooting on goal at the SSB BMC club. The method used in this research is Experimental Sample used as many as 22 athletes. Data analysis used prerequisite test and t test.

The results showed that the results of the test of the effect of the first variable were 2.77. The results of the test of the influence of the second variable were 3.58. The conclusion of this study is that there is an effect of exercise using the inner leg and back of the foot on the accuracy of shooting on goal at the SSB BMC club.

Keywords: inner leg, instep, shooting