

**PENGARUH LATIHAN *CALF RAISES* TERHADAP  
KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
SMKN 2 BOJONEGORO**

**SKRIPSI**

Disusun sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

oleh

Moch Rimba Wigantara

3220200448

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI  
2024**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme sebesar 21% dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 19 Juni 2024



Moch Rimba Wigantara

3220200448

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Moch Rimba Wigantara  
NIM : 3220200448  
Judul : Pengaruh Latihan *Calf Raises* Terhadap Kemampuan  
*Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2  
Bojonegoro

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian  
skripsi. Bojonegoro, 19 Juni 2024

Pembimbing I



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN : 0707048904

Pembimbing II



Rohmad Apriyanto, M.Pd

NIDN : 0704048703

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Moch Rimba Wigantara  
NIM : 3220200448  
Judul : Pengaruh Latihan *Calf Raises* Terhadap Kemampuan  
*Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2  
Bojonegoro.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 15 Juli 2024.

Dewan Penguji

Penguji I



Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd  
NIDN: 0716039801

Penguji III



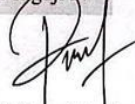
Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd  
NIDN: 0707048904

Penguji II



Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., MA.  
NIDN: 2117056803

Penguji IV



Rohmad Apriyanto, M.Pd  
NIDN: 0704048703

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Pendidikan



Astuti Chandra Sari, M.Pd  
NIDN: 0721059101

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd  
NIDN: 0707048904

## **MOTTO**

Jangan lupa bersyukur.

(QS. Ibrahim Ayat 7)

Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan,

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”

## **PERSEMBAHAN**

Untuk ibu dan bapakku tercinta, terimakasih untuk doa dan kasih sayang yang senantiasa mengiringi langkahku. Meski aku tak akan pernah mampu membalas kasih sayang mu, aku akan berusaha sebaik mungkin agar aku tidak mengecewakanmu dan membuatmu bangga terhadapku. Dan seluruh keluarga besarku yang aku sayangi, terimakasih dan dukungan yang selalu diberikan kepadaku.

Guru-guru ku, dosen-dosen ku terimakasih sudah membagikan ilmu dan pengalamannya selama ini, aku tidak akan pernah bisa membalas jasa-jasa kalian namun aku selalu mengharapkan ridho dan doa kalian, agar aku bisa menjadi orang yang bermanfaat seperti kalian.

Sahabat-sahabatku terimakasih atas kasih sayang kalian, terimakasih atas segala dukungan, doa dan kebersamaan kalian selama ini. Semoga persahabatan kita tetap terjalin sampai akhir nanti. Seluruh teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2020, terimakasih untuk dukungan dan kebersamaan yang indah selama ini serta perjuangan bersama yang takkan terlupakan.

## ABSTRAK

Moch Rimba Wigantara. 2024. *Pengaruh Latihan Calf Raises Terhadap Kemampuan Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Bojonegoro*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Rohmad Apriyanto, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh dari latihan *calf raises* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Bojonegoro secara ilmiah. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pre-Experimental*. Dengan rancangan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Dimana akan dilakukan tes awal setelah itu diberi perlakuan atau *treatment* kemudian dilakukan tes akhir. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dari rata-rata tes awal sebesar 25,72 menjadi 28,61 yang mana ini menjadi nilai dari tes akhir. Selain itu hasil uji-t yang telah dilakukan, nilai *signifikansi probability* atau  $\text{sig} = 0,000$  ( $\text{Sig} < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara X (latihan *calf raises*) dengan Y (kemampuan *shooting* futsal). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *calf raises* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Bojonegoro.

Kata kunci: *Latihan, Calf Raises, Shooting, Futsal*.

## ABSTRACT

Moch Rimba Wigantara. 2024. The Effect of Calf Raises Exercises on Shooting Ability in Futsal Extracurricular Students of SMK Negeri 2 Bojonegoro. Thesis, Physical Education Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Sunan Giri Nahdlatul Ulama University. Main Supervisor Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd. and Co-Supervisor Rohmad Apriyanto, M.Pd

This study aims to scientifically assess the effect of calf raises training on shooting ability in futsal extracurricular students of SMK Negeri 2 Bojonegoro. The research design used in this study was Pre-Experimental Design. With a one group pretest-posttest design approach. Where the initial test will be carried out after which it is given treatment or treatment then the final test is carried out . The results of the calculation show that there was an increase from the average initial test of 25.72 to 28.61 which is the value of the final test. In addition, the results of the t-test that have been carried out, the significance value of probability or sig = 0.000 (Sig < 0.05), so that H<sub>0</sub> is rejected and H<sub>1</sub> is accepted. This shows that there is a significant influence between X (calf raises training) and Y (futsal shooting ability). Therefore, it can be concluded that there is an effect of calf raises training on shooting ability in extracurricular students of SMK Negeri 2 Bojonegoro.

Keyword: Training, Calf Raises, Shooting, Futsal.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidayah serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Calf Raises* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Bojonegoro” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan sepuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak K.M Jauharul Ma'arif, M.Pd.I. selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama mengikuti dan menyelesaikan pendidikan sarjana.
2. Bapak Dr. H. Yogi Prana izza, Lc., M.A. selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama mengikuti dan menyelesaikan pendidikan sarjana.
3. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Univesitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) yang telah membantu penulis untuk mengadakan penelitian pada instansi yang berhubungan dengan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Dan selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan



kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Bapak Rohmad Apriyanto, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Dan seluruh dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.
7. Bapak Drs. Suyono, M.M.Pd selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Bojonegoro yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian.
8. Bapak Ibu, serta seluruh keluarga yang selalu memberi semangat, memotivasi, dan memberikan do'a serta dukungan baik moril maupun materil.
9. Sahabat-sahabat yang telah memberikan do'a motivasi serta nasehat-nasehatnya. Dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP Program Studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).
10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Bojonegoro, 19 Juni 2024

Penulis,

Moch Rimba Wigantara

NIM: 3220200448

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK INDONESIA</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK INGGRIS</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Batas Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
1.5.1 Manfaat Secara Teoritis .....	5
1.5.2 Manfaat Secara Praktis.....	5
1.6 Asumsi Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>7</b>
2.1. Tinjauan Pustaka.....	7
2.2 Dasar Teori.....	9
2.2.1 Latihan.....	9
2.2.2 <i>Calf Raises</i> .....	12
2.2.3 Futsal .....	14
2.2.3.1 <i>Passing</i> .....	19
2.2.3.2 <i>Control</i> .....	21

2.2.3.3 <i>Dribbling</i> .....	23
2.2.3.4 <i>Shooting</i> .....	25
2.2.3.5 <i>Heading</i> .....	28
2.3 Kerangka Berpikir.....	30
2.4 Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	32
3.2 Design Penelitian .....	32
3.3 Lokasi Penelitian.....	33
3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian .....	33
3.5 Variabel Penelitian.....	33
3.6 Instrumen Penelitian .....	33
3.6.1 Instrumen <i>Shooting</i> .....	34
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.8 Teknik Analisis Data.....	35
3.8.1 Uji Prasyarat Analisis.....	36
3.8.2 Uji Hipotesis Analisis .....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	38
4.1.1 <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Shooting</i> .....	39
4.1.2 <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Shooting</i> .....	39
4.2 Hasil Uji Prasyarat .....	40
4.2.1 Uji Normalitas.....	40
4.2.2 Uji Homogenitas .....	41
4.2.3 Uji Hipotesis.....	42
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
5.1 Kesimpulan .....	45
5.2 Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest Shooting</i> .....	38
4.2 Deskripsi Statistik Analisis <i>Shooting Pretest</i> .....	39
4.3 Deskripsi Statistik Analisis <i>Shooting Posttes</i> .....	39
4.4 Hasil Uji Normalitas .....	41
4.5 Hasil Uji Homogenitas.....	41
4.6 Hasil Uji Hipotesis.....	42



# UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir .....	30
3.1 Design Penelitian .....	32



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Calf Raises</i> .....	14
2.2 Bola Futsal .....	16
2.3 Lapangan Futsal .....	18
2.4 <i>Passing</i> .....	19
2.5 <i>Control</i> .....	22
2.6 <i>Dribbling</i> .....	24
2.7 <i>Shooting</i> .....	26
2.8 <i>Heading</i> .....	29
3.1 Tes <i>Shooting</i> .....	35
4.1 Diagram Batang <i>Pretest Dan Posttest Shooting</i> .....	40



UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	54
2. Surat Balasan Penelitian.....	55
3. Bukti Cek Plagiarisme.....	56
4. Data Tes Shooting Study Awal.....	57
5. Form Penilaian Tes .....	58
6. Contoh Pengisian Form Penilaian Tes.....	59
7. Data <i>Pretest</i> .....	60
8. Data <i>Posttest</i> .....	61
9. Hasil Uji SPSS.....	62
10. Program Latihan.....	63
11. Dokumentasi Penelitian .....	64



UNUGIRI