

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan bagian punggung kaki penuh terhadap hasil ketepatan *shooting* atlet SSB PSKS Kabupaten Serdang Bedagai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Subjek penelitian terdiri dari 20 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang melakukan latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam dan kelompok yang melakukan latihan dengan kaki bagian punggung kaki penuh.

Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *shooting* siswa sekolah Sepakbola PSKS Serdang Bedagai. Dengan persentase *pretest* 23,00% menjadi 36,00% dari hasil *post test* sehingga dengan kenaikan sebesar 13,60%. Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* siswa sekolah Sepak bola PSKS Serdang Bedagai. . Dengan *pretest* 21,10% menjadi 33,90% hasil *post test* sehingga dengan kenaikan sebesar 12,80%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, di mana kelompok yang melakukan latihan dengan kaki bagian dalam menunjukkan peningkatan ketepatan *shooting* yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan kaki bagian punggung kaki penuh. Hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting* dengan kaki bagian dalam lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting* atlet sepak bola pada SSB PSKS Kabupaten Serdang Bedagai.

Kata Kunci: latihan *shooting*, kaki bagian dalam, kaki bagian punggung kaki penuh, ketepatan *shooting*, atlet sepak bola, SSB PSKS, Serdang Bedagai.

