

## ABSTRACT

### **THE INFLUENCE OF VARIATION OF KICK PRACTICES USING THE BACK FEET ON SHOOTING ACCURACY IN UNIMED WOMEN'S FUTSAL ATHLETES IN 2021 ( Advisor: Dr. Rahma Dewi, M.Pd ) Thesis: Faculty of Sports Science UNIMED 2021**

The purpose of the research to be achieved in this study is to find out whether there is a significant effect of variations in kick training using the instep on the shooting accuracy of the Unimed women's futsal athletes in 2021. ), this study used an experimental method with the design "the one group pre-test -post-test design" This study uses a variety of techniques using the instep for shooting accuracy. shooting is a prefix before the kick, (1) The position of the player forms an angle of approximately 30 degrees beside the ball, (2) Placement of the foot support immediately after shooting on the side almost parallel to the ball, (3) When kicking, swing leg pulls back and so on forward release movement, (4) Ball contact is the inside of the back leg and can also use the instep, (5) Eye sight for a moment of impact sees the ball then following the direction of the target, (6) After releasing the kick there are still follow-through movements . The samples in this study were all included because the sample was only 17 people. The instrument in this study was a shooting accuracy test using the inner instep of the target on the futsal playing field. Data analysis used the t test (paired sample t test) at a significant level of 0.05. From this study it is known that there is an influence based on the research results obtained by the percentage increase in group A obtained by (35%, 85%). The percentage increase in the accuracy of shooting in group A increased (13.64%). Based on the results of the study, the percentage increase in group B was (9.26%). The percentage increase in group B increased (2.52%).

***Keywords: Exercise Variation, Instep, Shooting Accuracy, Futsal***



## ABSTRAK

### **PENGARUH VARIASI LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA ATLET FUTSAL PUTRI UNIMED TAHUN 2021 ( Pembimbing: Dr. Rahma Dewi, M.Pd ) Skripsi: fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021**

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari variasi latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* atlet futsal putri Unimed Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*the one group pre-test-post-test design*” Penelitian ini adalah teknik bervariasi menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting*. *shooting* adalah ada awalan sebelum tendangan, (1) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola, (2) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* disamping hampir sejajar dengan bola, (3) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan, (4) Perkenaan bola adalah kaki punggung bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki, (5) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran, (6) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan- gerakan lanjutan (*followthrough*). Sampel dalam penelitian ini masuk semua dikarenakan sampel hanya 17 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki bagian dalam kesasaran pada lapangan permainan futsal. Analisis data menggunakan uji t (paired sampel t test) pada taraf signifikansi 0,05. Dari penelitian ini diketahui bahwa terdapat pengaruh yang berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebesar persentase peningkatan pada kelompok A diperoleh sebesar (35,85%). Persentase peningkatan ketepatan *shooting* kelompok A peningkatan (13,64%). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh persentase peningkatan pada kelompok B diperoleh sebesar (9,26%). Persentase peningkatan pada kelompok B peningkatan (2,52%).

**Kata Kunci: Variasi Latihan, Punggung Kaki, Ketepatan *Shooting*, Futsal**