



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* SECARA *CONTINUE* DAN
INTERVAL TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* KEGAWANG
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
USIA 10–12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA SSB BFA
JENAWI BOYOLALI TAHUN 2022**

SKRIPSI

OLEH:

GARENDRA ATLA SALSABILA

D0218107

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* SECARA *CONTINUE* DAN
INTERVAL TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* KEGAWANG
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
USIA 10–12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA SSB BFA
JENAWI BOYOLALI TAHUN 2022**

**OLEH:
GARENDRA ATLA SALSABILA
D0218107**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Secara *Continue* Dan *Interval* Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SSB BFA jenawi Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Garendra Atla Salsabila

NIM : D0218107

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk di pertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.


Disetujui:

Surakarta, 13 Desember 2022

Pembimbing I


Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or
NIDN. 0619068401

Pembimbing II


Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0623088702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Secara *Continue* Dan *Interval* Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SSB BFA jenawi Boyolali Tahun 2022”, karya:

Nama : Garendra Atla Salsabila

NIM : D0218107

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 25 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)
Ketua : Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyono. S.Pd., M.Or

Anggota II : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan

.....
.....
.....
.....

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK: 8800201019

ABSTRAK

GARENDRA ATLA SALSABILA. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHOOTING SECARA CONTINUE DAN INTERVAL TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING KEGAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 10–12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA SSB BFA JENAWI BOYOLALI TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Desember 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Shooting* secara *continue* dan *interval* terhadap kemampuan *Shooting* kegawang dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SSB BFA jenawi Boyolali Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *Shooting* secara *continue* dan *interval* terhadap kemampuan *Shooting* kegawang dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SSB BFA jenawi Boyolali Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SSB BFA jenawi Boyolali dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan *Shooting* dengan latihan *Shooting* secara *continue* dan *interval* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *Shooting* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *Shooting* menggunakan tes kemampuan *Shooting* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Shooting* secara *continue* dan *interval* terhadap kemampuan *Shooting* kegawang dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SSB BFA jenawi Boyolali Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.588$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Shooting interval* lebih baik pengaruhnya dari pada secara *continue* terhadap kemampuan *Shooting* kegawang dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SSB BFA jenawi Boyolali Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan *Shooting* secara *continue*) adalah 26.316% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *interval*) adalah 42.045%.

Kata Kunci : *Interval, Continue, Kemampuan Shooting, Sepakbola*

ABSTRACT

Garendra Atla Salsabila. *The Differences In The Influence Of Continue And Interval Shooting Practice On Goal Shooting Ability In Football Games In Male Athletes Aged 10–12 Years Ssb Bfa Jenawi Boyolali Football In 2022.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, December 2022.

The aim of the study was to determine the differences in the effect of continuous and interval Shooting exercises on the ability to shoot at goal in football games in male athletes aged 10–12 years at the SSB BFA Jenawi Boyolali Football School in 2022, and if there are differences then to find out which is better between Shooting exercises continuously and at intervals on the ability to shoot at the goal in football games in male athletes aged 10–12 years at the SSB BFA Jenawi Boyolali Football School in 2022.

The research sample was male athletes aged 10–12 years at the SSB BFA Jenawi Boyolali Football School with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of Shooting ability with continuous and interval Shooting exercises as independent variables and the results of Shooting ability as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine Shooting ability uses a Shooting ability test using instructions for carrying out the test from Nur Hasan (2001: 157).

The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using the short formula. From the results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a significant difference in the effect of continuous and interval Shooting exercises on the ability to shoot at the goal in football games in male athletes aged 10–12 years at SSB BFA Jenawi Boyolali Football School in 2022. This is evidenced from the final test results for each group, namely $t_{count} = 3,588$, which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Interval Shooting practice has a better effect than continuous on goal Shooting ability in football games in male athletes aged 10–12 years at SSB BFA Jenawi Boyolali Football School in 2022. Based on the percentage increase in Shooting ability in soccer games, it shows that group 1 (the group that received treatment with continuous Shooting) was 26.316% < group 2 (the group that received the interval) was 42.045%.

Keywords : *Interval, Continue, Shooting Ability, Football*

MOTTO

Karyamu akan menempati bagian tersendiri dalam hidupmu.

(Atla)

Kebiasaan kecil yang baik akan menghasilkan kualitas jiwa yang baik pula..

(Salsabila)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Teman-teman Seperjuangan
Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yuliyanto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SSB BFA jenawi Boyolali Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Desember 2022

G.A.S

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI.....	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola	8
2. Hakikat <i>Shooting</i> Permainan Sepakbola	12
3. Hakikat latihan <i>Continue</i>	21
4. Hakikat latihan <i>Interval</i>	22
5. Hakikat Kemampuan.....	23
6. Hakikat Latihan	23

7. Latihan <i>Shooting</i> ke gawang dengan Metode <i>Continue</i>	27
8. Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang dengan metode <i>Interval</i>	31
B. Penelitian Yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	35
D. Pengajuan Hipotesis	37
BAB III. METODE PENELITIAN	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian	39
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel	41
D. Pengumpulan Data	42
E. Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
A. Deskripsi Data	45
B. Uji Reliabilitas	45
C. Pengujian Persyaratan Analisis	46
D. Hasil Analisis Data	48
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	50
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	52
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	55
A. Simpulan	55
B. Implikasi	55
C. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang Bola Kaki Bagian Dalam.....	14
Gambar 2. Punggung Kaki Penuh.....	16
Gambar 3. Menendang Bola Dengan Ujung Kaki	17
Gambar 4. Kaki Bagian Luar	18
Gambar 5. Rancangan Penelitian	40
Gambar 6. Pembagian <i>Ordinal Pairing</i>	41
Gambar 7. Lapangan <i>Shooting</i> ke Gawang Sepakbola.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	45
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	46
Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas	46
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	47
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	48
Tabel 6. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	49
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	49
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	50
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes kemampuan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola	59
Lampiran 2. Program Latihan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola	61
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal Kemampuan <i>Shooting</i>	65
Lampiran 4. Rekapitulasi Data HASIL Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	67
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	73
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Kemampuan <i>Shooting</i>	79
Lampiran 7 Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	80
Lampiran 8 Uji Homogenitas.....	82
Lampiran 9 Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	83
Lampiran 10 Menghitung Nilai Peningkatan Kemampuan Shooting Dalam Persen	86
Lampiran 11 Distribusi Nilai t table	87
Lampiran 12 Tabel Lilliefors	88
Lampiran 13. Tabel F.....	89
Lampiran 14 Dokumentasi.....	92
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	

