



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL HEADING* DAN  
*HEADING* DENGAN NET TERHADAP KETERAMPILAN *HEADING*  
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET  
PUTRA SSB AT FARMASI SUKOHARJO  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**Alfian Nasrullah**

**D0218010**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi penelitian ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill Heading* Dan *Heading* Dengan Net Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra SSB AT Farmasi Sukoharjo Tahun 2023”, karya:

Nama : Alfian Nasrullah

NIM : D0218010

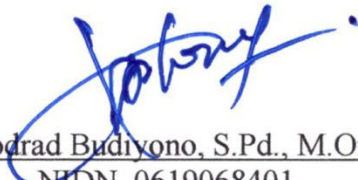
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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


Surakarta, Juli 2023

Disetujui:

Pembimbing 1

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

Pembimbing 2

  
Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or  
NIDN.0606078702

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill Heading* Dan *Heading* Dengan Net Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra SSB AT Farmasi Sukoharjo Tahun 2023”, karya:

Nama : Alfian Nasrulloh

NIM : D0218010

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 26 Juli 2023

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

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

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

Anggota II : Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**

**NIDK. 8800201019**

## ABSTRAK

Alfian Nasrullah. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL HEADING* DAN *HEADING* DENGAN NET TERHADAP KETERAMPILAN *HEADING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA SSB AT FARMASI SUKOHARJO TAHUN 2023.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juli 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill Heading* Dan *Heading* Dengan Net Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra SSB AT Farmasi Sukoharjo Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Latihan *Drill Heading* Dan *Heading* Dengan Net Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra SSB AT Farmasi Sukoharjo Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra SSB AT Farmasi Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil Keterampilan *Heading* dengan Latihan *Drill Heading* Dan *Heading* Dengan Net sebagai variabel bebas serta hasil Keterampilan *Heading* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Keterampilan *Heading* menggunakan tes Keterampilan *Heading* 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 *Keterampilan Heading diamond* dan *small sided games* terhadap Keterampilan *Heading* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra SSB Impian Fajar Muda Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.167$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Keterampilan Heading diamond* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *small sided games* terhadap Keterampilan *Heading* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra SSB Impian Fajar Muda Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan Keterampilan *Heading* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *Keterampilan Heading diamond*) adalah 10,51% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *small sided games*) adalah 12,03%

## MOTTO

*Sistem pendidikan yang bijaksana setidaknya akan mengajarkan kita betapa sedikitnya yang belum diketahui oleh manusia, seberapa banyak yang masih harus ia pelajari..*

(Sir John Lubbock)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Almamaterku tercinta

## 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 Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan 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. Risa Agus Teguh W., S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB Impian Fajar Muda Tahun 2023 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, Juli 2023

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
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>Heading</i> Bola Dalam Permainan Sepakbola .....	17
3. Hakikat Latihan.....	22
4. Hakikat Latihan <i>Heading</i> Metode <i>Drill</i> .....	26
5. Hakikat Latihan <i>Heading</i> dengan <i>net</i> .....	29
B. Penelitian Yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	31



D. Pengajuan Hipotesis .....	34
BAB III. METODE PENELITIAN .....	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel .....	37
D. Pengumpulan Data .....	38
E. Analisis Data .....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	46
A. Deskripsi Data .....	46
B. Uji Reliabilitas .....	47
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	48
1. Uji Normalitas .....	48
2. Uji homogenitas.....	49
D. Hasil Analisis Data .....	50
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	51
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	53
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	54
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	56
A. Simpulan .....	56
B. Implikasi .....	56
C. Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	60

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1. Keterampilan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola.....	24

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian .....	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	48
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	49
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas .....	49
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	50
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	51
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	52
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	52
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	53
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola .....	53
Lampiran 2. Program Latihan Keterampilan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola .....	55

