



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *TWO CONE INSIDE OUTSIDE*
DAN *TWO CONE OUTSIDE INSIDE* TERHADAP KETEPATAN
PASSING SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA
DI SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

NIM. D0219027

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

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *TWO CONE INSIDE OUTSIDE*
DAN *TWO CONE OUTSIDE INSIDE* TERHADAP KETEPATAN
PASSING SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA
DI SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Yusuf Dwiyanto
NIM. D0219027

Skripsi

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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Two Cone Inside Outside* dan *Two Cone Outside Inside* Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar” yang disusun oleh:

Nama : Yusuf Dwiyanto

NIM : D0219027

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2023.

Disetujui :

Pembimbing I



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd.
NIDK. 8800201019

Surakarta, 20 Juli 2023
Pembimbing II



Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or.
NIDN. 060 5108703

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Two Cone Inside Outside* dan *Two Cone Outside Inside* Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar” yang disusun oleh:

Nama : Yusuf Dwiyanto

NIM : D0219027



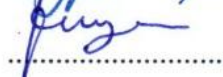

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 25 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Eriek Satya Haprabu, S. Pd, M. Or	
Sekretaris	: Drs. H. M. Yusuf, M. Pd	
Anggota I	: Dr. Joko Sulistyono, M. Pd	
Anggota II	: Fatkhul Imron, S.Pd., M. Or.		03/08


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Two Cone Inside Outside* dan *Two Cone Outside Inside* Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar” ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan hasil karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Yusuf Dwiyanto

NIM. D0219027

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Yakin dan tetap semangat dalam menggapai tujuan hidup yang lebih baik dimasa yang akan datang , minta doa restu kepada kedua orang tua berharap kepada Allah Saw doa dikabulkan. Amin” (yusuf dwiyanto.2023).

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almamaterku Program Studi Pendidikan Ke palatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Pendidikan

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat di atasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Prof.Dr Dra.Wirnati, M.Si, sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan sebagai pembimbing I
3. Pipit Fitria Yulianto. S.Pd, M.Or., Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or., sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Mahasiswa angkatan PKO 2019 teman seperjuangan dalam menuntut ilmu yang telah bersama-sama berjuang untuk memperoleh gelar sarjana
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

ABSTRAK

Yusuf Dwiyanto. 2023. Pengaruh Metode Latihan *Two Cone Inside Outside* dan *Two Cone Outside Inside* Terhadap ketepatan passing siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui pengaruh metode latihan *two cone inside outside* dan *two cone outside inside* terhadap ketepatan passing, (2) untuk mengetahui anakah metode latihan yang lebih berpengaruh untuk meningkatkan ketepatan passing siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen menggunakan desain penelitian ini "*The Two Group Pretest Post-test Design*" yakni rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapatkan latihan atau *treatment* yang berbeda. Sampel penelitian berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepak bola. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 25 yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*post-test*).

Berdasarkan hasil analisis data, maka diperoleh nilai signifikansi **Sig. (2-tailed)** adalah $0,00 < 0,05$ dan hasil t hitung $> t$ tabel = $8,59 > 2,145$. Sedangkan, hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi **Sig. (2-tailed)** adalah $0,00 < 0,05$ dan nilai t hitung $> t$ tabel = $11,88 > 2,145$. Presentase peningkatan metode latihan *two cone inside outside* adalah **52,39%** dan presentase peningkatan metode latihan *two cone outside inside* adalah **25,97%** Maka, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa metode latihan *two cone inside outside* dan *two cone outside inside* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar dan berdasarkan peningkatan presentase menunjukan bahwa metode latihan *two cone inside outside* memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap ketepatan passing siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

Kata Kunci: Latihan, Menggiring Bola, Sepak Bola

ABSTRACT

Yusuf Dwiyanto s crypt under the title “ Influence Method Exercise *Two Cones Inside Outside* And *Two Cones Outside Inside* To accuracy of student passing futsal extracurricular at SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar ” . Thesis . Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan.

Study This aim For know influence method exercise *two cones inside outside* And *two cones outside inside* to accuracy of student passing futsal extracurricular at SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar . As well as knowing which method more exercise _ ok .

Type research used _ in study This is experiment use design study this is “ *The Two Group Pretest Post-test Design* ” ie design study experiments carried out on two group different who gets exercise or different *treatments* . _ Sample study totaling 30 people. Instruments used _ that is test Skills play football . Technique deep data analysis study This use quantitative data analysis . Testing hypothesis use test -t with SPSS 25 program assistance namely that is with compare the mean between group 1 (*pretest*) and group 2 (*post-test*).

Results test hypothesis , obtained mark significance **Sig. (2-tailed)** is **0.00 < 0.05** And results t count > t table = 8.59 > 2,145. Meanwhile , h results test hypothesis obtained mark significance **Sig. (2-tailed)** is **0.00 < 0.05** And mark t count > t table = 11.88 > 2,145. Percentage enhancement method exercise *two cone inside outside* is **52.39 %** and _ percentage enhancement method exercise *two cones outside inside* is **25.97%**

So , based on results the can concluded that method exercise *two cones inside outside* And *two cone outside inside* has significant influence _ to enhancement accuracy of student passing futsal extracurricular at SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar And based on enhancement percentage point that method exercise *two cones inside outside* own more influence _ Good to accuracy of student passing futsal extracurricular at SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar

Keywords: Training, Dribbling, Football

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Futsal	7
a. Peraturan Futsal	8
b. Teknik Dasar Futsal	9
c. Teknik dasar <i>passing</i>	9
d. Teknik dasar control	12
e. Teknik dasar menggiring bola	12
f. Teknik dasar <i>shooting</i>	13

2. Hakikat Latihan.....	14
a. Pengertian Latihan	14
b. Tujuan dan Sasaran Latihan.....	16
c. Prinsip Latihan.....	18
3. Hakikat Keterampilan Gerak	22
4. Hakikat Latihan.....	25
5. Metode Latihan <i>Two Cone Inside Outside</i> dan <i>Two cone outside inside</i>	
38	
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Berpikir	41
D. Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
1. Tempat Penelitian	44
2. Waktu Penelitian.....	44
B. Metode Penelitian	44
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	45
1. Populasi.....	45
2. Sampel.....	46
3. Teknik Sampling.....	46
D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Instrumen Pengumpulan Data	47
F. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian.....	53
1. Deskripsi Data Penelitian <i>Two cone inside outside</i>	55
2. Deskripsi Data Penelitian <i>Two cone outside inside</i>	56
3. Uji Prasyarat.....	57
d. Uji Normalitas Data <i>Two cone inside outside</i>	57
e. Uji Normalitas <i>Two cone outside inside</i>	58
f. Uji Homogenitas.....	58

g. Uji Reliabilitas	59
4. Uji Hipotesis	60
a. Uji Hipotesis <i>Two Cone Inside Outside</i>	60
b. Uji Hipotesis <i>Two Cone Outside Inside</i>	62
c. Uji Independent T Test	65
B. Pembahasan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Kesimpulan	69
B. Implikasi	69
C. Keterbatasan	70
D. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Perbedaan sepak bola dan futsal	7
Tabel 2 Peraturan Futsal.....	8
Tabel 3 Kriteria Kooefesien Reliabilitas.....	50
Tabel 4. Hasil Pretest Terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Passing</i>	53
Tabel 5. Pembagian Kelompok Treatment.....	54
Tabel 6. Data Post Test Treatment.....	54
Tabel 7 Hasil Pretest dan Post Test Treatment <i>Two Cone Inside Outside</i>	55
Tabel 8 <i>Descriptivs Statistic Two Cone Inside Outside</i>	55
Tabel 9 Hasil Pretest - Post Test Treatment <i>Two cone outside inside</i>	56
Tabel 10 <i>Descriptivs Statistic Two cone outside inside</i>	57
Tabel 11 Uji Normalitas <i>Two cone inside outside</i>	57
Tabel 12 Uji Normalitas <i>Two cone outside inside</i>	58
Tabel 13 Uji Homogenitas <i>Two cone inside outside</i>	59
Tabel 14 Uji Homogenitas <i>Two cone outside inside</i>	59
Tabel 15 Kriteria Kooefesien Reliabilitas.....	60
Tabel 16 Paired Statistic <i>Two cone inside outside</i>	61
Tabel 17 Uji Paired Sampel T Test	61
Tabel 18 Paired Statistic <i>Two cone outside inside</i>	63
Tabel 19 Uji Paired Sampel T Test.....	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Teknik Dasar Menendang Bola.....	9
Gambar 2. 2 Bagian kaki yang digunakan untuk menendang.....	11
Gambar 2. 3 Teknik Dasar Control Bola	12
Gambar 2. 4 Teknik Dasar Menggiring Bola.....	13
Gambar 2. 5 Teknik Dasar Shooting Punggung Kaki	13
Gambar 2. 6 Sistem Tangga	33
Gambar 2. 7 Metode Latihan	39
Gambar 2. 8 Bagan Kerangka Berpikir.....	42
Gambar 2. 9 Rancangan Penelitian	45
Gambar 2. 10 Ordinal Pairing	47
Gambar 2. 11 Instrumen Test.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Lampiran	76
Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian	77
Lampiran 3 Data Pretest.....	78
Lampiran 4 Pembagian Kelomok (Oridinal Pairing)	78
Lampiran 5 Data Post Test.....	79
Lampiran 6 Deskripsi Statistik Two Cone Inside Outside.....	79
Lampiran 7 Distribusi Frekuensi Two Cone Inside Outside.....	80
Lampiran 8 Uji Normalitas Two Cone Inside Outside	80
Lampiran 9 Uji Homogenitas Two Cone Inside Outside.....	81
Lampiran 10 Uji Paired Sampel T Test.....	81
Lampiran 11 Deskripsi Statistik Two Cone Outside Inside.....	82
Lampiran 12 Distribusi Frekuensi Two Cone Outside Inside.....	83
Lampiran 13 Uji Normalitas Two Cone Outside Inside	83
Lampiran 14 Uji Homogenitas Two Cone Outside Inside	84
Lampiran 15 Uji Paired Sampel T Test Two Cone Outside Inside.....	84
Lampiran 16 Uji Reliabilitas	85
Lampiran 17 Uji Independent Sampel T Test	87
Lampiran 18 Program Latihan	89
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian	102