



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PROGRESIF* DAN
REPETITIF TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA USIA
14-17 TAHUN SSB MATTRA KEBAKKRAMAT
KARANGANYAR TAHUN 2023**

SKRIPSI

OLEH:

ADI YOGA PANGESTU

D0219125

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

2023

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PROGRESIF* DAN
REPETITIF TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA USIA
14-17 TAHUN SSB MATTRA KEBAKKRAMAT
KARANGANYAR TAHUN 2023**

**OLEH:
ADI YOGA PANGESTU
D0219125**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Progresif* Dan *Repetitif* Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Usia 14-17 Tahun SSB Mattra Kebakkramat Karanganyar Tahun 2023”, karya:

Nama : Adi Yoga Pangestu

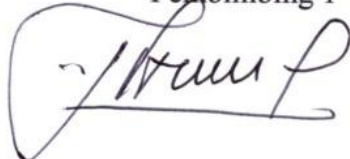
NIM : D0219125

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Pembimbing 1



Pipit Fitria Yulianto , S.Pd, M.Or
NIDN. 0617078202

Pembimbing 2



Eriek Satya Haprabu , S.Pd, M.Or
NIDN. 0612038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Progresif* Dan *Repetitif* Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Usia 14-17 Tahun SSB Mattra Kebakkramat Karanganyar Tahun 2023”, karya:

Nama : Adi Yoga Pangestu
NIM : D0219125
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 : 12 Juli 2023

DewanPenguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Drs. Widagdo, M.Pd

Anggota I : Pipit Fitria Yulianto , S.Pd, M.Or

Anggota II : Eriek Satya Haprabu , S.Pd, M.Or

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

MOTTO

“Ambilah Kebaikan dari Apa yang Dikatakan, Jangan Melihat Siapa yang Mengatakannya”

-Nabi Muhammad SAW

“Memulai dengan Penuh Keyakinan, Menjalankan dengan Penuh Keikhlasan, Menyelesaikan dengan Penuh Kebahagiaan”

-Nelson Mandela

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada kemudahan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa ”

- Ridwan Kamill

PERSEMBAHAN

1. Skripsi atau tugas akhir ini saya persembahkan untuk Ayah Agus Tri Wahyudi dan Ibu Supriyanti, terima kasih atas doa, semangat, motivasi, pengorbanan, nasihat serta kasih sayang yang tidak pernah henti sampai saat ini.
2. Skripsi ini saya persembahkan untuk kakak saya Bagas Novian Adi Wicaksono, terima kasih telah menjadi penyemangat dalam mengerjakan skripsi ini.
3. Skripsi ini saya persembahkan kepada Amir Ikhsanudin dan teman satu kelas PKO C dan satu angkatan yang telah menemani selama hampir empat tahun dan senantiasa memberikan motivasi untuk menjadi lebih baik.
4. Skripsi atau tugas akhir ini saya persembahkan untuk Dosen Pembimbing tersabar Bapak Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or dan Bapak Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or yang sudah membimbing serta memberi masukan dan saran selama ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Terimakasih kepada kampusku tercinta Universitas Tunas Pembangunan 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 Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB Matra Kebakkramat 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

Adi Yoga Pangestu

ABSTRAK

Adi Yoga Pangestu. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PROGRESIF* DAN *REPETITIF* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA USIA 14-17 TAHUN SSB MATTRA KEBAKKRAMAT KARANGANYAR TAHUN 2023. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Februari 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *progresif* dan *repetitif* terhadap ketepatan *Shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra usia 14-17 Tahun SSB Mattra Kebakkramat Karanganyar Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *progresif* dan *repetitif* terhadap ketepatan *Shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra usia 14-17 Tahun SSB Mattra Kebakkramat Karanganyar Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB Mattra Kebakkramat Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil ketepatan *Shooting* dengan latihan latihan *progresif* dan *repetitif* sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan *Shooting* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui ketepatan *Shooting* menggunakan tes ketepatan *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 metode latihan *progresif* dan *repetitif* terhadap ketepatan *Shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra usia 14-17 Tahun SSB Mattra Kebakkramat Karanganyar Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 4.119$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Shooting repetitif* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *progresif* terhadap ketepatan *Shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra usia 14-17 Tahun SSB Mattra Kebakkramat Karanganyar Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Shooting* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *progresif*) adalah 33.766% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *repetitif*) adalah 47.945%.

ABSTRACT

Adi Yoga Pangestu. *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF PROGRESSIVE AND REPETITIVE TRAINING METHODS ON SHOOTING ACCURACY IN FOOTBALL GAMES IN MALE STUDENTS AGED 14-17 YEARS SSB MATTRA KEBAKKRAMAT KARANGANYAR, 2023.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, February 2023.

The aim of the study was to determine the differences in the effect of progressive and repetitive training methods on Shooting accuracy in football games for male students aged 14-17 years SSB Mattra Kebakkramat Karanganyar in 2023, and if there are differences then to find out which is better between progressive and repetitive training methods against Shooting accuracy in football games for male students aged 14-17 years SSB Mattra Kebakkramat Karanganyar in 2023.

The research sample was the SSB Mattra Kebakkramat Karanganyar Athlete with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of Shooting accuracy with progressive and repetitive exercises as independent variables and the results of Shooting accuracy with the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the accuracy of Shooting uses a Shooting accuracy 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 progressive and repetitive training methods on Shooting accuracy in soccer games for male students aged 14-17 years SSB Mattra Kebakkramat Karanganyar in 2023. This is evidenced from the results of the final test calculations each group, namely $t_{count} = 4.119$ which is bigger than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Repetitive Shooting exercises have a better effect than progressive methods on Shooting accuracy in soccer games for male students aged 14-17 years SSB Mattra Kebakkramat Karanganyar in 2023. Based on the percentage of increased Shooting ability in soccer games, it shows that group 1 (the group that received treatment with progressive exercise) was 33.766% < group 2 (the group that received repetitive training) was 47.945%.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
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.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORITIS.....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	8
2. Hakikat <i>Shooting</i> Permainan Sepakbola.....	12
3. Hakikat Kemampuan <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepakbola..	20
4. Hakikat Latihan <i>Progresif</i>	21
5. Hakikat Latihan <i>Repetitif</i>	23
6. Hakikat Latihan.....	25
7. Hakikat Kondisi Fisik.....	29

B. Penelitian Yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir.....	34
D. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
B. Rancangan/Desain Penelitian	37
C. Populasi Dan Sampel.....	39
D. Pengumpulan Data.....	40
E. Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	43
A. Deskripsi Data.....	43
B. Uji Reliabilitas	44
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	44
D. Hasil Analisis Data	46
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	48
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	50
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	53
A. Simpulan	53
B. Implikasi	53
C. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang Bola Kaki Bagian Dalam.....	14
Gambar 2. Punggung Kaki Penuh.....	16
Gambar 3. Menendang Bola Dengan Ujung Kaki	16
Gambar 4. Kaki Bagian Luar	17
Gambar 5. Latihan <i>Progresif Shooting</i>	23
Gambar 6. Ilustrasi Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang dengan <i>Repetitif</i>	25
Gambar 7. Rancangan Penelitian	38
Gambar 8. Pembagian Kelompok Secara Ordinal Pairing.....	39
Gambar 9. Lapangan <i>Shooting</i> ke Gawang Sepakbola	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan <i>Shooting</i> dalam permainan sepakbola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	43
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	44
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	44
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	45
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	45
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)	46
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)	46
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	47
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola	57
Lampiran 2. Program Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang Dengan Metode Latihan <i>Progresif</i>	59
Lampiran 3. Program Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang Dengan Metode Latihan <i>Repetitif</i>	65
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> Bola.....	71
Lampiran 5. Pembagian Kelompok Dengan <i>Ordinal Pairing</i>	72
Lampiran 6. Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> Bola	73
Lampiran 7. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir <i>Shooting</i> Bola	74
Lampiran 8. Kelompok 1	75
Lampiran 9. Kelompok 2	76
Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Shooting</i> Pada Kelompok 1.....	77
Lampiran 11. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Shooting</i> Pada Kelompok 2.....	78
Lampiran 12. Rekapitulasi Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> Pada Kelompok 1 dan 2	79
Lampiran 13. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava	80
Lampiran 14. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil <i>Shooting</i> Bola	86
Lampiran 15. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	87
Lampiran 16. Uji Homogenitas.....	89
Lampiran 17. Distribusi Nilai t Tabel	95
Lampiran 18. Tabel Lilliefors	96
Lampiran 19. Tabel F.....	97
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian.....	100
Lampiran 21. Surat Ijin Penelitian	101