



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN BERMAIN
TERHADAP KETERAMPILAN *HEADING* DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA SISWA SSB SAWIT FC USIA 10-12 TAHUN
KABUPATEN BOYOLALI
TAHUN 2021**

SKRIPSI

**Oleh :
ADETYA NUR ROHMAN
NIM : D0216203**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN BERMAIN
TERHADAP KETERAMPILAN *HEADING* DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA SISWA SSB SAWIT FC USIA 10-12 TAHUN
KABUPATEN BOYOLALI
TAHUN 2021**

**Oleh :
ADETYA NUR ROHMAN
NIM : D0216203**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

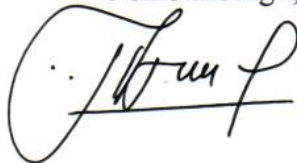
Skripsi dengan judul "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan Bermain Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB Sawit Fc Usia 10-12 tahun Kabupaten Boyolali Tahun 2021" Karya :

Nama : Adetya Nur Rohman
NIM : D0216203
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah di setujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Juni 2021

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



Rendra Agung P. S.Pd., M.Or
NIDN. 0615078402

PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi dengan judul "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan Bermain Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB Sawit Fc Usia 10-12 tahun Kabupaten Boyolali Tahun 2021" Karya :

Nama : Adetya Nur Rohman
NIM : D0216203
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 : Kamis
Tanggal : 15 Juli 2021
Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd

Sekretaris : Jasmani, S.Pd, M.Or

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

Anggota II : Rendra Agung P, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.”*

(Al Hadist)

“Kesalahan adalah sebuah guru untuk mejadi yang lebih baik.”

(Mubarok)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Allah SWT yang telah memberi kemudahan selama pengerjaannya
2. Keluargaku Bapak, ibu dan kakakku yang selalu mendukung pengerjaan ini
3. Orang terkasih Anggun Devi Putri yang selalu menemani dan memberikan dukungan kepadaku
4. Almamaterku tercinta yang telah memberi ilmu berharga kepadaku
5. Anak-anak UGT yang selalu jadi penghiburku
6. Teman-teman tersayang yang selalu menyemangatiku

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. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or selaku Ketua Program Studi 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. Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pelatih dan siswa putra usia 10-12 tahun SSB Sawit FC Boyolali tahun 2021 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, Juni 2021

A.N.R

ABSTRAK

Adetya Nur Rohman. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan Bermain Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ssb Sawit Fc Usia 10-12 Tahun Kabupaten Boyolali Tahun 2021. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta. Juni 2021. Pembimbing I. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or. Pembimbing II. Rendra Agung P, S.Pd., M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan Bermain Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB Sawit Fc Usia 10-12 Tahun Kabupaten Boyolali Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan Bermain Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB Sawit Fc Usia 10-12 Tahun Kabupaten Boyolali Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Siswa SSB Sawit Fc Usia 10-12 Tahun Kabupaten Boyolali Tahun 2021 dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil kemampuan smash normal dengan Metode Latihan *Drill* dan Bermain sebagai variabel bebas serta Hasil kemampuan *Heading* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *Heading*. tes kemampuan *Heading* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan *heading* Pusat pengembangan kualitas jasmani, departemen pendidikan nasional (2003:16) 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 *Drill* Dan Bermain Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB Sawit Fc Usia 10-12 Tahun Kabupaten Boyolali Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu thitung = 2.41 lebih besar dari pada ttabel = 2,145 dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Metode Latihan *Drill* lebih baik pengaruhnya dari pada Metode Latihan Bermain dalam Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB Sawit Fc Usia 10-12 Tahun Kabupaten Boyolali Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode Latihan *Drill*) adalah 12.24% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Metode Latihan Bermain) adalah 11.07%.

Kata Kunci : Latihan *Drill*, Latihan Bermain, Keterampilan *Heading*

ABSTRACT

Adetya Nur Rohman. *Differences in the Effect of Drill and Play Practice Methods on Heading Skills in Football Games for SSB Sawit Fc Students Age 10-12 Years Old Boyolali Regency in 2021. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. June 2021. Supervisor I. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or. Advisor II. Rendra Agung P, S.Pd., M.Or.*

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of drill and play training methods on heading skills in soccer games for SSB Sawit Fc students aged 10-12 years in Boyolali Regency in 2021, and if there was a difference, then to find out which one was better, the effect of drill and play training methods Against Heading Skills in Football Games in SSB Sawit Fc Students Age 10-12 Years in Boyolali Regency in 2021. The research sample was SSB Sawit Fc students aged 10-12 years in Boyolali Regency in 2021 with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this study are the results of normal smash abilities with the Drill and Play Practice Method as the independent variable and the results of the dependent variable Heading ability. The research design used a pretest-posttest design. Test to determine the ability of Heading. Heading ability test using test implementation instructions and measurement of heading ability Center for physical quality development, Ministry of National Education (2003:16) The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula. The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference between the Drill and Play Practice Methods on Heading Skills in Football Games for SSB Sawit Fc Students aged 10-12 years in Boyolali Regency in 2021. This is evidenced from the results of the final test calculation each group, namely $t_{count} = 2.41$, greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Drill Training Method Training has a better effect than the Playing Practice Method on Heading Skills in Football Games for SSB Sawit Fc Students Age 10-12 Years Old Boyolali Regency in 2021. Based on the percentage increase in Heading Skills in Soccer Games shows that group 1 (the group that received treatment with the Drill Training Method) was 12.24% > group 2 (the group that received the Play Practice Method) was 11.07%. Keywords: Drill Practice, Play Practice, Heading Skills

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PENGAJUAN..... | ii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | iii |
| PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI..... | iv |
| MOTTO dan PERSEMBAHAN..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| ABSTRAK..... | vii |
| ABSTRACT..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 3 |
| C. Batasan Masalah..... | 4 |
| D. Rumusan Masalah..... | 4 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | 6 |
| A. Tinjauan Pustaka..... | 6 |
| 1. Metode Latihan..... | 6 |
| 2. Hakikat Sepakbola..... | 10 |
| 3. Hakikat Teknik Dasar..... | 11 |
| 4. Macam-macam Teknik Dasar Sepakbola..... | 12 |
| 5. Keterampilan Menyundul Bola (<i>Heading</i>)..... | 15 |
| 6. Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)..... | 16 |
| 7. Metode Latihan <i>Drill</i> | 17 |
| 8. Metode Latihan Bermain..... | 18 |

| | |
|---|----|
| B. Penelitian Yang Relevan | 19 |
| C. Kerangka Berfikir..... | 20 |
| D. Hipotesis..... | 20 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 22 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 22 |
| B. Desain Penelitian..... | 22 |
| C. Populasi Dan Sampel | 23 |
| D. Definisi Operasional Variabel..... | 24 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 25 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN | 29 |
| A. Deskripsi Data | 29 |
| B. Uji Reliabilitas..... | 30 |
| C. Pengujian Persyaratan Analisis | 30 |
| D. Hasil Analisis Data | 32 |
| E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan | 34 |
| F. Pembahasan Hasil Analisis Data | 36 |
| BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN | 39 |
| A. Simpulan..... | 39 |
| B. Implikasi | 39 |
| C. Saran | 40 |
| DAFTAR PUSTAKA | 41 |
| LAMPIRAN..... | 43 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| Tabel 1. <i>Ordinal pairing</i> | 23 |
| Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan smash normal kelompok 1 dan 2 | 29 |
| Tabel 3 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal | 30 |
| Tabel 4 <i>Range</i> Reliabilitas | 30 |
| Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data | 31 |
| Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data | 31 |
| Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 | 32 |
| Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 | 32 |
| Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ... | 33 |
| Tabel 10 Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 ... | 33 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|----------------|
| Gambar 1. Desain Penelitian..... | 22 |
| Gambar 2. Tes Memainkan Bola Dengan Dahi (Kepala) | 26 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|----------------|
| Lampiran 1. Program Latihan | 43 |
| Lampiran 2. Data hasil Tes Awal dan Tes Akhir | 54 |
| Lampiran 3. Ranging Data hasil Tes Awal dan Tes Akhir | 55 |
| Lampiran 4. Rekapitulasi Data hasil Tes Awal dan Tes Akhir | 58 |
| Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava..... | 62 |
| Lampiran 6. Tabel kerja untuk menghitung perbedaan hasil Peningkatan. | 68 |
| Lampiran 7. Uji Normalitas Data dengan metode Lilliefors..... | 69 |
| Lampiran 8. Uji Homogenitas..... | 71 |
| Lampiran 9. Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok | 72 |
| Lampiran 10. Menghitung nilai peningkatan <i>Smash</i> dalam persen | 75 |
| Lampiran 11. Distribusi nilai t tabel | 76 |
| Lampiran 12. Nilai Tabel Lilliefors | 77 |
| Lampiran 13. Tabel Distribusi F (Linearitas) | 78 |
| Lampiran 14. Dokumentasi | 81 |
| Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian | |
| Lampiran 16. Surat Balasana Penelitian | |