



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *HEADING*  
UMPAN DAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING*  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA  
USIA 13-15 TAHUN SSB TUNAS TIRTA SOLO  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Oleh:**

**HERMAWAN MUJI PRIYANTO**

**NIM : D.0216188**

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

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *HEADING*  
UMPAN DAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING*  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA  
USIA 13-15 TAHUN SSB TUNAS TIRTA SOLO  
TAHUN 2020**

**Oleh:  
Hermawan Muji Priyanto  
NIM : D.0216188**

**SKRIPSI**

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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
S U R A K A R T A  
2021**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Heading* Umpan dan Berpasangan terhadap Kemampuan *Heading* dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2020”, karya:

Nama : Hermawan Muji Priyanto

NIM : D.0216188

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

Surakarta, Februari 2021

Pembimbing I



**Dr. H Shodiq Hutomono, M.Kes.**  
NIDN : 0620056401

Pembimbing II



**Ratna Kumala S, S.Pd., M.Or**  
NIDN : 0605108501

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Heading* Umpan dan Berpasangan terhadap Kemampuan *Heading* dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2020”, karya:

Nama : Hermawan Muji Priyanto  
NIM : D.0216188  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

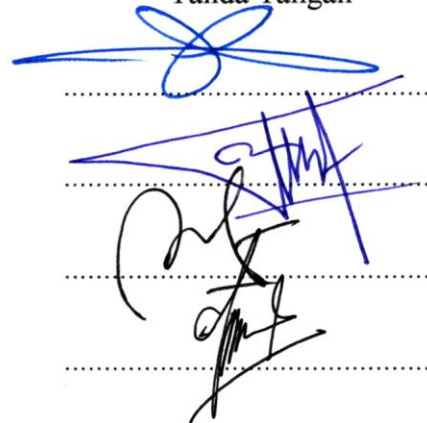
Pada hari : Selasa  
Tanggal : 13 Juli 2021

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang


Ketua : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or  
Sekretaris : Muchhamad Sholeh, S.Pd, M.Or  
Anggota I : Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes  
Anggota II : Ratna Kumala S, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan



Disahkan oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan  
Dekan



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

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Februari 2021



Hermawan Muji Priyanto

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

- ❖ *“To be a great player. you have to show real dedication and commitment to football.”*

(Untuk menjadi pemain hebat. anda harus menunjukkan dedikasi nyata dan komitmen terhadap sepak bola)

(Sergio Ramos)).

### Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak dan Ibu tercinta
2. Saudara-saudraku tersayang
3. Rekan-Rekan FKIP FPKO UTP Surakarta
4. Adik-Adik FKIP FPKO UTP Surakarta dan
5. Almamater PKO UTP Surakarta

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ir. Trisna Priyana Soemardi, SE.,MS., selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan ijin menyusun skripsi.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
4. Dr. H Shodiq Hutomono , M.Kes., sebagai pembimbing I yang dengan sabar telah memberikan pengarahan dan bimbingan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ratna Kumala S, S.Pd., M.Or., sebagai pembimbing II yang dengan sabar telah memberikan pengarahan dan bimbingan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu dosen Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang memberikan bekal pengetahuan dan pengalaman kepada penulis.
7. Pembina dan Pelatih SSB Tunas Tirta Solo yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian.
8. Atlet putra usia 13-15 tahun SSB Tunas Tirta Solo tahun 2020 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya penulis berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan pada cabang olahraga sepakbola, khususnya kemampuan *Heading*.

Surakarta, Februari 2021

H.M.P



## ABSTRAK

**Hermawan Muji Priyanto. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *HEADING* UMPAN DAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 13-15 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA TUNAS TIRTA SOLO TAHUN 2020.** Skripsi. Surakarta: Fakultas Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Februari 2021.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Ada tidaknya perbedaan pengaruh antara latihan metode *Heading* umpan dan berpasangan terhadap kemampuan *Heading* dalam permainan sepakbola pada Atlet putra usia 13-15 tahun SSB Tunas Tirta Solo tahun 2020. (2) Latihan yang lebih baik pengaruhnya antara metode *Heading* umpan dan berpasangan terhadap kemampuan *Heading* dalam permainan sepakbola pada Atlet putra usia 13-15 tahun SSB Tunas Tirta Solo tahun 2020.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah Atlet putra usia 13-15 tahun SSB Tunas Tirta Solo tahun 2020 berjumlah 30 orang. Keseluruhan populasi dijadikan sampel penelitian. Dari 30 Atlet yang dijadikan sampel penelitian, dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan dengan metode *Heading* umpan. Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan dengan metode *Heading* berpasangan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan menyundul bola dari Nur Hasan (2001: 156).. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan dengan metode *Heading* umpan dan berpasangan terhadap kemampuan *Heading* dalam permainan sepakbola pada Atlet putra usia 13-15 tahun SSB Tunas Tirta Solo tahun 2020, dengan nilai perhitungan t hitung sebesar 5.80 dan t tabel sebesar 2,145 pada taraf signifikansi 5%. (2) Latihan dengan metode *heding* lebih baik pengaruhnya daripada latihan dengan metode *Heading* berpasangan terhadap kemampuan *Heading* dalam permainan sepakbola pada Atlet putra usia 13-15 tahun SSB Tunas Tirta Solo tahun 2020. Kelompok 1 (latihan dengan metode *Heading* umpan) memiliki peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan sepakbola sebesar 25.545%. Sedangkan kelompok 2 (latihan dengan metode *Heading* berpasangan) memiliki peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan sepakbola sebesar 13.084%.

**Kata Kunci:** Latihan Metode *Heading* Umpan dan Berpasangan, Kemampuan *Heading* dalam Permainan Sepakbola

## ABSTRACT

**Hermawan Muji Priyanto. THE DIFFERENCES EFFECT OF TRAINING WITH THE FEED AND Paired HEADING METHODS ON HEADING ABILITY IN FOOTBALL GAMES IN FOOTBALL STUDENTS 13-15 YEARS OLD TUNAS TIRTA SOLO FOOTBALL SCHOOL, 2020.** Thesis. Surakarta: Faculty of Sports Coaching Education, Tunas Pembangunan University Surakarta, February 2021.

*The purpose of this study was to determine: (1) Whether or not there is a difference in the effect of training in the bait and paired Heading method on the ability of Headings in soccer games for male students aged 13-15 at Tunas Tirta Solo Football School in 2020. (2) Better training the influence between the bait and pair Heading method on the ability of the Heading in soccer games in male students aged 13-15 years of the Tunas Tirta Solo Football School in 2020.*

*This study used an experimental method with a pretest-posttest design. The population of this study was 30 male students aged 13-15 at the Tunas Tirta Solo Football School in 2020. The entire population was used as the research sample. Of the 30 students who were used as research samples, they were divided into two groups by means of ordinal pairing. Group 1 of 15 people received training treatment with the bait Heading method. Group 2 as many as 15 people received training treatment with the paired Heading method. Data collection techniques used were tests and measurements of the ability to head the ball from Nur Hasan (2001: 156). The data analysis technique used was the t test at the 5% significance level.*

*Based on the results of the study, the following conclusions are obtained: (1) There is a significant difference between training with the bait and pair Heading method on the ability of Headings in soccer games for male students aged 13-15 at the Tunas Tirta Solo Football School in 2020, with a value of t calculation. count of 5.80 and t table of 2.145 at the 5% significance level. (2) Training with the heding method has a better effect than training with the paired Heading method on the ability of Headings in soccer games for male students aged 13-15 years at Tunas Tirta Solo Football School in 2020. Group 1 (training with the bait Heading method) has an increased ability. Headings in soccer games amounted to 25.545%. Meanwhile, group 2 (exercise using the paired Heading method) had an increase in the ability of Headings in soccer games by 13,084%.*

**Keywords:** *Feed and Pair Heading Method Exercise, Heading Ability in Soccer Games*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERPENGAJUAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS.....	8
A. Landasan Teori .....	8
1. Permainan Sepakbola .....	8
2. Teknik Dasar <i>Heading</i> atau Menyundul Bola.....	11
3. Latihan.....	16
4. Latihan <i>Heading</i> dengan Metode Diumpan .....	28
5. Latihan <i>Heading</i> dengan Metode Berpasangan.....	30
B. Penelitian Yang Relevan .....	32
C. Kerangka Berpikir .....	33

	<b>Halaman</b>
D. Hipotesis .....	37
BAB III. METODE PENELITIAN.....	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
B. Rancangan/Desain Penelitian .....	38
C. Populasi dan Sampel.....	39
D. Pengumpulan Data.....	40
E. Analisis Data .....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	43
A. Deskripsi Data .....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	44
C. Pengujian Hipotesis .....	46
D. Hasil Penelitian.....	48
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	54
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	58
A. Simpulan.....	58
B. Implikasi .....	58
C. Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN.....	63

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	38
Tabel 2. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	43
Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola.....	44
Tabel 4. Range Kategori Reliabilitas.....	45
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	45
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	46
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	49
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1 .....	49
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2 .....	51
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	52
Tabel 11. Penghitungan Prosentase Peningkatan Kemampuan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola antara Kelompok 1 dan Kelompok 2 ...	53

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Menyundul Bola Berdiri Di Tempat .....	14
Gambar 2. Menyundul Bola dengan Melompat atau Meloncat .....	15
Gambar 3. Menyundul Bola Sambil Melayang Menjatuhkan Badan .....	16
Gambar 4. <i>Overload</i> Menghasilkan <i>Overkompensasi</i> .....	18
Gambar 5. Pembebanan dan <i>Overkompensasi</i> .....	19
Gambar 6. Hukum <i>Reversibilitas</i> .....	20
Gambar 7. Tahap Prestasi Tinggi .....	27
Gambar 8. Rasio antar Indikator Beban Latihan .....	28
Gambar 9. Ilustrasi Latihan <i>Heading</i> dengan Metode Diumpan .....	29
Gambar 10. Ilustrasi Latihan <i>Heading</i> dengan Metode Berpasangan .....	31
Gambar 11. Skematis Kerangka Berpikir .....	33
Gambar 12. Rancangan Penelitian .....	38
Gambar 13. Pembagian <i>ordinal pairing</i> .....	39
Gambar 14. Histogram Rerata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	44
Gambar 15. Histogram Perbedaan Rerata Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola Kelompok 1 .....	50
Gambar 16. Histogram Perbedaan Rerata Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola Kelompok 1 .....	51
Gambar 17. Histogram Perbedaan Rerata Data Tes Akhir Kemampuan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola antara Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	52
Gambar 18. Histogram Perbedaan Prosentase Peningkatan Kemampuan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola antara Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	54
Gambar 19. Tes Kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Petunjuk Tes Kemampuan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola	63
Lampiran 2. Program Latihan <i>Heading</i> dengan Metode Diumpan.....	65
Lampiran 3. Program Latihan <i>Heading</i> dengan Metode Berpasangan .....	69
Lampiran 4. Data Tes Awal Kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola .....	71
Lampiran 5. Uji Reliabilitas Data Tes Awal Kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola	72
Lampiran 6. Data Tes Awal Kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola Berdasarkan Ringking.....	73
Lampiran 7. Pengelompokan Sampel Penelitian secara Ordinal Pairing.....	74
Lampiran 8. Uji Normalitas Data Tes Kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola Kelompok 1 dan kelompok 2 .....	75
Lampiran 9. Uji Homogenitas Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	77
Lampiran 10. Data Tes Akhir Kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	79
Lampiran 11. Uji Reliabilitas Data Tes Akhir Kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola .....	80
Lampiran 12. Rekapitulasi Data Tes Awal, Tes Akhir Kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola Kelompok 1 .....	82
Lampiran 13. Rekapitulasi Data Tes Awal, Tes Akhir Kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola Kelompok 2 .....	83
Lampiran 14. Uji Perbedaan Tes Awal Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	84
Lampiran 15. Uji Perbedan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1 .....	85
Lampiran 16. Uji Perbedan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.....	86
Lampiran 17. Uji Perbedan Tes Akhir Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	87
Lampiran 18. Menghitung Peningkatan Kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola dalam Prosen Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	88
Lampiran 19. Nilai Uji Reliabilitas.....	89
Lampiran 20. Nilau Uji Normalitas .....	90
Lampiran 21. Nilai Uji Homogenitas.....	91
Lampiran 22. Nilai Uji Perbedaan .....	92

	<b>Halaman</b>
Lampiran 23. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	93
Lampiran 24. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Tunas Pembangunan Surakarta	
Lampiran 25. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Tunas Tirta Solo	