



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PROGRESIF* DAN
REPETITIF TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB
SATRIO PANDAWA KLATEN TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

OLEH:

AL TITHO ADRIANTO MALDINI

NIM. D0417019

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

2021

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN PROGRESIF DAN
REPETITIF TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB
SATRIO PANDAWA KLATEN TAHUN 2021**

OLEH:

AL TITHO ADRIANTO MALDINI

NIM. D0417019

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

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

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Progresif* Dan *Repetitif* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021.”, Karya :

Nama : Al Titho Adrianto Maldini

Nim : D0417019

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 26 Oktober 2021

Pembimbing 1



Slamet Santoso, M.Pd
NIDN. 0611128502

Pembimbing 2



Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or
NIDN. 0609068701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Progresif* Dan *Repetitif* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021 ”, karya

Nama : Al Titho Adrianto Maldini

Nim : D0417019

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan 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 : 3 November 2021

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd

Sekretaris : Sunjoyo, S.Pd, M.Pd

Anggota I : Slamet Santoso, M.Pd

Anggota II : Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or

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 didalam 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/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelkaratean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Desember 2021

Yang membuat pernyataan



Al Titho Adrianto Maldini

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Banyaklah rancangan dihati manusia, tetapi keputusan Tuhanlah yang terlaksana”.

(Amsal 19:21)

“Disiplin adalah jembatan antara cita-cita dan pencapaiannya”.

(John Rohn)

“Memulai dengan penuh keyakinan, Menjalankan dengan penuh keikhlasan,
Menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan”.

(Penulis)

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Bapak dan Ibu tercinta
2. Saudara – saudaraku tercinta
3. Keluarga besar terkasih
4. Teman – teman yang telah memberikan do’a dan dukungan
5. Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.

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

1. Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, SE., MS., selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan ijin penyusunan skripsi.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Slamet Santoso, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
5. Untung Nugroho, S.Pd., K.Or., M.Or selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, Desember 2021

A. T. A. M.

ABSTRAK

Al Titho Adrianto Maldini. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Progresif* Dan *Repetitif* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: 1. Slamet Santoso, M.Pd. 2. Untung Nugroho, S.Pd.,K.Or., M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hasil pengaruh latihan *progresif* dan latihan *repetitif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021, dan untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *shooting* metode latihan *progresif* dan *repetitif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Atlet Putra SSB Satrio Pandawa Klaten yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan *cara ordinal pairing*. Variabel penelitian ini yaitu hasil peningkatan kemampuan *shooting* ke gawang dengan metode latihan *progresif* dan *repetitif* sebagai variabel bebas dan kemampuan *shooting* sebagai variabel terikat. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Metode Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan uji perbedaan dengan menggunakan aplikasi *SPSS 18 for windows*.

Hasil penelitian menunjukan bahwa: (1) Ada perbedaan pengaruh menggunakan metode latihan *progresif* dan *repetitif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu latihan *progresif* dan latihan *repetitif* t hitung 2,356 dan 2,870 > t tabel 2,262 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. (2) Metode latihan *repetitif* memiliki pengaruh lebih efektif daripada metode latihan *progresif* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu perbedaan selisih persentase peningkatan sebesar t hitung 3,435 > t tabel 2,262 dan persentase peningkatan sebesar 2%.

Kata Kunci : *Progresif, Repetitif, Shooting* dan Sepakbola.

ABSTRACT

Al Titho Adrianto Maldini. *Differences in the Effects of Progressive and Repetitive Training Methods on Shooting Ability in Soccer Games in SSB Satrio Pandawa Klaten Male Athletes in 2021. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor: 1. Slamet Santoso, M.Pd. 2. Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or.*

The purpose of the study was to determine the effect of progressive training and repetitive training on shooting skills in soccer games for male athletes of SSB Satrio Pandawa Klaten in 2021, and to find out which exercise had a better effect on shooting training with progressive and repetitive training methods on shooting skills in soccer games. for the male athlete of SSB Satrio Pandawa Klaten in 2021.

The research sample was the male athlete of SSB Satrio Pandawa Klaten, totaling 30 people. Sampling using a purposive sampling technique. The division of groups in this study by means of ordinal pairing. The variable of this research is the result of increasing the ability to shoot at goal by using progressive and repetitive training methods as the independent variable and shooting ability as the dependent variable. This research method uses the experimental method. The research design used a pretest-posttest design. Methods. Data analysis of this research consisted of reliability test, analysis prerequisite test and difference test using SPSS 18 for windows application.

The results of the study show that: (1) There is a difference in the effect of using progressive and repetitive training methods on shooting skills in soccer games for male athletes of SSB Satrio Pandawa Klaten in 2021. This is evidenced from the results of calculating the final test of each group, namely progressive training and training. repetitive t arithmetic 2.356 and 2.870 > t table 2.262 and a significance value of $0.000 < 0.05$. So this result shows that there is a significant difference. (2) The repetitive training method has a more effective effect than the progressive training method on shooting skills in soccer games for male athletes of SSB Satrio Pandawa Klaten in 2021. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely the difference in the percentage increase of t count 3,435 > t table 2,262 and the percentage increase is 2%.

Keywords: *Progressive, Repetitive, Shooting and Football.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERSETUJUAN BIMBINGAN.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
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 Kemampuan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola.....	14
3. Hakikat Latihan.....	19
4. Hakikat Kondisi Fisik.....	22
5. Pendekatan Latihan	25
6. Hakikat <i>Progresif</i>	25
7. Hakikat <i>Repetitif</i>	28

B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	32
D. Pengajuan Hipotesis	34
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel.....	35
C. Teknik Pengumpulan Data	36
D. Metode dan Rancangan Penelitian.....	36
E. Teknik Analisa Data	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	41
A. Deskripsi Data	41
B. Hasil Uji Prasyarat Analisis Data	45
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan Hasil Analisis Data	51
BAB V. PENUTUP.....	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	55
C. Saran-Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Hasil Penelitian Kelompok Latihan <i>Progresif</i>	42
Tabel 2. Analisis Statistik Data Hasil Penelitian pada Kelompok Latihan <i>Progresi</i>	42
Tabel 3. Data Hasil Penelitian Kelompok Latihan <i>Repetiti</i>	44
Tabel 4. Analisis Statistik Data Hasil Penelitian pada Klompok Latihan <i>Repetitif</i>	44
Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	45
Tabel 6. Range Kategori Reliabilitas	46
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Latihan <i>Progresif</i> dan Latihan <i>Repetitif</i>	46
Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas Latihan <i>Progresif</i> dan Latihan <i>Repetitif</i>	47
Tabel 9. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Atlit SSB Kelompok <i>Shooting</i> Dengan latihan <i>progresif</i>	48
Tabel 10. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Atlit SSB Kelompok <i>Shooting</i> Dengan Latihan <i>Repetitif</i>	49
Tabel 11. Uji t Post-Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Atlit SSB Kelompok <i>Shooting</i> Dengan Latihan <i>Progresif</i> Dan <i>Repetitif</i>	50
Tabel 12. Perbandingan Kenaikan Persentase Kelompok Latihan <i>Progresif</i> Dengan Kelompok Latihan <i>Repetitif</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Sepakbola	9
Gambar 2. Drive Shoot	16
Gambar 3. Full volley dan half volley shoot	17
Gambar 4. Curving Shoot	17
Gambar 5. Latihan Progresif	27
Gambar 6. Latihan Repetitif	30
Gambar 7. Bagan Pengelompokan dengan <i>Ordinal Pairing</i>	37
Gambar 8. Diagram Batang Data Rata-rata <i>Pre-test Post-test</i> dan Peningkatan Kelompok Latihan <i>Progresif</i>	43
Gambar 9. Diagram Batang Data Rata-rata <i>Pre-test Post-test</i> dan Peningkatan Pada Kelompok Latihan <i>Repetitif</i>	45
Gambar 10. Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Diskripsi Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	60
Lampiran 2. Program Latihan <i>Shooting</i> Metode <i>Progresif</i> Dan <i>Repetitif</i>	62
Lampiran 3. Data Pre-Test kemampuan <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepak Bola	66
Lampiran 4. Mean Kelompok Latihan <i>Progresif</i> Dan Kelompok Latihan <i>Repetitif</i>	69
Lampiran 5. Dokumentasi.....	79