



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *BARRIER HOPS* DAN
SIDE HOPS TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB
TUNAS TIRTA SOLO TAHUN 2021**

SKRIPSI

**OLEH:
AGUS CAHYONO
NIM. D0220134**

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

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *BARRIER HOPS* DAN
SIDE HOPS TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB
TUNAS TIRTA SOLO TAHUN 2021**

**OLEH:
AGUS CAHYONO
NIM. D0220134**

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 ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021”, Karya :

Nama : Agus Cahyono

Nim : D0220134

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

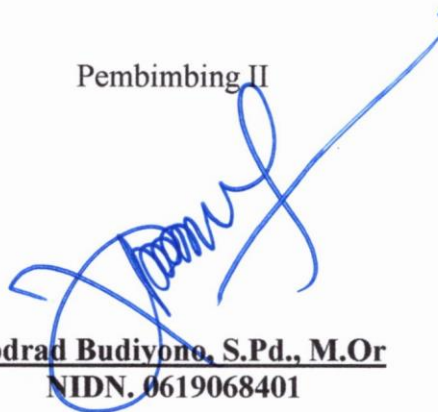
Surakarta, September 2021

Pembimbing I



Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or
NIDN. 616088003

Pembimbing II



Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or
NIDN. 0619068401

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021”, Karya :

Nama : Agus Cahyono
Nim : D0220134
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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 : Jum’at
Tanggal : 7 Januari 2022

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

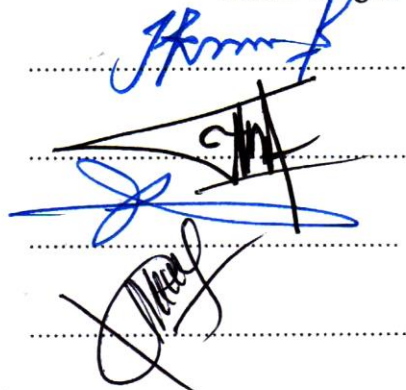
Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Muchhamad Sholeh, S.Pd., M.Or

Anggota I : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or


Anggota II : Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan



Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan,




Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO

Bersyukur atas yang dimiliki. Iklas mengikuti proses.

(Mubarak)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Teman teman yang selalu mendukung
Almamaterku PKO FKIP UTP 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. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah banyak mengarahkan dan membimbing selama penyusunan skripsi ini.
3. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or, sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak mengarahkan dan membimbing selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. 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, September 2021

A.C

ABSTRAK

Agus Cahyono. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta: Agustus 2021. Pembimbing : I. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or. II. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan *Shooting* dengan Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* sebagai variabel bebas serta hasil Kemampuan *Shooting* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Kemampuan *Shooting* menggunakan tes Kemampuan *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 Metode Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 4.433$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode Latihan *Shooting Barrier Hops* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Barrier Hops* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Barrier Hops*) adalah 62.712% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Side Hops*) adalah 35.992%.

Kata Kunci : Metode Latihan *Barrier Hops*, Metode Latihan *Side Hops*, Kemampuan *Shooting* Sepakbola

ABSTRACT

Agus Cahyono. *Differences in the Effect of Barrier Hops and Side Hops Training Methods on Shooting Ability in Soccer Games in SSB Tunas Tirta Solo Male Athletes in 2021. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta: August 2021. Supervisor : I. Agus Supriyoko, S.Pd , M.Or. II. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or.*

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the Barrier Hops and Side Hops Training Methods on Shooting Ability in Soccer Games in SSB Tunas Tirta Solo Male Athletes in 2021, and if there is a difference, then to find out which is better between Barrier Hops and Side Hops Training on Shooting Ability. In Football Games for SSB Tunas Tirta Solo Men's Athletes in 2021.

The research sample is the male athlete of SSB Tunas Tirta Solo with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this research are Shooting Ability Results with Barrier Hops and Side Hops Exercises as the independent variable and the results of Shooting Ability are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine Shooting Ability uses the Shooting Ability test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a difference in the effect of the Barrier Hops and Side Hops Training Method on Shooting Ability in Football Games in the SSB Tunas Tirta Solo Male Athletes in 2021. This is evidenced from the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 4.433$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Shooting Barrier Hops Training Method has a better effect than the Barrier Hops method on Shooting Ability in Soccer Games in SSB Tunas Tirta Solo Male Athletes in 2021. with Barrier Hops Exercise) was 62.712% > group 2 (the group that received Side Hops) was 35.992%.

Keywords: *Barrier Hops Training Method, Side Hops Training Method, Soccer Shooting Ability*

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BABI. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KERANGKA TEORITIS DAN HIPOTESIS	7
A. Landasan Teori	7
1 Hakikat Permainan Sepakbola.....	7
2 Hakikat Kelincahan Dalam Permainan Sepakbola	10
3 Hakikat <i>Dribbling</i> bola dalam Permainan Sepakbola.....	21
4 Hakikat Latihan	22
5 Hakikat Kondisi Fisik.....	25
6 Pendekatan Latihan.....	28
7 Hakikat <i>Barrier Hops</i>	29

8	Hakikat <i>Side Hops</i>	31
	B. Penelitian Yang Relevan	34
	C. Kerangka Berpikir	35
	D. Hipotesis.....	37
BAB III.	METODE PENELITIAN	38
	A. Tempat dan Waktu Penelitian	38
	B. Populasi dan Sampel	38
	C. Teknik Pengumpulan Data.....	39
	D. Metode dan Rancangan Penelitian.....	39
	E. Teknik 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. Gerakan Teknik <i>Shooting</i>	13
Gambar 2. Menendang Bola Kaki Bagian Dalam.....	14
Gambar 3. Punggung Kaki Penuh.....	15
Gambar 4. Kaki Bagian Luar	16
Gambar 5. Menendang Bola Dengan Ujung Kaki	17
Gambar 6. Teknik <i>Shooting</i> Sepakbola.....	21
Gambar 7. Latihan <i>Barrier Hops</i>	31
Gambar 8. Latihan <i>Side Hops</i>	33
Gambar 9. Rancangan Penelitian	39
Gambar 10. Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	43
Tabel 2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	44
Tabel 3 <i>Range</i> Reliabilitas	44
Tabel 7 Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	45
Tabel 5 Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	45
Tabel 6 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	46
Tabel 7 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	46
Tabel 8 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	47
Tabel 9 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	57
Lampiran 2 Program Latihan	60
Lampiran 3 Data Hasil Tes Shooting Bola	64
Lampiran 4 Rekapitulasi data hasil tes Kemampuan <i>Shooting</i>	66
Lampiran 5 Menghitung Reliabilitas dengan Anava	72
Lampiran 6 Tabel kerja untuk menghitung perbedaan Kemampuan <i>Shooting</i> ...	78
Lampiran 7 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	79
Lampiran 8 Uji Homogenitas.....	81
Lampiran 9 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	82
Lampiran 10 Menghitung nilai peningkatan Kemampuan <i>Shooting</i> dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.	85
Lampiran 11 Tabel Nilai <i>r Product Moment</i>	86
Lampiran 12 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	87
Lampiran 13 Tabel F.....	88
Lampiran 14 Dokumentasi.....	91
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	

