



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA DIAM
DAN BOLA BERGERAK TERHADAP PENINGKATAN *SHOOTING*
KE GAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA
ATLET PUTRA SEKOLAH SEPAK BOLA
PERSEMA MANANG SUKOHARJO
TAHUN 2021**

SKRIPSI

Oleh:

TOMY KURNIAWAN

D0217014

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA DIAM
DAN BOLA BERGERAK TERHADAP PENINGKATAN *SHOOTING* KE
GAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA
ATLET PUTRA SEKOLAH SEPAK BOLA
PERSEMA MANANG SUKOHARJO
TAHUN 2021**

**Oleh:
Tomy Kurniawan
D0217014**

SKRIPSI

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

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

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul ” Perbedaan pengaruh latihan *Shooting* dengan bola diam dan bola bergerak terhadap peningkatan *Shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra sekolah sepak bola Persema Manang Sukoharjo tahun 2021”, karya :

Nama : Tomy Kurniawan
NIM : D0217014
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Jasmani, S.Pd.,M.Or.
NIDN. 0609038501

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul ” Perbedaan pengaruh latihan *Shooting* dengan bola diam dan bola bergerak terhadap peningkatan *Shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra sekolah sepak bola Persema Manang Sukoharjo tahun 2021”, karya :

Nama : Tomy Kurniawan
NIM : D0217014
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 : Kamis
Tanggal : 10 Februari 2022
Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd

Sekretaris : Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or

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

Anggota II : Jasmani, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO

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

(Prof. Mukti Ali)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada
Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Teman-teman seperjuangan
Almamaterku PKO FKTIP 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:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrat Budiyono, S.Pd M.Or sebagai KOPRODI Jurusan 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. Jasmani, S.Pd., M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini
5. Para pengurus, pelatih dan siswa sekolah sepak bola persema manang sukoharjo 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, Januari 2022

T K

ABSTRAK

Tomy Kurniawan. Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Diam Dan Bola Bergerak Terhadap Peningkatan *Shooting* Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Sekolah Sepak Bola Persema Manang Sukoharjo Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2022.

Permasalahan penelitian ini adalah apakah (1). Adakah perbedaan pengaruh latihan *Shooting* dengan bola diam dan bola bergerak terhadap peningkatan *Shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra sekolah sepak bola persema manang sukoharjo tahun 2021? (2). Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *Shooting* dengan bola diam dan bola bergerak terhadap peningkatan *Shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra sekolah sepak bola persema manang sukoharjo tahun 2021? Tujuan penelitian untuk mengetahui (1). Perbedaan pengaruh latihan *Shooting* dengan bola diam dan bola bergerak terhadap peningkatan *Shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra sekolah sepak bola persema manang sukoharjo tahun 2021. (2). Latihan *Shooting* yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *Shooting* dengan bola diam dan bola bergerak terhadap peningkatan *Shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra sekolah sepak bola persema manang sukoharjo tahun 2021.

Populasi penelitian ini pada atlet putra sekolah sepak bola persema manang sukoharjo tahun 2021 berjumlah 33 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah pada atlet putra sekolah sepak bola persema manang sukoharjo tahun 2021 yang berjumlah 30 orang. Variabel penelitian ini yaitu latihan *Shooting* ke gawang dengan bola diam dan bola bergerak sebagai variabel bebas serta peningkatan *Shooting* ke gawang sepakbola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design. Tes untuk mengetahui ketepatan *Shooting* ke gawang menggunakan “tes menembak bola (plooyer, 1970 : 152-157). 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 dengan bola diam dan bola bergerak terhadap peningkatan *Shooting* ke gawang pada atlet putra sekolah sepak bola Persema Manang Sukoharjo tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2,7774$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2). Metode bola diam lebih baik pengaruhnya daripada metode bola bergerak terhadap peningkatan *Shooting* ke gawang pada atlet putra sekolah sepak bola persema manang sukoharjo tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan *Shooting* ke gawang menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode bola diam) adalah 36,934% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode bola bergerak) adalah 34,120%.

Kata Kunci : Bola Diam, Bola Bergerak, *Shooting* Sepakbola

ABSTRACT

Tommy Kurniawan. *Differences in the Effect of Shooting Practice with a stationary ball and a moving ball on the improvement of Shooting to the goal in soccer games for male athletes at the football school Persema Manang Sukoharjo in 2021. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, January 2022.*

The problem of this research is whether (1). Is there a difference in the effect of Shooting practice with a stationary ball and a moving ball on the improvement of Shooting at the goal in soccer games for male athletes at Persem Manang Sukoharjo Soccer School in 2021? (2). Which one has a better effect between Shooting practice with a stationary ball and a moving ball on the improvement of Shooting at the goal in soccer games for male athletes at Persem Manang Sukoharjo Soccer School in 2021? The purpose of this research is to find out (1). Differences in the effect of Shooting practice with a stationary ball and a moving ball on the improvement of Shooting at the goal in soccer games for male athletes at the Persem Manang Sukoharjo soccer school in 2021. (2). Better Shooting practice has an effect between Shooting practice with a stationary ball and a moving ball on the improvement of Shooting at the goal in soccer games for male athletes at the football school Persemang Sukoharjo in 2021.

The population of this study in the male athletes of the football school Persema Manang Sukoharjo in 2021 amounted to 33 people. The sampling technique used in this research is purposive sampling. The sample in this study was the male athletes of the football school Persema Manang Sukoharjo in 2021, totaling 30 people. The variables of this research are Shooting practice with the ball still and the ball moving as the independent variable and the increase in Shooting at the soccer goal is the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the accuracy of Shooting at the goal uses the "ball Shooting test" (plooyer, 1970: 152-157). 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 significant difference in the effect between the method with a stationary ball and a moving ball on the improvement of shooting on goal in male athletes of the football school Persema Manang Sukoharjo in 2021. This is evidenced from the results of the final test calculation for each each group, namely $t_{count} = 2.7774$, greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2). The stationary ball method has a better effect than the moving ball method on the improvement of shooting on goal in male athletes of the football school Persemang Sukoharjo in 2021. Based on the percentage increase in shooting on goal, it shows that group 1 (the group that received treatment with the stationary ball method) was 36.934% > group 2 (the group that received the moving ball method) was 34.120%.

Keywords: Still Ball, Moving Ball, Soccer Shooting

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Sepak bola	7
2. <i>Shooting</i> Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola	11
3. Latihan.....	14
4. Latihan <i>Shooting</i> Bola Diam	25
5. Latihan <i>Shooting</i> Bola Bergerak	27
B. Penelitian Yang Relevan.....	30
C. Kerangka Pemikiran	31

D. Perumusan Hipotesis	34
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
B. Rancangan Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	41
A. Deskripsi Data	41
B. Uji Reliabilitas	42
C. Pengujian Persyaratan Analisis	42
D. Hasil Analisis Data	44
E. Pengujian Hipotesis	46
F. Pembahasan	48
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Implikasi	51
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Shooting</i> Sepakbola	14
Gambar 2. Overload menghasilkan overkompensasi	16
Gambar 3. Pembebanan dan overkompensasi	16
Gambar 4. Hukum reversibilitas	17
Gambar 5. Tahap prestasi tinggi	23
Gambar 6. Rasio antar indikator beban latihan	24
Gambar 7. Skematis kerangka pemikiran	27
Gambar 8. Rancangan Penelitian	36
Gambar 9. <i>Ordinal Pairing</i>	37
Gambar 10. Tes Menembak Bola Ke Gawang.....	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Jadwal Penelitian	35
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes peningkatan <i>Shooting</i> ke gawang kelompok 1 dan 2	41
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	42
Tabel 4. <i>Range</i> Reliabilitas	42
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	43
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	43
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	44
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	44
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	45
Tabel 10 Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Peningkatan Menembak bola.....	55
Lampiran 2. Program Latihan <i>Shooting</i> Dengan Bola Diam dan Bola bergerak	58
Lampiran 3. Data Hasil tes awal dan tes akhir.....	76
Lampiran 4. Rekapitulasi data hasil tes awal dan tes akhir ketepatan tendangan <i>Shooting</i> sepakbola.....	78
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas dengan Anava	86
Lampiran 6. Tabel kerja untuk menghitung perbedaan peningkatan hasil tendangan <i>Shooting</i>	92
Lampiran 7. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	93
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	95
Lampiran 9. Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	96
Lampiran 10. Menghitung nilai peningkatan tendangan <i>Shooting</i> dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2	99
Lampiran 11. Distribusi Nilai t table.....	100
Lampiran 12. Tabel Lilliefors version from Abdi.....	101
Lampiran 13. Tabel F.....	102
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	105
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	108
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	109

