



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN *HEADING*
BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN *HEADING* DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA SSB
PERSEMA SUKOHARJO TAHUN 2021**

SKRIPSI

Oleh:

TONDHO DWI SASONGKO

NIM : D0217138

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN *HEADING*
BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN *HEADING* DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA SSB
PERSEMA SUKOHARJO TAHUN 2021**

Oleh:

Tondho Dwi Sasongko

NIM : D0217138

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan *Heading* Berpasangan Terhadap Ketepatan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlit Putra SSB Persema Sukoharjo Tahun 2021”, karya:

Nama : Tondho Dwi Sasongko

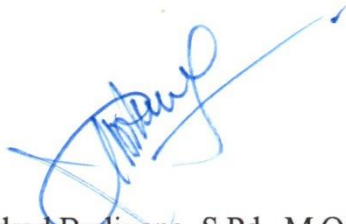
NIM : D0217138

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing I dan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan ke tahap selanjutnya.

Surakarta, Maret 2022

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0623088702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan *Heading* Berpasangan Terhadap Ketepatan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlit Putra SSB Persema Sukoharjo Tahun 2021”, karya:

Nama : Tondho Dwi Sasongko
NIM : D0217138
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 : Rabu
Tanggal : 22 Juni 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Anggota II : Bagus Kuncoro S.Pd, M.Or

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

MOTTO

Pintar itu Anugerah, Bodoh itu pilihan.

(UAH)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada
Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta
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:

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 Kaprodi Pendidikan Keahlian Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB Persema 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, Maret 2022

T. D. S

ABSTRAK

Tondho Dwi Sasongko. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN *HEADING* BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN *HEADING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLIT PUTRA SSB PERSEMA SUKOHARJO TAHUN 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Maret 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *drill* dan *Heading* berpasangan terhadap ketepatan *Heading* dalam permainan sepak bola Pada Atlit Putra SSB Persema Sukoharjo Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *drill* dan *Heading* berpasangan terhadap ketepatan *Heading* dalam permainan sepak bola Pada Atlit Putra SSB Persema Sukoharjo Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB Persema Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil ketepatan *Heading* dengan latihan *drill* dan *Heading* berpasangan sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan *Heading* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui ketepatan *Heading* menggunakan tes ketepatan *Heading* 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 yang signifikan antara latihan *drill* dan *Heading* berpasangan terhadap ketepatan *Heading* dalam permainan sepak bola Pada Atlit Putra SSB Persema Sukoharjo Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.97$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Heading* berpasangan terhadap ketepatan *Heading* dalam permainan sepak bola Pada Atlit Putra SSB Persema Sukoharjo Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan ketepatan *Heading* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *drill*) adalah 14.19% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *Heading* berpasangan) adalah 11.69%.

Kata kunci : *Drill*, *Heading* dan Sepak Bola

ABSTRACT

Tondho Dwi Sasongko. *DIFFERENT EFFECTS OF PAIRED DRILL AND HEADING TRAINING METHODS ON HEADING ACCURACY IN FOOTBALL GAMES IN SSB ATHLETES PERSEMA SUKOHARJO IN 2021.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, March 2022.

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the drill and Heading training methods in pairs on the accuracy of Headings in the soccer game at SSB Persema Sukoharjo Men's Athletes in 2021, and if there were differences, then to find out which one is better between the drill and pair Heading training methods on the accuracy of Headings in pairs. Football game for SSB Persema Sukoharjo Men's Athlete in 2021.

The research sample is the Athletes of SSB Persema Sukoharjo with a total of 30 students. Sampling using a random sampling technique. The variables of this study are the results of the accuracy of Headings with drill exercises and paired Headings as independent variables and the results of the accuracy of the dependent variable Headings. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the accuracy of Headings uses a Heading accuracy 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 significant difference in the effect of drill and Heading exercises in pairs on the accuracy of Headings in soccer games at the SSB Persema Sukoharjo Men's Athlete in 2021. This is evidenced from the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 3.97$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Drill practice has a better effect than the paired Heading method on the accuracy of Headings in soccer games at SSB Persema Sukoharjo male athletes in 2021. Based on the percentage increase in Heading accuracy in soccer games, it shows that group 1 (the group that received treatment with drill exercises) was 14.19% > group 2 (the group that received pair Heading exercises) was 11.69%.

Keywords: Drill, Heading and Soccer

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	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
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KERANGKA TEORITIS	8
A. Landasan Teori	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	8
2. Hakikat <i>Heading</i> Dalam Permainan Sepakbola.....	18
3. Metode Dalam Melakukan <i>Heading</i>	21
4. Hakikat Latihan	23
5. Latihan <i>Heading</i> dengan Metode <i>Drill</i>	28
6. Latihan <i>Heading</i> dengan metode Berpasangan.....	31
B. Penelitian Yang Relevan	33

C. Kerangka Berpikir	34
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III. METODE PENELITIAN	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian	38
B. Metode Penelitian	38
C. Populasi Sampel dan Teknik Sampling	40
D. Teknik Pengumpulan Data	41
E. Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Deskripsi Data	44
B. Pengujian Prasyarat Analisis	45
C. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis.....	45
D. Hasil Analisis Data	47
E. Pengajuan Hipotesis dan Pembahasan.....	49
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	51
BAB V PENUTUP	54
A. Simpulan	54
B. Implikasi	54
C. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola, yaitu Menggunakan Punggung Kaki.....	11
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha..	12
Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	14
Gambar 4. Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur	14
Gambar 5. Melempar bola ke dalam	15
Gambar 6. Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat.....	16
Gambar 7. Menyundul Bola Dengan Sikap	22
Gambar 8. Menyundul Bola Dengan Melompat	23
Gambar 9. Latihan <i>Heading</i> Berpasangan	33
Gambar 10. Kerangka Berfikir.....	36
Gambar 11. Two Group Pre-test-Post-test Design.....	39
Gambar 12. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	40

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes ketepatan <i>Heading</i> dalam sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	44
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	45
Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas	45
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	46
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	46
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)	47
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)	47
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2).....	48
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2).....	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tes Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	58
Lampiran 2 Program Latihan	59
Lampiran 3 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Ketepatan <i>Heading</i>	71
Lampiran 4 Menghitung Reliabilitas dengan Anava.....	78
Lampiran 5 Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Ketepatan <i>Heading</i>	84
Lampiran 6 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	85
Lampiran 7 Uji Homogenitas	87
Lampiran 8 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	88
Lampiran 9 Menghitung nilai peningkatan Menggiring Bola dalam persen.....	92
Lampiran 10 Tabel Nilai r <i>Product Moment</i>	93
Lampiran 11 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	94
Lampiran 12 Tabel F	95
Lampiran 13 Dokumentasi	98
Lampiran 14 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 15 Surat Balasan Penelitian	

