



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* METODE SIRKUIT DAN
DRILL TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KEGAWANG DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
USIA 12–14 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA
KARANGMALANG FC SRAGEN 2021**

SKRIPSI

OLEH:

YUDA MUSTOFA

D0217060

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* METODE SIRKUIT DAN
DRILL TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KEGAWANG DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
USIA 12–14 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA
KARANGMALANG FC SRAGEN 2021**

**Disusun Oleh:
YUDA MUSTOFA
D0217060**

SKRIPSI

Ditulis dan Diajukan untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga

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

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Metode Sirkuit Dan *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Sekolah Sepakbola Karangmalang FC Sragen 2021”, karya:

Nama : Yuda Mustofa

NIM : D0217060

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Pembimbing 1


Kodrao Budiyono, S.Pd, M.Or
NIDN 0619068401

Pembimbing 2


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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Metode Sirkuit Dan *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Sekolah Sepakbola Karangmalang FC Sragen 2021”, karya:

Nama : Yuda Mustofa

NIM : D0217060

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 9 Februari 2022

Tim Penguji Skripsi:

Tanda Tangan

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

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

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

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

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

Yuda Mustofa. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* METODE SIRKUIT DAN *DRILL* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KEGAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 12–14 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA KARANGMALANG FC SRAGEN 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shooting* metode sirkuit dan *drill* terhadap ketepatan *shooting* kegawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 12–14 Tahun Sekolah Sepakbola Karangmalang FC Sragen 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *shooting* metode sirkuit dan *drill* terhadap ketepatan *shooting* kegawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 12–14 Tahun Sekolah Sepakbola Karangmalang FC Sragen 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Usia 12-14 tahun Sekolah Sepakbola Karangmalang Fc Sragen dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil ketepatan *shooting* dengan latihan Sirkuit dan *Drill* sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan *shooting* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui ketepatan *shooting* menggunakan tes ketepatan *shooting* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Danny Mielke (2007: 76). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Metode Sirkuit Dan *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 12–14 Tahun Sekolah Sepakbola Karangmalang FC Sragen 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.588$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Sirkuit* Terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 12–14 Tahun Sekolah Sepakbola Karangmalang FC Sragen 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Sirkuit*) adalah 22.727% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Drill*) adalah 35.992%.

Kata Kunci : Latihan *Shooting* Kegawang, Sirkuit, *Drills*

ABSTRACT

Yuda Mustofa. *DIFFERENT EFFECTS OF CIRCUIT AND DRILL SHOOTING EXERCISE ON THE ACCURACY OF SHOOTING GOALS IN FOOTBALL GAMES ON BOY ATHLETES AGED 12–14 YEARS OF FOOTBALL SCHOOL KARANGMALANG FC SRAGEN 2021. Thesis Development, Surakarta: Teaching and Education Faculty, January 2022. Faculty of Teacher Training and Education.*

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of circuit and drill shooting exercises on the accuracy of goal shooting in soccer games for male athletes aged 12-14 years at Karangmalang FC Sragen 2021 Football School, and if there is a difference, then to find out which is better between circuit shooting exercises and drills on the accuracy of goal shooting in soccer games for male athletes aged 12–14 years at Karangmalang Football School FC Sragen 2021.

The research sample was male athletes aged 12-14 years at the Karangmalang Football School Fc Sragen with a total of 30 students. Sampling using the Random technique. The variables of this study are the results of shooting accuracy with Circuit and Drill exercises as independent variables and the results of shooting accuracy are dependent variables. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the accuracy of shooting uses a shooting accuracy test using the test implementation instructions from Danny Mielke (2007: 76). 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 circuit and drill shooting exercises on the accuracy of shooting ke gawang in soccer games for male athletes aged 12–14 years at Karangmalang FC Sragen 2021 Football School. -each group, namely $t_{count} = 3.588$, greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Drill practice has a better effect than the circuit method on the accuracy of shooting goals in soccer games for male athletes aged 12-14 years at Karangmalang FC Sragen 2021 Football School. Based on the percentage increase in shooting ability in soccer games, group 1 (the group that received treatment with circuit training) was 22.727% < group 2 (group that received drill) was 35.992%.

Keywords : Shooting Practice On Goal, Circuit, Drills

MOTTO

“Orang yang cerdas adalah orang yang mengendalikan dirinya dan bekerja untuk kehidupan setelah kematian.”

(HR. Tirmidzi)

"Seorang manusia akan menjadi lebih kuat seiring halangan dan ombak (masalah) yang menerpa menghadangnya."

(Roronoa Zoro)

Tersenyumlah dalam situasi apapun, tanpa disadari senyum itu yang akan menguatkanmu.

(Yudam)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

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 Budiyono, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Sunaryo selaku Kepala Pelatih Sekolah Sepakbola Karangmalang FC Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian
6. Pada Atlet Putra usia 12-14 tahun Sekolah Sepakbola Karangmalang FC Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
7. 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

Y.M

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRAT	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola	7
a. Permainan Sepakbola	7
b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola	8
c. Pentingnya Menguasai Teknik Dasar Bermain Sepakbola.....	10
2. Hakikat <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola	11
a. Pengertian <i>Shooting</i>	11
b. Teknik Dasar Menendang dalam Sepakbola	12

c.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola	17
d.	Prinsip dan Teknik <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola	18
3.	Hakikat Ketepatan.....	20
a.	Pengertian Ketepatan.....	20
b.	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan	21
4.	Hakikat Latihan.....	22
a.	Pengertian Latihan.....	22
b.	Hukum Latihan.....	23
c.	Prinsip Latihan	24
d.	Sistematika Latihan	25
5.	Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode Sirkuit	26
a.	Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola dengan Metode Sirkuit.....	26
b.	Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola dengan Metode Sirkuit.....	29
6.	Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode <i>Drill</i>	30
a.	Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola dengan Metode <i>Drill</i>	30
b.	Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepakbola dengan Metode <i>Drill</i>	31
B.	Penelitian Yang Relevan	33
C.	Kerangka Berpikir	34
D.	Pengajuan Hipotesis	35
BAB III.	METODE PENELITIAN	36
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	36
B.	Rancangan/Desain Penelitian.....	36
C.	Populasi dan Sampel	38
D.	Pengumpulan Data	39
E.	Analisis Data	39
BAB IV	HASIL PENELITIAN	42

A. Deskripsi Data	42
B. Uji Reliabilitas	43
C. Pengujian Persyaratan Analisis	43
1. Uji Normalitas	44
2. Uji homogenitas.....	44
D. Hasil Analisis Data	45
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	45
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	47
F. Pembahasan Analisis Data	49
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	52
A. Simpulan	52
B. Implikasi	52
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Menendang Bola Kaki Bagian Dalam.....	13
2. Gambar 2. Punggung Kaki Penuh.....	15
3. Gambar 3. Menendang Bola Dengan Ujung Kaki	16
4. Gambar 4. Kaki Bagian Luar	17
5. Gambar 5. Rancangan Penelitian	37

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok 1 dan 2	42
Tabel 2.	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes awal.....	43
Tabel 3	<i>Range</i> Kategori Reliabilitas.....	43
Tabel 4	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	44
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	44
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok 1	45
Tabel 7.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2	46
Tabel 8.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Kelompok 1 dan 2	46
Tabel 9.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Kelompok 1 dan 2	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Tes Ketepatan Shooting ke gawang	56
Lampiran 2. Program Latihan <i>Shooting</i> ke gawang dengan Metode Sirkuit.	58
Lampiran 3. Program Latihan <i>Shooting</i> ke gawang dengan Metode <i>drills</i> ...	62
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> Bola.....	66
Lampiran 5. Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> Bola	67
Lampiran 6. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal & Akhir <i>Shooting</i> Bola	68
Lampiran 7. Rekapitulasi Data Kelompok 1 & 2.....	69
Lampiran 8. Rekapitulasi Hasil Tes Awal & Akhir Kelompok 1 & 2.....	71
Lampiran 9. Menghitung Rehabilitas Dengan <i>Anava</i>	74
Lampiran 10. Uji Normalitas Data Dengan Metode <i>Lilliefors</i>	81
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	83
Lampiran 12. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	84
Lampiran 13. Menghitung Nilai Peningkatan Shooting Bola Dalam Persen Pada Kelompok 1 & 2	87
Lampiran 14. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	88
Lampiran 15. Tabel Distribusi F	89
Lampiran 16. Tabel Nilai-Nilai <i>t</i>	94
Lampiran 17. Dokumentasi.....	95

