



**PENGARUH LATIHAN METODE SIRKUIT DAN BERMAIN TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA
ATLET PUTRA USIA 10–12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA
PERSEMA MANANG SUKOHARJO TAHUN 2022**

SKRIPSI

OLEH:

RAHMAD TRI YANTO

D0217107

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

2022

**PENGARUH LATIHAN METODE SIRKUIT DAN BERMAIN TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA
ATLET PUTRA USIA 10–12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA
PERSEMA MANANG SUKOHARJO TAHUN 2022**

**OLEH:
RAHMAD TRI YANTO
D0217107**

SKRIPSI

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

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Metode Sirkuit Dan Bermain Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Persema Manang Sukoharjo Tahun 2022”, karya:

Nama : Rahmad Tri Yanto
NIM : D0217107
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, Januari 2022

Disetujui:

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or
NIDN. 0612038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Metode sirkuit Dan Bermain Terhadap Ketepatan *shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Persema Manang Sukoharjo Tahun 2022”, karya:

Nama : Rahmad Tri Yanto

NIM : D0217107

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:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

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

Anggota I : Kodard Budiyono, S.Pd, M.Or

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

Rahmad. **PENGARUH LATIHAN METODE SIRKUIT DAN BERMAIN TERHADAP KETEPATAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 10–12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA PERSEMA MANANG SUKOHARJO TAHUN 2022.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Latihan Metode sirkuit Dan Bermain Terhadap Ketepatan *shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Persema Manang Sukoharjo Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Latihan sirkuit Dan Bermain Terhadap Ketepatan *shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Persema Manang Sukoharjo Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Persema Manang Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil ketepatan *shooting* dengan latihan Sirkuit dan bermain 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 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 latihan metode sirkuit dan bermain terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 10–12 tahun Sekolah Sepakbola Persema Manang Sukoharjo Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 5.164$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Metode sirkuit lebih baik pengaruhnya dari pada metode Bermain Terhadap Ketepatan *shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola Persema Manang Sukoharjo Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan metode sirkuit) adalah 51.389% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode bermain) adalah 32.051%.

MOTTO

Menuntut ilmu adalah takwa, Menyampaikan ilmu adalah ibadah, Mengulang-ulang ilmu adalah zikir, Mencari ilmu adalah jihad”

(Abu Hamid Al Ghazali)

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. Kodard Budiyono, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra Usia 10-12 Sekolah Sepakbola Persema Manang 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

R.T.Y

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola	7
2. Hakikat <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepakbola	11
3. Hakikat Ketepatan.....	20
4. Hakikat Latihan.....	22
5. Hakikat Latihan Shooting dengan Metode Sirkuit.....	26
6. Hakikat Latihan Shooting dengan Metode Bermain.....	31

B. Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Berpikir	34
D. Pengajuan Hipotesis	35
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian	37
B. Metode dan Rancangan Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	38
D. Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	42
A. Deskripsi Data	42
B. Uji Reliabilitas	43
C. Pengujian Persyaratan Analisis	43
D. Hasil Analisis Data	45
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	47
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	50
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	52
A. Simpulan	52
B. Implikasi	52
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Menendang Bola Kaki Bagian Dalam.....	14
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. Lapangan <i>Shooting</i> ke Gawang Sepakbola	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	40
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	41
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas	41
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	42
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	42
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	43
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1.....	44
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	44
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Ketepatan <i>shooting</i> dalam Permainan Sepakbola.....	53
Lampiran 2. Program Latihan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola	55

