



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *BARRIER HOPS* DAN  
*SIDE HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM  
SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA CLUB MAHESA  
SAKTI FC KAB SEMARANG TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**NURUL ARIFIN**

**D0217196**

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

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *BARRIER HOPS* DAN  
*SIDE HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM  
SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA CLUB MAHESA  
SAKTI FC KAB SEMARANG TAHUN 2021**

**Oleh:  
NURUL ARIFIN  
D0217196**

**SKRIPSI**

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

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

## PENGESAHAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021”, karya:

Nama : Nurul Arifin

NIM : D0217196

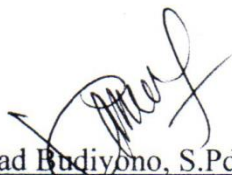
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, Januari 2022

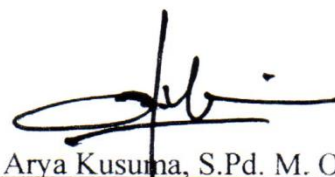
Disetujui:

Pembimbing I



Kodrad Budiyono, S.Pd. M.Or.  
NIDN : 0619068401

Pembimbing II



Iwan Arya Kusuma, S.Pd. M. Or.  
NIDN : 0617038301

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021”, karya:

Nama : Nurul Arifin

NIM : D0217196

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan DewanPenguji 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 : Dr. H. Nuruddin Priya BS., M.Or

Sekretaris : Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or

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

Anggota II : Iwan Arya Kusuma, 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.*

(Al Hadist)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta

Calon istriku tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku tercinta

FKIP POK 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 Budiyono, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan 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. Iwan Arya Kusuma, S.Pd. M. Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang 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

N. A.

## ABSTRAK

**Nurul Arifin.** Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Oktober 2021.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Peningkatan Kemampuan *Heading* Sepakbola dengan Latihan *Barrier Hops* dan *Side Hops* sebagai variabel bebas serta hasil Peningkatan Kemampuan *Heading* Sepakbola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Peningkatan Kemampuan *Heading* Sepakbola menggunakan tes Kemampuan *Heading* Sepakbola 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 *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.17$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Barrier Hops* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Barrier Hops*) adalah 81.63% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Side Hops*) adalah 75.00%.



## **ABSTRACT**

**Nurul Arifin**. *Differences in the Effects of Barrier Hops and Side Hops Training Methods on Heading Ability in Football in Male Athletes of Club Mahesa Sakti Fc Semarang Regency in 2021. Thesis, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, October 2021.*

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the Barrier Hops and Side Hops Training Method on the Heading Ability in Football at the Male Athletes of Club Mahesa Sakti Fc Semarang Regency in 2021, and if there is a difference, then to find out which is better between Barrier Hops and Side Hops Exercises on Ability. Heading in Football at the Male Athletes of Club Mahesa Sakti Fc Semarang Regency in 2021.*

*The research sample is the Male Athletes of Club Mahesa Sakti Fc Semarang Regency with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this research are the results of improving the ability of soccer headings with Barrier hops and side hops as the independent variable and the results of improving the ability of soccer headings the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the improvement of Soccer Heading Ability uses the Soccer Heading 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 significant difference in the effect of Barrier Hops and Side Hops Exercises on Heading Ability in Soccer at the Male Athletes of Club Mahesa Sakti Fc Semarang Regency in 2021. This is evidenced by the results of the calculation of each final test. group, namely  $t_{count} = 3.17$  smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The Barrier Hops method has a better effect than the Side Hops method on Heading Ability in Football in Male Athletes of Club Mahesa Sakti Fc Semarang Regency in 2021. Based on the percentage increase in Heading ability in soccer games, it shows that group 1 (the group that received treatment with Barrier Hops Exercise) was 81.63% > group 2 (the group that received Side Hops Exercise) was 75.00%.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGAJUAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN 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
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.....	6
BAB II. KERANGKA TEORITIS .....	8
A. Landasan Teori .....	8
1. Hakikat Bola dalam Permainan Sepakbola .....	8
2. Hakikat <i>Heading</i> Dalam Permainan Sepakbola .....	12
3. Kemampuan <i>Heading</i> Dalam Permainan Sepakbola.....	17
4. Hakikat Latihan .....	18
5. Hakikat Kondisi Fisik.....	22
6. Hakikat <i>Barrier Hops</i> .....	26
7. Hakikat <i>Side Hops</i> .....	28

B.	Penelitian Yang Relevan .....	31
C.	Kerangka Berpikir .....	32
D.	Hipotesis Penelitian .....	34
BAB III.	METODE PENELITIAN .....	35
A.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
B.	Rancangan/Design Penelitian .....	35
C.	Populasi dan Sampel .....	37
D.	Pengumpulan Data .....	38
E.	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 dan Pembahasan .....	46
F.	Pembahasan Hasil Analisis Data .....	48
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	51
A.	Simpulan .....	51
B.	Implikasi .....	51
C.	Saran .....	52
DAFTAR PUSTAKA	.....	53
LAMPIRAN	.....	55

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menyundul Bola Dengan Sikap Berdiri .....	16
Gambar 2. Menyundul Bola Dengan Awalan .....	16
Gambar 3. Menyundul Bola Dengan Melompat .....	17
Gambar 4. Latihan <i>Barrier Hops</i> .....	28
Gambar 5. Latihan <i>Side Hops</i> .....	31
Gambar 6. Rancangan Penelitian .....	36

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam permainan futsal pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	41
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	42
Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas .....	42
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	43
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	43
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) .....	44
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 ( $K_2$ ) .....	44
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ ).....	45
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ ).....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tes Kemampuan <i>Heading</i> Bola.....	55
Lampiran 2 Program Latihan .....	56
Lampiran 3 Data Hasil Tes <i>Heading</i> Bola .....	60
Lampiran 4 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Menggiring Bola.....	62
Lampiran 5 Menghitung Reliabilitas dengan Anava.....	68
Lampiran 6 Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Menggiring Bola .....	74
Lampiran 7 Uji Normalitas Data dengan Metode <i>Lilliefors</i> .....	75
Lampiran 8 Uji Homogenitas .....	77
Lampiran 9 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok .....	78
Lampiran 10 Menghitung nilai peningkatan Menggiring Bola dalam persen....	81
Lampiran 11 Tabel Nilai r <i>Product Moment</i> .....	82
Lampiran 12 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i> .....	83
Lampiran 13 Tabel F .....	84
Lampiran 14 Dokumentasi .....	87
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	

