



**PENGARUH LATIHAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK MENETAP  
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* SEPAK BOLA PADA  
SSB ADM TONJONG KABUPATEN BREBES TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

Oleh:

**M. ARIF MAULANA**

**D0415093**

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

**2022**

**PENGARUH LATIHAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK MENETAP  
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* SEPAK BOLA PADA  
SSB ADM TONJONG KABUPATEN BREBES TAHUN 2021**

Oleh:

M. ARIF MAULANA

D0415093

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

**2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Jarak Menetap Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepak Bola Pada SSB ADM Tonjong Kabupaten Brebes Tahun 2021”, karya:

Nama : M Arif Maulana

NIM : D0415093

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

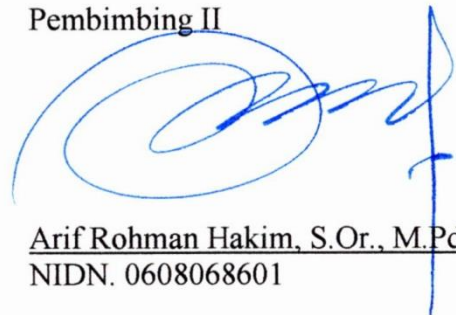
Pembimbing I



Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.  
NIDN. 0604088702

Surakarta, 7 Juli 2022

Pembimbing II



Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd  
NIDN. 0608068601

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Jarak Menetap Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepak Bola pada SSB ADM Tonjong Kabupaten Brebes Tahun 2021”, karya:

Nama : M Arif Maulana

NIM : D0415093

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Selasa

Tanggal : 2 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Widha Srianoto, S.Pd.Kor, M.Or.	.....
Sekretaris	: Untung Nugroho, S.Pd.Kor, M.Or.	.....
Anggota I	: Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd, M.Pd.	.....
Anggota II	: Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd.	.....

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 7 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



M Arif Maulana

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

”tidak ada hal yang tidak mungkin jika kita mau berusaha”

**(Penulis)**

### **Persembahan**

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
3. Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
4. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 7 Juli 2022

M Arif Maulana

## ABSTRAK

**M Arif Maulana.** 2021. Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Jarak Menetap Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepak Bola pada SSB ADM Tonjong Kabupaten Brebes Tahun 2021. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., II. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) Adakah pengaruh metode latihan jarak bertahap terhadap ketepatan tendangan ke gawang dalam permainan sepak bola pada atlet di SSB ADM Tonjong Kabupaten Brebes Tahun 2021. (2) Adakah pengaruh metode latihan jarak menetap terhadap ketepatan tendangan ke gawang dalam permainan sepak bola pada atlet di SSB ADM Tonjong Kabupaten Brebes Tahun 2021. (3) Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan jarak bertahap dan jarak menetap terhadap ketepatan tendangan ke gawang dalam permainan sepak bola pada atlet di SSB ADM Tonjong Kabupaten Brebes Tahun 2021.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet SSB sejumlah 30 SSB ADM Tonjong Kabupaten Brebes Tahun 2021. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes tendangan *shooting* sepak bola. Dalam penelitian ini atlet melakukan latihan jarak bertahap dan jarak menetap.

Berdasarkan hasil analisis data : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan jarak bertahap terhadap hasil kemampuan *shooting* sepak bola, diperoleh nilai t sebesar 26,476, ternyata lebih besar  $t_{tabel 5\%}$  yaitu 2.131. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan bertahap terhadap hasil kemampuan *shooting* sepak bola, diperoleh nilai t sebesar 26,151, ternyata lebih besar  $t_{tabel 5\%}$  yaitu 2.131. (3) Latihan jarak menetap lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *shooting*, peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan jarak bertahap) adalah sebesar 22% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan jarak menetap) yaitu sebesar 54%.

Kata kunci : jarak, bertahap, menetap, *shooting*, sepak bola



## **ABSTRACT**

*M Arif Maulana. 2021. The Effect of Gradual Distance Training and Fixed Distance Training on Football Shooting Accuracy at SSB ADM Tonjong, Brebes Regency in 2021. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Advisors: I. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., II. Arif Rohman Hakim, S.Or, M. Pd.*

*The objectives of this study are: (1) Is there an effect of the gradual distance training method on the accuracy of the kick on goal in soccer games for athletes at SSB ADM Tonjong, Brebes Regency in 2021. (2) Is there an effect of the fixed distance training method on the accuracy of the kick on goal in soccer games for athletes at SSB ADM Tonjong, Brebes Regency in 2021. (3) Which is the better effect between the gradual distance training method and the fixed distance on the accuracy of the kick on goal in soccer games for athletes at SSB ADM Tonjong, Brebes Regency in 2021.*

*The method used in this research is quantitative research using experimental methods. The subjects in this study were 30 SSB athletes Tonjong ADM SSB Brebes Regency in 2021. Data collection techniques to obtain the data needed in this study used a soccer kick test. In this study, athletes performed gradual distance and sedentary distance training.*

*Based on the results of data analysis: (1) There is a significant difference in the effect of gradual distance training on the results of soccer shooting ability, the  $t$  value is 26,476, it turns out that  $t_{(table\ 5\%)}$  is 2,131. (2) There is a significant difference in the effect of gradual, gradual training on the results of soccer shooting ability, the  $t$  value is 26,151, it turns out that  $t_{(table\ 5\%)}$  is 2,131. (3) Sedentary distance training has a better effect on shooting ability, the increase in soccer shooting ability in group 1 (the group receiving gradual distance training treatment) is 22% > group 2 (the group receiving fixed distance training) which is 54%.*

*Keywords: distance , gradual, fixed, shooting, foot ball.*

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. LANDASAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	6
1. Permainan Sepak Bola.....	6
2. Teknik Dasar Sepak Bola .....	8
3. Latihan.....	11
4. Latihan Tendangan Ke Gawang dengan Latihan dengan Latihan Jarak Bertahap .....	18
5. Latihan Tendangan Kegawang dengan Latihan Jarak Menetap .....	18

6. Peranan Ketepatan Tendangan Kegawang dalam Permainan Sepak Bola.....	26
B. Kerangka Berfikir .....	27
C. Hipotesis .....	28
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
B. Rancangan dan Desain Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
D. Teknik Pengumpulan Data .....	31
E. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
A. Deskripsi Data .....	35
B. Pengujian Prasyarat Analisis .....	36
1. Uji Normalitas .....	36
2. Uji Homogenitas .....	36
C. Hasil Analisis Data.....	37
1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan .....	37
2. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan .....	37
3. Hasil Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir .....	38
D. Deskripsi Hasil Penelitian .....	39
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
A. Simpulan.....	43
B. Implikasi .....	43
C. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Shooting pada Kelompok 1 dan 2 .....	35
Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	36
Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	36
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 dan 2 .	37
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir kemampuan shooting Kelompok 1.....	37
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir kemampuan shooting pada Kelompok 2. ....	38
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	38
Tabel 8. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan kemampuan shooting dalam Persen Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	39

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Lapangan sepak bola .....	7
Gambar 2. Skematis Kerangka Berpikir .....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Peserta Penelitian .....	47
Lampiran 2. Data Hasil Tes awal.....	48
Lampiran 3. Data Tes Akhir.....	49
Lampiran 4. Rekapitulasi <i>T-Score</i> Tes Awal .....	50
Lampiran 5. Rekapitulasi Rangkings.....	51
Lampiran 6. Pemasangan Subyek Penelitian Berdasarkan Hasil Tes Awal.....	52
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1.....	53
Lampiran 8. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.....	54
Lampiran 9. Hasil Hitungan Uji Normalitas .....	55
Lampiran 10. Hasil Hitungan Uji Homogenitas .....	57
Lampiran 11. Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan Kelompok 1.....	58
Lampiran 12. Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan dan Sesudah Diberi Perlakuan Kelompok 1 .....	59
Lampiran 13. Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan dan Sesudah Diberi Perlakuan Kelompok 2 .....	60
Lampiran 14. Hasil Penghitungan Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	61
Lampiran 15. Tes Pelaksanaan Kemampuan <i>Shooting</i> Sepak Bola.....	62
Lampiran 16. Program Latihan .....	66
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	68
Lampiran 17. Surat Penelitian.....	73
Lampiran 18. Surat Balasan .....	74