



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *HEADING* BERPASANGAN  
DAN METODE *DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN *HEADING*  
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA  
SSB Satria Pandawa Klaten  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**OLEH :  
PUGUH HARWANTO  
D0218083**

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

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN HEADING BERPASANGAN  
DAN METODE *DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN *HEADING*  
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA  
SSB Satria Pandawa Klaten  
TAHUN 2022**

**OLEH :  
PUGUH HARWANTO  
D0218083**

**SKRIPSI**

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar  
Sarjana pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

## PENGESAHAN PERSETUJUAN

Proposal ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Berpasangan Dan Metode *Drill* Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SSB Satria Pandawa Tahun 2022 Kabupaten Klaten Tahun 2022”, karya:

Nama : Puguh Harwanto

NIM : D0218083

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Proposal ini telah disetujui untuk dilanjutkan ketahap penelitian, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Maret 2022

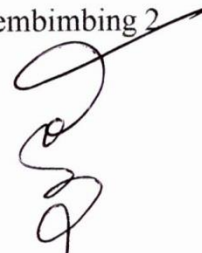
Disetujui:

Pembimbing 1



Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or  
NIDN. 1116088301

Pembimbing 2



Rendra Agung Prabowo, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0015078402

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Heading* Berpasangan Dan Metode *Heading Drill* Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Tahun 2022”, Karya:

Nama : Puguh Harwanto

NIM : D0218083

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 : Selasa

Tanggal : 8 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Slamer Sudarsono, M.Pd

Sekretaris : Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd, M.Or

Anggota I : Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or

Anggota II : Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or

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 didalam 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 keseluruhannya. 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 pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Juli 2022

Yang membuat pernyataan

  
  
Puguh Harwanto

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Disiplin adalah jembatan antara cita-cita dan pencapaiannya”.

(John Rohn)

“Memulai dengan penuh keyakinan, menjalankan dengan penuh keikhlasan, menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan”.

(Penulis)

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Ibu Sutarsih dan Bapak Kamdi, S.Pd tercinta
2. Saudara – saudaraku tercinta
3. Teman – teman yang telah memberikan do’a dan dukungan
4. Almamaterku Program Studi Pendidikan  
Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan  
Ilmu Pendidikan Universitas Tunas  
Pembangunan Surakarta.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah yang karena rahmat dan karunia-Nya, dapat terselesaikan skripsi ini sebagai bentuk persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Segala hambatan dan tantangan yang terdapat dalam penyelesaian skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan berbagai pihak. Untuk segala bentuk bantuan dalam pelaksanaan penelitian dan terselesainya skripsi ini disampaikan 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 sebagai Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Rendra Agung Prabowo, S.Pd ,M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Manager, pengurus, pelatih dan atlet SSB Satria Pandawa Tahun 2022 yang telah membantu dalam terselesainya 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 mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, terlepas dari hal tersebut diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juni 2022

**P.H.**

## ABSTRAK

**Puguh Harwanto**. 2022. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Berpasangan Dan Metode *Drill* Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Tahun 2022. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Wisnu Mahrdika, S.Pd, M.Or. Pembimbing II : Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1. Pengaruh metode Berpasangan dan metode *Heading Drill* terhadap *Heading* dalam permainan sepakbola pada Siswa SSB Satria Pandawa Kabupaten Klaten Tahun 2022. 2. Manakah yang lebih baik antara metode Berpasangan atau metode Drill terhadap *Heading* dalam permainan sepakbola pada Siswa SSB Satria Pandawa Kabupaten Klaten Tahun 2022.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah siswa yang terdaftar pada SSB Satria Pandawa Klaten Tahun 2022 berjumlah 40 orang siswa, serta sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa dengan teknik pengambilan *sampling* yang digunakan adalah *random sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 sebanyak 15 siswa, mendapat perlakuan latihan metode berpasangan dan kelompok 2 sebanyak 15 siswa, mendapat perlakuan latihan metode *heading drill*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran menggunakan petunjuk tes keterampilan *heading* (menyundul bola) dari Nurhasan, 2001 : 160-161. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5%, untuk memenuhi asumsi hasil penelitian dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas, uji perbedaan dan persentase peningkatan.

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: 1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode berpasangan dan metode *heading drill* terhadap keterampilan *heading* dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SSB Satria Pandawa Klaten Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 5,055 > t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. 2. Berdasarkan persentase hasil keterampilan *heading* menunjukkan bahwa kelompok 1, kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *heading* dengan metode berpasangan adalah 16,092% < kelompok 2, kelompok yang mendapat perlakuan metode *heading drill* adalah 31,976%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan metode *heading drill* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *heading* dengan metode berpasangan terhadap keterampilan *heading* sepakbola

**Kata Kunci** : Latihan Metode Berpasangan, *Heading Drill*, Sepakbola



## **ABSTRACT**

**Puguh Harwanto.** 2022. *Differences in the Effect of Paired Training Methods and Drill Methods on Heading Skills in Football Games for SSB Satria Pandawa Klaten Students in 2022. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor I. Wisnu Mahrdira, S.Pd, M.Or. Advisor II : Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or.*

*This study aims to determine: 1. The effect of the Pairing method and the Heading Drill method on Heading in soccer games for SSB Satria Pandawa Students, Klaten Regency in 2022. 2. Which is better, the Paired method or the Drill method on Heading in soccer games for SSB students. Satria Pandawa, Klaten Regency in 2022. The research method used is an experimental method with one group pretest-posttest design.*

*The population of this research is the students who are registered at SSB Satria Pandawa Klaten in 2022 totaling 40 students, and the sample used is 30 students with the sampling technique used is random sampling. The sample was divided into two groups, namely group 1 with 15 students receiving treatment with the pair method exercise and group 2 with 15 students receiving treatment with the heading drill method. The data collection technique was carried out by testing and measuring using the heading skills test instructions (heading the ball) from Nurhasan, 2001: 160-161. The data analysis technique was carried out by statistical analysis using the *t* test at a significance level of 5%, to meet the assumptions of the research results, a prerequisite analysis test was carried out, namely the normality test, homogeneity test, difference test and percentage increase.*

*Based on the results of data analysis, this study produces the following conclusions: 1. There is a significant difference in the effect between the paired method and the rill heading method on heading skills in soccer games for students of SSB Satria Pandawa Klaten in 2022. This is evidenced from the results of the test calculation. the end of each group is  $t_{count} = 5.055 > t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. 2. Based on the percentage of heading skills results show that group 1, the group that received the treatment with heading drills with the paired method was 16.092% < group 2, the group that received the heading drill method was 31.976%. This shows that training with the heading drill method has a better effect than heading training with the pair method on soccer heading skills*

**Keywords:** *Pairing Method Exercise, Heading Drill, Soccer*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGAJUAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
MOTTO DAN 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 .....	2
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II. LANDASAN TEORI .....	6
A. Tinjauan Pustaka .....	6
1. Hakikat Permainan Sepakbola .....	6
2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	7
3. Teknik Dasar <i>Heading</i> .....	12
4. Hakikat Latihan .....	17
5. Latihan <i>Heading</i> Metode Berpasangan .....	20
6. Latihan <i>Heading</i> Metode <i>Drill</i> .....	23
B. Penelitian Yang Relevan .....	

C. Kerangka Berpikir .....	25
D. Pengajuan Hipotesis .....	26
BAB III. METODE PENELITIAN .....	27
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
B. Populasi Sampel .....	27
C. Teknik Pengumpulan Data .....	29
D. Metode dan Rancangan Desain Penelitian .....	30
E. Teknik Analisis Data .....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	33
A. Hasil Penelitian .....	33
B. Pembahasan .....	33
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	34
D. Hasil Analisis Data.....	35
E. Pengujian Hipotesis.....	38
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	43
C. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN .....	46

## DAFTAR TABEL

### Halaman

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan Servis Bolavoli pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	33
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal .....	34
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas .....	34
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	35
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	35
Tabel 6. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K <sub>1</sub> ) sebelum diberi perlakuan .....	36
Tabel 7. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K <sub>2</sub> ) sesudah di beri perlakuan .....	36
Tabel 8. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K <sub>2</sub> ) .....	37
Tabel 9. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K <sub>1</sub> ) dan Kelompok 2 (K <sub>2</sub> ) .....	37
Tabel 10. Ringkuman Hasil Persentase Peningkatan <i>Jump Serve</i> pada Kelompok 1 (K <sub>1</sub> ) dan Kelompok 2 (K <sub>2</sub> ) .....	38

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Lapangan Sepakbola .....	8
Gambar 2. <i>Heading</i> dengan Sikap Berdiri .....	15
Gambar 3. <i>Heading</i> dengan dengan Melompat dan Meloncat.....	16
Gambar 4. <i>Heading</i> Sambil melayang Menjatuhkan Badan .....	16
Gambar 5 Rancangan Penelitian .....	28
Gambar 6 Pembagian Kelompok .....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Bentuk Tes Ketrampilan <i>Heading</i> (Menyundul Bola) .....	46
Lampiran 2. Program Latihan .....	47
Lampiran 3. Daftar Nama Siswa SSB Satrio Pandawa Klaten Tahun 2022....	51
Lampiran 4. Daftar Perengkingan .....	52
Lampiran 5. Daftar Kelompok Eksperimen .....	53
Lampiran 6. Postest Kelompok A dan Kelompok B.....	54
Lampiran 7. Deskripsi Data .....	55
Lampiran 8. Uji Reliabilitas .....	55
Lampiran 9. Uji Normalitas .....	55
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	56
Lampiran 11. Uji Perbedaan sebelum diberi perlakuan .....	56
Lampiran 12. Uji Perbedaan setelah diberi perlakuan .....	57
Lampiran 13. Hasil uji perbedaan tes akhir .....	58
Lampiran 14. Dokumentasi .....	59
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Ijin Penelitian	

