



**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:

NANANG EKO NUGROHO

D0217140

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:
NANANG EKO NUGROHO
D0217140**

SKRIPSI

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

**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 : Nanang Eko Nugroho

NIM : D0217140

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



Kodrad Budiyo, 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 : Nanang Eko Nugroho

NIM : D0217140

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 : Senin

Tanggal : 15 Agustus 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Ketua : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

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

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

Tanda Tangan

.....

.....

.....


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

ABSTRAK

Nanang Eko. **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, Mei 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 *purposive 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 22.840% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode bermain) adalah 14.881%.

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
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 Budiyo, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Kelembagaan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Eriek Satya Haprabus, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet Putra Usia 10-12 Sekolah Sepakbola Persema Manang Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. 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, Mei 2022

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	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola	7
2. Hakikat Shooting Dalam Permainan Sepakbola	10
3. Hakikat Ketepatan.....	20
4. Hakikat Latihan.....	22
5. Hakikat Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode Sirkuit.....	26
6. Hakikat Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode Bermain	30
B. Penelitian Yang Relevan.....	32

C. Kerangka Berpikir.....	33
D. Pengajuan Hipotesis.....	34
BAB III. METODE PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Metode dan Rancangan Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel	37
D. Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	40
A. Deskripsi Data	40
B. Uji Reliabilitas	41
C. Pengujian Persyaratan Analisis	41
1. Uji Normalitas	42
2. Uji homogenitas.....	42
D. Hasil Analisis Data	43
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	46
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	48
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	50
A. Simpulan	50
B. Implikasi	50
C. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola.....	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	48
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	49
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas	49
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	50
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	51
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	52
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	52
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	53
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	53

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

