



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* METODE SIRKUIT DAN  
*DRILL* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KEGAWANG DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA  
11–15 TAHUN SSB ABIMANYU SUKOHARJO  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
RYAN ADINATA  
NIM : D0217135**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2021**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* METODE SIRKUIT DAN  
*DRILL* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KEGAWANG DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA  
11–15 TAHUN SSB ABIMANYU SUKOHARJO  
TAHUN 2021**

**OLEH:  
RYAN ADINATA  
NIM : D0217135**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2021**

## PENGESAHAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Metode *Sirkuit* Dan *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–15 Tahun SSB Abimanyu Sukohajro Tahun 2021”.

Nama : RYAN ADINATA

NIM : D0217135

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, November 2021

Disetujui:

Pembimbing I



**Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or**  
NIDN. 0616088003

Pembimbing II



**Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or**  
NIDN. 0615078402

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Metode *Sirkuit* Dan *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–15 Tahun SSB Abimanyu Sukohajro Tahun 2021”.

Nama : RYAN ADINATA

NIM : D0217135

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 : Kamis

Tanggal : 10 Februari 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes

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

Anggota I : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or

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

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya 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 teman 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, 5 November 2021

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end, identifying the author as Ryan Adinata.

Ryan Adinata

## **MOTTO Dan PERSEMBAHAN**

### ***Motto***

*Harapan dan keinginan ini seharusnya sejalan dengan betapa besar usaha yang kamu lakukan dalam mewujudkannya*

(Gus Baha)

### **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

1. Bapak dan ibu tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Teman temanku semua
4. Almamaterku PKO FKIP 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 yang terhormat:

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 Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or, sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Rendra Agung P, S.Pd, M.Or, sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. SSB Abimanyu Sukoharjo 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.A

## ABSTRAK

**Ryan Adinata.** Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Metode *Sirkuit* Dan *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–15 Tahun SSB Abimanyu Sukoharjo Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, November 2021. Pembimbing I: Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or. Pembimbing II : Rendra Agung P. S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Metode *Sirkuit* Dan *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–15 Tahun SSB Abimanyu Sukoharjo Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Shooting* Metode *Sirkuit* Dan *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–15 Tahun SSB Abimanyu Sukoharjo Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Usia 11-15 tahun SSB Abimanyu Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Ketepatan *Shooting* dengan Latihan *Sirkuit* Dan *Drill* 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 *Shooting* Metode *Sirkuit* Dan *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–15 Tahun SSB Abimanyu Sukoharjo Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.314$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Shooting Drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Sirkuit* Terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–15 Tahun SSB Abimanyu Sukoharjo Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan ketepatan *Shooting* dalam bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Sirkuit*) adalah 20.909% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Drill*) adalah 37.000%.

Keyword : Latihan *Sirkuit*, Latihan *Drill*, *Shooting*, Sepak Bola



## **ABSTRACT**

**Ryan Adinata**. *Differences in the Effect of Circuit and Drill Shooting Exercises on the Accuracy of Kegawang Shooting in Soccer Games for Male Athletes aged 11–15 Years SSB Abimanyu Sukoharjo in 2021*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, November 2021. Advisor I: Agus Supriyoko , S.Pd, M.Or. Advisor II : Rendra Agung P. S.Pd, M.Or.

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of circuit and drill Shooting exercises on the accuracy of Shooting kegawang in soccer games for male athletes aged 11–15 years SSB Abimanyu Sukoharjo in 2021, and if there is a difference, then to find out which is better between circuit Shooting and Shooting exercises. Drill on the Accuracy of Shooting Kegawang in Soccer Games for Male Athletes aged 11–15 Years SSB Abimanyu Sukoharjo in 2021.*

*The research sample was male athletes aged 11-15 years SSB Abimanyu Sukoharjo with a total of 30 students. Sampling using the Random Sampling technique. The variables of this research are the results of Shooting accuracy with circuit drills and drills as the independent variable and the results of Shooting accuracy are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the accuracy of Shooting uses a Shooting accuracy 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 difference in the effect of Shooting practice with circuit and drill methods on the accuracy of Shooting goal in soccer games for male athletes aged 11-15 years SSB Abimanyu Sukoharjo in 2021. This is evidenced from the results of the final test calculation for each each group, namely  $t_{count} = 3.314$  is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) Shooting Drill training has a better effect than the Circuit method on goal Shooting accuracy in soccer games for male athletes aged 11–15 years SSB Abhimanyu Sukoharjo in 2021. Based on the percentage increase in Shooting accuracy on the ball in soccer games, it shows that group 1 ( the group that received the circuit training treatment) was 20,909% < group 2 (the group that received the drill) was 37,000%.*

*Keyword : Elbow Training, Drill Practice, Shooting, Soccer*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO dan PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
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. TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Landasan Teori .....	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	7
2. Hakikat <i>Shooting</i> Dalam Sepakbola.....	11
3. Hakikat Ketepatan.....	20
4. Hakikat Latihan.....	22
5. Pengaruh Latihan <i>Shooting</i> Metode Sirkuit .....	26
6. Pengaruh Latihan <i>Shooting</i> Metode <i>Drill</i> .....	30
7. Belajar Motorik .....	33

B. Penelitian Yang Relevan .....	35
C. Kerangka Berpikir .....	37
D. Hipotesis Penelitian .....	39
BAB III. METODE PENELITIAN .....	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
B. Metode dan Rancangan Penelitian .....	40
C. Populasi Dan Sampel.....	42
D. Teknik Pengumpulan Data .....	42
E. Teknik Analisis Data .....	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN .....	46
A. Deskripsi Data .....	46
B. Uji Reliabilitas.....	47
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	47
D. Hasil Analisis Data .....	49
E. Pengujian Hipotesis .....	51
F. Pembahasan .....	53
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi .....	56
C. Saran-Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN .....	60

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	46
Tabel 2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	47
Tabel 3 <i>Range</i> Reliabilitas .....	47
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	48
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	48
Tabel 6. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	49
Tabel 7. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	49
Tabel 8. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	50
Tabel 9 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Menendang Bola Kaki Bagian Dalam .....	13
Gambar 2.	Punggung Kaki Penuh .....	15
Gambar 3.	Menendang Bola Dengan Ujung Kaki.....	16
Gambar 4.	Kaki Bagian Luar.....	17
Gambar 5.	Latihan <i>Shooting</i> Metode Sirkuit.....	30
Gambar 6.	Rancangan Penelitian.....	41
Gambar 7.	Lapangan <i>Shooting</i> ke Gawang Sepakbola.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Bentuk Tes Ketepatan <i>Shooting</i> .....	60
Lampiran 2. Program Latihan <i>Shooting</i> Bola Metode Sirkuit .....	62
Lampiran 3. Data Hasil Tes .....	66
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes .....	68
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	74
Lampiran 6. Tabel Kerja .....	80
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors .....	81
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	83
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok .....	84
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan <i>Shooting</i> Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2. ....	87
Lampiran 11. Distribusi Nilai t tabel.....	88
Lampiran 12. Tabel Lilliefors .....	89
Lampiran 13. Tabel F.....	90
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	93
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Keterangan Penelitian	



