



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE *DRILL* DAN *HEADING*  
BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM  
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA SSB  
ZETTLE MAYER KARANGANYAR TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**DHIMAS AJI SANTOSA**

**D0216018**

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

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Drill* Dan *Heading* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlit Putra Ssb Zettle Mayer Karanganyar Tahun 2021”, karya:

Nama : Dhimas Aji Santoso

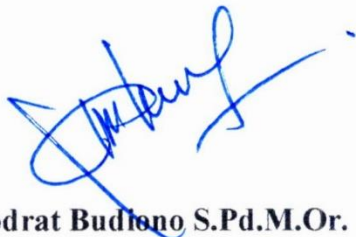
NIM : D0216018

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

Disetujui:

Pembimbing 1



**Kodrat Budiono S.Pd.M.Or.**

**NIDN : 0619068401**

Pembimbing 2



**Eriek Satya Haprabu S.Pd.MOR**

**NIDN: 00612038301**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Drill* Dan *Heading* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlit Putra Ssb Zettle Mayer Karanganyar Tahun 2021”, karya:

Nama : Dhimas Aji Santoso

NIM : D0216018

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 : Kamis

Tanggal : 4 Agustus 2022

Tim Penguji Skripsi:  
(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Rendra Agung Prabowo, S.Pd ,M.Or

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

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

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



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

## ABSTRAK

**DHIMAS AJI SANTOSA**. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE *DRILL* DAN *HEADING* BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA SSB ZETTLE MAYER KARANGANYAR TAHUN 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juli 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode *Drill* dan *Heading* berpasangan terhadap kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola pada atlet putra Ssb Zettle Mayer Karanganyar Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode *Drill* dan *Heading* berpasangan terhadap kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola pada atlet putra Ssb Zettle Mayer Karanganyar Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB Zettle Mayer Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Randaom sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan *Heading* dengan latihan *Drill* dan *Heading* berpasangan sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *Heading* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *Heading* menggunakan tes kemampuan *Heading* 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 *Drill* dan *Heading* berpasangan terhadap kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola pada atlet putra SSB Zettle Mayer Karanganyar Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 2.488$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode latihan *Drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Heading* berpasangan terhadap kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola pada atlet putra SSB Zettle Mayer Karanganyar Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *Drill*) adalah 13.158% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *Heading* berpasangan) adalah 12.704%.

Kata kunci : Latihan *Drill*, *Heading* dan Sepak Bola

## **ABSTRACT**

**DHIMAS AJI SANTOSA**. *THE DIFFERENCE IN THE EFFECT OF DRILL AND PAIRED HEADING METHOD TRAINING ON HEADING ABILITY IN FOOTBALL GAMES IN SSB MEN'S ATHLETE ZETTLE MAYER KARANGANYAR IN 2021*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, July 2022.

*The purpose of the study was to find out the difference in the effect of Drilling and paired Heading method training on Heading ability in football games in Ssb Zettle Mayer Karanganyar men's athletes in 2021, and if there are differences then to find out which is better between the Drill method and paired Headings on Heading ability in football games in Ssb Zettle Mayer Karanganyar men's athletes in 2021.*

*The study sample was SSB Athlete Zettle Mayer Karanganyar with a total of 30 students. Sampling using Randaom sampling technique. The variables of this study are the results of Heading ability with Drill exercises and paired Headings as free variables and the results of the Heading ability of bound variables. The research design uses pretest-posttest design. The test to determine Heading ability uses a Heading ability test using instructions for the implementation of the test from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses a t-test formula that is calculated using a short formula.*

*Significant between Drilling and paired Heading exercises on Heading ability in football games in SSB men's athlete Zettle Mayer Karanganyar 2021. This is evidenced from the results of the calculation of the final test of each group, namely thitung = 2,488 bigger than ttabel = 2.145 with a signification level of 5%. (2) The Drill training method has a better effect than the paired Heading method on the Heading ability in football games in SSB men's athlete Zettle Mayer Karanganyar in 2021. Based on the percentage increase in Heading ability in football games shows that group 1 (the group that gets treatment with Drill Drill training) is 13.158% > group 2 (the group that gets paired Heading training) is 12.704%.*

*Key words : Drill, Heading and Football Training*

## **MOTTO**

*“Aku hanya benci kekalahan dan ini memberiku tekad bulat untuk bekerja jauh lebih keras”*

(Wayne Rooney)

## **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 Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB Zettle Mayer Karanganyar 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, Juli 2022

D. A. S



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
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 .....	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola .....	8
2. Hakikat <i>Heading</i> Dalam Permainan Sepak Bola .....	11
3. Metode Dalam Melakukan <i>Heading</i> .....	14
4. Kemampuan <i>Heading</i> Dalam Permainan Sepak Bola .....	16
5. Hakikat Latihan.....	17
6. Hakikat Latihan <i>Heading</i> Metode <i>Drill</i> .....	21
7. Latihan <i>Heading</i> Metode Berpasangan.....	24

B. Penelitian Yang Relevan .....	26
C. Kerangka Berpikir .....	27
D. Pengajuan Hipotesis .....	29
BAB III. METODE PENELITIAN .....	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel .....	32
D. Pengumpulan Data .....	33
E. Analisis Data .....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	36
A. Deskripsi Data .....	36
B. Uji Reliabilitas .....	37
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	37
1. Uji Normalitas .....	38
2. Uji homogenitas.....	38
D. Hasil Analisis Data .....	40
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	40
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	42
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	43
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	46
A. Simpulan .....	46
B. Implikasi .....	46
C. Saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	50

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1. <i>Heading</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

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola .....	53
Lampiran 2. Program Latihan <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola.....	55

