



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* METODE SIRKUIT DAN  
*DRILL* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KEGAWANG DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA  
SSB R2 NGENDEN SUKOHARJO 2021**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**DHANAR HANDALAS DHAROJAD**

**D0217057**

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

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh *Shooting* Metode Sirkuit Dan *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB R2 Ngenden Sukoharjo Tahun 2021”, karya:

Nama : Dhanar Handalas Dharojad

NIM : D0217057

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



**Erik Satya Haprabu, S. Pd, M.Or**  
NIDN. 0612038301

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Shooting Dan Drill Terhadap Ketepatan Shooting Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra SSB Ngenden Sukoharjo”, karya:

Nama : Dhanar Handalas Dharojad

NIM : D0217057

Prodi : Pendidikan Kepelelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada Hari : Senin

Tanggal : 15 Agustus 2022

Tim Penguji Skripsi :

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Risa Agus Teguh Wibowo, S. Pd, M.Or

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

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

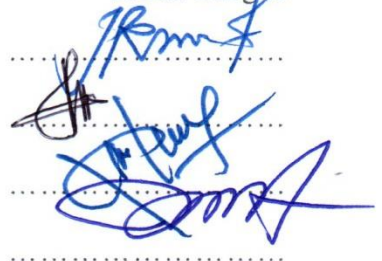
Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan

Tanda Tangan



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

**NIDK: 8800201019**



## ABSTRAK

Dhanar Handalas. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHOOTING METODE SIRKUIT DAN DRILL TERHADAP KETEPATAN SHOOTING KEGAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB R2 NGENDEN SUKOHARJO 2021**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Maret 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shooting* metode sirkuit dan *drill* terhadap ketepatan *shooting* kegawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB R2 Ngenden Sukoharjo 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 SSB R2 Ngenden Sukoharjo 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra SSB R2 Ngendeng Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive 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 SSB R2 Ngenden Sukoharjo 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.588$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Sirkuit* Terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB R2 Ngenden Sukoharjo 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Sirkuit*) adalah 22.727% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Drill*) adalah 35.992%.

## **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

1. Tuhan yang Maha Esa
2. Bapak, Ibu, dan Saudara yang selalu mendoakanku dan memberi dukungan.
3. Semua sahabat terdekat yang telah memberi semangat dan motivasi.
4. Teman-teman seperjuangan selama di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
5. Almamaterku

## 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 Budiyono, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Erik Satya Haprabu, S. Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra SSB R2 Ngenden 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, Maret 2022

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
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. KERANGKA TEORITIS .....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola .....	7
a. Permainan Sepakbola .....	7
b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola .....	8
c. Pentingnya Menguasai Teknik Dasar Bermain Sepakbola.....	10
2. Hakikat <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola .....	11
a. Pengertian <i>Shooting</i> .....	11
b. Teknik Dasar Menendang dalam Sepakbola .....	12
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan <i>Shooting</i> dalam	



Permainan Sepakbola .....	17
d. Prinsip dan Teknik <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola .....	18
3. Hakikat Ketepatan .....	20
a. Pengertian Ketepatan.....	20
b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan .....	21
4. Hakikat Latihan.....	22
a. Pengertian Latihan.....	22
b. Hukum Latihan.....	23
c. Prinsip Latihan .....	24
d. Sistematika Latihan .....	25
5. Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode Sirkuit .....	26
a. Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola dengan Metode Sirkuit.....	26
b. Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola dengan Metode Sirkuit.....	29
6. Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode <i>Drill</i> .....	30
a. Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola dengan Metode <i>Drill</i> .....	30
b. Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepakbola dengan Metode <i>Drill</i> .....	31
B. Penelitian Yang Relevan .....	33
C. Kerangka Berpikir .....	34
D. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III. METODE PENELITIAN .....	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	37
C. Populasi Sampel .....	39
D. Pengumpulan Data .....	40
E. Analisis Data .....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	43
A. Deskripsi Data .....	43

B. Uji Reliabilitas .....	44
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	44
1. Uji Normalitas .....	45
2. Uji homogenitas.....	45
D. Hasil Analisis Data .....	46
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	46
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	48
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	51
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	53
A. Simpulan .....	53
B. Implikasi .....	53
C. Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	57

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
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. Rancangan Penelitian .....	38

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	43
Tabel 2.	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	44
Tabel 3.	<i>Range</i> Reliabilitas .....	44
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	45
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	46
Tabel 6.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	46
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	47
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	47
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Ketepatan <i>shooting</i> dalam Permainan Sepakbola .....	57
Lampiran 2. Program Latihan <i>Shooting</i> ke gawang dengan Metode Sirkuit..	59
Lampiran 3. Program Latihan <i>Shooting</i> ke gawang dengan Metode Drill ....	61
Lampiran 4. Data Hasil Tes <i>Shooting</i> Bola Permainan Sepakbola .....	63
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Hasil Tes Menggiring Bola .....	65
Lampiran 6. Data Hasil Tes Per Kelompok .....	66
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Tes Per Kelompok .....	68
Lampiran 8. Menghitung Reliabilitas dengan Anava .....	71
Lampiran 9. Tabel Kerja Perbedaan Peningkatan Hasil <i>Shooting</i> Bola .....	77
Lampiran 10. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors .....	78
Lampiran 11. Uji Homogenitas .....	80
Lampiran 12. Standar Deviasi Kuadrat pada Tiap Kelompok .....	81
Lampiran 13. Nilai Peningkatan <i>Shooting</i> Bola dalam Persen pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	84
Lampiran 14. Dokumentasi .....	85

