



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN *HEADING*
DENGAN NET TERHADAP KETRAMPILAN *HEADING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB
SATRIA MUDA PLUPUH SRAGEN TAHUN 2022**

S K R I P S I

Oleh :

FIYAN BAGUS PRANATA

NIM : D0220135

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

Juni 2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN *HEADING*
DENGAN NET TERHADAP KETRAMPILAN *HEADING* DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA SSB
SATRIA MUDA PLUPUH SRAGEN TAHUN 2022**

**Oleh :
Fiyan Bagus Pranata
NIM : D0220135**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan *Heading* Dengan Net Terhadap Ketrampilan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlit Putra SSB Satria Muda Plupuh Sragen Tahun 2022” karya :

Nama : Fiyang Bagus Pranata

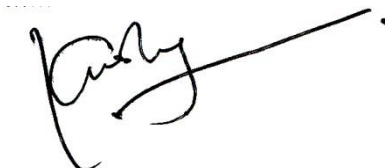
NIM : D0220135

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

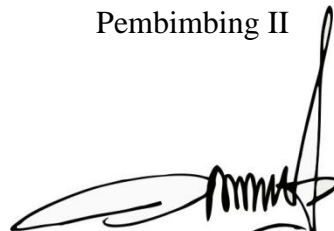
Surakarta, Juni 2022

Pembimbing I



Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or
NIDN. 0619068401

Pembimbing II



Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or
NIDN. 0612038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan *Heading* Dengan Net Terhadap Keterampilan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra SSB Satria Muda Plupuh Sragen Tahun 2022”, karya :

Nama : Fiyan Bagus Pranata

NIM : D0220135

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 : Selasa

Tanggal : 26 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Ronny Suryo Narbita, 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



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Prof Mukti Ali)

Persembahan

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku tercinta

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:

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 Kepelatihan 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. Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB Satria Muda Plupuh Sragen Tahun 2022 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, April 2022

ABSTRAK

Fiyan Bagus Pranata. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN *HEADING* DENGAN NET TERHADAP KETRAMPILAN *HEADING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA SSB SATRIA MUDA PLUPUH SRAGEN TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, April 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan pengaruh metode latihan *drill* dan *heading* dengan net terhadap ketrampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada atlet putra SSB Satria Muda Plupuh Sragen Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *drill* dan *heading* dengan net terhadap ketrampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada atlet putra SSB Satria Muda Plupuh Sragen Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB Satria Muda Plupuh Sragen dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *heading* dengan latihan *drill* dan *heading* dengan *net* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *heading* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *heading* menggunakan tes keterampilan *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* dengan net terhadap ketrampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada atlet putra SSB Satria Muda Plupuh Sragen Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.86$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *heading* dengan *net* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *drill* terhadap ketrampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada atlet putra SSB Satria Muda Plupuh Sragen Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan keterampilan *heading* dalam permainan sepakbola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *drill*) adalah 29.79% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode latihan *heading* dengan *net*) adalah 30.53%.

Kata Kunci : Latihan *Drill* , *Heading*, Net Dan Sepak Bola

ABSTRACT

Fiyan Bagus Pranata. *DIFFERENT EFFECTS OF DRILL AND HEADING TRAINING METHODS WITH NET TOWARDS HEADING SKILLS IN FOOTBALL GAMES IN THE PUTRA ATHLETES OF SSB SATRIA MUDA PLUPUH SRAGEN IN 2022*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, April 2022.

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of drill and heading training methods with the net on heading skills in soccer games for male athletes of SSB Satria Muda Plupuh Sragen in 2022, and if there was a difference then to find out which method was better between drill and heading training methods with nets. on heading skills in soccer games for male athletes of SSB Satria Muda Plupuh Sragen in 2022.

The research sample is the SSB Satria Muda Plupuh Sragen Athletes with a total of 30 students. Sampling using random sampling technique. The variables of this research are the results of heading skills with drill and heading exercises with the net as the independent variable and the results of heading skills are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine heading skills uses a heading skills test using 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 significant difference between drill and heading exercises with the net on heading skills in soccer games for male athletes of SSB Satria Muda Plupuh Sragen in 2022. This is evidenced from the results of the final test calculation for each each group, namely $t_{count} = 2.86$, greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Heading method training with net has a better effect than drill training method on heading skills in soccer games for male athletes of SSB Satria Muda Plupuh Sragen 2022. Based on the percentage increase in heading skills in soccer games, it shows that group 1 (the group that received treatment with drill training method) was 29.79% < group 2 (the group that received the net heading training method) was 30.53%.

Keywords: *Drill Practice, Heading, Net And Soccer*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORITIS.....	8
A. Landasan Teori	8
1. Hakikat Bola Dalam Permainan Sepakbola.....	8
2. Hakikat <i>Heading</i> Dalam Permainan Sepak Bola.....	18
3. Hakikat Latihan.....	23
4. Latihan <i>Heading</i> Metode <i>Drill</i> Dalam Permainan Sepak Bola	28
5. Latihan <i>Heading</i> Metode Menggunakan Net Dalam Dalam Permainan Sepak Bola	31
B. Penelitian Yang Relevan	32

C. Kerangka Berpikir	34
D. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian	37
B. Rancangan/Desain Penelitian	37
C. Populasi dan 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
D. Hasil Analisis Data	46
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	48
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	51
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	54
A. Simpulan	54
B. Implikasi	54
C. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola, yaitu Menggunakan Punggung Kaki.....	11
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha..	12
Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	14
Gambar 4. Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur	14
Gambar 5. Melempar bola ke dalam	15
Gambar 6. Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat.....	16
Gambar 7. Menyundul Bola Dengan Sikap Berdiri	22
Gambar 8. Menyundul Bola Dengan Awalan	22
Gambar 9. Menyundul Bola Dengan Melompat	23
Gambar 10. Latihan <i>Heading</i> Dengan Net	32
Gambar 11. Kerangka Pemikiran	36
Gambar 12. Two Group Pre-test-Post-test Design.....	38
Gambar 13. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	39

DAFTAR TABEL

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

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Petunjuk Pelaksanaan Tes Menyundul bola	58
Lampiran 2 Program Latihan <i>Heading</i> Bola dengan Metode <i>Drill</i>	59
Lampiran 3 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kemampuan <i>Heading</i>	77
Lampiran 4 Menghitung Reliabilitas dengan Anava.....	85
Lampiran 5 Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Kemampuan <i>Heading</i>	91
Lampiran 6 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	92
Lampiran 7 Uji Homogenitas	94
Lampiran 8 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	95
Lampiran 9 Menghitung nilai peningkatan <i>Quick Smash</i> dalam persen	98
Lampiran 10 Tabel Distribusi Nilai t tabel.....	99
Lampiran 11 Tabel <i>Lilliefors</i>	100
Lampiran 12 Tabel F	101
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	104
Lampiran 14 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 15 Surat Balasan Penelitian	

