



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* SECARA *CONTINUE* DAN
INTERVAL TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* TENDANGAN PINALTI
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA
USIA 12–15 TAHUN SSB Satria Pandawa
Klaten Tahun 2022**

SKRIPSI

Oleh:

BAGUS HUTOMO PUTRA

NIM : D0218068

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* SECARA *CONTINUE* DAN
INTERVAL TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* TENDANGAN PINALTI
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
USIA 12–15 TAHUN SSB SATRIA PANDAWA
KLATEN TAHUN 2022**

**Oleh:
BAGUS HUTOMO PUTRA
NIM : D0218068**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Secara *Continue* Dan *Interval* Terhadap Ketepatan *Shooting* Tendangan Pinalti dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 12-15 Tahun SSB Satria Pandawa Klaten Tahun 2022”.

Nama : BAGUS HUTOMO PUTRA

NIM : D0218068

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, Maret 2022

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or
NIDN. 0617078202



Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or
NIDN. 0614048601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Secara *Continue* Dan *Interval* Terhadap Ketepatan *Shooting* Tendangan Pinalti dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 12-15 Tahun SSB Satria Pandawa Klaten Tahun 2022”.

Nama : BAGUS HUTOMO PUTRA

NIM : D0218068

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 : Senin

Tanggal : 15 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

Anggota I : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or

Anggota II : Teguh Andibowo, 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

Hidup itu seperti mengendarai sepeda. Untuk menjaga keseimbangan, anda harus terus bergerak.

(Albert Einstein)

Persembahan

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku tercinta

FKIP POK 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 Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB Satria Pandawa Klaten Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Ketua SSB Satria Pandawa Klaten Tahun 2022 yang telah memberikan bantuan dan dalam penelitian dan pengumpulan data untuk 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, Agustus 2022

B. H. P

ABSTRAK

Bagus Hutomo Putra. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* SECARA *CONTINUE* DAN *INTERVAL* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* KEGAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 12-15 TAHUN SSB SATRIA PANDAWA KLATEN TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juli 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shooting* secara *continue* dan *interval* terhadap kemampuan *shooting* kegawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 12-15 Tahun SSB Satria Pandawa Klaten Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *shooting* secara *continue* dan *interval* terhadap kemampuan *shooting* kegawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 12-15 Tahun SSB Satria Pandawa Klaten Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB Satria Pandawa Klaten dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan *shooting* dengan latihan *shooting* secara *continue* dan *interval* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *shooting* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *shooting* menggunakan tes kemampuan *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 yang signifikan antara latihan *shooting* secara *continue* dan *interval* terhadap kemampuan *shooting* kegawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 12-15 Tahun SSB Satria Pandawa Klaten Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.718$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *shooting* secara *interval* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *shooting* secara *continue* terhadap kemampuan *shooting* kegawang dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 12-15 Tahun SSB Satria Pandawa Klaten Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *shooting* secara *continue*) adalah 23.148% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *interval*) adalah 34.951%.

Kata kunci : Latihan *Shooting* Secara *Continue* Dan *Interval* , Kemampuan *Shooting* serta Sepakbola

ABSTRACT

Bagus Hutomo Putra. *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF CONTINUOUS AND INTERVAL SHOOTING TRAINING ON THE ABILITY TO SHOOT KEGAWANG IN FOOTBALL GAMES IN MALE ATHLETES AGED 12-15 YEARS SSB SATRIA PANDAWA KLATEN IN 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, July 2022.*

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of continuous and interval shooting training on the ability of shooting kegawang in football games in male athletes aged 12-15 years SSB Satria Pandawa Klaten in 2022, and if there is a difference, then to find out which one is better between continuous shooting training and intervals on the ability to shoot kegawang in football games in male athletes aged 12-15 years SSB Satria Pandawa Klaten in 2022.

The study sample was SSB Athlete Satria Pandawa Klaten with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of shooting ability with continuous and interval shooting practice as free variables and the results of bound variable shooting ability. The research design uses pretest-posttest design. The test to determine shooting ability using the shooting ability test uses the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses a t-test formula that is calculated using a short formula.

The results of the data analysis, the conclusions were obtained: (1) There is a significant difference in the influence between continuous and interval shooting training on the ability to shoot kegawang in football games in male athletes aged 12-15 years SSB Satria Pandawa Klaten in 2022. This is evidenced from the results of the final test calculation of each group, namely $t_{hitung} = 3,718$ smaller than $t_{tabel} = 2.145$ with a signification rate of 5%. (2) Shooting training at intervals is better to have an effect than the continuous shooting method on the ability to shoot goals in football games in male athletes aged 12-15 years SSB Satria Pandawa Klaten in 2022. Based on the percentage of increase in shooting ability in football games, it was shown that group 1 (the group that received treatment with continuous shooting practice) was 23.148% < group 2 (the group that got the interval) was 34.951%.

Key words: Continuous And Interval Shooting Training, Shooting Ability and Football

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 |
| BABI. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II. KERANGKA TEORITIS DAN HIPOTESIS | 8 |
| A. Landasan Teori | 8 |
| 1. Hakikat Permainan Sepakbola..... | 8 |
| 2. Hakikat <i>Shooting</i> Permainan Sepakbola | 12 |
| 3. Hakikat latihan <i>Continue</i> | 20 |
| 4. Hakikat latihan <i>Interval</i> | 22 |
| 5. Hakikat Kemampuan | 23 |
| 6. Hakikat Latihan | 23 |
| 7. Latihan <i>Shooting</i> ke gawang dengan Metode <i>Shooting</i> Secara <i>Continue</i> | 27 |

| | |
|--|----|
| 8. Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang dengan metode <i>Interval</i> | 31 |
| B. Penelitian yang relevan | 33 |
| C. Kerangka Berpikir | 35 |
| D. Hipotesis..... | 37 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 38 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 38 |
| B. Populasi dan Sampel | 38 |
| C. Teknik Pengumpulan Data..... | 40 |
| D. Metode dan Rancangan Penelitian..... | 41 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 41 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 44 |
| A. Deskripsi Data | 44 |
| B. Uji Reliabilitas | 45 |
| C. Pengujian Persyaratan Analisis | 45 |
| D. Hasil Analisis Data | 47 |
| E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan | 49 |
| 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..... | 58 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|----------------|
| Gambar 1. Menendang Bola Kaki Bagian Dalam..... | 14 |
| Gambar 2. Punggung Kaki Penuh..... | 16 |
| Gambar 3. Menendang Bola Dengan Ujung Kaki | 17 |
| Gambar 4. Kaki Bagian Luar | 18 |
| Gambar 5. Rancangan Penelitian | 39 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|----------------|
| Tabel 1 Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan <i>shooting</i> dalam permainan sepakbola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 | 44 |
| Tabel 2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal | 45 |
| Tabel 3 <i>Range</i> Reliabilitas | 45 |
| Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data | 46 |
| Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data | 46 |
| Tabel 6. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 | 47 |
| 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 | 48 |
| Tabel 9. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 ... | 49 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|----------------|
| Lampiran 1 Tes Keterampilan <i>Shooting</i> Bola ke gawang | 58 |
| Lampiran 2 Program Latihan | 60 |
| Lampiran 3 Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> Bola | 64 |
| Lampiran 4 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Shooting</i> Bola..... | 66 |
| Lampiran 5 Menghitung Reliabilitas dengan Anava..... | 72 |
| Lampiran 6 Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil <i>Shooting</i> Bola..... | 78 |
| Lampiran 7 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors | 79 |
| Lampiran 8 Uji Homogenitas | 81 |
| Lampiran 9 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok | 82 |
| Lampiran 10 Menghitung nilai peningkatan <i>Shooting</i> Bola dalam persen | 85 |
| Lampiran 11 Tabel Distribusi Nilai t tabel..... | 86 |
| Lampiran 12 Tabel <i>Lilliefors</i> | 87 |
| Lampiran 13 Tabel F | 88 |
| Lampiran 14 Dokumentasi | 91 |
| Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian | |
| Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian | |

