



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PROGRESIF* DAN *REPETITIF*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA
8-10 TAHUN SSB BEGAJAH SUKOHARJO
TAHUN 2020**

SKRIPSI

Oleh:

APRILIANTO AJI PAMUNGKAS

D0216148

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

2021

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *PROGRESIF* DAN *REPETITIF*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA
8-10 TAHUN SSB BEGAJAH SUKOHARJO
TAHUN 2020**

Oleh:

**APRILIANTO AJI PAMUNGKAS
D0216148**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Progresif* dan *Repetitif* Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 8-10 Tahun SSB Begajah Sukoharjo Tahun 2020.”, Karya :

Nama : Aprilianto Aji Pamungkas

Nim : D0216148

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 15 Febuari 2021

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Dr. Nuruddin PBS, M.Or
NIDN. 0603126201

Jasmani, S.Pd., M.Or
NIDN. 0609038501

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Progresif* dan *Repetitif* Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 8-10 Tahun SSB Begajah Sukoharjo Tahun 2020.”, Karya :

Nama : Aprilianto Aji Pamungkas

Nim : D0216148

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 : 11 Febuari 2021

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Hartini, S.Pd., M.Or

Anggota I : Dr. Nuruddin PBS, M.Or

Anggota II : Jasmani, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
CT Dekan,

Dr Ir. Sapto Priyadi, M.P
NIDN. 0608016101

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di skripsi ini benar-benar hasil karya saya 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 temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 15 Febuari 2021

Yang membuat pernyataan

APRILIANTO AJI PAMUNGKAS

MOTTO

*“Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk
merubah dunia”*

(Nelson mandela)

“Bekerja keras dan berbuat baiklah, hal luar biasa akan terjadi”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Bapak dan ibu tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Rekan-rekan yang telah memberikan doa dan dorongan
4. Almamaterku tercinta Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas Tunas Pembangunan 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 Ir. Sapto Priyadi, M. P, selaku CT 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. Dr. Nuruddin PBS., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Jasmani, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Kepala SSB Putra Begajah Sukoharjo Tahun 2020 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, 15 Februari 2021

A.A.P

ABSTRAK

Aprilianto Aji Pamungkas. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Progresif* dan *Repetitif* Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 8-10 Tahun SSB Begajah Sukoharjo Tahun 2020. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: 1. Dr. Nuruddin PBS, M.Or. 2. Muchhammad Sholeh, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *shooting* dengan *Progresif* dan *Repetitif* terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Usia 8-10 Tahun SSB Begajah Sukoharjo Tahun 2020, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara kemampuan *shooting* ke gawang antara latihan *shooting* dengan *Progresif* dan *Repetitif* terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Usia 8-10 Tahun SSB Begajah Sukoharjo Tahun 2020.

Sampel penelitian adalah Atlet Putra Umur 8-10 Tahun SSB Begajah Sukoharjo Tahun 2020 yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil peningkatan kemampuan *shooting* ke gawang dengan metode latihan *shooting* dengan *Progresif* dan *Repetitif* sebagai variabel bebas kemampuan *shooting* sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes kemampuan *shooting* ke gawang dengan tes menendang bola ke gawang dengan kura-kura kaki penuh dari plooyer, (1970 : 152-157). 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* dengan *Progresif* dan *Repetitif* terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Usia 8-10 Tahun SSB Begajah Sukoharjo Tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 6,8552$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Repetitif* lebih baik pengaruhnya dari pada *Progresif* terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Usia 8-10 Tahun SSB Begajah Sukoharjo Tahun 2020. Berdasarkan persentase kemampuan shooting menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *Repetitif* adalah 10,072% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *Progresif*) adalah 9,929%.

Kata Kunci : Latihan *Progresif* dan *Repetitif* Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola.

ABSTRACT

Aprilianto Aji Pamungkas. *Differences in the Effect of Progresif and Repetitif Training Models on Shooting Ability in Football Games for Male Athletes aged 8-10 Years SSB Putra Begajah Sukoharjo in 2020.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Advisors: 1. Dr. Nuruddin PBS, M.Or. 2. Muchhamad Sholeh, S.Pd, M.Or.

The research objective was to determine the difference in the effect of the shooting practice method with Progresif and Repetitif on the ability to shoot at goal in soccer games for male athletes aged 8-10 years SSB Putra Begajah Sukoharjo in 2020, and if there are differences, then to find out which one is better between The ability to shoot into the goal between shooting practice with Progresif and Repetitif on the ability to shoot on goal in soccer games for male athletes aged 8-10 years SSB Putra Begajah Sukoharjo in 2020.

The research sample was male athletes aged 8-10 years SSB Putra Begajah Sukoharjo, totaling 30 people. Sampling using purposive sampling technique. The variable of this research is the result of the improvement of shooting skills at goal with the shooting practice method with Progresif and Repetitif as the independent variable shooting ability as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. Test the ability to shoot at goal with a test to kick the ball into the goal with a full-footed turtle from the plooyer, (1970: 152-157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a difference in the effect of shooting practice with Progresif and Repetitif on the ability to shoot at goal in soccer games for male athletes aged 8-10 years SSB Putra Begajah Sukoharjo in 2020. This is evidenced from the calculation results. The final test for each group, namely $t_{count} = 6.8552$, which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Progresif has a better effect than Repetitif on the ability to shoot at goal in a soccer game for male athletes aged 8-10 years, SSB Putra Begajah Sukoharjo in 2020. Based on the percentage of shooting ability, it shows that group 1 (the group treated with Progresif training method) was 10.072% > group 2 (the group that received Repetitif training) was 9.929%.

Keywords: Progressive and Repetitive Training Against Shooting Skills in Soccer Games.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
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. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola	7
a. Pengertian Sepakbola	7
b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola	8
c. Pentingnya Menguasai Teknik Dasar Bermain Sepakbola	9
2. Hakikat <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola	10

a.	Pengertian <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola	10
b.	Teknik Dasar <i>Shooting</i> Sepakbola.....	11
c.	Tujuan Menendang Bola dalam Permainan Sepakbola...	17
d.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola.....	17
e.	Prinsip dan Teknik <i>Shooting</i> ke Gawang dalam Permainan Sepakbola	19
3.	Hakikat Kemampuan.....	20
4.	Hakikat Latihan	20
a.	Pengertian Latihan.....	20
b.	Hukum Latihan.....	21
c.	Prinsip Latihan	22
d.	Sistematika Latihan	23
5.	Hakikat Kondisi Fisik.....	23
6.	Pendekatan Latihan	26
7.	Hakikat <i>Progresif</i>	27
a.	Pengertian <i>Progresif</i>	27
b.	Pelaksanaan Menggunakan Latihan <i>Progresif</i>	28
c.	Kelebihan dan kekurangan Menggunakan Latihan <i>Progresif</i>	28
8.	Hakikat <i>Repetitif</i>	29
a.	Pengertian <i>Repetitif</i>	29
b.	Pelaksanaan Menggunakan Latihan <i>Repetitif</i>	29
c.	Kelebihan dan kekurangan <i>Repetitif</i>	30
B.	Penelitian yang Relevan.....	31
C.	Kerangka Berpikir.....	33
D.	Pengajuan Hipotesis	35
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....		36
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	36
B.	Populasi dan Sampel	36
C.	Teknik Pengumpulan Data	37

D. Metode dan Rancangan Penelitian.....	37
E. Teknik Analisa Data	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Uji Reliabilitas	42
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	42
D. Hasil Analisis Data	44
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	46
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	48
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Implikasi	51
C. Saran-Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rincian jadwal penelitian	59
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan shooting kelompok 1 dan 2 ..	41
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	42
Tabel 4	<i>Range</i> Kategori Reliabilitas	42
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	43
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	43
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok1	44
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	45
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	45
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 ...	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Teknik Shooting.....	12
Gambar 2. Menendang Bola Kaki Bagian Dalam.....	13
Gambar 3. Punggung Kaki Penuh.....	14
Gambar 4. Kaki Bagian Luar	15
Gambar 5. Menendang Bola Dengan Ujung Kaki	16
Gambar 6. Teknik <i>Shooting</i> Sepakbola.....	19
Gambar 7. Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	55
Lampiran 2. Diskripsi Pelaksanaan Program Latihan Menggunakan Metode <i>Progresif</i>	58
Lampiran 3. Deskripsi Pelaksanaan Program Latihan Menggunakan Metode Latihan <i>Repetitif</i>	60
Lampiran 4. Data Tes awal dan akhir <i>Shooting</i>	62
Lampiran 5. Rekapitulasi Data hasil Tes <i>Shooting</i>	64
Lampiran 6. KLP 1 dan 2.....	65
Lampiran 7. Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir <i>Shooting</i>	67
Lampiran 8. Menghitung Reliabilitas dengan <i>prudact moment</i>	69
Lampiran 9. Menghitung perbedaan hasil Latihan	73
Lampiran 10. Uji Normalitas Data dengan metode Lilliefors.....	74
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	76
Lampiran 12. Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	77
Lampiran 13. Menghitung Perbedaan <i>Shooting</i> Menggantung Antara Kelompok 1 Dengan Kelompok 2	79
Lampiran 14. Menghitung nilai peningkatan <i>Shooting</i> dalam persen.....	80
Lampiran 15. Dokumentasi.....	81