



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* METODE *CIRCUIT* DAN  
*DRILL* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KEGAWANG DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA  
USIA 11–15 TAHUN SSB PATRIOT  
PRANAN SUKOHARJO  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**MUHAMMAD ZAKARIYYA ANWAR**

**NIM : D0218164**

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

**2021**

## PENGESAHAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Metode *Circuit* dan *Drill* terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 11–15 Tahun SSB Patriot Pranan Sukoharjo Tahun 2020”, Karya

Nama : Muhammad Zakariyya Anwar


NIM : D0218164

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 I



Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0623088702

Pembimbing II



Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0605108703

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Metode *Circuit* dan *Drill* terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 11–15 Tahun SSB Patriot Pranan Sukoharjo Tahun 2020”, Karya :

Nama : Muhammad Zakariyya Anwar

NIM : D0218164

Prodi : Pendidikan Keperawatan 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 : Rabu

Tanggal : 03 Februari 2021

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Anggota I : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

Anggota II : Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

CT Dekan,



## ABSTRAK

Muhammad Zakariyya Anwar. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHOOTING METODE CIRCUIT DAN DRILL TERHADAP KETEPATAN SHOOTING KEGAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 11–15 TAHUN SSB PATRIOT PRANAN SUKOHARJO TAHUN 2020**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2021.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Metode *Circuit* dan *Drill* terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 11–15 Tahun SSB Patriot Pranan Sukoharjo Tahun 2020, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Shooting* Metode *Circuit* dan *Drill* terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 11–15 Tahun SSB Patriot Pranan Sukoharjo Tahun 2020.

Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Eksperimen. Sampel penelitian adalah pada Pemain Putra Club SSB Patriot Pranan Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan *Shooting* Bola dengan Latihan *Shooting* Metode *Sirkuit* dan *Drill* sebagai variabel bebas serta Hasil Kemampuan *Shooting* Bola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Kemampuan *Shooting* Bola Dalam Permainan Sepakbola menggunakan tes Kemampuan *Shooting* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan Kemampuan *Shooting* bola Nurhasan, ( 2001 : 160-161). 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 *Circuit* dan *Drill* terhadap Ketepatan *Shooting* Kegawang dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11–15 Tahun SSB Patriot Pranan Sukoharjo Tahun 2020. 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 *Shooting Drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Circuit* Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra Usia 11–15 Tahun SSB Patriot Pranan Sukoharjo Tahun 2020. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *shooting* dalam bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Circuit* ) adalah 26.316% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Drill* ) adalah 42.045%.

**Kata Kunci : Sepakbola, Metode *Circuit*, Metode *Drill*, Ketepatan *Shooting***

## ABSTRACT

**Muhammad Zakariyya Anwar. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHOOTING METODE CIRCUIT DAN DRILL TERHADAP KETEPATAN SHOOTING KEGAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 11–15 TAHUN SSB PATRIOT PRANAN SUKOHARJO TAHUN 2020. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2021.**

*The research objective was to determine the difference in the effect of shooting training with the circuit and drill methods on shooting accuracy in soccer games for male athletes aged 11-15 years, SSB Patriot Pranan Sukoharjo in 2020, and if there are differences, then to find out which one is better between shooting training with the circuit method and Drills on the Accuracy of Shooting Kegawang in Football Games for Male Athletes aged 11-15 Years SSB Patriot Pranan Sukoharjo in 2020.*

*This study uses an experimental research method. Sample of this research is the Men's Player Club SSB Patriot Pranan Sukoharjo with a total of 30 students. Sampling using Purposive Sampling technique. The variables of this research are the results of the shooting ability of the ball with shooting training with the circuit and drill methods as the independent variable and the results of the shooting ability of the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the ability to shoot a ball in a soccer game uses the shooting ability test using instructions for implementing the test and measuring the ability to shoot the ball. Nurhasan, (2001: 160-161). 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 training with the circuit and drill methods on the accuracy of shooting Kegawang in soccer games for male athletes aged 11-15 years, SSB Patriot Pranan Sukoharjo in 2020. This is evidenced by the results of the calculation of the final test. -Each group, namely  $t_{count} = 3.588$  is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) Shooting Drill Training has a better effect than the Circuit method on the Kegawang Shooting Ability in Football Games for Male Athletes aged 11-15 Years SSB Patriot Pranan Sukoharjo in 2020. Based on the percentage increase in shooting skills in the ball in soccer games, it shows that group 1 (the group that was treated with Circuit Exercises) was 26.316% > Group 2 (the group that received Drill) was 42.045%.*

**Keywords: Football, Circuit Method, Drill Method, Shooting Accuracy**

## **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

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 Ir. Sapto Priyadi, M.P Selaku CT 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. Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Fathkul Imron, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra Usia 11–15 Tahun SSB Patriot Pranan 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, Januari 2021

**M.Z.A**



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
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
<b>BAB II. LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Permainan Sepakbola .....	7
a. Pengertian Permainan Sepakbola .....	7
b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola .....	8
c. Pentingnya Menguasai Teknik Dasar Bermain Sepakbola .....	10
2. <i>Shooting</i> Permainan Sepakbola.....	10
a. Pengertian <i>Shooting</i> Permainan Sepakbola .....	10

b. Teknik Dasar Menendang Bola .....	11
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola .....	16
d. Prinsip dan Teknik <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola .....	18
3. Hakikat Ketepatan .....	19
a. Pengertian Ketepatan .....	19
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan.....	20
4. Hakikat Latihan.....	21
a. Pengertian Latihan.....	21
b. Hukum Latihan.....	23
c. Prinsip Latihan .....	23
d. Sistematika Latihan .....	24
5. Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang dengan Metode <i>Circuit</i> .....	25
a. Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode <i>Circuit</i> .....	25
b. Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Shooting</i> Metode <i>Circuit</i> .....	27
6. Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> ke Gawang dengan Metode <i>Drill</i> .....	29
a. Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode <i>Drill</i> .....	29
b. Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode <i>Drill</i> .....	30
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir.....	33
1. Pengaruh Latihan <i>Shooting</i> Metode <i>Circuit</i> terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> .....	33
2. Pengaruh Latihan <i>Shooting</i> Metode <i>Drill</i> terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> .....	34
D. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III. METODE PENELITIAN .....	36

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
1. Tempat Penelitian .....	36
2. Waktu Penelitian .....	36
B. Metode Penelitian .....	36
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	38
1. Populasi .....	38
2. Sampel .....	38
3. Teknik Sampling .....	39
D. Pengumpulan Data .....	39
E. Analisis Data .....	39
1. Mencari Reliabilitas .....	39
2. Uji Prasyarat Analisis .....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	54
A. Deskripsi Data .....	54
B. Uji Reliabilitas .....	55
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	55
1. Uji Normalitas .....	56
2. Uji Homogenitas .....	56
D. Hasil Analisis Data .....	57
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	59
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	62
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	65
A. Simpulan .....	65
B. Implikasi .....	65
C. Saran .....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	69

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1. Teknik <i>Shooting</i> dalam Sepakbola .....	41
2. Gambar 2. <i>Shooting</i> bola dengan metode <i>Circuit</i> .....	41
3. Gambar 3. <i>Shooting</i> bola dengan metode <i>Drills</i> .....	41

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian .....	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	38
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	39
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas .....	39
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	40
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	40
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	41
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	42
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	43
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Bola.....	48
Lampiran 2. Program Latihan Kemampuan <i>Shooting</i> Bola.....	55