



**PERBEDAAN PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *MASSED*
PRACTICE DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA UMUR
9-11 SSB PUTRA SUKOWATI SRAGEN
TAHUN 2020**

SKRIPSI

Oleh:

LUHUR BUDY WIBOWO

DO216042

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

2021

PERBEDAAN PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *MASSED PRACTICE* DAN *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA UMUR 9-11 SSB PUTRA SUKOWATI SRAGEN TAHUN 2020

Oleh:

LUHUR BUDY WIBOWO

DO216042

SKRIPSI

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

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

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran *Massed Practice* Dan *Distributed Practice* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra Umur 9-11 SSB Putra Sukowati Sragen Tahun 2020”, karya :

Nama : LUHUR BUDY WIBOWO

NIM : D0216042

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, Desember 2020

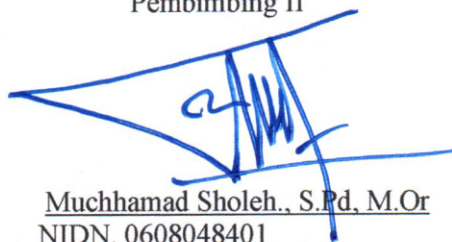
Disetujui :

Pembimbing I



Dr. H. Nuruddin PBS., M.Or
NIDN. 0603126201

Pembimbing II



Muchhamad Sholeh., S.Pd, M.Or
NIDN. 0608048401

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran *Massed Practice* Dan *Distributed Practice* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra Umur 9-11 SSB Putra Sukowati Sragen Tahun 2020”, karya :

Nama : LUHUR BUDY WIBOWO

NIM : D0216042

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 3 Februari 2021

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Ketua : Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes

Sekretaris : Yudi Karisma Sari, S.Si, M.Or

Anggota I : Dr. H. Nuruddin PBS., M.Or

Anggota II : Muchhamad Sholeh., S.Pd, M.Or

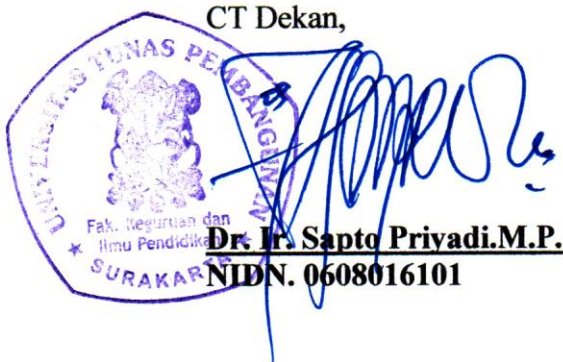
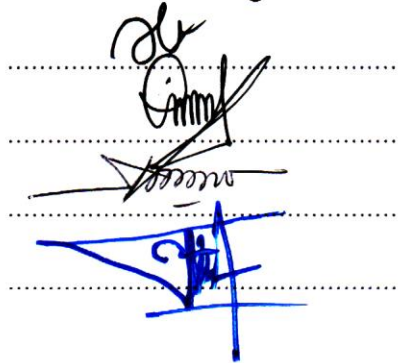
Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

CT Dekan,

Tanda Tangan



Dr. Ir. Supto Privadi.M.P.
NIDN. 0608016101

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“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. Orang tua
2. Saudara-saudaraku
3. Rekan-rekan yang telah memberikan doa dan dukungan
4. Almamaterku, Prodi Pendidikan Keperawatan 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 yang terhormat:

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. Muchamad Sholeh, S.Pd, M.Or, sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Kepala SSB Putra Sukowati Sragen 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, Desember 2020

L.B.W

ABSTRAK

Luhur Budy Wibowo. 2020. Perbedaan Pengaruh Model Latihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Umur 9-11 Tahun SSB Putra Sukowati Sragen 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 *Massed Practice* dan *Distributed Practice* terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Umur 9-11 Tahun SSB Putra Sukowati Sragen tahun 2020, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara kemampuan *shooting* ke gawang antara latihan *shooting* dengan *Massed Practice* dan *Distributed Practice* terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Umur 9-11 Tahun SSB Putra Sukowati Sragen tahun 2020.

Sampel penelitian adalah Atlet Putra Umur 9-11 Tahun SSB Putra Sukowati Sragen 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 *Massed Practice* dan *Distributed Practice* 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 *Massed Practice* dan *Distributed Practice* terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Umur 9-11 Tahun SSB Putra Sukowati Sragen 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 *Massed Practice* lebih baik pengaruhnya dari pada *Distributed Practice* terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Umur 9-11 Tahun SSB Putra Sukowati Sragen tahun 2020. Berdasarkan persentase kemampuan *shooting* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *Massed Practice*) adalah 10,072% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *Distributed Practice*) adalah 9,929%.

ABSTRACT

Luhur Budy Wibowo. 2020. *Differences in the Effect of Massed Practice and Distributed Practice Training Models on Shooting Ability in Football Games for Male Athletes aged 9-11 Years SSB Putra Sukowati Sragen 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 Massed Practice and Distributed Practice on the ability to shoot at goal in soccer games for male athletes aged 9-11 years SSB Putra Sukowati Sragen 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 Massed Practice and Distributed Practice on the ability to shoot on goal in soccer games for male athletes aged 9-11 years SSB Putra Sukowati Sragen in 2020.

The research sample was male athletes aged 9-11 years SSB Putra Sukowati Sragen, 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 Massed Practice and Distributed Practice 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 Massed Practice and Distributed Practice on the ability to shoot at goal in soccer games for male athletes aged 9-11 years SSB Putra Sukowati Sragen 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) Massed practice has a better effect than Distributed Practice on the ability to shoot at goal in a soccer game for male athletes aged 9-11 years, SSB Putra Sukowati Sragen in 2020. Based on the percentage of shooting ability, it shows that group 1 (the group treated with Massed Practice training method) was 10.072% > group 2 (the group that received Distributed Practice training) was 9.929%.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO dan PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II. LANDASAN TEORI.....	5
A. Tinjauan Pustaka.....	5
1. Permainan Sepakbola.....	5
2. Komponen Kondisi Fisik.....	14
3. Pendekatan Latihan.....	17
4. Prinsip Latihan.....	22
B. Kerangka Berpikir.....	26
C. Penelitian Yang Relevan.....	29

D. Pengajuan Hipotesis	31
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Tempat dan Waktu Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	33
C. Teknik Pengumpulan Data	33
D. Metode dan Rancangan Penelitian	33
E. Teknik Analisis Data	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN	38
A. Deskripsi Data.....	38
B. Reliabilitas Tes	38
C. Uji Prasyarat Analisis	39
D. Hasil Analisis Data	41
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	43
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	45
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	47
A. Simpulan	47
B. Implikasi	47
C. Saran-Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian jadwal penelitian	32
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan shooting 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	39
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	40
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	41
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	41
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	42
Tabel 10 Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gambar Menendang Bola.....	8
Gambar 2. Gambar Mengontrol Bola	10
Gambar 3. Menggiring Bola	11
Gambar 4. Menyundul Bola	12
Gambar 5. Melempar bola	13
Gambar 6. Menendang bola	14

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Kemampuan Menendang bola	51
Lampiran 2. Program Latihan <i>Shooting</i>	53
Lampiran 3. Data Tes awal dan akhir <i>Shooting</i>	57
Lampiran 4. Rekapitulasi Data hasil Tes <i>Shooting</i>	59
Lampiran 5. KLP 1 dan 2	60
Lampiran 6. Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir <i>Shooting</i>	62
Lampiran 7. Menghitung Reliabilitas dengan <i>prudact moment</i>	65
Lampiran 8. Tabel kerja untuk menghitung perbedaan hasil Latihan ketepatan tembakan shooting antara kelompok 1 dengan kelompok 2.....	69
Lampiran 9. Uji Normalitas Data dengan metode Lilliefors.....	70
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	72
Lampiran 11. Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	73
Lampiran 12. Menghitung nilai peningkatan <i>Shooting</i> dalam persen.....	76
Lampiran 13. Distribusi nilai t tabel	77
Lampiran 14. Nilai Tabel Lilliefors	78
Lampiran 15. Tabel Distribusi F (Linearitas)	79
Lampiran 16. Petunjuk Pelaksanaan Tes	82

