



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* TERUS MENERUS  
DAN *SHOOTING* BERURUTAN TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA  
SISWA PUTRA USIA 10-12 TAHUN SSB SUKOWATI  
SRAGEN TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

Oleh:

JOBBY RAMADHANY

D0216202

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2020**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* TERUS MENERUS  
DAN *SHOOTING* BERURUTAN TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA  
SISWA PUTRA USIA 10-12 TAHUN SSB SUKOWATI  
SRAGEN TAHUN 2020**

Oleh:

JOBBY RAMADHANY

D0216202

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2020**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Terus Menerus dan Berurutan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Putra Usia 10-12 Tahun SSB Sukowati Sragen Tahun 2020.”, Karya

Nama : JOBBY RAMADHANY

NIM : D0216202

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, 11 Januari 2021

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd  
NIDN. 15019510624036302



Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or  
NIDN. 150289

## HALAMAN PENGESAHAN

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 : 3 Februari 2021

Tim Penguji Skripsi:  
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Shodiq Hutomo, M.Kes.

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

Anggota I : Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd.

Anggota II : Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or.

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



**Dr. Ir. Spto Privadi, M.P.**  
NIDN. 0608016101

## ABSTRAK

Jobby Ramadhany. Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* Terus Menerus dan Berurutan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Usia 10-12 Tahun SSB Sukowati Sragen Tahun 2020. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: 1. Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd. 2. Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *shooting* dengan Terus Menerus dan Berurutan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada Siswa Putra Umur 10-12 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 Terus Menerus dan Berurutan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada Siswa Putra Umur 10-12 Tahun SSB Putra Sukowati Sragen tahun 2020.

Sampel penelitian adalah Siswa Putra Umur 10-12 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 Terus Menerus dan Berurutan 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 Terus Menerus dan Berurutan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada Siswa Putra Umur 10-12 Tahun SSB Putra Sukowati Sragen tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 6,3494$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Terus Menerus lebih baik pengaruhnya dari pada Berurutan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada Siswa Putra Umur 10-12 Tahun SSB Putra Sukowati Sragen tahun 2020. Berdasarkan persentase kemampuan *shooting* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *Terus Menerus*) adalah 10,341% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan Berurutan) adalah 9,852%.

## **ABSTRACT**

Jobby Ramadhany. *Differences in the Effect of continuously and sequentially Training Models on Shooting Ability in Football Games for Male Athletes aged 10-12 Years SSB Putra Sukowati Sragen in 2020*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Advisors: 1. Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd. 2. Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or.

*The research objective was to determine the difference in the effect of the shooting practice method with continuously and sequentially on the ability to shoot at goal in soccer games for male athletes aged 10-12 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 continuously and sequentially on the ability to shoot on goal in soccer games for male athletes aged 10-12 years SSB Putra Sukowati Sragen in 2020.*

*The research sample was male athletes aged 10-12 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 continuously and sequentially 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 continuously and sequentially on the ability to shoot at goal in soccer games for male athletes aged 10-12 years SSB Putra Sukowati Sragen in 2020. This is evidenced from the calculation results. The final test for each group, namely  $t_{count} = 6,3494$ , which is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) continuously has a better effect than sequentially on the ability to shoot at goal in a soccer game for male athletes aged 10-12 years, SSB Putra Sukowati Sragen in 2020. Based on the percentage of shooting ability, it shows that group 1 (the group treated with continuously training method) was 10.341% > group 2 (the group that received sequentially training) was 9.852%.*

## **MOTTO**

*“Terbentur, Terbentur, Terbentur, Terbentuk”*

(Tan Malaka)

*“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. Sukma Wilis yang telah memberikan doa dan dukungan tiada henti
4. Rekan-rekan yang telah memberikan doa dan dorongan
5. 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. Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Iwan Arya Kusuma, 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

J.R



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
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
a. Pengertian Sepakbola.....	5
b. Teknik Dasar Sepakbola .....	6
2. Komponen Kondisi Fisik .....	13
3. Pendekatan Latihan .....	16
a. Pengertian Pendekatan dalam Latihan.....	16
b. Metode Latihan Terus Menerus dan Berurutan.....	17

c. Prinsip Latihan.....	21
B. Penelitian yang Relevan .....	21
C. Kerangka Berpikir .....	23
D. Perumusan Hipotesis .....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
B. Populasi dan Sampel .....	27
C. Teknik Pengumpulan Data .....	28
D. Metode dan Rancangan Penelitian .....	28
E. Teknik Analisa Data .....	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN .....	33
A. Deskripsi Data.....	33
B. Reliabilitas Tes.....	34
C. Uji Prasyarat Analisis .....	34
1. Uji Normalitas.....	35
2. Uji Homogenitas .....	35
D. Hasil Analisis Data .....	36
1. Uji perbedaan Sebelum diberi Perlakuan.....	36
2. Uji perbedaan Sesudah diberi Perlakuan .....	36
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	38
F. Pembahasan dan Analisis Data .....	41
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	43
A. Simpulan.....	43
B. Implikasi .....	43
C. Saran-Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	47

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan shooting kelompok 1 dan 2 ..	33
Tabel 2.	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal.....	34
Tabel 3.	<i>Range</i> Reliabilitas .....	34
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	35
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	36
Tabel 6.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	36
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	37
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	37
Tabel 9	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	38

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Gambar Menendang Bola .....	8
Gambar 2. Gambar Mengontrol Bola .....	9
Gambar 3. Menggiring Bola.....	10
Gambar 4. Menyundul Bola.....	11
Gambar 5. Melempar Bola.....	12
Gambar 6. Menendang Bola.....	13
Gambar 7. Tes Menembak Bola ke Gawang.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tes Ketrampilan Menembak bola .....	47
Lampiran 2. Program Latihan <i>Shooting</i> Metode Terus-Menerus .....	50
Lampiran 3. Program Latihan <i>Shooting</i> Metode Berurutan.....	52
Lampiran 4. Data Tes awal dan akhir <i>Shooting</i> .....	54
Lampiran 5. Rekapitulasi Data hasil Tes <i>Shooting</i> .....	56
Lampiran 6. KLP 1 dan 2.....	57
Lampiran 7. Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir <i>Shooting</i> .....	59
Lampiran 8. Menghitung Reliabilitas dengan <i>prudact moment</i> .....	62
Lampiran 9. Menghitung perbedaan hasil Latihan .....	66
Lampiran 10. Uji Normalitas Data dengan metode Lilliefors .....	67
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	69
Lampiran 12. Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok .....	70
Lampiran 13. Menghitung nilai peningkatan <i>Shooting</i> dalam persen .....	73
Lampiran 14. Tabel Liliefors .....	74
Lampiran 15. Tabel Distribusi F (Linearitas) .....	75
Lampiran 16. Tabel Nilai-Nilai t.....	79
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian .....	80

