PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *BARRIER HOPS* DAN *SIDE HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 14- 16 TAHUN SSB BALACOSA MACANAN KEBAKKRAMAT KARANGANYAR TAHUN 2022

SKRIPSI

OLEH:

DONI WAHYU ALFERINDO

D0218119

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2022

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *BARRIER HOPS*
DAN *SIDE HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING*
DALAM SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA
14- 16 TAHUN SSB BALACOSA MACANAN
KEBAKKRAMAT KARANGANYAR
TAHUN 2022

OLEH:
DONI WAHYU ALFERINDO
D0218119

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar Tahun 2022", karya:

Nama : Doni Wahyu Alferindo

NIM : D0218119

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, Juni 2022

Disetujui:

Pembimbing I	Pembimbing II
Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or	**Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or**
NIDN. 0619068401	**NIDN. 0612038301**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar Tahun 2022", karya:

Nama : Doni Wahyu Alferindo

NIM : D0218119

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 : 20 Juli 2022

Dewam Penguji Skripsi:

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Joko Sulistyono, M.Pd	.....
Sekretaris	: Ronny Suryo Narbito, S.Pd, M.Or	.....
Anggota I	: Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or	.....
Anggota II	: Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or	.....

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA
Fak. Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

MOTTO

"*tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. tidak ada kemudahan tanpa doa*."

(Ridwan Kamil)

)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Kedua Orant Tua, Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Teman-teman Seperjuangan
Almamaterku PKO FKIP
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 yang terhormat:

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 Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pelatih dan Atlit Putra SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. 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, Mei 2022

D.W.A

ABSTRAK

Doni Wahyu Alferindo. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *BARRIER HOPS* DAN *SIDE HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN SSB BALACOSA MACANAN KEBAKKRAMAT KARANGANYAR TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Mei 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *barrier hops* dan *side hops* terhadap kemampuan *heading* dalam sepakbola pada atlet putra usia 14-16 tahun SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *barrier hops* dan *side hops* terhadap kemampuan *heading* dalam sepakbola pada atlet putra usia 14-16 tahun SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra usia 14-16 tahun SSB Balacosa Macanan Kebakkramat dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil kemampuan *heading* dengan latihan *barrier hops* dan *side hops* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *heading* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *heading* menggunakan tes kemampuan *heading* 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 *barrier hops* dan *side hops* terhadap kemampuan *heading* dalam sepakbola pada atlet putra usia 14-16 tahun SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu t_{hitung} = 3.17 lebih kecil dari pada t_{tabel} = 2,145 dengan taraf signifikasi 5%. (2) Metode latihan *barrier hops* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *side hops* terhadap kemampuan *heading* dalam sepakbola pada atlet putra usia 14-16 tahun SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *barrier hops*) adalah 81.63% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *side hops*) adalah 75.00%.

Kata Kunci : *barrier hops, side hops,* kemampuan *heading*

ABSTRACT

***Doni Wahyu Alferindo**. DIFFERENT EFFECTS OF BARRIER HOPS AND SIDE HOPS TRAINING METHODS ON HEADING ABILITY IN FOOTBALL IN BOY ATHLETS AGES 14-16 YEARS OLD SSB BALACOSA MACANAN KEBAKKRAMAT KARANGANYAR IN 2022. Thesis Development, Surakarta: Education Faculty, Teacher Training and Education University, May 2022.*

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the barrier hops and side hops training methods on heading ability in football in male athletes aged 14-16 years old SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar 2022, and if there is a difference then to find out which is better between the barrier training methods. hops and side hops on heading ability in football in male athletes aged 14-16 years SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar 2022.

The research sample was male athletes aged 14-16 years old SSB Balacosa Macanan Kebakkramat with a total of 30 students. Sampling using random sampling technique. The variables of this study are the results of heading ability with barrier hops and side hops exercises as the independent variable and the results of the dependent variable heading ability. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine heading ability uses a heading ability test using test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect of barrier hops and side hops training on heading ability in football in male athletes aged 14-16 years SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar 2022. This is evidenced from the results of the calculation the final test of each group, namely tcount = 3.17 is smaller than ttable = 2.145 with a significance level of 5%. (2) The barrier hops training method has a better effect than the side hops method on heading ability in football in male athletes aged 14-16 years old SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar 2022. Based on the percentage increase in heading ability in soccer games, it shows that group 1 (the group that received treatment with barrier hops exercise) was 81.63% > group 2 (the group that received side hops exercise) was 75.00%.

***Keywords:** barrier hops, side hops, heading ability*

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
PENGAJUAN ii
PERSETUJUAN iii
PENGESAHAN iv
MOTTO v
PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
ABSTRAK viii
ABSTRACT ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I. PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Pembatasan Masalah 6
D. Perumusan Masalah 6
E. Tujuan Penelitian 6
F. Manfaat Penelitian 7
BAB II. TINJUAN PUSTAKA 8
A. Landasan Teori 8
1. Hakikat Permainan Sepakbola 8
2. Hakikat *Heading* Dalam Permainan Sepakbola 12
3. Hakikat Latihan 18
4. Hakikat Kondisi Fisik 22
5. Hakikat Latihan *Barrier Hops* 25
6. Hakikat Latihan *Side Hops* 27
B. Penelitian Yang Relevan 30

C. Kerangka Berpikir 31
D. Pengajuan Hipotesis 33
BAB III. METODE PENELITIAN 34
A. Tempat dan Waktu Penelitian 34
B. Rancangan/Desain Penelitian 34
C. Populasi dan Sampel 36
D. Variabel Penelitian 36
E. Pengumpulan Data 37
F. Analisis Data 37
BAB IV HASIL PENELITIAN 40
A. Deskripsi Data 40
B. Uji Reliabilitas 41
C. Pengujian Persyaratan Analisis 41
D. Hasil Analisis Data 43
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan 45
F. Pembahasan Hasil Analisis Data 47
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN 50
A. Simpulan 50
B. Implikasi 50
C. Saran 51
DAFTAR PUSTAKA 52
LAMPIRAN-LAMPIRAN 54

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Menyundul Bola Dengan Sikap Berdiri 15
Gambar 2. Menyundul Bola Dengan Awalan 16
Gambar 3. Menyundul Bola Dengan Melompat 17
Gambar 4. Latihan *Barier Hops* 28
Gambar 5. Latihan *Side Hops* 30
Gambar 6. Rancangan Penelitian 35
Gambar 7. Tes kemampuan *Heading* 54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 40
Tabel 2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal 41
Tabel 3 *Range* Reliabilitas 41
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data 42
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data 42
Tabel 6. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 43
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 43
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 44
Tabel 9 Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 44

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Tes Kemampuan *heading* dalam Permainan Sepakbola..... 54

Lampiran 2. Program Latihan Kemampuan *heading* dalam Permainan Sepakbola..... 55

Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan *heading*..... 63

Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir..... 65

Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava..... 71

Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Kemampuan *heading*..... 77

Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors 78

Lampiran 8. Uji Homogenitas..... 80

Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok 81

Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Kemampuan *heading* Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2..... 84

Lampiran 11. Distribusi Nilai t table 85

Lampiran 12. Tabel Lilliefors 86

Lampiran 13. Tabel F..... 87

Lampiran 14. Dokumentasi..... 90

Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian