



**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL HEADING* DAN *HEADING*  
BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN *HEADING* DALAM  
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET SSB PUTRA  
KALIBOTO KECAMATAN MOJOGEDANG  
KABUPATEN KARANGANYAR  
TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
ANJAR NUR ABDURRAHIM  
D0221021**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2025**

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL HEADING* DAN *HEADING*  
BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN *HEADING* DALAM  
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET SSB PUTRA  
KALIBOTO KECAMATAN MOJOGEDANG  
KABUPATEN KARANGANYAR  
TAHUN 2025**

**OLEH:  
ANJAR NUR ABDURRAHIM  
D0221021**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Drill Heading* dan *Heading* Berpasangan Terhadap Ketepatan *Heading* dalam Permainan Sepak Bola pada Atlet SSB Putra Kaliboto Kecamatan Mojogedang Kabupaten Karanganyar Tahun 2025”, karya:

Nama : Anjar Nur Abdurrahim

NIM : D0221021

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Surakarta, 16 April 2025

Pembimbing 1



**Hartini S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0623047603

Pembimbing 2



**Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0606078702

## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Drill Heading* dan *Heading* Berpasangan Terhadap Ketepatan *Heading* dalam Permainan Sepak Bola pada Atlet SSB Putra Kaliboto Kecamatan Mojogedang Kabupaten Karanganyar Tahun 2025”, karya:

Nama : Anjar Nur Abdurrahim

NIM : D0221021

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 03 Juni 2025

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or

Penguji I : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or

Penguji II : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pt. Dekan,

**Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or.**

NIDN. 0619068401



## ABSTRAK

**ANJAR NUR ABDURRAHIM. PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL HEADING* DAN *HEADING BERPASANGAN* TERHADAP KETEPATAN *HEADING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET SSB PUTRA KALIBOTO TAHUN 2025. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Maret 2025.**

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Drill Heading* Dan *Heading Berpasangan* Terhadap Ketepatan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB Putra Kaliboto Tahun 2025, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Drill Heading* Dan *Heading Berpasangan* Terhadap Ketepatan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB Putra Kaliboto Tahun 2025.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB Putra Kaliboto dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil Ketepatan *Heading* dengan Latihan *Drill Heading* Dan *Heading Berpasangan* sebagai variabel bebas serta hasil Ketepatan *Heading* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Ketepatan *Heading* menggunakan tes Ketepatan *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 *drill heading* dan *heading berpasangan* Terhadap Ketepatan *heading* dalam Sepakbola pada Atlet SSB Putra Kaliboto Tahun 2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.376$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode latihan *drill heading* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *heading berpasangan* terhadap ketepatan *heading* dalam Sepakbola pada Atlet SSB Putra Kaliboto Tahun 2025. Berdasarkan persentase peningkatan ketepatan *heading* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *drill heading* ) adalah 17.176% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *heading berpasangan* ) adalah 12.281%.

**Kata Kunci :** Latihan Drill, Latihan Berpasangan, Kemampuan Heading

## **ABSTRACT**

**ANJAR NUR ABDURRAHIM**. *THE EFFECT OF DRILL HEADING AND PAIR HEADING TRAINING METHODS ON HEADING ACCURACY IN FOOTBALL GAMES IN SSB MALE ATHLETES OF KALIBOTO IN 2025*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, March 2025.

*The purpose of this study was to determine the Effect of Drill Heading and Pair Heading Training Methods on Heading Accuracy in Football Games in SSB Male Athletes of Kaliboto in 2025, and if there was a difference, then to find out which was better between Drill Heading and Pair Heading Training on Heading Accuracy in Football Games in SSB Male Athletes of Kaliboto in 2025.*

*The research sample was SSB Male Athletes of Kaliboto with a total of 30 students. Sampling used purposive sampling technique. The variables of this study are the results of Heading Accuracy with Drill Heading and Paired Heading Exercises as independent variables and the results of Heading Accuracy as dependent variables. The research design uses a pretest-posttest design. The test to determine Heading Accuracy uses the Heading Accuracy test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.*

*The results of the data analysis then the conclusions obtained: (1) There is a significant difference in the influence between drill heading training and paired heading on the accuracy of heading in football in SSB Putra Kaliboto athletes in 2025. This is evidenced by the results of the final test calculation of each group, namely  $t$  count = 3.376 bigger than  $t$  table = 2.145 with a significance level of 5%. (2) The drill heading training method has a better effect than the paired heading method on the accuracy of heading in football in SSB Putra Kaliboto athletes in 2025. Based on the percentage increase in heading accuracy in the game of football, it shows that group 1 (the group that received treatment with drill heading training) was 17.176% > group 2 (the group that received paired heading training) was 12.281%.*

**Keywords:** *Drill Training, Pair Training, Heading Ability*

## **MOTTO**

Tetap berproses , semua akan berjalan sesuai takdir . dan kita yang menentukan sampai mana kita akan sampai.

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta 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. Kodrad Budiyono, S.Pd.M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keahlian Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Hartini, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB Putra Kaliboto Tahun 2025 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, 16 April 2025

A.N.A

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGAJUAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	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.....	5
D. Perumusan masalah .....	6
E. Tujuan penelitian.....	6
F. Manfaat penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORITIS .....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Bola Dalam Permainan Sepakbola .....	8
2. Hakikat <i>Heading</i> Dalam Permainan Sepak Bola .....	18
3. Hakikat Latihan .....	23
4. Latihan <i>Heading</i> Metode <i>Drill</i> Dalam Permainan Sepak Bola .....	28
5. Latihan <i>Heading</i> Metode Berpasangan Dalam Permainan Sepak Bola .....	31
B. Penelitian Yang Relevan.....	33

C. Kerangka Berpikir .....	34
D. Hipotesis Penelitian .....	36
BAB III METODE PENELITIAN .....	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
B. Desain Penelitian .....	38
C. Populasi dan Sampel .....	40
D. Teknik Pengumpulan Data .....	41
E. Analisis Data .....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	44
A. Deskripsi Data .....	44
B. Uji Reliabilitas .....	45
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	45
D. Hasil Analisis Data .....	47
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	49
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	51
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	54
A. Simpulan .....	54
B. Implikasi .....	54
C. Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN .....	58

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola, yaitu Menggunakan Punggung Kaki.....	11
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha ....	12
Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	14
Gambar 4. Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur ..	14
Gambar 5. Melempar bola ke dalam.....	15
Gambar 6. Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat .....	16
Gambar 7. Menyundul Bola Dengan Sikap Berdiri.....	22
Gambar 8. Menyundul Bola Dengan Awalan .....	22
Gambar 9. Menyundul Bola Dengan Melompat .....	23
Gambar 10. Latihan Heading Berpasangan.....	33
Gambar 11. Kerangka Berfikir .....	36
Gambar 12. <i>Two Group Pre-test-Post-test Design</i> .....	39
Gambar 13. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i> .....	40
Gambar 14 Tes ketepatan <i>heading</i> .....	58
Gambar 15. Pemanasan.....	88
Gambar 16. Pretes.....	88
Gambar 17. Treatment 1 ( Latihan Drill) .....	89
Gambar 18. Treatment 2 (Latihan Berpasangan) .....	89
Gambar 19. Postes .....	90
Gambar 20. Pengarahan Pelatih dan Perkenalan .....	90

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes ketepatan <i>heading</i> dalam sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	44
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal .....	45
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas .....	45
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	46
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	46
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ).....	47
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 ( $K_2$ ).....	47
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ ).....	48
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ ).....	48