



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPS* DAN
BARRIER HOPS TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM
SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA CLUB SSB PMC
MOJOSONGO TAHUN 2024**

SKRIPSI

OLEH:

RIZKY ALIF PRASETYO

D0220032

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

2025

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPS* DAN
BARRIER HOPS TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM
SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA CLUB SSB PMC
MOJOSONGO TAHUN 2024**

**OLEH:
RIZKY ALIF PRASETYO
D0220032**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Syarat 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 “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side hops* dan *barrier hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club SSB PMC Mojosongo Tahun 2024”, karya:

Nama : Rizky Alif

NIM : D0220032

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

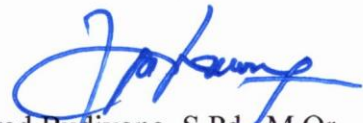
Disetujui:

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or
NIDN. 0619068401

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side hops* dan *barrier hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club SSB PMC Mojosongo Tahun 2024”, karya:

Nama : Rizky Alif Prasetyo

NIM : D0220032

Prodi : Pendidikan Kepelatihan 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 : 19 Febryuari 2025

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Risa Agus Teguh S.Pd, M.Or

Sekretaris : Kodrad Budiyo S.Pd, M.Or

Penguji I : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

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

a.n. *[Handwritten signatures]*

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan

[Handwritten signature]

Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019



ABSTRAK

Rizky Alif Prasetyo. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPS* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA CLUB SSB PMC MOJOSONGO TAHUN 2024. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2025.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *side hops* dan *barrier hops* terhadap kemampuan *heading* dalam sepakbola pada atlet putra club SSB PMC Mojosoongo Tahun 2024, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *side hops* dan *barrier hops* terhadap kemampuan *heading* dalam sepakbola pada atlet putra club SSB PMC Mojosoongo Tahun 2024.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB PMC Mojosoongo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan *heading* dengan latihan *side hops* dan *barrier 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 *Side hops* dan *barrier hops* terhadap kemampuan *heading* dalam sepakbola Pada Atlet Putra Club SSB PMC Mojosoongo Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.483$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode Latihan *barrier hops* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *side hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club SSB PMC Mojosoongo Tahun 2024. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Side hops*) adalah 13.63% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Barrier hops*) adalah 15.24%.

Kata Kunci : *Side hops, barrier hops, heading, sepakbola*

ABSTRACT

Rizky Alif Prasetyo. *DIFFERENCES IN THE INFLUENCE OF SIDE HOPS AND BARRIER HOPS TRAINING METHODS ON HEADING ABILITY IN FOOTBALL IN MEN'S CLUB SSB PMC MOJOSONGO ATHLETES IN 2024.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, January 2025.

The aim of the research is to determine the difference in the effect of side hops and barrier hops training methods on heading ability in football in male athletes from the SSB PMC Mojosoongo club in 2024, and if there is a difference then to find out which is better between the side hops and barrier hops training methods on heading ability in football for male athletes from the SSB PMC Mojosoongo club in 2024.

The research sample was SSB PMC Mojosoongo athletes with a total of 30 students. Sampling used a purposive sampling technique. The variables of this research are the results of heading ability with side hops and barrier hops training as the independent variable and the results of heading ability as the dependent variable. The research design uses 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 uses the t-test formula which is calculated using a short formula

From the results of the data analysis, the conclusions were obtained: (1) There is a significant difference in the influence between Side hops and barrier hops training on the heading ability in football in the Male Athletes of Club SSB PMC Mojosoongo in 2024. This is proven by the results of calculating the final test for each group, namely $t_{count} = 3.483$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The barrier hops training method has a better effect than the side hops method on the heading ability in football in the male athletes of Club SSB PMC Mojosoongo in 2024. Based on the percentage increase in heading ability in the game of football, it shows that group 1 (the group that received training treatment Side hops) was 13.63% < group 2 (the group that received Barrier hops training) was 15.24%.

Keywords: *Side hops, barrier hops, heading, football*

MOTTO

Semua kegagalan adalah satu tahap proses menuju kesuksesan

(Penulis).

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku Pendidikan Kepelatihan Olahraga 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 yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Risa Agus Teguh, S.Pd, M.Or. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Kodrad Budiyono, S,Pd, M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB PMC Mojosoongo Tahun 2024 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 2025

R.A.P

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	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.....	4
C. Pembatasan masalah	5
D. Perumusan masalah.....	5
E. Tujuan penelitian	6
F. Manfaat penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIS.....	7
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	7
2. Hakikat <i>Heading</i> Dalam Permainan Sepak Bola.....	10
3. Kemampuan <i>Heading</i> Dalam Permainan Sepak Bola.....	15
4. Hakikat Latihan	16
5. Hakikat Kondisi Fisik	20
6. Hakikat Barrier Hops	24
B. Penelitian Yang Relevan.....	29

C. Kerangka Berpikir.....	30
D. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
B. Rancangan/Desain Penelitian	33
C. Populasi Dan Sampel	35
D. Pengumpulan Data.....	35
E. Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
A. Deskripsi Data.....	39
B. Uji Reliabilitas	40
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	40
D. Hasil Analisis Data	42
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	44
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	46
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	49
A. Simpulan	49
B. Implikasi	49
C. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menyundul Bola Dengan Sikap Berdiri	14
Gambar 2. Menyundul Bola Dengan Awalan	14
Gambar 3. Menyundul Bola Dengan Melompat	15
Gambar 4. <i>Two Group Pretest-Post-test Design</i>	34
Gambar 5. Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i>	35
Gambar 6. Diagram Perbedaan Persentase Peningkatan.....	44
Gambar 7. Tes kemampuan Heading	53
Gambar 8. Dokumentasi Pengerahan Kelompok	83
Gambar 9. Dokumentasi Pretes	83
Gambar 10. Dokumentasi Postes	84
Gambar 11. DOKumentasi Postes	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan Heading dalam sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	39
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	40
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	40
Tabel 5Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	41
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	41
Tabel 8Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1).....	42
Tabel 9Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2).....	42
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2).....	43
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2).....	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes	53
Lampiran 2. Program Latihan	54
Lampiran 3. Hasil Penelitian.....	56
Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	58
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	64
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan	70
Lampiran 7. Uji Normalitas	71
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	73
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat	74
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan dalam Persen	77
Lampiran 11. Distribusi Nilai t table.....	78
Lampiran 12. Tabel Lilliefors	79
Lampiran 13. Tabel F	80
Lampiran 14. Dokumentasi penelitian	83
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	