



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE *HEADING GAME* DAN
DRILL HEADING TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA SSB
JUNIOR PUTRA SKIP USIA 10-12 TAHUN
BOYOLALI TAHUN 2025**

SKRIPSI

Oleh :

MUHAMMAD IRVAN RIANDITA

D0221018

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

2025

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE *HEADING GAME* DAN
DRILL HEADING TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA SSB
JUNIOR PUTRA SKIP USIA 10-12 TAHUN
BOYOLALI TAHUN 2025**

Oleh :

MUHAMMAD IRVAN RIANDITA

D0221018

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata 1
Program Studi Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Olahraga

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Drill Heading Game* Dan *Heading Game* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra SSB Junior Putra Skip Usia 10-12 Tahun Boyolali Tahun 2025”, karya:

Nama : Muhammad Irvan Riandita

NIM : D0221018

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, Juli 2025

Disetujui:

Pembimbing 1



Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or
NIDN. 0614048601

Pembimbing 2



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

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Drill Heading Game Dan Heading Game Terhadap Kemampuan Heading Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra SSB Junior Putra Skip Usia 10-12 Tahun Boyolali Tahun 2025”, karya:





Nama : Muhammad Irvan Riandita
NIM : D0221018
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 : Jum'at

Tanggal : 01 Agustus 2025

Tim Penguji Skripsi:

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or	
Sekretaris	: Muchhamad Sholeh, S.Pd., M.Or	
Anggota I	: Dr. Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or	
Anggota II	: Dr. Joko Sulistyono, M.Pd	

Disahkan Oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

Pt. Dekan,




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

MOTTO

”Sistem pendidikan yang bijaksana setidaknya akan mengajarkan kita betapa sedikitnya yang belum diketahui oleh manusia, seberapa banyak yang masih harus ia pelajari”

(Sir John Lubbock)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada
Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta
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:

1. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or selaku Plt. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Teguh Andiwibowo, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Muchammad Sholeh, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Siswa Putra SSB Junior Putra Skip Usia 10-12 Tahun Boyolali 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, 01 Agustus 2025

Penulis

Muhammad Irvan Riandita

ABSTRAK

Muhammad Irvan Riandita. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill Heading* Dan *Heading Game* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ssb Boyolali putra skip Usia 10-12 Tahun Kabupaten Boyolali Tahun 2025. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta. Juli 2025. Pembimbing I. Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or. Pembimbing II. Muchhammad Sholeh, S.Pd., M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan *Heading Game* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB Boyolali putra skip Usia 10-12 Tahun Kabupaten Boyolali Tahun 2025, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Pengaruh Metode Latihan *Drill Heading* Dan *Heading Game* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB Boyolali putra skip Usia 10-12 Tahun Kabupaten Boyolali Tahun 2025,.

Sampel penelitian adalah Pada Siswa SSB Boyolali Putera Skip Usia 10-12 Tahun Kabupaten Boyolali Tahun 2025 dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan heading dengan metode drill heading dan *heading game* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *heading* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *Heading*. tes kemampuan *Heading* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan *heading* pusat pengembangan kualitas jasmani, departemen pendidikan nasional (2003:16) 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 metode drill heading dan *heading game* terhadap kemampuan *heading* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Boyolali Putera Skip Usia 10-12 tahun kabupaten Boyolali tahun 2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu thitung = 2.41 lebih besar dari pada ttabel = 2,145 dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode latihan *drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *heading game* dalam terhadap kemampuan *heading* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Boyolali Putera Skip Usia 10-12 Tahun Kabupaten Boyolali Tahun 2025. Berdasarkan persentase peningkatan Kemampuan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode Latihan *Drill Heading*) adalah 12.24% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Metode Latihan *Heading Game*) adalah 11.07%.

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

ABSTRACT

Muhammad Irvan Riandita. *The Difference in the Effects of Drill Heading and Heading Game Training Methods on Heading Ability in Football among Male Students Aged 10–12 Years at SSB Boyolali Putera Skip, Boyolali Regency, in 2025. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. July 2025. Advisor I: Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or. Advisor II: Muchhammad Sholeh, S.Pd., M.Or.*

The purpose of this study is to determine the difference in the effects between the drill and heading game training methods on the heading ability in football among male students aged 10–12 years at SSB Boyolali Putera Skip, Boyolali Regency, in 2025. If a difference exists, the study also aims to identify which method is more effective in improving heading ability.

*The research sample consisted of 30 students from SSB Boyolali Putera Skip aged 10–12 years. Sampling was done using purposive sampling technique. The research variables included heading ability as the dependent variable, and the drill heading and heading game training methods as the independent variables. The research design used was a pretest-posttest design. To assess heading ability, the study employed a test and measurement guide from the Physical Fitness Development Center, Ministry of National Education (2003:16). Data analysis was conducted using the *t*-test short formula.*

*Based on the data analysis, the conclusions are as follows: (1) There is a significant difference in the effects of the drill heading and heading game methods on heading ability in football among students of SSB Boyolali Putera Skip aged 10–12 years in 2025. This is evidenced by the final test results of each group, where the *t*-value ($t_h = 2.41$) is greater than the *t*-table value ($t_t = 2.145$) at a 5% significance level. (2) The drill heading training method has a better effect than the heading game method in improving heading ability. Based on the percentage increase in heading ability, group 1 (which received drill heading training) showed an improvement of 12.24%, while group 2 (which received heading game training) showed an improvement of 11.07%.*

Keywords: Drill Training, Heading Game Training, Heading Ability

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	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.....	4
C. Pembatasan masalah	5
D. Perumusan masalah	5
E. Tujuan penelitian.....	5
F. Manfaat penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	7
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Sepakbola.....	7
2. Hakikat Latihan	11
3. Hakikat Kemampuan.....	15
4. Hakikat <i>Heading</i> Dalam Permainan Sepakbola.....	15
5. Metode Dalam Melakukan <i>Heading</i>	18
6. Kemampuan <i>Heading</i> Dalam Permainan Sepakbola.....	20
7. Metode Latihan <i>Drill</i>	21

8. Latihan <i>Heading</i> Metode <i>Heading Game</i> Dalam Permainan	
Sepakbola.....	23
B. Penelitian Yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
B. Rancangan/Desain Penelitian	30
C. Populasi Dan Sampel.....	32
D. Pengumpulan Data.....	33
E. Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	36
A. Deskripsi Data	36
B. Uji Reliabilitas.....	37
C. Pengujian Persyaratan Analisis	37
D. Hasil Analisis Data.....	39
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	41
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	43
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	46
A. Simpulan.....	46
B. Implikasi.....	46
C. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menyundul Bola Dengan Sikap Berdiri	19
Gambar 2. Menyundul Bola Dengan Awalan	19
Gambar 3. Menyundul Bola Dengan Melompat	20
Gambar 4. <i>Pretest-Posttest Design</i>	31
Gambar 5. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	32

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan <i>heading</i> dalam permainan sepakbola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	36
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	37
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	37
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	38
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	38
Tabel 6. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)	39
Tabel 7. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)	39
Tabel 8. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	40
Tabel 9. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	40