



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TERSTRUKTUR DAN
METODE LATIHAN *FLEKSIBEL* TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
PADA ATLET SSB KFC SRAGEN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**OLEH:
SYAHRIL ROMADHONA HIDAYAT
D0221062**

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

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TERSTRUKTUR DAN
METODE LATIHAN *FLEKSIBEL* TERHADAP KETEPATAN
SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
PADA ATLET SSB KFC SRAGEN
TAHUN 2025**

**OLEH:
SYAHRIL ROMADHONA HIDAYAT
D0221062**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keolahragaan

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Terstruktur dan Metode Latihan *Fleksibel* Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB KFC Sragen Tahun 2025”, karya:

Nama : Syahril Romadhona Hidayat

NIM : D0221062

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, April 2025

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0623088702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Terstruktur dan Metode Latihan *Fleksibel* Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB KFC Sragen Tahun 2025”, karya:

Nama : Syahril Romadhona Hidayat

NIM : D0221062

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 : Jum’at

Tanggal : 25 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyo. S.Pd., M.Or

Sekretaris : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

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

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

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pr. Dekan,



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

NIDN. 0619068401

MOTTO

Tujuan pendidikan itu untuk mempertajam kecerdasan, memperkuat kemauan
serta memperhalus perasaan

(Tan Malaka).

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku 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. Prof. Dr. Dra. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd. M.Or selaku Dosen Pembimbing I dan PLT Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB KFC Sragen 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, April 2025

S.R.H

ABSTRAK

Syahril Romadhona Hidayat. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Terstruktur Dan Metode Latihan *Fleksibel* Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB KFC Sragen Tahun 2025. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Maret 2025.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Terstruktur dan Metode Latihan *Fleksibel* Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB KFC Sragen Tahun 2025, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Latihan Terstruktur dan Metode Latihan *Fleksibel* Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB KFC Sragen Tahun 2025.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB KFC Sragen dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil Ketepatan *Shooting* dengan Latihan Terstruktur dan Metode Latihan *Fleksibel* 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 Bobby Charlton dari Danny Mielke (2007: 76). 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 Terstruktur Dan Latihan *Fleksibel* Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB KFC Sragen Tahun 2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.068$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode Latihan Terstruktur lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan *Fleksibel* terhadap ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB KFC Sragen Tahun 2025. Berdasarkan persentase peningkatan ketepatan *Shooting* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Terstruktur) adalah 20.225% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Fleksibel*) adalah 17.778%.

Kata Kunci : Sepakbola, Latihan, Ketepatan *Shooting*

ABSTARCT

Syahril Romadhona Hidayat. *Differences in the Influence of Structured Training Methods and Flexible Training Methods on Shooting Accuracy in Football Games for SSB KFC Sragen Athletes in 2025. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, March 2025.*

The purpose of this study was to determine the Differences in the Influence of Structured Training Methods and Flexible Training Methods on Shooting Accuracy in Football Games for SSB KFC Sragen Athletes in 2025, and if there were differences, then to find out which was better between Structured Training Methods and Flexible Training Methods on Shooting Accuracy in Football Games for SSB KFC Sragen Athletes in 2025.

The research sample was SSB KFC Sragen Athletes with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study were the results of Shooting Accuracy with Structured Training and Flexible Training Methods as independent variables and the results of Heading Accuracy as dependent variables. The research design uses a pretest-posttest design. The test to determine the Accuracy of Heading uses the Heading Accuracy test using the test implementation instructions from Bobby Charlton from Danny Mielke (2007: 76). 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 Structured Training and Flexible Training on Shooting Accuracy in Football in SSB KFC Sragen Athletes in 2025. This is proven by the results of the final test calculation of each group, namely $t_{count} = 3.068$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Structured Training method has a better effect than the Flexible Training method on Shooting Accuracy in Football in SSB KFC Sragen Athletes in 2025. Based on the percentage increase in Shooting Accuracy in the game of Football, it shows that group 1 (the group that received treatment with Structured Training) was 20.225% > group 2 (the group that received Flexible Training) was 17.778%.

Keywords: Football, Training, Shooting Accuracy

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTARCT</i>	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 BERPIKIR.....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola	7
2. Hakikat <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola	17
3. Hakikat Latihan	23
4. Hakikat Ketepatan	26
5. Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> Metode Latihan Terstruktur	28
6. Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> Bola Metode <i>Drills Shooting</i> ...	29
B. Penelitian Yang Relevan.....	32

C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian	37
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel.....	40
D. Pengumpulan Data	40
E. Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	44
A. Deskripsi Data.....	44
B. Uji Reliabilitas	44
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	10
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	11
Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki	13
Gambar 4. Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur ..	13
Gambar 5. Melempar Bola Ke Dalam	14
Gambar 6. Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat	15
Gambar 7. Teknik <i>Shooting</i> Sepakbola.....	23
Gambar 8. Kerangka Pemikiran	36
Gambar 9. <i>Two Group Pre-test-Post-test Design</i>	38
Gambar 10. Bagan Pengelompokan Dengan <i>Ordinal Pairing</i>	39
Gambar 11. Lapangan <i>Shooting</i> ke Gawang Sepakbola	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes ketepatan <i>Shooting</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. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	46
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	46
Tabel 6. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1).....	47
Tabel 7. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2).....	47
Tabel 8. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	48
Tabel 9. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	48