



**PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOP* DAN *DEPTH JUMP*
TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA PADA ATLET SSB SATRIA UTAMA
JUMANTONO KARANGANYAR TAHUN 2025**

SKRIPSI

**OLEH:
PRADITO FADIB ATMAJA
D0218072**

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

**PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOP* DAN *DEPTH JUMP*
TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA PADA ATLET SSB SATRIA UTAMA
JUMANTONO KARANGANYAR TAHUN 2025**

**OLEH:
PRADITO FADIB ATMAJA
D0218072**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi penelitian ini dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *side hop* Dan *depth jump* Terhadap Ketepatan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB Satria Utama Jumantono Karanganyar Tahun 2025”, karya:

Nama : Pradito Fadib Atmaja

NIM : D0218072

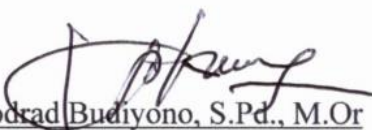
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, Februari 2025

Pembimbing 1

Pembimbing 2


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


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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *side hop* Dan *depth jump* Terhadap Ketepatan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB Satria Utama Jumantono Karanganyar Tahun 2025”, karya:

Nama : Pradito Fadib Atmaja

NIM : D0218072

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 : Kamis

Tanggal : 20 Februari 2025

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

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

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

Penguji II : Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

MOTTO

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Al Hadist)

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. 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. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB Satria Utama Jumantono Karanganyar 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, Januari 2025

P.F.A

ABSTRAK

Pradito Fadib Atmaja. **PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOP* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP KETEPATAN *HEADING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET SSB SATRIA UTAMA JUMANTONO KARANGANYAR TAHUN 2025.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2025.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side hop* Dan *Depth jump* Terhadap Ketepatan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Satria Utama Jumantono Karanganyar Tahun 2025, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode Latihan *Side hop* Dan *Depth jump* Terhadap Ketepatan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Satria Utama Jumantono Karanganyar Tahun 2025.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet putra SSB Pojar Jatirejo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan tendangan jarak jauh dengan Latihan *Side hop* Dan *Depth jump* sebagai variabel bebas serta hasil Ketepatan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola 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 di peroleh (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Latihan *Side hop* Dan *Depth jump* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet SSB Satria Utama Jumantono Tahun 2025. 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 signifikansi 5%. (2) . Metode Latihan *Side hop* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Depth jump* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet SSB Satria Utama Jumantono Tahun 2025. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Side hop*) adalah 81.63% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Depth jump*) adalah 75.00%.

Kata kunci : Sepakbola, *Heading*, Atlet

ABSTRACT

Pradito Fadib Atmaja. THE EFFECT OF SIDE HOP AND DEPTH JUMP TRAINING METHODS ON HEADING ACCURACY IN FOOTBALL GAMES IN SSB SATRIA UTAMA JUMANTONO KARANGANYAR ATHLETES IN 2025. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, January 2025.

The aim of the research was to determine the difference in the influence of side hop and depth jump training methods on Heading accuracy in soccer games for SSB Satria Utama Jumantono Karanganyar athletes in 2025, and if there is a difference then to find out which is better between the side hop and depth jump training methods for Heading accuracy in soccer games for SSB Satria Utama Jumantono Karanganyar athletes in 2025.

The research sample was SSB Pojar Jatirejo male athletes with a total of 30 students. Sampling used a purposive sampling technique. The variables of this research are the results of long distance kicking ability with Side hop and Depth jump training as the independent variable and the results of Heading Accuracy in Football Games as the dependent variable. The research design uses a pretest-posttest design. The test to determine Heading Accuracy uses the Heading Accuracy 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 hop and Depth jump training on the Heading Ability in Football of SSB Satria Utama Jumantono Athletes in 2025. This is proven by the results of calculating the final test for each group, namely $t_{count} = 3.17$ which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) . The Side hop training method has a better effect than the Depth jump method on Heading Ability in Football in SSB Satria Utama Jumantono Athletes in 2025. Based on the percentage increase in Heading ability in the game of Football, it shows that group 1 (the group that received treatment with Side hop Training) was 81.63% > group 2 (the group that received Depth jump Training) was 75.00%.

Keywords: Football, Heading, Athletes

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>ABSTRACT</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.....	5
C. Pembatasan masalah	5
D. Perumusan masalah.....	6
E. Tujuan penelitian.....	6
F. Manfaat penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Bola Dalam Permainan Sepakbola.....	8
2. Hakikat <i>Heading</i> Dalam Permainan Sepak Bola.....	18
3. Metode Dalam Melakukan <i>Heading</i>	21
4. Hakikat Latihan.....	23
5. Latihan <i>Heading</i> Metode <i>Side Hop</i> Dalam Permainan Sepak Bola	28

6. Latihan <i>Heading</i> Metode <i>Depth Jump</i> Dalam Permainan	
Sepak Bola	31
B. Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Berpikir	35
D. Hipotesis Penelitian	37
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	44
C. Pengujian Persyaratan Analisis	45
D. Hasil Analisis Data	46
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	49
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	51
BAB V KESIMPULAN	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	21
Gambar 8. Menyundul Bola Dengan Awalan	22
Gambar 9. Menyundul Bola Dengan Melompat	23
Gambar 10. Latihan <i>Side Hop</i>	30
Gambar 11. Latihan <i>Depth Jump</i>	33
Gambar 12. Kerangka Pemikiran.....	36
Gambar 13. <i>Two Group Pre-Test-Post-Test Design</i>	39
Gambar 14. Bagan Pengelompokan Dengan <i>Ordinal Pairing</i>	40
Gambar 15. Tes Ketepatan <i>Heading</i>	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan <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. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	45
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