

**PENGARUH PENGGUNAAN SASARAN BAN METODE PRAKTIK PADAT DENGAN  
METODE PRAKTIK DISTRIBUSI TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING  
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**  
(Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 7 Bandung)

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**Oleh:**

**SAPTHA NUGRAHA  
0705213**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG 2014**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SAPTHA NUGRAHA**

**0705213**

**PENGARUH PENGGUNAAN SASARAN BAN METODE PRAKTIK PADAT DENGAN  
METODE PRAKTIK DISTRIBUSI TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING  
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

(Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 7 Bandung)

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH :**

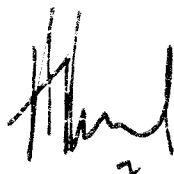
**Pembimbing I**



**Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.**

**NIP. 19681218994021001**

**Pembimbing II**



**Alen Rismayadi, M.Pd.**

**NIP. 197612282008121002**

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeatihan  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia**



**Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.**

**NIP. 196210231989031001**

Pikirkan apapun yang akan kamu ucapkan  
Karena setiap ucapan yang keluar dari mulutmu  
Tak akan bisa kamu tarik kembali

Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan  
(Q.S. Al-Insyirah:5)

Berusahalah untuk tidak menjadi manusia yang berhasil tapi berusahalah  
Menjadi manusia yang berguna.  
(Einstein)

Setiap aku mendapa tilmu baru, semakin pula aku tahu akan  
kebodohanku  
(Imam Asy-syafi'i)

Skripsi ini Ku persembahkan selalu untuk Ibunda dan Ayahanda tercinta serta Kakak dan AdikKu  
tersayang serta semua orang yang telah mengantarkanku ke hidup yang lebih baik dan memberikan  
dorongan moril dan material serta do'a restunya selama penulis menuntut ilmu.

Semoga hidup kita selalu diridhoi Allah S.W.T

Amin.....

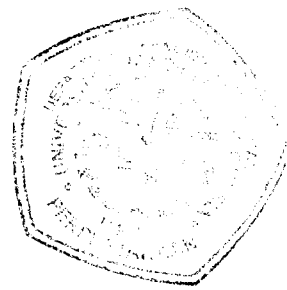
## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PENGARUH PENGGUNAAN SASARAN BAN METODE PRAKTIK PADAT DENGAN METODE PRAKTIK DISTRIBUSI TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA”** (Studi Eksperimen Pada Siswa Ektrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 7 Bandung) beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 9 januari 2014  
Yang membuat pernyataan,

**Saptha Nugraha**  
**NIM. 0705213**





## ABSTRAK

### **PENGARUH PENGGUNAAN SASARAN BAN METODE PRAKTIK PADAT DENGAN METODE PRAKTIK DISTRIBUSI TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA** (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 7 Bandung)

Saptha Nugraha\*  
2014

Skripsi ini dilatar belakangi oleh pengamatan penulis terhadap beberapa metode latihan untuk melatih keterampilan *shooting* dengan sasaran ban. Metode tersebut diantaranya adalah metode praktik padat dan metode praktik distribusi. Kedua metode ini merupakan metode yang sering diberikan kepada atlet dan pelatih pada cabang sepak bola. Akan tetapi, keduanya memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Dengan demikian, pelatih atau pemain harus cermat dalam memilih metode mana yang lebih efektif dan baik. Sehingga menjadi penting untuk dilakukan penelitian mengenai masalah tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui perbedaan pengaruh antara penggunaan metode praktik padat dan metode praktik distribusi terhadap peningkatan keterampilan *shooting* menggunakan sasaran ban.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan variabel bebas ke-1 penggunaan sasaran ban pada metode praktik padat, variabel bebas ke-2 penggunaan sasaran ban pada metode praktik distribusi dan variabel terikatnya adalah keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola. Sampel yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler SMP NEGERI 7 BANDUNG sebanyak 20 orang yang dibagi kedalam dua kelompok. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah tehnik sampling acak, dimana keduapuluh orang tersebut sudah melakukan tes awal dengan rumus A-B-B-A

Berdasarkan pengolahan dan analisis data uji signifikansi menunjukkan bahwa kelompok praktik padat  $t_{hitung} (6,9) > t_{tabel} (2,26)$  dan kelompok praktik distribusi  $t_{hitung} (9,45) > t_{tabel} (2,26)$ , maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut : Metode Praktik Padat dan Metode Praktik Distribusi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMP NEGERI 7 BANDUNG. Serta metode latihan praktik distribusi memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting dibandingkan dengan metode latihan praktik padat.

Kata kunci : Metode Praktik Padat, Metode Praktik Distribusi, dan *Shooting*

*\*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2007  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim.*

Segenap kata selalu terucap untuk memanjatkan segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT., serta do'a restu dari kedua orang tua yang selalu senantiasa menyertai penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala keterbatasan dan kekurangan yang dimiliki penulis ini, merupakan sifat alamiah yang selalu ada dalam diri makhluk ciptaan sang pencipta yaitu sebagai manusia biasa. Oleh karena itu kebenaran dan kesempurnaan yang hakiki hanya milik Allah SWT.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan sebagai salah satu syarat menempuh gelar Sarjana Satu (S1) Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian yang berjudul "***Pengaruh Penggunaan Sasaran Ban Metode Praktik Padat Dengan Metode Praktik Ditribusi Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 7 Bandung)***".

Dengan proses awal dan akhir yang begitu melelahkan, pada akhirnya penulis bisa menyelesaikannya dengan baik, dan tidak akan pernah bosan untuk bersyukur kepada Allah SWT., penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis selanjutnya khususnya, dan bagi para pembaca umumnya.

Bandung, 9 Januari 2013





## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Sasaran Ban Metode Praktik Padat Dengan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola” (Studi Eksperimen Pada Siswa Ektrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 7 Bandung). Semua ini tidak terlepas dari segala bantuan dan dorongan dari semua pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Yunnyun Yudiana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. R. Boyke Mulyana, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI Bandung atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Nida'ul Hidayah, M.Pd selaku Pembimbing Akademik atas segala arahan, bimbingan dan bantuan selama melaksanakan studi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd selaku Pembimbing I Skripsi dan pembina atas segala arahan dan bimbingannya selama penulis melaksanakan studi hingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Alen Rismayadi, M.Pd selaku Pembimbing II Skripsi atas segala arahan, bimbingan dan bantuan selama melaksanakan studi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Staf dosen, asisten dan karyawan FPOK UPI yang telah membekali ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama melaksanakan studi.
7. Pembina dan Pelatih Ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 7 Bandung, yang telah memberikan izin dan bantuannya sehingga penulis dapat melakukan penelitian.
8. Staf guru, asisten dan karyawan SMP Negeri 7 Bandung atas bantuan dan kerja samanya
9. Ayahanda dan Ibunda tercinta atas segala bantuan yang tak ternilai ku haturkan “terima kasih tertinggi”, bimbingan dan do’a restunya sebagai bekal penulis dalam menjalani kehidupan di masa yang akan datang.
10. Adik tercinta (Gita Delviana Deli) yang telah memberikan motivasi, dan do’a restu penulis selama menjalani studi sampai menyelesaikan skripsi ini.
11. Kakak terhormat (Gumilar Sasmita Sastraatmaja S.sos) yang telah memberikan motivasi, dan do’a restu penulis selama menjalani studi sampai menyelesaikan skripsi ini.
12. Keluarga besar H. Nanang Sani yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan do’a restu penulis selama menjalani studi sampai menyelesaikan skripsi ini.
13. Untuk seorang wanita cantik yang aku cintai dan sayangi, engkau adalah inspirasi
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas segala bantuan dan kerja samanya.

15. Semoga amal baik semua pihak dapat mendapat balasan yang lebih baik dan berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

Bandung, 9 Januari

2014

Penulis,

**Saptha Nugraha**



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Kegunaan Penelitian .....	6
E. Pembatasan Penelitian .....	6
F. Penjelasan Istilah .....	7
G. Anggapan Dasar .....	8
H. Hipotesis .....	9
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
A. Hakikat Keterampilan Shooting Permainan Sepak Bola .....	10
B. Hakikat Keterampilan Shooting ke Gawang .....	18
C. Hakikat Metode Latihan Praktik Padat dan Distribusi .....	21
D. Karakteristik Anak Usia SMP/Remaja .....	24
E. Ekstrakurikuler Sepak Bola .....	25
F. Asumsi .....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Lokasi dan Sampel Penelitian .....	31
B. Populasi dan Sampel .....	33
C. Desain Penelitian .....	34
D. Program Latihan .....	35

E. Pelaksanaan Penelitian.....	37
F. Instrumen Pengumpulan Data.....	38
G. Prosedur Pengolahan Data.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Pegolahan dan Analisis Data.....	45
B. Diskusi Penemuan.....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	50
<b>LAMPIRAN.....</b>	50
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik Menendang Punggung Kaki.....	15
2.2 Teknik Menendang Bagian Dalam.....	17
2.3 Fase Persiapan Menendang Bola .....	19
2.4 Fase Pelaksanaan Menendang Bola .....	20
2.5 Fase Gerakan Lanjutan Bola.....	20
2.6 Kurva tiga tahap akibat satu rangsangan yang tetap .....	27
3.1 Desain Penelitian.....	34
3.2 Alur Penelitian .....	35
3.3 Penambahan Beban Bertahap latihan Secara Bertahap.....	36
3.4 Diagram Lapangan Tes Menembak Bola Sasaran .....	37



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku .....	45
4.2 Hasil Penghitungan Uji Normalitas .....	46
4.3 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas .....	47
4.4 Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan .....	48
4.5 Uji Signifikansi Perbedaan Hasil Latihan .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan.....	55
2. Data Hasil Tes Awal .....	61
3. Data Hasil Tes Awal Kelompok A Kelompok B dalam T-skor.....	62
4. Data Hasil Tes Akhir.....	63
5. Data Hasil Tes Akhir Kelompok A Kelompok B dalam T-skor.....	64
6. Data Hasil Tes Awal Tes Akhir Kelompok A dan Kelompok B dalam T-skor .....	65
7. Penghitungan Simpangan Baku Kelompok A.....	66
8. Penghitungan Simpangan Baku Kelompok B.....	67
9. Uji Normalitas Kelompok A .....	68
10. Uji Normalitas Kelompok B .....	69
11. Uji Homogenitas Dua Variansi .....	70
12. Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A .....	71
13. Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B .....	72
14. Uji Signifikansi Perbedaan Hasil Latihan Kelompok A Kelompok B.....	73
15. Table Distribusi Z .....	74
16. Tabel L Lieliefours.....	75
17. Tabel Distribusi F.....	76
18. Table Distribusi t.....	77
19. Foto Penelitian .....	78
Lembar Surat Keputusan	



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2000). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Bina Aksara Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Berliana, et al (2008). *Belajar Pembelajaran Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI Bandung.
- Depdiknas. (2005). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Tambakusuma, Jakarta.
- Lutan,R (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Teori dan Metode*. Jakarta Depdikbud P2LPTK.
- Lutan, R (1991). *Manusia dan Olahraga*. Seri Bahan Kuliah Olahraga di ITB Bandung Diterbitkan Atas Kerjasama ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Mahendra, Agus. (2007). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung : FPOK UPI.
- Nurhasan, Hasanudi Cholil, Nidaul Hidayah ( 2008). *Statistika*. Bandung : FPOK UPI.
- Nurhasan, Hasanudin Cholil (2007). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : FPOK UPI.
- Satriya, Sidik dan Imanudin. (2007). *Metode Kepeleatihan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI.
- Soekatamsi,(1994). *Garis-garis Besar Program Pengajaran*. : Depdikbud.
- Sukatamsi, (1997). *Permainan Besar I Sepak Bola*. Depdikbud Universitas Terbuka. Jakarta.
- Suhendro, (1998). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Depdikbud Universitas Terbuka. Jakarta.
- Syarifuddin, (1998) *Pedoman Kepeleatihan Perkumpulan Pelajar*. Depdikbud Direktorat Kelolahragaan. Jakarta.
- Universitas Pendidikan Indonesia.(2012). *Pedoman Penulisan Karya ilmiah*. Bandung : UPI.
- Universitas Pendidikan Indonesia.(2013). *Pedoman Penulisan Karya ilmiah*. Bandung :UPI.
- Witarsa, (1992). *Teknik Permainan Sepak Bola*, Komda PSSI Jawa Barat.

Zafar, Dikdik, (2008) *Pembinaan Kondisi Fisik. Bandung* : Star Perfomance.