

**EFEKTIVITAS VARIASI LATIHAN *SHOOTING* DAN *SPRINT*
TERHADAP PENINGKATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA
PADA USIA 13-15 TAHUN**



**Oleh:
Febri Al Mubarok
NIM 17711251046**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS VARIASI LATIHAN *SHOOTING* DAN *SPRINT*
TERHADAP PENINGKATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA
PADA USIA 13-15 TAHUN**

**Febri Al Mubarok
NIM 17711251046**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis
Pembimbing,

Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
NIP. 19620806 198803 1 001

Mengetahui:
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta

Direktur,

Ketua Program Studi,

Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP 19570719 198303 1 004

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
NIP 19610816 198803 1 003

ABSTRAK

FEBRI AL MUBAROK: *Efektivitas Variasi Latihan Shooting dan Sprint terhadap Peningkatan Shooting Sepakbola pada Usia 13-15 Tahun.* Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji: (1) pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun; (2) pengaruh latihan variasi *sprint* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun; dan (3) perbedaan antara latihan variasi *shooting* dan latihan variasi *sprint* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun.

Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest Control Group design*. Sampel penelitian pemain sekolah sepakbola Tunas Muda Sumberadi, yang berjumlah 40 orang. Instrumen untuk mengukur *shooting* adalah tes *shooting* yang dimodifikasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *t-test* dan *one way ANOVA* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut. (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *shooting* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun, dengan nilai $t_{hitung} 6,276 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *sprint* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun, dengan nilai $t_{hitung} 2,404 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,040 < 0,05$. (3) Ada perbedaan yang signifikan antara latihan variasi *shooting* dan latihan variasi *sprint* terhadap peningkatan *shooting* sepakbola pada pemain sekolah sepakbola usia 13-15 tahun, dengan nilai F sebesar 12,654 dan nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$. Kelompok latihan variasi *shooting* lebih baik daripada kelompok variasi *sprint*, kelompok kontrol I, dan kelompok kontrol II dengan mean sebesar 22,93.

Kata Kunci: variasi *shooting*, variasi *sprint*, peningkatan *shooting*

ABSTRACT

FEBRI AL MUBAROK: *The Effect of Shooting and Sprint Training Variations on the Shooting Improvement of 13-15 Years Old Soccer Players.* **Thesis.** Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2019.

This study aims to examine: (1) the effect of shooting variation exercises on increasing shooting soccer in soccer school players aged 13-15 years; (2) the effect of sprint variation exercises on improving soccer shooting on soccer school players aged 13-15 years; and (3) the difference between shooting variation training and sprint variation training towards increasing soccer shooting for soccer school players aged 13-15 years.

This research method is an experiment with a pretest-posttest Control Group design. Research sample of Tunas Muda Sumberadi soccer school players, totaling 40 people. The instrument for measuring shooting is a modified shooting test. The data analysis technique used is the t-test and one way ANAVA at the significance level $\alpha = 0.05$.

The results of the study are as follows. (1) There is a significant effect of shooting variation training on the improvement of soccer shooting for soccer school players aged 13-15 years, with a value of t count $6.276 > t$ table 2.262, and a significance value of $0.000 < 0.05$. (2) There is a significant effect of sprint variation training on the improvement of soccer shooting for soccer school players aged 13-15 years, with a value of t count $2.404 > t$ table 2.262, and a significance value of $0.040 < 0.05$. (3) There is a significant difference between shooting variation training and sprint variation training on increasing soccer shooting for soccer school players aged 13-15 years, with an F value of 12,654 and a significance value of p of $0,000 < 0.05$. Shooting variation training group is better than sprint variation group, control group I, and control group II with a mean of 22.93.

Keywords : *shooting variation, sprint variation, shooting improvement*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Febri Al Mubarok
Nomor Mahasiswa : 17711251046
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Juli 2019

Febri Al Mubarok
NIM 17711251046

LEMBAR PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS VARIASI LATIHAN *SHOOTING* DAN *SPRINT*
TERHADAP PENINGKATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA
PADA USIA 13-15 TAHUN**

**Febri Al Mubarak
NIM 17711251046**

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 15 Agustus 2019

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
(Ketua/Penguji)

Dr. Komarudin, M.A.
(Sekretaris/Penguji)

Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
(Pembimbing/Penguji)

Dr. Dimiyati
(Penguji Utama)

Yogyakarta,.....
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,

Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP 19570719 198303 1 004

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat karunia yang luar biasa kepadaku serta keluargaku hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur. Saya percaya Allah SWT menyiapkan rencana yang sangat indah dalam kehidupanku.
2. Terima kasih juga yang istimewa untuk dua insan yang selalu melancarkan sinar cahaya cinta kasih, ayahanda H. Drs. Nasruddin Usman dan ibunda HJ. Delima, S.Pdi atas semua kasih sayang serta do'a yang ayah dan ibu berikan kepadaku hingga saat ini, mohon maaf atas ke salah-salahanku, ayah dan ibu selalu ada di setiap perjalanan hidupku, disaat susah maupun senang ayah dan ibu selalu ada untukku.
3. Terima kasih juga untuk abangku Afrinaldi, ST dan kakakku Iin Delviana S.Psi yang selalu memberikan perhatian dan motivasi, mohon maaf masih merepotkan abang dan kakak. mohon maaf aku tidak pandai merangkai kata-kata yang indah dan romantis, yang jelas aku sangat menyayangi kalian.
4. Terima kasih juga untuk paman-paman dan bibi-bibi yang selalu memberikan dorongan serta semangat kepadaku dalam menyelesaikan tesis.
5. Terima kasih juga untuk sahabat-sahabatku dan untuk semua pihak yang tidak bisa sebutkan satu persatu yang selalu memberikan doa dan bantuan serta dukungannya dalam bentuk apapun.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya untuk Tuhan YME atas lindungan, rahmat, dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Efektivitas Variasi Latihan *Shooting* dan *Sprint* terhadap Peningkatan *Shooting* Sepakbola pada Usia 13-15 Tahun” dengan baik. Tesis ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., selaku dosen pembimbing, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana beserta staf yang telah banyak membantu penulis sehingga tesis ini terwujud.
2. Kaprodi Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.
3. *Reviewer* tesis dan validator yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
4. Validator yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap program latihan untuk penelitian.
5. Pengurus, pelatih, dan pemain sepakbola atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerjasamanya yang baik sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
6. Seluruh keluargaku dan orang-orang dekat tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.

7. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2017 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih, semoga Tuhan YME selalu melimpahkan karunia, berkat, dan ilmu yang bermanfaat bagi kita semua. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca. Amin.

Yogyakarta,Juli 2019

Febri Al Mubarak

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATAPENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A..Latar Belakang Masalah.....	1
B.. Identifikasi Masalah.....	9
C.. Pembatasan Masalah.....	9
D..Rumusan Masalah.....	10
E.. Tujuan Penelitian.....	10
F..Manfaat Penelitian.....	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori.....	13
1.. Hakikat Latihan.....	13
a.. Pengertian Latihan.....	13
b.. Prinsip Latihan.....	15
c.. Tujuan Latihan.....	33
d.. Volume Latihan.....	38
2.. Hakikat Latihan Variasi.....	40
a.. Pengertian Latihan Variasi.....	40
b.. Bentuk-bentuk Latihan Variasi <i>Shooting</i> dan <i>Sprint</i>	43
c.. Variasi Latihan <i>Shooting</i>	44
d.. Variasi Latihan <i>Sprint</i> Sepakbola.....	49
e.. Belajar dan Formasi Keterampilan.....	56
3.. Hakikat Teknik <i>Shooting</i> dalam Sepakbola	61
a.. Pengertian <i>Shooting</i> dalam Sepakbola.....	61
b.. Teknik <i>Shooting</i> dengan Kaki Bagian Dalam.....	69
4.. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun.....	74
B..Penelitian yang Relevan.....	76
C..Kerangka Pikir.....	77
D. Hipotesis Penelitian.....	79
BAB III. METODE PENELITIAN	81
A.. Jenis Penelitian.....	81
B.. Tempat dan Waktu Penelitian.....	83

C.. Populasi dan Sampel Penelitian.....	84
D.. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	85
E.. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	89
F.. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	92
G.. Teknik Analisis Data.....	93
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	94
A.. Deskripsi Hasil Penelitian.....	94
1... Deskripsi Data Penelitian.....	94
2... Hasil Uji Prasyarat.....	96
3... Hasil Uji Hipotesis.....	97
B.. Pembahasan Hasil Penelitian.....	105
C.. Keterbatasan Penelitian.....	109
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....	110
A.. Simpulan.....	110
B.. Implikasi.....	110
C.. Saran.....	111
DAFTAR PUSTAKA.....	106
LAMPIRAN.....	119

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Model Tahapan Belajar Gerak.....	58
Gambar 2. Bagian kaki yang digunakan untuk Menendang.....	65
Gambar 3. Letak Kaki Tumpu dengan Kaki Bagian Dalam.....	70
Gambar 4. Kaki Ayun (Kaki yang digunakan untuk Tendangan).....	71
Gambar 5. Bagian Ditendang dengan Kaki Bagian Dalam.....	71
Gambar 6. Sikap Badan Menendang dengan Kaki Bagian Dalam.....	72
Gambar 7. Sikap Badan dan Pandangan Mata Saat Menendang.....	73
Gambar 8. Bagan Kerangka Berpikir.....	79
Gambar 9. Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	91
Gambar 10. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Sepakbola.....	96

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Bentuk Latihan Variasi <i>Shooting</i> dan <i>Sprint</i>	15
Tabel 2. Desain Penelitian “ <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i> ”	81
Tabel 3. Penempatan Atlet dengan Teknik <i>Ordinal Pairing</i>	82
Tabel 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Shooting</i>	92
Tabel 5. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Kelompok Eksperimen.....	94
Tabel 6. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Kelompok Kontrol.....	95
Tabel 7. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Sepakbola.....	95
Tabel 8. Uji Normalitas.....	96
Tabel 9. Uji Homogenitas.....	97
Tabel 10. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Kelompok Latihan Variasi <i>Shooting</i>	98
Tabel 11. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Kelompok Latihan Variasi <i>Sprint</i>	99
Tabel 12. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Kelompok Kontrol I.....	100
Tabel 13. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Kelompok Kontrol II.....	101
Tabel 14. Hasil Analisis ANAVA <i>One Way</i>	102
Tabel 15. Ringkasan Hasil Uji <i>Pos Hoc</i>	103
Tabel 16. Hasil Uji Tukey HSD*.....	104

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi Ahli 1.....	120
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi Ahli 1.....	121
Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Ahli 2.....	122
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Ahli 2.....	123
Lampiran 5. Surat Izin Uji Coba dari Fakultas Pascasarjana.....	124
Lampiran 6. Surat Keterangan Uji Coba.....	125
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian.....	126
Lampiran 8. Uji Coba Instrumen.....	127
Lampiran 9. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	129
Lampiran 10. Deskriptif Statistik.....	132
Lampiran 11. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	133
Lampiran 12. Hasil Analisis Uji t.....	134
Lampiran 13. Uji <i>Anova One Way</i>	135
Lampiran 14. Tabel t.....	137
Lampiran 15. Program Latihan.....	138
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	144