

**PENGARUH LATIHAN LONCAT KATAK DAN *SHOOT ON TARGET*
TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEPAK BOLA ATLET SEKOLAH
SEPAK BOLA RAJAWALI NUSANTARA
*FOOTBALLCLUBPALEMBANG***

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

oleh:

DEDI SETIADI

NIM: 151330040



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN, ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : **Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan *Shoot On Target* terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola Pada Sekolah Sepak Bola Rajawali Nusantara *Football Club* Palembang**
Nama : **Dedi Setiadi**
NIM : **151330040**
Program Studi : **Pendidikan Olahraga**

menyetujui,

Pembimbing



Arif Hidayat, M.Pd.

NIP/NIDN: 150108440/0205058801

**Ketua,
Program Studi
Pendidikan Olahraga**



Universitas **Bina Darma**
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa

Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

**Dekan,
Fakultas Keguruan, Ilmu
Pendidikan, dan Bahasa
Universitas Bina Darma**



Prof. Wasposito, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 26 Agustus 2019


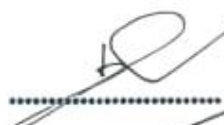
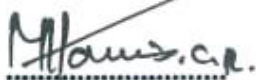
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI
PENGARUH LATIHAN LONCAT KATAK DAN *SHOOT ON TARGET*
TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEPAK BOLA PADA SEKOLAH
SEPAK BOLA RAJAWALI NUSANTARA *FOOTBALL CLUB*
PALEMBANG

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

oleh:
DEDI SETIADI
NIM:151330040

Skripsi ini telah diujikan tanggal 26 Agustus 2019 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Arif Hidayat, M.Pd.		1/10/2019
2. Drs. Winoto Chandra, M.Kes., M.H., M.Kom., M.T., M.Pd.		23/10/2019
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.		1/10/2019

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dedi Setiadi
NIM : 151300040


dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya hasilkan ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang 26 Agustus 2019
Yang membuat Pernyataan,




Dedi Setiadi
NIM: 151330040

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“selalu ada solusi dibalik doa”. (Dedi Setiadi, 2019)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. kedua orangtuaku, bapak Gempa Yus Anwar dan ibu Sulastri yang telah merawat, membimbing, mendidik, dan mendoakan saya, agar bisa dengan mudah mencapai cita-cita yang indah;
2. adikku Aditiya Dwi Cahya, terima kasih atas doa dan kasih sayang yang telah kalian berikan.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan loncat katak dan *shoot on target* terhadap hasil *shooting* sepakbola pada SSB rajawali Nusantara *Football Club* Palembang . siswa dalam penelitian ini di batasi pada umur 12-14 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one gerub pretest post test*”. Poulasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Rajawali Nusantara *Football Club* Palembang yang berjumlah 50 orang. Sempel yang diambil dari hasil purposive sampling, dengan kriteria anak yang berusia 11-12 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memiliki usia 11-12 tahun adalah 20 orang. Instrumen tes hasil *shooting* adalah *akurasitendangan* kegawang dari (Nurhasan, 2007:156). Analisis data yang dilakuakn uji normalitas dan uji homogenitas, hasil peneliti yang diperoleh $t_{hitung} 7,28 > t_{tabel} 1,7$, persentasi peningkatan hasil *shooting* dari *pretest* dan *post test* yaitu 78,28%. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang singnifikan terhadap latihan loncat katak dan *shoot on target* terhadap hasil *shooting* sepakbola.

Kata kunci: latihan loncat katak, latihan *shoot on target*, hasil *shooting*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of frog jump training and shoot on targets against the results of football shooting on the SSB of Rajawali Nusantara Football Club Palembang. In this study students are restricted at the age of 12-14 years. This study used an experimental method with design "one gerub pretest post test". The results of this study were 50 students from the Rajawali Nusantara Football Club of Palembang. Samples taken from the results of purposive sampling, with the criteria of children aged 11-12 years. Based on criteria, the age of 11-12 years was 20 people. The shooting result test instrument is the accuracy of the kick to of front (Nurhasan, 2007: 156). To analysis the data carried out by the test for normality and homogeneity test, the results of the research t -obtained $7.28 > t_{table} 1,7$. The percentage increase in the results of shooting from the pretest and post test was 78.28%. Then it can be concluded that there are significant effects on frog jump training and target shoot on the results of soccer shooting.

Keywords: frog jump training, shoot on target training, shooting results

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah swt. karena berkat rahmat, hidayah, dan petunjukNya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini berjudul “PengaruhLatihan Loncat Katak dan *Shoot On Target* terhadap Hasil *Shooting* Sepak Bola Atlet Sekolah Sepak Bola Rajawali Nusantara *Football Club* Palembang”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang.

Dalam penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, semangat serta dorongan dari semua pihak baik dari segi materi maupun moril. Penulis mengucapkan terima kasih terutama kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIPB, Universitas Bina Darma;
4. Arif Hidayat, M.Pd. sebagai Pembimbing yang telah membimbing dengan sepenuh hati dan sabar dalam penulisan Skripsi ini;
5. dosen Program Studi Pendidikan Olahraga; FKIPB; Universitas Bina Darma yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan;
6. Muahammad Susianto Husin, selaku manajer SSB Rajawali Nusantara *Football club*(RAN FC) atas izin melaksanakan penelitian ini;
7. Muahammad Husin, sebagai pelatih SSB Rajawali Nusantara *Football Club* (RAN FC) atas bantuannya dalam pengumpulan data;
8. AtletSSB Rajawali Nusantara *Football Club* (RAN FC) atas partisipasinya dalam pengumpulan data penelitian ini;
9. Almater: Program Studi Pendidikan Olahraga; FKIPB; Universitas Bina Darma Palembang atas kesempatan yang diberikan dalam menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa semoga Allah swt. memberikan imbalan atas semua bantuan yang diberikannya. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu, khususnya model pembelajaran cabang olahraga sepak bola dalam bentuk *shooting* sepak bola.

Palembang 26 Agustus 2019

Penulis,

Dedi Setiadi
NIM: 151330040

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
<i>MOTTO</i> DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Permainan Sepakbola	7
B. <i>Shooting</i> Dalam Sepakbola	12
C. Latihan	15
D. Latihan Loncat Katak	19
E. Latihan <i>Shoot On Target</i>	21
F. Sekolah Sepakbola	23
G. Kajian Terdahulu Yang Relevan	23

	Halaman
H. Kerangka Berpikir	25
I. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	28
B. Tempat Penelitian dan Waktu	29
C. Variabel Penelitian	29
D. Populasi dan Sempel	30
E. Rancangan Penelitian	31
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Instrumen Penelitian	34
H. Teknik Analisi Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	36
B. Analisis Data	41
C. Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Post test</i> Hasil <i>Shooting</i> Sepakbola	45
D. Pembahasan Hasil	46
BAB V KESIMPULAN DAN SASARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Sasaran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
4.1 Distribusi Tes Hasil <i>Shooting</i> Sepakbola <i>Pretest</i>	40
4.2 Distribusi Tes Hasil <i>Shooting</i> Sepakbola <i>Post Test</i>	40
4.3 Daftar Perbandingan <i>Pretest</i> Dan <i>Post Test</i>	41
4.4 Hasil Uji Normalitas	43
4.5 Hasil Uji Homogenitas	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Lapangan Sepakbola	8
2.2 <i>Shooting</i> Dengan Punggung Kaki	14
2.3 <i>Shooting</i> Dengan Kaki Bagian Dalam	15
2.4 Loncat Katak	21
2.5 Menembak Sasaran Menggunakan Ban	23
2.6 Kerangka Berfikir	26
3.1 Desain Penelitian	29
3.2 Desain Rancangan Penelitian	31
3.3 Diagram Lapangan Tes Menembak Sasaran	35
4.1 Lokasi Lapangan Rajawali	39
4.2 Grafik Hasil <i>Pretest Shooting</i> Sepakbola	42
4.3 Grafik Hasil <i>Post Test Shooting</i> Sepakbola	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	54
2. Surat keterangan penelitian	55
3. Daftar Kehadiran Siswa	56
4. Pertemuan Pertama Pelaksanaan <i>Pretest</i>	57
5. Pertemuan ke 2-4 Latihan Loncat Katak dan <i>Shoot on target</i>	59
6. Pertemuan ke 5-7 Latihan Loncat Katak dan <i>Shoot on target</i>	61
7. Pertemuan ke 8-10 Latihan Loncat Katak dan <i>Shoot on target</i>	63
8. Pertemuan ke 11-13 Latihan Loncat Katak dan <i>Shoot on target</i>	65
9. Pertemuan ke 14 Pelaksanaan <i>Post test</i>	67
10. Hasil Analisis Data	69
11. Tabel F	75
12. Tabel t	76
13. Gambar Penelitian	77
14. Daftar Riwayat Hidup	83