

**PENGARUH METODE BENTUK BERMAIN DAN BENTUK LATIHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* SSB MUSPAN KOTA PADANG  
SUMATERA BARAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai salah satu Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**ADITIA AGRIANTO  
56187**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

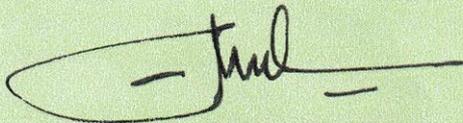
**PENGARUH METODE BENTUK BERMAIN DAN BENTUK LATIHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* SSB MUSPAN KOTA PADANG  
SUMATERA BARAT**

**Nama** : Aditia Agrianto  
**NIM** : 56187  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

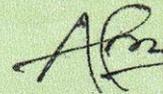
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



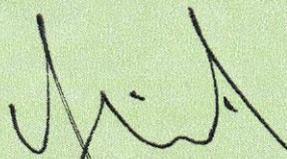
**Dr. H. Alnedral. M.Pd**  
NIP. 19600430 198602 1 001

Pembimbing II



**Drs. Afrizal. S. M.Pd**  
NIP. 19590616 198603 1 003

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kepelatihan



**Drs. Mardarman, M.Pd**  
NIP. 19600507 198503 1 004

## PENGESAHAN

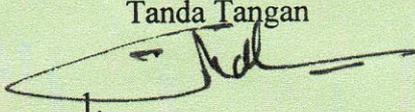
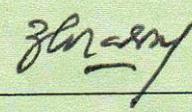
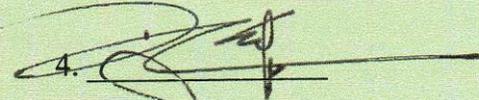
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan  
Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan *Shooting* SSB Muspan Kota Padang Sumatera Barat

**Nama** : Aditia Agrianto  
**NIM** : 56187  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

### Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. H. Alnedral, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Afrizal, S. M.Pd	2. 
Anggota	: Drs. Masrun, M. Kes, AIFO	3. 
Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	4. 
Anggota	: Drs. Zalfendi, M. Kes	5. 

## ABSTRAK

**Aditia Agrianto (2015) : Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Lalihan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SSB Muspan Kota Padang**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode bentuk bermain terhadap kemampuan *shooting*, pengaruh bentuk latihan terhadap kemampuan *shooting*, dan perbedaan pengaruh metode bentuk bermain dan latihan bentuk latihan terhadap kemampuan *shooting* Pemain SSB Muspan Kota Padang.

Masalah pemain SSB Muspan Kota Padang, belum mempunyai kemampuan *shooting* yang benar. Hal ini terbukti terutama saat pemain melakukan *shooting* kegawang, tendanganya sering melambung dari gawang. sehingga sulit untuk menciptakan gol, hal ini dapat menghambat prestasi SSB Muspan Kota Padang Sumatra Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain SSB Muspan Kota Padang yang berjumlah 86 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 24 orang Pemain U14-U15. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *Ordinally Meatching Pairing*. Kelompok A terdiri dari 12 orang diberi perlakuan metode bentuk bermain dan kelompok B terdiri dari 12 orang diberi perlakuan bentuk latihan. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (18 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah 1) terdapat pengaruh yang signifikan dari metode bentuk bermain terhadap kemampuan *shooting*, 2) terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan terhadap kemampuan *shooting*, 3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari metode bentuk bermain dan bentuk latihan terhadap kemampuan *shooting*.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah 1) diperoleh  $t_{hitung} (20,06) > t_{tabel} (2,22)$ , artinya penerapan metode bentuk bermain dapat meningkatkan kemampuan *shooting*, 2) diperoleh  $t_{hitung} (27,66) > t_{tabel} (2,22)$ , artinya penerapan metode bentuk latihan dapat meningkatkan kemampuan *shooting*, 3) diperoleh  $t_{hitung} (13,30) > t_{tabel} (2,22)$ , artinya penerapan metode bentuk bermain dan metode bentuk latihan dapat meningkatkan kemampuan *shooting*, dimana metode bentuk bermain menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *shooting*.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet SSB Muspan Kota Padang Sumatera Barat"**.

Penulisan skripsi ini diajukan kepada tim penguji skripsi penelitian jurusan kepelatihan untuk diujikan sebagai salah satu persyaratan guna melakukan penelitian dan dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayahandaku Herman Utoyo dan Ibundaku Eri Yunara yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga.
4. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Drs. Afrizal. S. M.Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan khusus Kepeleatihan C 2010, yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, September 2015

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Sepakbola .....	7
2. Shooting.....	9
3. Metode Bentuk Bermain.....	12
4. Bentuk Latihan .....	14
5. Latihan.....	17
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Hipotesis Penelitian.....	22

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
D. Desain Penelitian.....	25
E. Defenisi Operasional.....	26
F. Variabel Penelitian .....	26
G. Pengembangan Perlakuan .....	27
H. Prosedur Penelitian.....	29
I. Instrument Penelitian .....	30
J. TeknikPengumpulan Data .....	31
K. TeknikAnalisis Data.....	32

### **BAB IV. ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	35
C. Pengujian Hipotesis.....	36
D. Pembahasan.....	37
E. Keterbatasan Penelitian .....	39

### **BAB V. PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	40
B. Saran.....	40

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.....	25
2. Pengawas dan Tenaga Pembantu Tes .....	30
3. Distribusi Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> .....	33
4. Peningkatan Kemampuan <i>Shooting</i> Dengan Menggunakan Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan .....	34
5. Pengujian Normalitas Data .....	35
6. Uji Homogenitas Varians Perlakuan data <i>Pre Test</i> X1 dan X2 .....	36
7. Perbandingan Nilai $T_{hitung}$ Dengan $T_{tabel}$ Kemampuan <i>Shooting</i> Atlet Sepakbola .....	36

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Tembakan <i>Instep Drive</i> .....	13
2. Bagan Kerangka Konseptual.....	22
3. Desain Penelitian.....	25
4. <i>Ordinally Meatching Pairing</i> .....	27
5. Gawang ukuran sasaran <i>shooting</i> .....	31
6. <i>Scoring</i> pada Tes <i>Shooting</i> .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan .....	43
2. Blangko data pre test .....	92
3. Hasil perengkingan (ordinally meaching pairing).....	93
4. Blangko data post-test .....	94
5. Peningkatan kemampuan hasil dari pre test dan post test metode bentuk bermian dan bentuk latihan .....	95
6. Deskripsi Data .....	96
7. Hasil Uji <i>Liliefors Pre Test</i> metode bentuk bermain .....	97
8. Hasil Uji <i>Liliefors Pre Test</i> bentuk latihan .....	98
9. Hasil Uji <i>Liliefors Post Test</i> metode bentuk bermain .....	99
10. Hasil Uji <i>Liliefors Post Test</i> bentuk latihan .....	100
11. Uji homogenitas varian kelompok X1 dan X2 (data pre test) .....	101
12. Uji-t Hipotesis Kelompok <i>Test</i> metode bentuk bermain .....	102
13. Uji-t Hipotesis Kelompok <i>Test</i> bentuk latihan .....	103
14. Uji t Kelompok A Dan B (Data <i>Post Test</i> ) .....	104
15. Dokumentasi Penelitian .....	105

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga di jelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian dari pemerintah. Hal ini terbukti dengan semakin banyak berdirinya PPLP di Indonesia yang sumber pendanaannya ditanggung pemerintah. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya bermunculan perkumpulan sepakbola, klub, dan sekolah sepakbola. Di samping itu banyak kejuaraan sepakbola yang bermunculan seperti antar SSB, U-12, U-13, U-16, U-19, dan U-21. Perkembangan ini perlu ditindak lanjuti dengan usaha pembinaan yang teratur, terarah, dan terencana secara sistematis serta berkesinambungan. Hal ini akan membantu lahirnya bibit pemain yang handal sehingga bisa menjadi pemain yang berkualitas dimasa yang akan datang.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang dimana permainan ini

bertujuan untuk saling memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan sah dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan karena dengan begitu tim tersebut bisa dikatakan sebagai pemenangnya.

Dalam usaha mencapai prestasi yang maksimal dalam sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Menurut Syafruddin (2011:76) “Kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental”. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan kesatuan yang saling terikat satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan.

Salah satu teknik dasar sepakbola yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah teknik *Shooting*. *Shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. *Shooting* sangat penting dalam permainan sepakbola dimana *Shooting* merupakan untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

Di samping itu kekuatan dan kecepatan (Explosive Power) berperan sangat penting untuk melakukan *Shooting*. Menurut Irawadi dalam bukunya (2011:48) mengemukakan “kekuatan adalah kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban”. Menurut Bompa dan Haff dalam Syafruddin (2011:86) menyatakan bahwa “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan

cepat". Adapun faktor yang mempengaruhi *Shooting* diantaranya adalah kekuatan dan kecepatan (*explosive power*), dan sarana dan prasarana. Menurut Syafruddin (2011:100)

Banyak cara bentuk metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* salah satunya yaitu yaitu Metode bermain dan bentuk latihan. Metode bentuk bermain yang merupakan cara berlatih teknik (gerakan) yang dilakukan dalam bermain atau bentuk permainan. Sedangkan dalam bentuk Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Dalam suatu perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas tujuan latihan yang akan dicapai, metode dan materi yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut serta saran dan prasarana yang diperlukan.

Berdasarkan kenyataan di atas, peneliti merasa pentingnya meningkatkan kemampuan *shooting* pemain SSB Muspan Kota Padang. Karena sepanjang pengamatan peneliti, didalam bermain dan pertandingan pemain SSB Muspan Kota Padang, belum mempunyai kemampuan *shooting* yang benar. Hal ini terbukti terutama saat pemain melakukan *shooting* kegawang, tendanganya sering melambung dari gawang. sehingga sulit untuk menciptakan gol, hal ini dapat menghambat prestasi SSB Muspan Kota Padang Sumatra Barat.

Bertolak dari hal diatas, peneliti tertarik untuk meningkatkan kemampuan *shooting* SSB Muspan Kota Padang dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, peneliti tertarik

melakukan penelitian dengan judul ”Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat”. Sehingga dari hasil penelitian ini bisa melahirkan suatu simpulan yang bisa dipedomani nantinya dalam Meningkatkan kemampuan *shooting* di SSB Muspan Padang Sumatera Barat untuk kedepannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.
2. Metode bentuk bermain akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting* atlet Muspan Padang Sumatera Barat.
3. Metode bentuk latihan akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.
4. Sarana prasarana berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.
5. Metode bentuk bermain dan bentuk latihan memberikan pengaruh berbeda terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas serta fenomena dominan yang peneliti amati dilapangan, maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh metode bentuk bermain dan bentuk latihan terhadap hasil kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh metode bentuk bermain terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat
2. Bagaimana pengaruh bentuk latihan terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat
3. Bagaimana perbedaan pengaruh antara metode bentuk bermain dengan bentuk latihan terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode bentuk bermain terhadap hasil kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.
2. Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan terhadap hasil kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode bentuk bermain dengan bentuk latihan terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna untuk:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SSB Muspan Padang Sumatera Barat
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SSB Muspan Padang Sumatera Barat.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada SSB Muspan Padang dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang professional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kota Padang.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
6. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.