

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN METODE *BLOCK PRACTICE* DENGAN  
*RANDOM PRACTICE* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* DALAM  
PERMAINAN SEPAK BOLA**

**(Eksperimen pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**YUDHI ALIEF SOELAEMAN  
152191179**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SILIWANGI  
TASIKMALAYA  
2019**

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN METODE *BLOCK PRACTICE*  
DENGAN *RANDOM PRACTICE* TERHADAP KETERAMPILAN  
*SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

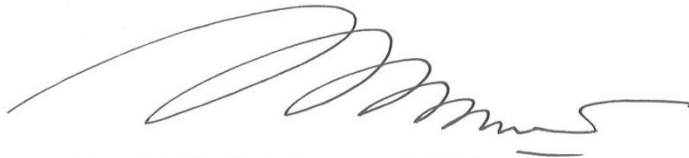
**(Eksperimen pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya)**

**YUDHI ALIEF SOELAEMAN  
152191179**

Disahkan oleh

Pembimbing I

Pembimbing II



**Drs. H. Budi Indrawan, M.Pd.  
NIDN 0401026401**



**Nuriska Subekti, S.Pd., M.Pd.  
NIDN 0408038201**

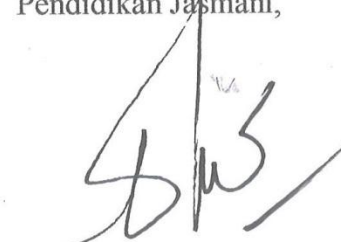
Disetujui oleh

Dekan FKIP  
Universitas Siliwangi,



**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.  
NIP 19630409 198911 1 001**

Ketua Jurusan  
Pendidikan Jasmani,



**Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd.  
NIDN 0415116301**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Perbandingan Pengaruh Latihan Metode *Block Practice* dengan *Random Practice* terhadap Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya)”**, beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya 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 konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juni 2019  
Yang Membuat Pernyataan,



YUDHI ALIEF SOELAEMAN  
152191179

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN METODE *BLOCK PRACTICE* DENGAN  
*RANDOM PRACTICE* TERHADAP KETERAMPILAN  
*SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

**(Eksperimen pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya)**

oleh;

**Yudhi Alief Soelaeman;<sup>1</sup>  
H. Budi Indrawan, M.Pd.;<sup>2</sup>  
Nuriska Subekti, S.Pd., M.Pd.;<sup>3</sup> dan**

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani  
FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya  
Dosen (Pembimbing I) Program Studi Pendidikan Jasmani  
FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya  
Dosen (Pembimbing II) Program Studi Pendidikan Jasmani  
FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya*

---

---

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang perbandingan pengaruh latihan *shooting* menggunakan metode *block practice* dan *random practice* terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes *shooting* sepak bola. Populasi dan sampel penelitian ini adalah Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya dengan menggunakan teknik *random sampling* sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik latihan *shooting* menggunakan metode *block practice* dan *random practice* sama efektifnya terhadap peningkatan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya.

**Kata kunci : *block practice, random practice, shooting, sepak bola***

*The purpose of this study was to obtain information about the comparison of the effects of shooting practice using the block practice and random practice method on shooting skills in soccer games at the Hippo Sukarame SSB Member in Tasikmalaya Regency. The research method used was the experimental method and the instrument in this study was a soccer shooting test. The population and sample of this study were members of the Hippo Sukarame SSB in Tasikmalaya Regency using a random sampling technique of 20 people. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically the practice of shooting uses the block practice and random practice method as effective as the improvement of shooting skills in soccer games at the Hippo Sukarame SSB Member of Tasikmalaya Regency.*

**Keywords: *block practice, random practice, shooting, soccer***

## KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul **“Perbandingan Pengaruh Latihan Metode *Block Practice* dengan *Random Practice* terhadap Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola** (Eksperimen pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya)”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi ini.

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.

3. Bapak Drs. H. Budi Indrawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Nuriska Subketi, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Bapak Teten Jaelani, selaku Pelatih Kepala SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya telah memberikan dorongan/motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.
6. Ayahanda Yanwar Soelaeman dan Ibunda Emay tercinta yang selalu memberikan doa restu, dorongan, dan bantuan moril maupun material.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan di sini satu per satu, yang telah membantu penulis baik berupa moril maupun material.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. sebagai amal saleh.

Tasikmalaya, Juni 2019

Penulis,

YUDHI ALIEF S

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Definisi Operasional .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Konsep Latihan.....	9
a. Pengertian Latihan .....	9
b. Tujuan Latihan .....	10
c. Prinsip-prinsip Latihan .....	12
1) Beban Lebih ( <i>Over Load</i> ).....	12
2) Prinsip Individualisasi .....	14
3) Kualitas Latihan .....	16
4) Variasi Latihan .....	17
d. Komponen Latihan .....	17
1) Intensitas Latihan .....	17

Halaman

2) Volume Latihan .....	18
3) <i>Recovery</i> .....	19
2. Permainan Sepak Bola .....	19
a. Pengertian Permainan Sepak Bola .....	19
b. Peraturan Permainan .....	23
1) Lapangan Permainan .....	23
2) Perlengkapan Permainan .....	24
c. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola .....	25
3. Keterampilan Teknik .....	27
4. Hakikat Menendang Bola .....	29
a. Teknik Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam	29
b. Menendang Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki	
.....	32
5. Latihan <i>Shooting</i> dengan Menggunakan Metode <i>Block Practice</i>	
.....	34
6. Latihan <i>Shooting</i> dengan Menggunakan Metode <i>Random Practice</i>	
.....	36

Halaman

B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	37
C. Anggapan Dasar .....	38
D. Hipotesis.....	40

### **BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

A. Metode Penelitian.....	42
B. Variabel Penelitian .....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
1. Populasi Penelitian .....	43
2. Sampel Penelitian .....	44
D. Desain Penelitian.....	45
E. Langkah-langkah Penelitian.....	46



F. Teknik Pengumpulan Data .....	47	
G. Instrumen Penelitian.....	47	
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	49	
I. Waktu dan Tempat Penelitian .....	53	
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
A. Deskripsi Data .....	54	
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	56	
1. Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Kedua Kelompok Latihan .....	56	
2. Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Kedua Kelompok Latihan .....	57	
		Halaman
C. Pengujian Hipotesis .....	57	
1. Hasil Analisis Data Latihan Kelompok A (Metode <i>Block Practice</i> ) .....	57	
2. Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B (Metode <i>Random Practice</i> ) .....	58	
3. Hasil Analisis Data Perbedaan antara Kelompok A dan B 59		
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	60	
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
A. Simpulan .....	62	
B. Saran .....	62	
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>	
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga .....	13
Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola .....	24
Gambar 2.3 Bola Sepak Bola .....	25
Gambar 2.4 Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam .....	31
Gambar 2.5 Menendang Bola dengan Punggung Kaki .....	33
Gambar 2.6 Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode <i>Block Practice</i> .....	36
Gambar 2.7 Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode <i>Random Practice</i> .....	37
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	45
Gambar 3.2 Diagram Tes <i>Shooting</i> .....	48
Gambar 3.3 Tes <i>Shooting</i> .....	49

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> Kelompok A dan B	54
Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> Kelompok A dan B	55
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Rata-rata Standar Deviasi, dan Varians dari Kedua Kelompok Latihan.....	56
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Masing-masing Kelompok Latihan .....	56
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas .....	57
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis Kelompok A .....	58
Tabel 4.7 Hasil Pengujian Hipotesis Kelompok B.....	58
Tabel 4.8 Hasil Analisis Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A dan Kelompok B .....	59