

## RINGKASAN

**ABDUS SALAM, “Efektifitas Metode Latihan Menggunakan Audio Visual Dan Metode Latihan Konvensional Dalam Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Untuk Siswa Usia 11 - 12 Tahun Pada Sekolah Sepakbola Bintang Ragunan 2015”**, Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui metode latihan audio visual dan metode konvensional dapat meningkatkan keterampilan *shooting* pada siswa usia 11 – 12 tahun di Sekolah Sepakbola Bintang Ragunan, serta untuk mengetahui metode yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *shooting*, antara metode audio visual dengan metode konvensional.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Akri Ampera Komplek Kepolisian, Jakarta Selatan. dengan metode eksperimen. Pengambilan dan pengolahan data ini berlangsung dari tanggal 22 April 2015 sampai dengan 23 Mei 2015.

Dengan populasi dan sampel berjumlah 32 siswa sekolah sepakbola Bintang Ragunan. Diawali dengan menggunakan *shooting test* untuk mengetahui kemampuan awal, lalu diberikan perlakuan berupa program latihan selama 1 bulan atau 12 kali latihan dengan dua kelompok latihan yang berbeda pada anak usia 11 – 12 tahun di sekolah sepakbola Bintang Ragunan, lalu diadakan tes akhir untuk mengetahui peningkatan keterampilan siswa. Populasi dan sampel pada peneliti ini adalah seluruh siswa usia 11 – 12 tahun yang masih aktif berlatih di Sekolah Sepakbola Bintang Ragunan.

Dari hasil penelitian dan penghitungan terjadi peningkatan keterampilan *shooting* setelah diberikan latihan dengan menggunakan metode latihan audio visual diperoleh t hitung sebesar = 18,6 dan t tabel sebesar = 2,131 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 15$ .

Selain itu, juga terjadi peningkatan keterampilan *shooting* setelah diberikan latihan dengan metode latihan konvensional dengan t hitung sebesar 3,2 dan t tabel sebesar 2,131 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 15$ .

Berdasarkan hipotesis statistik untuk tes aakhir kedua kelompok  $H_0$  ditolak jika t hitung lebih besar dari t tabel dan  $H_a$  di terima atau disetujui. Hasil penghitungan diperoleh t hitung 0,0004 dan t tabel sebesar 2,042 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 30$ . Dengan demikian t hitung < t tabel, maka hipotesis nihil diterima dan hipotesis alternatif ditolak.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode latihan audio visual tidak lebih efektif dari metode latihan konvensional dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa usia 11 – 12 tahun di Sekolah Sepakbola (SSB) Bintang Ragunan.

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur saya panjatkan kehadirat ALLAH SWT, karena berkat rahmat dan karunia-NYA saya bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya.

Skripsi ini berjudul “efektifitas metode latihan menggunakan audio visual dan metode latihan konvensional dalam meningkatkan keterampilan *shooting* untuk siswa usia 11 - 12 tahun pada Sekolah Sepakbola Bintang Ragunan 2015”, yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga Jurusan Olahraga Prestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyelesaian skripsi ini banyak pihak yang terlibat, maka dalam kesempatan yang baik ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Abdul Syukur, S.Pd. M, Si selaku Dekan FIK UNJ, Bapak Tirta Apriyanto, S.Pd. M, Si selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi, Bapak Dr. Hidayat Humaid, M, Pd selaku Ketua Program Studi IKOR Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Bapak Ari Subarkah, M, Pd selaku Pembimbing Akademik, Bapak Hadi Rahmaddani, S.Pd selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Hendro Wardoyo, M, Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan ilmunya kepada peneliti hingga selsesainya skripsi ini.

Saya menyadari masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan moril dan materiil sehingga selesainya skripsi ini

Jakarta, Juni 2015

Abdus Salam

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Penelitian .....	6
 <b>BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teoritis .....	7
1. Hakikat Metode Latihan .....	7
a. Metode latihan audio visual .....	8
b. Metode latihan konvensional .....	10
2. Hakikat Keterampilan <i>Shooting</i> .....	13
3. Hakikat Anak Usia 11 – 12 tahun .....	15
4. Hakikat SSB Bintang Ragunan .....	18
B. Kerangka Berpikir .....	21
C. Pengajuan Hipotesis .....	27
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	29

B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
C. Metode Penelitian .....	31
D. Desain Penelitian .....	31
E. Populasi dan Sampel .....	32
1. Populasi .....	32
2. Sampel .....	32
F. Instrumen Penelitian .....	33
G. Teknik Pengumpulan Data .....	36
H. Teknik Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	39
1. Data Tes Awal Dan Tes Akhir Metode Latihan Audio Visual .....	39
2. Data Tes Awal Dan Tes Akhir Metode Latihan Konvensional .....	42
B. Pengujian Hipotesis .....	45
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
1. Kesimpulan .....	50
2. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	52
<b>LAMPIRAN</b> .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Piramida Sepakbola AFC .....	16
Gambar 2. Logo Bintang Ragunan .....	19
Gambar 3. <i>Shooting test</i> AFC .....	33
Gambar 4. Diagram tes awal metode latihan audio visual.....	40
Gambar 5. Diagram tes akhir metode latihan audio visual.....	42
Gambar 6. Diagram tes awal metode latihan konvensional.....	43
Gambar 7. Diagram tes akhir metode latihan konvensional.....	45
Gambar 8. Pengamat 1 .....	68
Gambar 9. Pengamat 2 .....	69
Gambar 10. Pelaksanaan metode latihan audio visual.....	70
Gambar 11. Pelaksanaan metode latihan audio visual.....	70
Gambar 12. Pelaksanaan metode latihan konvensional.....	71
Gambar 13. Pelaksanaan metode latihan konvensional.....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Struktur organisasi sekolah sepakbola Bintang Ragunan.....	20
Tabel 2. Kelebihan dan kekurangan metode latihan audio visual dengan metode latihan konvensional .....	26
Tabel 3. Distribusi frekuensi tes awal metode latihan audio visual.....	40
Tabel 4. Distribusi frekuensi tes akhir metode latihan audio visual.....	41
Tabel 5. Distribusi frekuensi tes awal metode latihan konvensional.....	43
Tabel 6. Distribusi frekuensi tes akhir metode latihan konvensional.....	44



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar hasil tes awal metode audio visual .....	.54
Lampiran 2. Daftar hasil tes akhir metode audio visual .....	.55
Lampiran 3. Daftar hasil tes awal metode konvensional .....	.56
Lampiran 4. Daftar hasil tes akhir metode konvensional .....	.57
Lampiran 5. Perhitungan Uji t Dependen untuk hasil tes awal dan tes akhir metode latihan audio visual.....	58
Lampiran 6. Perhitungan Manual Uji T Dependen Untuk Metode Latihan Audio visual.....	59
Lampiran 7. Perhitungan Uji t Dependen untuk hasil tes awal dan tes akhir metode latihan konvensional.....	61
Lampiran 8. Perhitungan Manual Uji T Dependen Untuk Metode Latihan Konvensional .....	62
Lampiran 9. Perhitungan Uji T Independen Hasil Akhir metode latihan audiovisual dengan metode latihan konvensional.....	64
Lampiran 10. Foto-foto kegiatan pengambilan data .....	69
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....	.
Lampiran 12. Materi Latihan <i>Shooting</i> .....	.
Lampiran 13. Lembar Penilaian <i>Shooting Test</i> .....	.