

**PERBANDINGAN LATIHAN 3 LAWAN 1 DENGAN 1
LAWAN 1 MENGGUNAKAN 2 PEMAIN NETRAL
TERHADAP AKURASI SHOOTING PADA PEMAIN
SEPAKBOLA U16 AKADEMI HRC**





**EGGI HADYATMIKO
1604622105**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Nur Fitranto, M.Pd NIP. 198506182015041002		16/25 /01
Pembimbing II		
Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003		16/25 /01

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd NIP. 198505042019015	Ketua		16/25 /01
2. Raisa Ganeswara, S.Pd, M.Or NIP. 199609072023212	Sekretaris		17/25 /01
3. Nur Fitranto, M.Pd NIP. 198506182015041002	Anggota		16/25 /0
4. Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003	Anggota		16/25 /01
5. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP. 196203201987031002	Anggota		.21/25 /01

Tanggal Lulus : 08 Januari 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 6 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Eggi Hadyatmiko

**PERBANDINGAN LATIHAN 3 LAWAN 1 DENGAN 1
LAWAN 1 MENGGUNAKAN 2 PEMAIN NETRAL**

TERHADAP AKURASI SHOOTING PADA PEMAIN SEPAKBOLA U16 AKADEMI HRC

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Efektifitas latihan 3 lawan 1 terhadap akurasi *shooting*. 2) Eektifitas latihan 1 lawan 1 menggunakan 2 pemain netral terhadap akurasi *shooting*. 3) mana yang lebih efektif antar Latihan 3 lawan 1 dengan 1 lawan 1 menggunakan 2 pemain netral terhadap akurasi *shooting*. Menggunakan metode eksperimen dan desain penelitian yang di gunakan adalah two groups pre test-post test design, yaitu mencari perbandingan efektifitas dengan metode penelitian pre test dan post test. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Akademi *high reaching club* yang berjumlah 40 atlet yang terbagi menjadi 2 tim, setelah itu dilakukan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 20 atlet pada tim akademi sepakbola *high reaching club* usia 16 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pada: 1.) Grup 3 lawan 1 memiliki hasil thitung (12,12) > ttabel (2,301) 2.) Grup 1 lawan 1 menggunakan 2 netral memiliki hasil thitung (9,64) > ttabel (2,301). 3.) Uji t menyimpulkan hasil uji thitung (0,121) < ttabel (1,701) terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara grup 3 lawan 1 dan 1 lawan 1 menggunakan 2 netral.

Kata kunci: 3 lawan 1, 1 lawan 1 menggunakan 2 netral, akurasi shooting

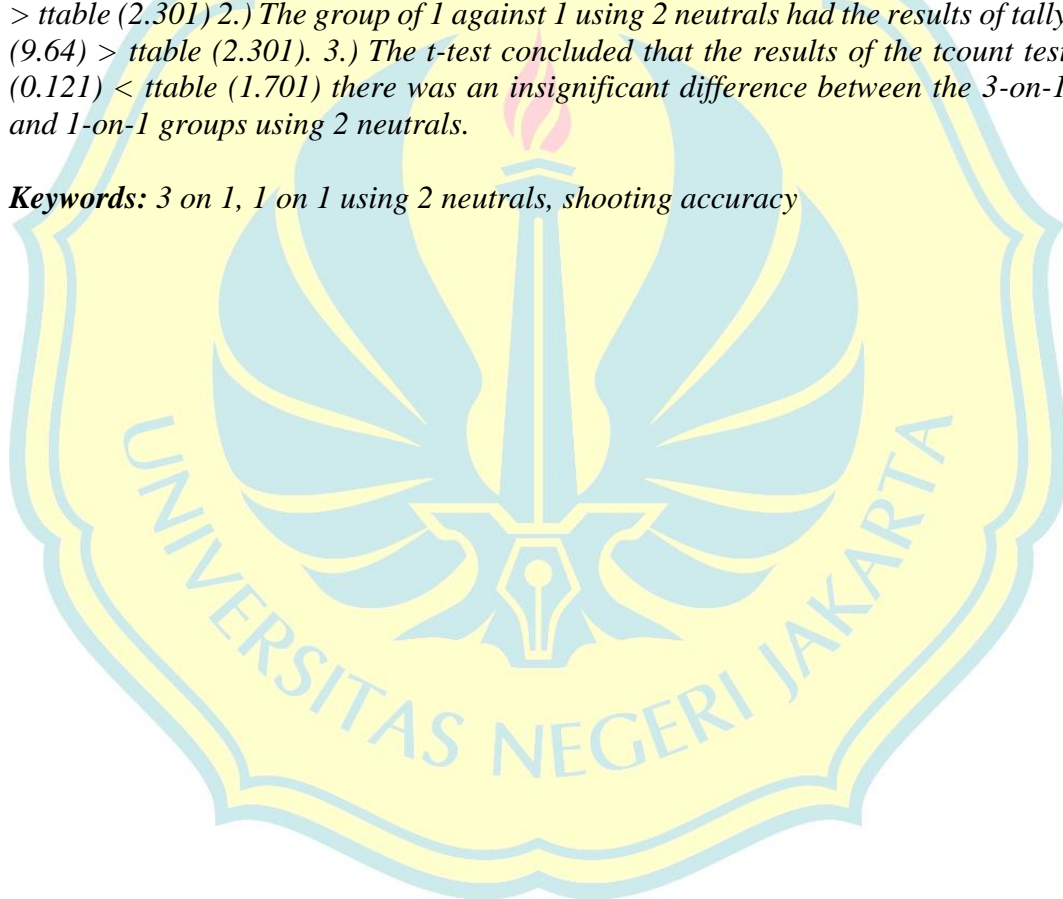


**COMPARISON OF 3-ON-1 TRAINING WITH 1-ON-1 USING 2
NEUTRAL PLAYERS ON SHOOTING ACCURACY IN HRC
ACADEMY U16 FOOTBALL PLAYERS**

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out: 1) The effectiveness of 3-on-1 training on shooting accuracy. 2) The effectiveness of 1-on-1 practice using 2 players who are neutral to shooting accuracy. 3) which is more effective between 3-on-1 and 1-on-1 exercises using 2 players who are neutral to shooting accuracy. Using the experimental method and research design used, the two groups pre-test-post test design are sought, which is to find a comparison of effectiveness with the pre-test and post test research methods. The population in this study is 40 athletes from the High Reaching Club Academy which is divided into 2 teams, after which sampling is carried out using the purposive sampling technique, and a sample of 20 athletes in the 16-year-old high reaching club football academy team was obtained. The results of this study showed an increase in: 1.) The 3-on-1 group had a tally (12.12) > t_{table} (2.301) 2.) The group of 1 against 1 using 2 neutrals had the results of tally (9.64) > t_{table} (2.301). 3.) The t -test concluded that the results of the t count test (0.121) < t_{table} (1.701) there was an insignificant difference between the 3-on-1 and 1-on-1 groups using 2 neutrals.

Keywords: 3 on 1, 1 on 1 using 2 neutrals, shooting accuracy





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220 Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Eggi Hadyatmiko
NIM : 1604622105
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : eggihadyatmiko@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah: Skripsi

yang berjudul :

**PERBANDINGAN LATIHAN 3 LAWAN 1 DENGAN 1 LAWAN 1 MENGGUNAKAN 2
PEMAIN NETRAL TERHADAP AKURASI SHOOTING PADA PEMAIN SEPAKBOLA
U16 AKADEMI HRC**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 Februari 2025

Penulis

(Eggi Hadyatmiko)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “PERBANDINGAN LATIHAN 3 LAWAN 1 DENGAN 1 LAWAN 1 MENGGUNAKAN 2 PEMAIN NETRAL TERHADAP AKURASI SHOOTING PADA PEMAIN SEPAKBOLA U16 AKADEMI HRC” ini dapat diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Jurusan Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd**, Selaku Dekan FIK-UNJ, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd** Selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd**. Selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si**, Selaku Dosen Pembimbing II, Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd**. Selaku Pembimbing Akademik, Pihak pengurus Akademi *High Reaching Club* yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian, Serta kepada Istri, Anak, Kedua Orang Tua, Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral dan teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 15 Januari 2025

E H

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	6
DAFTAR ISI	8
DAFTAR TABEL	10
DAFTAR GAMBAR	11
DAFTAR LAMPIRAN	12
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Kegunaan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORITIK	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Konseptual	Error! Bookmark not defined.
1. Latihan	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Shooting.....	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Akurasi.....	Error! Bookmark not defined.
4. Latihan 3 lawan 1	Error! Bookmark not defined.
5. Latihan 1 lawan 1 menggunakan 2 pemain netral....	Error! Bookmark not defined.
	defined.
B. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
1. Pengaruh Latihan 3 Lawan 1 Terhadap Akurasi <i>Shooting</i> Sepakbola	Error!
	Bookmark not defined.
2. Pengaruh Latihan 1 Lawan 1 Menggunakan 2 Pemain Netral Terhadap Akurasi <i>Shooting</i> Sepakbola	Error! Bookmark not defined.
3. Perbandingan Latihan 3 Lawan 1 dan 1 Lawan 1 Menggunakan 2 Pemain Netral Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola.	Error! Bookmark not defined.
	defined.
C. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

BAB III METODELOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Metode penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
G. Hipotesis Statistika.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pengujian Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Kelebihan dan Kekurangan masing-masing	31
2. Norma Tes	39
3. Tabel Deskripsi data tes	44
4. Tabel Frekuensi Data Awal akurasi shooting sebelum latihan 3 lawan 1.....	45
5. Tabel Frekuensi Data Akhir akurasi shooting setelah latihan 3 lawan 1	46
6. Tabel Frekuensi Data Awal akurasi shooting setelah latihan 1 lawan 1 menggunakan 2 netral	47
7. Tabel Frekuensi Data A akurasi shooting setelah latihan 1 lawan 1 menggunakan 2 netral.....	48
8. Tabel Data kelompok 1 lawan 1 menggunakan 2 netral tes awal Akurasi shooting Akademi HRC	61
9. Tabel Data kelompok 1 lawan 1 menggunakan 2 netral tes akhir Akurasi shooting Akademi HRC	61
10. Tabel data tes awal dan tes akhir 3 lawan 1	62
11. Tabel data tes awal dan tes akhir 1 lawan 1 menggunakan 2 netral	64
12. Tabel data tes akhir akurasi shooting 3 lawan 1 dan 1 lawan 1 menggunakan 2 netral	67
13. Nilai Tabel-t Distribusi	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Pergerakan <i>shooting</i> sepakbola	18
2. <i>Shooting full volley</i>	19
3. <i>Shooting half volley</i>	20
4. Latihan 3 lawan 1	25
5. Latihan 1 lawan 1 menggunakan 2 netral.....	26
6. Gambar Konstelasi penelitian	34
7. Diagram lapangan tes menembak bola ke sasaran	38
8. Grafik Histogram Tes Awal Akurasi <i>Shooting</i> Latihan 3 Lawan 1	45
9. Grafik Histogram Tes Akhir Akurasi <i>Shooting</i> Latihan 3 Lawan 1.....	46
10. Grafik Histogram Tes Awal Akurasi <i>Shooting</i> Latihan 1 Lawan 1 Menggunakan 2 netral.....	47
11. Grafik Histogram Tes Akhir Akurasi <i>Shooting</i> Latihan 1 Lawan 1 Menggunakan 2 netral.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data tes awal, tes akhir dan pendistribusian data.....	49
2. Perhitungan hipotesis penelitian	51
3. Program latihan	62
4. Dokumentasi	77
5. Surat Ijin Penelitian.....	90
6. Surat Keterangan Validasi Ahli	91
7. Surat Keterangan Dosen Ahli	92
8. Surat Balasan Penelitian	93

