

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN SASARAN BERUBAH  
TERHADAP AKURASI TENDANGAN *FREE KICK*  
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

**(Studi Eksperimen pada Klub Sepak Bola SMK Negeri 1 Bone Raya)**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Menempuh Ujian Hasil Skripsi  
Pada Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo*

**Oleh :**

**WILSON HASAN ABAS**

**832 412 020**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
2018**

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : WILSON HASAN ABAS

Nim : 832 412 020

### Judul Skripsi

### **PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN SASARAN BERUBAH TERHADAP AKURASI TENDANGAN FREE KICK DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

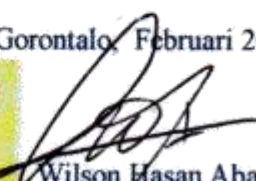
**(Studi Eksperimen pada Klub Sepak Bola SMK Negeri 1 Bone Raya)**

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila ternyata dikemudian hari terbukti melanggar pernyataan tersebut di atas, saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku.

Gorontalo, Februari 2018



  
Wilson Hasan Abas  
Nim. 832 412 020

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN SASARAN BERUBAH  
TERHADAP AKURASI TENDANGAN *FREE KICK*  
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

**(Studi Eksperimen pada Klub Sepak Bola SMK Negeri 1 Bone Raya)**

Oleh.

**Wilson Hasan Abas**

**Nim. 832 412 020**

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi.

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

  
Drs Ruskin, M.Pd

NIP : 19571231 198603 1 026

  
Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or

NIP: 19790403 200501 1 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo

  
Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or

NIP: 19790403 200501 1 003

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN SASARAN BERUBAH  
TERHADAP AKURASI TENDANGAN *FREE KICK*  
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

**(Studi Eksperimen pada Klub Sepak Bola SMK Negeri 1 Bone Raya)**

*Oleh :*

**Wilson Hasan Abas**

**Nim. 832 412 020**

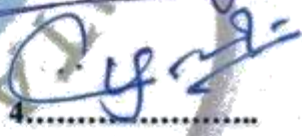
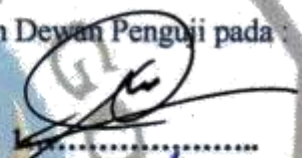
Telah Memenuhi Syarat dan Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji pada :

1. **Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd**  
NIP. 19740826 2003312 1 002

2. **Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19810615 200812 1 001

3. **Drs. Ruskin, M.Pd**  
NIP. 195712311986031026

4. **Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or**  
NIP. 19790403 200501 1 003



Garontaja, April 2018  
Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



**Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes**  
NIP : 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**Wilson Hasan Abas** : 832 412 020. 2018. Pengaruh latihan menggunakan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan *free kick* dalam permainan sepak bola pada klub sepak bola SMK Negeri 1 Bone Raya. Skripsi, jurusan pendidikan kepelatihan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I bapak Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II Bapak Syarif Hidayat S.PdKor, M.Or

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang Pengaruh latihan menggunakan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan *free kick* dalam permainan sepak bola pada klub sepak bola SMK Negeri 1 Bone Raya. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat Pengaruh latihan menggunakan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan *free kick* dalam permainan sepak bola pada klub sepak bola SMK Negeri 1 Bone Raya.

Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan Pengaruh latihan menggunakan sasaran berubah dan terprogram selama 18 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Desing*. Dengan sampel berjumlah 20 atlet. Kemudian latihan diberikan selama 18 pertemuan dan di tes akhir dengan menggunakan tes servis Sepak bola.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 1.729 sesuai kriteria pengujian bahwa terima  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  sama atau lebih kecil dari  $t_{tabel}$ . sedangkan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Oleh karena itu  $t_{hitung}$  11.3 lebih besar dari  $t_{tabel}(1.729)$ , maka hasil analisis menunjukkan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian.

Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh latihan menggunakan sasaran berubah terhadap tendangan *free kick* dalam permainan sepak bola pada klub sepak bola SMK Negeri 1 Bone Raya Kabupaten Bone Bolango

**Kata Kunci** : *sasaran berubah, Akurasi tendangan free kick, Sepak Bola*



## ABSTRACT

**Wilson Hasan Abas:** 832 412 020. 2018. The influence of exercise by using changed target on accuracy of free kick in football at Football Club of SMK Negeri 1 Bone Raya. Skripsi, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Drs. Ruskin, M.Pd, and co-supervisor is Syarif Hidayat, S.PdKor,M.Or.

This research aims to study the influence of exercise by using changed target on accuracy of free kick in football at Football Club of SMK Negeri 1 Bone Raya scientifically. The research hypothesis is there is the influence of exercise by using changed target on accuracy of free kick in football at Football Club of SMK Negeri 1 Bone Raya.

This is an experimental research by applying treatment for programmed-exercise of changed target in 18 meetings or 3 times in a week. It uses One Group Pre Test and Post Test Design. The research samples are 20 athletes of football in which they would be tested by using football serve test.

The technique of data analysis uses t test formula at significance level of  $\alpha = 0,05$  for testing the hypothesis. The finding obtains  $t_{table}$  for 1.729 which meets testing criteria. The  $H_0$  is accepted if  $t_{count}$  is lower than  $t_{table}$  while it will be rejected if  $H_0$  is  $t_{count}$  is higher than  $t_{table}$ . Therefore, as  $t_{count}$  for 11.3 is higher than  $t_{table}$  for 1.729, thus result of analysis rejects  $H_0$  or it accepts  $H_a$  which is the research hypothesis.

In conclusion, there is influence of exercise by using changed target on free kick in football game at Football Club of SMK Negeri 1 Bone Raya, Bone Bolango District.

**Keywords:** *changed target, Accuracy of free kick, Football*

