PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN PEREGANGAN STATIS TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANGBOLA BAGI SISWA PUTRA SMPN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

FERDIAN WAHYU DARMAWAN
NPM : 10.1.01.09.0158

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 5

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

FERDIAN WAHYU DARMAWAN
NPM : 10.1.01.09.0158

Judul :

PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN PEREGANGAN STATIS TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA BAGI SISWA PUTRA SMPN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 18 Mei 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
NIDN. 0015066801	NIDN. 0725018205

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

FERDIAN WAHYU DARMAWAN
NPM : 10.1.01.09.0158

Judul :

PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN PEREGANGAN STATIS TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA BAGI SISWA PUTRA SMPN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan RekreasiFKIP UNP Kediri

Tanggal : 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	
3. Penguji II	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	

Mengetahui
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN PEREGANGAN STATIS TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA BAGI SISWA PUTRA SMPN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

FERDIAN WAHYU DARMAWAN
NPM : 10.1.01.09.0158
Keguruan Ilmu Pendidikan – Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Arisrasutiaji22@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Ferdian Wahyu Darmawan. NPM : 10.1.01.09.0158. Pengaruh Latihan Interval dan Peregangan Statis terhadap Kemampuan Menendang Bola Bagi Siswa Putra SMPN 6 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015. Skripsi. Program Studi pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2015.

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia baik di kota-kota maupun di desa-desa sampai di pelosok penjuru dunia yang terpencil sekalipun sudah mengenalnya.

Pemain sepak bola membutuhkan berbagai macam kondisi fisik yang tinggi. la membutuhkan otot-otot penekuk pinggul, otot-otot perentang lutut, dan penekuk pinggul, otot-otot perentang lutut, dan penekuk punggung yang kuat supaya keras. Untuk menghasilkan kekuatan yang tinggi perlu adanya suatu latihan yang khusus dan menjurus pada otot-otot yang diperlukan. Kerjasama yang baik bisa tercapai, bila semua pemain menguasai teknik-teknik dan ketrampilan-ketrampilan yang sifatnya individu. Di antaranya adalah kemampuan menendang bola, menggiring bola, menyundul bola dan lain sebagainya

Permainan ini menyuguhkan banyak sekali hiburan dan kepuasan pribadi, baik bagi mereka yang menonton maupun bagi pemainnya sendiriMengenai faktor-faktor yang berpengaruh dalam pelaksanaan olahraga sepak bola antara lain latihan beban sepak bola, lingkungan, peralatan yang kurang memadai tidak adanya dorongan, serta sarana dan prasarana yang kurang tersedia namun sampai sekarang prestasi sepak bola kita belum menggembirakan, jangankan di tingkat intemasional di kawasan Asia Tenggara saja belum bisa berbicara banyak. Untuk mengatasi masalah itu diperlukan penanganan khusus bagi calon-calon dan pemain sepak bola Indonesia, baik mengenai teknik, fisik maupun faktor lain yang mendukungnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan yang cocok dan baik untuk meningkatkan kemampuan menendang bola, mana yang lebih efektif metode latihan interval atau peregangan statis.

Penelitian ini dilakukan di SMPN 6 Kediri tahun 2014/2015. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan "Randomized Group Pre-test Post-tes dan Subject Design". Jumlah sampel sebanyak 40 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1, latihan interval dan kelompok 2 peregangan statis. Data dalam penelitian ini diambil dengan mempergunakan instrumen test kemampuan menendang bola untuk siswa SMPN 6 Kediri.

Teknik analisa data yang digunakan untuk menguji hipotesa dalam penelitian ini adalah uji t-tes. Setelah data dianalisa dengan menggunakan taraf signifikan 1 (38) = 2,704 didapatkan hasil penelitian sebagai berikut : kemampuan menendang bola yang dilatih dengan metode latihan interval = 66,525 dan dilatih dengan metode peregangan statis = 61,35, menunjukkan ada perbedaan yang sangat bermakna, karena $t_o = 7,70 > 11 = 2,70$ $p < 0,01$.

Dengan demikian terdapat perbedaan yang sangat bermakna antara metode interval dan metode peregangan statis dalam kemampuan menendang bola, karena ini pula metode interval > nipura metode peregangan statis, maka metode interval lebih efektif untuk kemampuan menendang bola. Sehingga hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan interval lebih efektif dari pada latihan peregangan statis dalam meningkatkan kemampuan menendang bola.

Kata Kunci : Latihan Interval, Peregangan Statis, Kemampuan menendang bola

I. LATAR BELAKANG

Masalah prestasi dalam permainan sepak bola memang harus dimiliki oleh seorang pemain, disamping harus mempunyai kemahiran individu, juga dituntut bisa kerjasama antar pemain dalam satu tim yang baik. Salah satu teknik individu yang mutlak harus dimiliki dan dikuasai pemain dalam permainan sepak bola adalah menendang bola. Baik menendang bola untuk operan kepada teman maupun menendang baik untuk mencetak gol ke mulut gawang (shooting).

Pemain sepak bola membutuhkan berbagai macam kondisi fisik yang tinggi. la membutuhkan otot-otot penekuk pinggul, otot-otot perentang lutut, dan penekuk pinggul, otot-otot perentang lutut, dan penekuk punggung yang kuat supaya keras. Untuk menghasilkan kekuatan yang tinggi perlu adanya suatu latihan yang khusus dan menjurus pada otot-otot yang diperlukan. Kerjasama yang baik bisa tercapai, bila semua pemain menguasai teknik-teknik dan ketrampilan-ketrampilan yang sifatnya individu. Di antaranya adalah kemampuan menendang bola, menggiring bola, menyundul bola dan lain sebagainya. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk membuat tim sepak bola kerjasama yang baik, maka sebelumnya harus memiliki dan menguasai tehnik-tehnik sepak bola yang sifatnya individu.

II. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen dengan pola ”Randomized Group Pre-test-Post-test Same Subjek Design”. (Collega Statistic Sen I.A. Metodofogi Riset Jilid 4)..

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh datam penelitian ini adalah kemampuan menendang bola yang dilatih dengan metode kemampuan interval = 66,525 dan yang dilatih dengan metode peregangan statis = 61,35. Menunjukkan ada perbedaan yang sangat bermakna, karena to = 7,70 > t1= 2,70 p < 0,01.

Dengan demikian terdapat perbedaan yang sangat bermakna antara metode interval dan metode peregangan statis dalam kemampuan menendang bola, karena nipura metode > nipura metode peregangan statis, maka metode interval lebih efektif untuk menendang bola.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Nossek, J. *General Theory of Training*. Pan African Press Ltd: Logus, 1982.

Nurhasan. *Tes dan Pengukuran* Pork 2235/2 2 SKS/Modul 1-3. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas 1984.

Sadosa Sumosarjono. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta- PT Pustaka Karya Grafika Utama, 1987.

Soekatamsi. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai, 1984.

Soekatmo. *Peran Ilmu Faal OR dalam Peningkatan Prestasi*. Solo. Tiga Serangkai, 1984.

Soepardi. *Coaching dan Training*. Jakarta: Proyek Pendidikan Olahraga STO 1970-1987.

Suhamo HP. *llmu Kepelatihan dan Olahraga*. Yogyakarta: 1985.

Sunaryo, Basuki. *Atletik, Latihan dan Penyelenggaraan Perlombaan Untuk SGO*.

Stalling, Loretta *M. Motor Learning, From Theory to Practice*. The CV. Mosby Company, St. Lots Toronto.

Uram, Paul. *Latihan Peregangan*. Jakarta: Alih Bahasa Iskadar Z.A dan Engkos Kosasih, Penerbit Akademika Pressondo, 1985.

Wachowski. *Metodologi Latihan Olahraga dan Coaching*. Jakarta. Inti Indayu Press, 1975.

A.J. Paulus. *Kemampuan Daya Tahan.* Buletin: Ditjen Olahraga dan Pemuda. Jakarta: Proyek Pendidikan Olahraga, 1973-1974.

Bouchard. Kualitas *Fisik dan latihan Masalah-masalah Kedokteran OR*. Jakarta. Terjemahan M. Soebroto, 1975.

Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research Jilid I* Yogyakarta: Andi Offset, 1984.

---- *Statisfik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 1984.

---- *College Statistic*. Sen IA Metodologi Riset Jilid 4.