PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN PEREGANGAN STATIS TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA BAGI SISWA PUTRA SMPN 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

S K R I P S I

DiajukanUntukMemenuhi Salah SatuSyaratMemperolehGelarSarjanaPendidikan (S-1) Program StudiPendidikanJasmani, Kesehatan dan Rekreasi

PadaFakultasKeguruan dan IlmuPendidikan

UniversitasNusantara PGRI Kediri

Oleh :

MOCH.RIZCHA ANGGIK SEPTYAWAN

NPM : 10.1.01.09.0244

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2 0 15

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

MOCH.RIZCHA ANGGIK SEPTYAWAN
NPM : 10.1.01.09.0244

Judul :

PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN PEREGANGAN STATIS TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA BAGI SISWA PUTRA SMPN 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 18 Mei 2015

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Wasis Himawanto, M.Or.	**Drs. Sugito, M.Pd.**
NIDN. 00723128103	NIDN.0004086001

Skripsi oleh :

MOCH RIZCHA ANGGIK SEPTYAWAN
NPM : 10.1.01.09.0244

Judul :

PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN PEREGANGAN STATIS TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA BAGI SISWA PUTRA SMPN 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs Sugito, M.Pd.
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.

Mengetahui
Dekan FKIP

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

PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN PEREGANGAN STATIS TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA BAGI SISWA PUTRA SMPN 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

MOCH.RIZCHA ANGGIK SEPTYAWAN

NPM : 10.1.01.09.0244

FKIP – PENJASKESREK

Mrizcha_anggik@yahoo.com

WasisHimawanto, M.Or. danDrs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Moch. Rizcha Anggik S. NPM : 10.1.01.09.0244. Pengaruh Latihan Interval dan Peregangan Statis terhadap Kemampuan Menendang Bola Bagi Siswa Putra SMPN 1 Papar 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 terpencilsekalipun sudah mengenalnya. Permainan ini menyuguhkan banyak sekali hiburan dan kepuasan pribadi, baik bagi mereka yang menonton maupun bagi pemainnya sendiri Mengenai 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 bias 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.

Dalam 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 1 Papar tahun 2014/2015. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan "Randomized Group Pre-test Post-tes sama 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 1 Papar.

Teknik analisa data yang digunakan untuk menguji hipotesa dalam penelitian ini adalah uji 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 bahw alatihan 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

Pemain sepak bola membutuhkan berbagai macam kondisifisik yang tinggi.lamembutuhkan otot-otot penekuk pinggul, otot-otot perentang lutut, dan penekuk pinggul, otot-otot perentang lutut, dan penekuk punggung yang kuat supay akeras. Untuk menghasilkan kekuatan yang tinggi perlu adanya suatu latihan yang khusus dan menjurus pada otot-otot yang diperlukan. Masalah prestasi dalam permainan sepak bola memang harus dimiliki oleh seorang pemain, disamping harus mempunyai kemahiran individu, juga dituntut bias kerjasama antar pemain dalam satutim yang baik. Salah satu teknik individu yang mutlakdimilikidandikuasaipemainadalah menendang bola.Baikmenendang bola untukoperankepadatemanmaupunmenendangbaikuntukmencetakgolkemulutgawang (shooting).

Kerjasama yang baikbisatercapai, bilasemuapemainmenguasaiteknik-teknikdanketrampilan-ketrampilan yang sifatnyaindividu.Di antaranyaadalahkemampuanmenendang bola, menggiring bola, menyundul bola dan lain sebagainya. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk membuattim sepak bola kerja sama yang baik, maka sebelumnya harus memiliki dan menguasai tehnik-tehnik sepak bola yang sifatnya individu.

Diantara tehnik individu yang harus dikuasai seorang pemain yaitu untuk operan kepada teman maupun menendang bola untuk mencetak gol (shooting) aktivitas menendang bola merupakan dasar dari permainan sepak bola lebih tegas dijelaskan dikatakan sehingga bahwa apabila seseorang dapat memainkan bola dengan sisi kakinya dengan baik, maka ia adalah seorang pemain sepak bola. Lebih tegas dikatakan bahwa bila seorang dapat memainkan bola adalah sisikakinya dengan baik, maka ia adalah seorang sepak bola. Baik calon maupun superstar, harus berlatih bagaimana cara mencetak gol.

Mencetak gol adalah terpenting dari segalanya. Katakanlah sebuah kesebelasantelahmemainkansistemblok, atautelahmenguasaitehnikdanaspekpermainan, tetapisemuainimerupakansebagiandarijalanmenujuhasilakhir yang diinginkan. Karena betapa indah dan berkesannya antar blok yang diperagakan oleh kesebelasan. Itu hanya mempunyai arti jika melahirkan golongan yang

mengantarkan kesebelasannya kemenangan. Kenyataannya ini juga terbukti walaupun persiapan sudah memadai, mutu pemain yang baik, namun tanpa terciptanya gol di gawang lawan, maka penilaian terhadap kemampuan kesebelasan tersebut tetap negatif. Pada hakekatnya setiap pemain harus mampu melakukan tembakan yang jitu, karena mencetak gol mempakan bagian terpenting dalam sepak bola. Namun kenyataannya sangat menyedihkan. Jarang ada pemain yang hidup kedua kakinya dan kebanyakan pemain-pemain untuk menedang bola. Akibatnya kurang ditekan latihan menendang bola kesasaran (shooting), sering terlihat pemain sepak bola Indonesia dihinggapi penyakit takut gagal dalam membuahkan gol. Walaupun sudah berada pada jarak tembak, tetapi temannya berusaha menembaknya bahkan dioperkan pada temannya yang kadang posisinya lebih jelek.

Dari uraian di atas, maka kesimpulannya adalah kemampuan menendang bola merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Baik menendang bola untuk sasaran pendek (short pass) maupun untuk sasaran jauh (long shooting). Pemain belakang membutuhkan tendangan jauh ke depan untuk menyelamatkan gawangnya dan mengoperkan pada temannya yang berada jauh di depan. Penyerang (striker) supaya tembakannya sulit dijangkau oleh penjaga gawang, maka tendangannya harus keras disamping ketepatan sasaran.

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). Guna menyesuaikan pola eksperimen ini, jumlah subjek 40 dibagi menjadi dua kelompok. Masing-masing kelompok berjumlah 20 subjek yaitu 20 subjek ditugaskan sebagai kelompok I yaitu latihan interval dan 20 subjek ditugaskan sebagai kelompok II yaitu peregangan statis.

K1	Pre-test	X1	Post-test	1	X1	Post-Test	2
K2	Pre-Test	X2	Post-test	1	X2	Post-test	2

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil perhitungan yang diolah dengan menggunakan T-Test

(rumus t-test dapatdilihatpada Bab III).Dari hasilperhitungan di atasharga t yang diperolehpadasetiapvariabelada yang di bawahharga t tebatdanada pula di atasharga t tabel.Sedangkanuntukmengetahuinilai t diperolehsignifikanatautidak, makaharusberpedomanpadakreteria :

Ho di tolakjika t - hitung> t - label

Ho di tolakjika t - hitung< t - tabel

T_o = 7,70> 11 (38) = 2,704 p < 0,01 ss.

Jaditerdapatperbedaan yang sangatbermaknaantarperlakuanda lammeningkatkankemampuan shooting padaeksperimen II (post-test II).Karenanipurapadaperlakuan interval = 66,525 dannipurapadaperegangan statis = 61,35menunjukkanadaperbedaan yang sangatbermakna, karena:

to = 7,70

t1 = 2,704 p,0,01

Dengandemikianterdapatperbedaan yang sangatbermaknaantaraperlakuan interval danperlakuanperegangan statisdalammeningkatkankemampuan shooting..Jadi 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.*TesdanPengukuran* Pork 2235/2 2 SKS/Modul 1-3.DepartemenPendidikandanKebudayaanUniversitas 1984.

SadosaSumosarjono. *PetunjukPraktisKesehatanOlahraga*. 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. *LatihanPeregangan*. Jakarta: AlihBahasaIskadar Z.A danEngkosKosasih, PenerbitAkademikaPressondo, 1985.

Wachowski.*MetodologiLatihanOlahragada n Coaching*.Jakarta. Inti Indayu Press, 1975.

A.J. Paulus. *KemampuanDayaTahan.* Buletin: DitjenOlahraga dan Pemuda. Jakarta: ProyekPendidikanOlahraga, 1973-1974.

Bouchard. Kualitas*Fisik dan latihanMasalah-masalahKedokteran 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.