KONTRIBUSI ANTARA KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL MENGGIRING BOLA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMK PEMUDA PAPAR

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Oleh:

EKO DEDI SETYONO
NPM : 11.1.01.09.0157

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

Skripsi oleh :

EKO DEDI SETYONO
NPM : 11.1.01.09.0157

Judul:

KONTRIBUSI ANTARA KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL MENGGIRING BOLA EKSTRAKURIKULER DI SMK PEMUDA PAPAR

Telah Disetujui untuk Dilanjutkan kepada
Panitia ujian/sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal: 25 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
YULINGGA NANDA HANIEF, M.Or.	**Drs. SUGITO, M.Pd**
NIDN.0701079001	**NIDN.0004086001**

ii

Skripsi oleh:

EKO DEDI SETYONO
NPM : 11.1.01.09.0157

Judul:

KONTRIBUSI ANTARA KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL MENGGIRING BOLA EKSTRAKURIKULER DI SMK PEMUDA PAPAR

Telah dipertahankan di depan panitia ujian/sidang skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal: 25 Agustus 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 : (Yulingga Nanda Hanief, M.Or)

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

KONTRIBUSI ANTARA KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL MENGGIRING BOLA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMK PEMUDA PAPAR

EKO DEDI SETYONO
11.1.01.09.0157
FKIP - PENJASKESREK
dedidexter@yahoo.co.id
Yulingga Nanda Hanief, M.Or. dan Drs. Sugito, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Eko Dedi Setyono : "Kontribusi antara Kecepatan dan Kelentukan terhadap Hasil Menggiring Bola Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Pemuda Papar". Skripsi. Universitas Nusantara PGRI Kediri, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Agustus 2015.

Cabang olahraga sepakbola adalah jenis cabang olahraga yang menampilkan intensitas yang tinggi maka perlu adanya latihan yang matang dan terprogram baik latihan kondisi fisik maupun latihan lainnya,yaitu latihan tehnik, latihan taktik serta latihan mental.

Tujuan Penelitian : mendapatkan data yang empiris tentang kontribusi antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola di SMK Pemuda Papar.

Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa Putra ekstrakurikuler sepakbola SMK Pemuda Papar. jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa.

Dalam pengolahan data didapatkan hasil penelitian sebagai berkut: Terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : - 0.86 pada taraf signifikan 5%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : - 0.38 pada taraf signifikan 5%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : 0.985 pada taraf signifikan 5%.

Dengan melihat analisa hasil dalam penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada kontribusi antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola. Maka pemain atau atlet sepakbola, agar bisa mencapai prestasi yang maksimal maka harus memperhatikan kecepatan dan kelentukan.

Kata Kunci : Kontribusi, kecepatan, kelentukan, hasil menggiring, sepakbola

I. LATAR BELAKANG

Olahraga sepakbola telah menjadi salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia. Perkembangan olahraga sepakbola sangat membanggakan baik segi penggemar, atlet, serta kegiatan pertandingan maupun pembinaan organisasinya. Namun demikian upaya pembinaan perlu terus menerus ditumbuh kembangkan sehingga peningkatan dan pencapaian prestasi olahraga sepakbola baik tingkat nasional maupun internasional dapat lebih maju dan lebih membanggakan lagi. Hal ini tak lepas dari peran media, terutama media televisi yang tidak pernah lepas menayangkan berita-berita tentang kegiatan sepakbola di tanah air. Untuk itu guna meningkatkan kualitas penguasaan permainan sepakbola diperlukan adanya pembinaan yang mengarah pada prestasi bagi atlet sejak dini disertai pola-pola dan metode-metode pelatihan yang berkualitas, sehingga dapat mengangkat prestasi sepakbola di tingkat Internasional.

Permainan sepakbola adalah merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh dua kelompok pemain dan tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang serta menggunakan bola sepak dan kaki sebagai alat penendangnya (Rifai, 1993 : 1).

Oleh sebab itu masing-masing regu/kelompok disebut kesebelasan, dengan pembagian sebagai berikut : seorang penjaga gawang, dua orang pemain belakang (*back* kanan dan kiri), tiga orang pemain tengah (gelandang kanan, tengah, kiri), lima orang pemain depan (kanan dan kiri luar), (kanan dan kiri dalam), dan (seorang penyerang tengah).

Untuk menjadi pemain sepakbola diperlukan kondisi fisik yang optimal supaya dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar.Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlit, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Dari pendapat di atas kita dapat menyimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam sepakbola seorang pemain dituntut dalam persiapan teknik dan kondisi fisik.

Kedua antara teknik dan kondisi fisik dapat membentuk pemain sepakbola secara utuh, karena faktor ini sangat berkaitan erat, masing-masing tidak dapat berdiri sendiri.

Berdasarkan uraian diatas, kontribusi antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola nampaknya menarik untuk dikaji. Dengan didorong oleh hasrat dan keinginan hati, maka peneliti bermaksud untuk mengkaji permasalahan tersebut.

Jadi saya ingin meneliti di SMK Pemuda Papar karena adanya faktor-faktor tertentu alasan saya pengambilan judul adalah :

1. Siswa di SMK Pemuda Papar kurang menguasai pemaianan sepakbola.
2. Kurangnya minat olaraga permainan sepakbola di SMK Pemuda Papar.
3. Para siswa belum bisa menguasai teknik menggiring bola dengan baik dan benar.
4. Kurangnya fasilitas permainan sepakbola.

Berdasarkan kenyataan ilmiah tersebut penulis sebagai orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga merasa terpanggil untuk memecahkan masalah yang ada dalam cabang sepakbola dengan jalan mengadakan pendekatan secara ilmiah dengan harapan hasil penelitian yang dilakukan penulis dapat membantu insan-insan sepakbola tanah air dalam usaha peningkatan prestasi persepakbolaan naisonal.

Maka dalam kaitannnya dengan hal-hal tersebut diatas peneliti mengadakan kajian ilmiah mngenai **"Kontribusi antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam ekstrakurikuler sepak bola di SMK Pemuda Papar".**

II. METODE

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan harus sesuai dengan masalah yang diteliti. Maka ada 3 macam instrumen pokok yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini. Adapun instrumen yang digunakan yaitu :

a. Untuk mengukur kecepatan menggunakan tes lari *sprint* 30 m (Nurhasan, 2001 : 136).
b. Untuk mengukur kelentukan dengan menggunakan tes *sit and reach test*.(Sajoto, M. 1988. : 75).
c. Untuk mengukur kemampuan menggiring bola dengan tes melakukan giringan bola dengan rintangan (Nurhasan. 2001 : 160).

Di dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah :

1) Alat / sarana
   a. Lapangan sepakbola
   b. Bola sepakbola
   c. Alat tulis sebagai pencatat hasil
2) Administrasi penelitian
   a. Daftar peserta
   b. Surat surve dari UNP PGRI Kediri
   c. Surat keterangan penelitian
3) Tenaga pelaksana
   a. Pencatat 1 (satu) orang

Pengawas 1 (satu) orang

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil ketiga data baik menggunakan bantuan komputer maupun manual menggunakan kalkulator dapat diinterprestasikan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan (bermakna / berarti) antara kecepatan

terhadap hasil menggiring bola pada siswa putra SMK Pemuda Papar tahun 2013-2014.

2. Terdapat kontribusi yang signifikan (bermakna / berarti) antara kelentukan terhadap hasil menggiring bola pada siswa putra SMK Pemuda Papar tahun 2013-2014.

Terdapat kontribusi yang signifikan (bermakna / berarti) antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola pada siswa putra SMK Pemuda Papar tahun 2013-2014.

Setelah mengkaji hasil penelititan yang telah diolah dengan analisa statistik, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMK Pemuda Papar.
2. Ada kontribusi antara kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMK Pemuda Papar.

Ada kontribusi antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMK Pemuda Papar.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian.

Cook, M. 2013. Drills sepak bola untuk pemain muda.

Grasindo. Meningkatkan kebugaran tubuh melalui permainan dan olah raga epak bola. Books.google.com

Lhaksana, J. 2011. Taktik dan strategi Futsal modern.

Muhajir. 2006. Pendidikan jasmani olahraga & kesehatan

Munawar. 2009. Buku pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran dalam pendidikan Jasmani.

Rifai, S. 1993. Buku jurnal sepakbola.

Sajoto, M. 1988. Pembinaan kondisi fisik dalam olah raga. FPOK-IKIP Semarang.

Sutrisno Hadi, M.A, 1989. Statistik 1A.ChuDonald. 1992. *Jumping Into Pliometrics, California: Leisure Press*

Champaign, Illinois.

Ahmad, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.

Angreyni, Syelvi.2012. Keterampilan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Melaluil Latihan Pendekatan Teknis Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak dipublikasikan. Bandung: FPOK UPI.

Berliana, Lutan, Rusli, Sunaryadi, Yadi. 2007. *Modul Penelitian Pendidikan dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.

C.Pearce Evelyn. 2002. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*.Jakarta PT.Gramedia

Ery Pratiknyo Dwi Kusworo. 2010. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. Semarang:Dahara Prize.

Hadi, Rubianto.2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.

Hasanah, Mufidzatul. 2013. Pengaruh Latihan *Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Tugumuda Kota Semarang. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Semarang:UNNES.