PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2014/2015

ARTIKEL ILMIAH

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

OLEH :

MOHAMMAD ANTONI HASAN

NPM: 11.1.01.09.0303

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

Skripsi Oleh :

MOHAMMAD ANTONI HASAN
NPM : 11.1.01.09.0303

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA 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 : 24 Agustus 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo harmono, M. Pd.	Drs. Sugito, M.Pd.
NIDN. 0727095801	NIDN.0015066801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

MOHAMMAD ANTONI HASAN
NPM : 11.1.01.09.0303

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Tanggal : 24 Agustus 2015.

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

1. Ketua : Drs.Setya Adi Sancaya, M.pd
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.pd
3. Penguji II : Drs. Styo harmono, M.pd

Mengetahui :
Dekan FKIP,

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

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2014/2015

Mohammad Antoni Hasan
NPM: 11.1.01.10.09.0303
FKIP - Penjaskesrek,
Email: Antonihsn@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd 1 dan Drs. Sugito, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh proses pembelajaran IPA belum berjalan secara efisien dan efektif karena adanya faktor kemampuan guru yang kurang bisa dalam memilih model dan media pembelajaran yang cocok dengan materi yang disampaikan serta kualitas hasil belajar siswa masih rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab apakah dengan menerapkan model mind mapping didukung media video pada pembelajaran IPA, prestasi belajar IPA siswa pada pokok bahasan kemampuan mendeskripsikan berbagai penyebab perubahan lingkungan fisik (angin, hujan, cahaya matahari, dan gelombang air laut) SDN Campurejo 1 Kota Kediri dapat ditingkatkan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subyek penelitian siswa kelas IV SDN Campurejo 1 Kota Kediri. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 pertemuan, menggunakan instrumen berupa perangkat pembelajaran dan test (pretest-posttest).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada perubahan antara sebelum diterapkan model mind mapping didukung media video yaitu nilai rata-rata siswa 51.500 dengan sesudah diterapkannya model mind mapping didukung media video yaitu nilai rata-rata siswa 82.7500 dan adanya pengaruh model mind mapping didukung media video terhadap kemampuan mendeskripsikan berbagai penyebab perubahan lingkungan fisik (angin, hujan, cahaya matahari, dan gelombang air laut) ini dapat dilihat dari penggunaan taraf signifikansi 5% diperoleh df 39% dan *sig. (2 tailed)* = 0.000 < taraf signifikan 0.05 .

Kata Kunci: model mind mapping, media video, kemampuan mendeskripsikan berbagai penyebab perubahan lingkungan.

Abstract

The background of this research by the science learning process has not been run efficiently and effectively due to the capability of teachers who are less able to choose the model and instructional media that matches the material presented and the quality of student learning outcomes are still low.
This study aims to answer whether by applying the model of mind mapping supported video media in learning science, learning achievement of science students on the subject of the ability to describe the various causes of changes in the physical environment (wind, rain, sun, and waves) SDN Campurejo 1 Kediri can be improved.

This study uses a quantitative approach to research subjects fourth grade students of SDN Campurejo 1 Kediri. The research was conducted in two meetings, using instruments such as learning and test devices (pretest-posttest).Based on the results of this study concluded that there is a change between before applied the model of mind mapping supported video media value is an average student 51,500 with after the implementation of the model of mind mapping supported video media value is an average student 82.7500 and the influence model of mind mapping supported video media against the ability to describe the various causes of changes in the physical environment (wind, rain, sun, and waves) can be seen from the use of a significance level of 5% was obtained df 39% and sig. (2 tailed) = 0.000 < significant level 0:05

Keywords: model of mind mapping, video media, the ability to describe the various causes of environmentalchan

A. Latar Belakang

Kegiatan olahraga selain untuk kegiatan fisik dan prestasi juga bisa untuk mendidik budi pekerti dan jiwa seseorang untuk bertindak yang jujur,pantang menyerah,berani dan sportif,maka sangatlah tepat kalau pemerintah memasukkan kegiatan olahraga dalam kurikulum sekolah

Salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan sebagai olahraga pilihan utama adalah sepakbola,ini mengingat bahwa kepopuleran permainan sepak bola tidak tertandingi di dalam negeri bahkan sepak bola merupakan olahraga yang paling popular dan paling di gemari di seluruh dunia. Dalam permainan sepak bola bila seorang pemain ingin mencapai prestasi yang maksimal maka pemain tersebut perlu mempunyai persyaratan fisik yang mendukung karena pemains sepak bola memerlukan kekuatan dan tenaga yang besar untuk bergerak, berlari menyundul dan menendang bola dalam usaha memasukkan bola ataupun menghalau serangan lawan guna mencapai kemenangan

Maka dalam kaitannya dengan hal-hal tersebut di atas peneliti mengadakan kajian ilmiah mengenai "Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menendang Bola pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2014/2015.

B. Identifikasi Masalah

1. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2014/2015.
2. Pengaruh Latihan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2014/2015.
3. Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2014/2015.

C. Rumusan Masalah

1. Adakah Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2014/2015 ?
2. Adakah Pengaruh Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2014/2015 ?
3. Adakah Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2014/2015 ?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk memperoleh jawaban dari ada tidaknya pengaruh antara kelincahan dengan kemempuan menendang bola.
2. Untuk memperoleh jawaban dari ada tidaknya pengaruh antara kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola.
3. Untuk memperoleh jawaban dari ada tidaknya pengaruh antara latihan kelincahan dan kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola

E. Kajian Teori

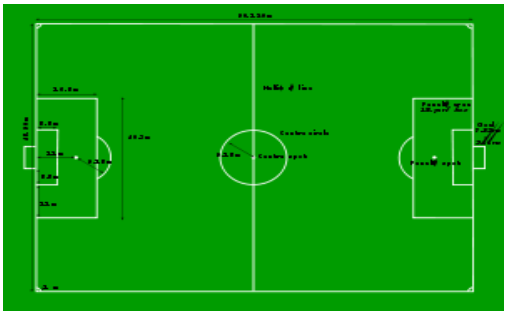
Yang selanjutnya teori dan pendapat tersebut digunakan untuk memperjelas tentang :

1. Sepak Bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci. Lapangan yang digunakan dalam permainan ini memiliki lebar 50-100 yard dan panjang 100-300 yard. Gawang tempat mencetak gol terletak di bagian ujung lapangan dengan dibatasi jaring berukuran tinggi 8 kaki dan lebar 24 kaki.

Posisi Pemain :

Pada dasarnya, satu tim sepak bola terdiri dari 1 orang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan, (*fullbacks*), 2-4 orang pemain tengah, dan 1-3 orang penyerang.

ATURAN :



Lama permainan sepak bola normal adalah 2 × 45 menit, ditambah istirahat selama 15 menit di antara kedua babak. Jika kedudukan sama imbang, maka diadakan perpanjangan waktu selama 2×15 menit, hingga didapat pemenang.

F. Hipotesis

Maka hipotesa yang diajukan adalah:

1. Ada pengaruh antara kelincahan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada SMK PGRI 4 Kota Kediri.
2. Ada pengaruh antara kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada SMK PGRI 4 Kota Kediri.
3. Ada pengaruh antara kelincahan dan kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan

sepakbola pada siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri.

G. Metode Penelitian

Didalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif. Adapun pengertian metode deskriptif "Penyelidikan yang tertuju kepada pemecahan masa yang ada pada masa sekarang atau untuk memperoleh data yang baru saja terjadi". (Winarno Surakhmad, 1985: 139).

H. Identifikasi Variabel Penelitian

Sesuai dengan judul skripsi ini, maka penelitian ini mengandung tiga variabel yaitu:

1. Variabel bebas (X_1,X): yaitu variabel yang mempengaruhi Variabel terikat dalam skripsi ini adalah latihan kelincahan dan kecepatan reaksi.
2. Variabel terikat (Y): yaitu variabel yang dipengaruhi variabel – variabel lainnya yang dalam hal ini variabel terikat adalah kemampuan menendang bola.

- Pendekatan penelitian

Adalah akan lebih tepat menggunakan analisis data kuantitatif karena data yang akan diperoleh berupa angka atau numeric.

- Tempat penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan untuk melaksanakan penelitian mulai dari tanggal 27 Juli 2015 sampai 2 Nopember 2015

- Populasi

Dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2014/2015 yang terdiri dari 320 siswa.

- Sampel

Sebagian individu yang diselidiki itu disebut sampel, pengambilan sampel dilakukan secara random atau acak dari 320 siswa yaitu sebanyak 32 siswa.

I. Jenis Analisa

Rumus yang digunakan untuk mencari rata-rata kelincahan terhadap tendangan.

$$\overline{X}1 = \frac{(\sum xp - \sum xf)}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

$\overline{X1}$ = Nilai rata – rata yang dicari

$\sum$xp = Jumlah nilai post tes

$\sum$xft = Jumlah nilai free tes

N = Jumlah sampel

Rumus yang digunakan untuk mencari rata-rata kecepatan reaksi terhadap tendangan.

$$\overline{X}2 = \frac{(\sum xp - \sum xf)}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

$\overline{X2}$ = Nilai rata – rata yang dicari

$\sum$xp = Jumlah nilai post tes

$\sum$xft = Jumlah nilai free tes

N = Jumlah sampelHasil antara latihan kelincahan (> <) kecepatan reaksi terhadap kemampuan menendang

$\overline{X1} = \overline{X2}$

J. Norma Keputusan

Untuk menjelaskan norma keputusan yang di gunakan untuk menguji hipotesis (HO)

adalah HO=0,yaitu rata-rata atau pemerataan antara siswa tanpa memilah-milah sesuai dengan metode latihan yang sudah ditentukan.

K. Hasil Penelitian

Data Mentah Hasil Free Test pada Kemampuan Menendang Bola

No	Nama Siswa	Free test Tendangan (M)
1	Anas Syaifudin	22,47
2	Angga Widya Purnomo	38,21
3	Adi Shina Toya Sahara	27,93
4	yu Satriyo Wibowo	31,90
5	Dimas Prayoga	23,87
6	jar Sahrul Hidayat	41,52
7	Ferdito Setyawan	21,43
8	Galih Iswahyudi	24,31
9	Husnan abdilah	21,64
10	Imam Safii	23,24
11	Indra Tantowi	27,81
12	Krissa Karingga	24,80
13	. Rizki Kristian U.	29,97
14	uhammad Dedit K	31,60
15	Muhammad Nurul Ambyak	28,23
16	ezal Tri Prasetyo	25,93
17	Riki Kurniawan	26,65
18	Rizki Rahmad Wibawanto	36,47
19	Aan Kurniawan	35,86
20	Agung Abayu	29,81
21	Aldo Febrianto	27,52
22	Ale Rofinda A. P.	22,49
23	njas Dwi Santoso	24,72
24	agas Bara Y. B. A	33,50
25	Ferdika Yuda Setyawan	26,93
26	m Pratama Hariadi	27,74
27	dra Putra Pratama	25,75
28	effri Anggi Fauzi	30,78
29	Lucky Darmawan	26,94
30	Muhammad Qoharudin	20,35
31	Muhammad Abid	27,00
32	Muhammad Ilyas Fauzie	35,53

L. Hasil Analisis Data

Setelah diadakan pengecekan secara menyeluruh hasil pengolahan data yang diperoleh dari 32 anggota sampel semuanya dapat diolah setelah melakukan Post Test secara serentak. Yaitu Pengaruh Kelincahan dan Kecepatan reaksi terhadap kemampuan menendang, untuk kepentingan hipotesis di ubah ke dalam hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi : Tidak ada pengaruh kelincahan dan kecepatan reaksi dengan prestasi tendangan. Dan (Ha) berbunyi : Ada pengaruh kelincahan dan kecepatan reaksi dengan prestasi tendangan.

Pengambilan Data Post Test Kemampuan Menendang Bola

NO	NAMA	POST TEST
1	Anas Syaifudin	26,55

2	Angga Widya Purnomo	40,11
3	Adi Shina Toya Sahara	40,32
4	Bayu Satriyo Wibowo	33,34
5	Dimas Prayoga	28,92
6	Fajar Sahrul Hidayat	43,70
7	Ferdito Setyawan	41,24
8	Galih Iswahyudi	34,27
9	Husnan abdilah	25,63
10	Imam Safii	29,74
11	Indra Tantowi	28,96
12	Krissa Karingga	27,25
13	M. Rizki Kristian U.	41,00
14	Muhammad Dedit K	36,31
15	Muhammad Nurul Ambyak	33,54
16	Rezal Tri Prasetyo	29,28
17	Riki Kurniawan	31,97
18	Rizki Rahmad Wibawanto	36,52
19	Aan Kurniawan	35,90
20	Agung Abayu	31,83
21	Aldo Febrianto	41,13
22	Ale Rofinda A.	31,82
23	Anjas Dwi Santoso	32,17
24	Bagas Bara Y. B. A	38,00
25	Ferdika Yuda Setyawan	27,98
26	Ilham Pratama Hariadi	31,87
27	Indra Putra Pratama	29,92
28	Jeffri Anggi Fauzi	32,40
29	Lucky Darmawan	27,18
30	Muhammad Qoharudin	28,90
31	Muhammad Abid	30,30
32	Muhammad Ilyas Fauzie	36,82

Hasil Perhitungan Hipotesis Pertama

N	∑ f	∑p	Prosentase (%)
16	450,90	557,15	6,640625

Berdasarkan tabel dalam perhitungan setelah di uji free test dan post test kemampuan menendang siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri naik secara signifikan.

Hasil Perhitungan Hipotesis Kedua

N	∑ f	∑p	Prosentase (%)
16	451,90	507,72	3,48875

Hasil Perhitungan Hipotesis Ketiga

N	$\overline{X1}$	$\overline{X}2$	$\overline{X1}$: $\overline{X}2$
32	6,640625	3,48875	6,640625: 3,48875

M. Pembahasan

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Dari hasil penelian dan meliputi beberapa proses dapat di simpulkan, ada pengaruh antara kelincahan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015."

2.Pengujian Hipotesis kedua

Dari hasil penelian dan meliputi beberapa proses dapat di simpulkan, ada pengaruh antara kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015."

N. Simpulan:

–Ada pengaruh antara kelincahan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 6,640625%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.

–Ada pengaruh antara kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 3,48875%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.

–Ada pengaruh antara kelincahan dan kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 6,640625% : 3,48875%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.

O. Daftar Pustaka

Abdoellah. *Olahraga untuk Pelatihan, Pembina dan Pengamat.* Jakarta: Sastra Hudaya.

Beltasar Tarigan, Agustus 2001.Pendekatan Ketrampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepak Bola.

Budi Sutrisno,2010 Hal 92,Pendidikan Jasmani,Olahraga,Dan Kesehatan 2

Suharsimi Arikunto, 1986,Prosedur Penelitian.Hadi, Sutrisno. *Statistik Analisis Regresi.* Yogyakarta: Andi Offset, 1982

Metodologi Research. Yogyakarta: Andi Offset, 1991.

Poerwadarminta, WJS. *Buku Kamus Umum Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka, 1984.

Rifa'i, Slamet. *Mengenai Permainan Sepak Bola.* Yogyakarta: Andi Offset.

Sajoto, Muhammad. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1988.

Soejoedi. *Permainan dan Metodik.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1979.

Suharjo dan J. Larope. *Buku Pendidikan Jasmani.* Surabaya: PT. Kurnia, 1987