PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN STATIS DAN DINAMIS TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM (TRHOW IN) PADA PERMAINAN EKSTRA SEPAK BOLA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2014 / 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

(S.Pd.) Pada Progam Studi Penjaskesrek

Oleh :

NOBA WAHYUDI

NPM : 11.1.01.09.0339

PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

NOBA WAHYUDI
NPM: 11.1.01.09.0339

Judul:

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN STATIS DAN DINAMIS TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM (TRHOW IN) PADA PERMAINAN EKSTRA SEPAK BOLA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2014/ 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
penitia Ujian/Sidang Sekripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal 14 Juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
NIDN. 4086001	NIDN. 727095801

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:
NOBA WAHYUDI
NPM: 11.1.01.09.0339

Judul:
PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN STATIS DAN DINAMIS TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM (TRHOW IN) PADA PERMAINAN EKSTRA SEPAK BOLA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2014/ 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal 19 Agustus 2015

Dan Dinyatakan Telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. **Ketua** : **Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.** .....
2. **Penguji I** : **Drs. Setyo Harmono, M.Pd.** .....
3. **Penguji II** : **Drs. Sugito, M.Pd.** .....

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN STATIS DAN DINAMIS TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM (TRHOW IN) PADA PERMAINAN EKSTRA SEPAK BOLA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2014 / 2015

NOBA WAHYUDI
11.1.01.09.0339
FKIP - Penjaskesrek
Email : -
Dosen Pembimbing : Budiman Agung Pratama, M.Pd dan Wasis Himawanto, S.Pd., M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

NobaWahyudi: Perbedaan Pengaruh Latihan Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap Kemampuan Lemparan Ke Dalam (Trhow In) Pada Permainan Ektra Sepak Bola SMP Negeri 1 Papar Tahun 2014/2015, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UNP Kediri, 2015.

Kata kunci: Latihanpereganganstatis, peregangan dinamis dan lemparan kedalam

Latar belakang: perkembangan bidang olahraga di Indonesia dewasa ini tentunya tidak lepas dari peran serta masyarakat, guru olahraga maupun atlet yang mendukungnya. Misalnya guru olahraga yang ingin meningkatkan prestasi siswa yang dibinanya, mereka harus berjuang membuat metode latihan yang tepat, serta perlu sekali mengadakan suatu penelitian. Sebab dengan mengadakan suatu penelitian akan di dapatkan sesuatu data-data yang nyata, dengan demikian akan mempermudah mengetahui keuntungan dan kelemahan dalam menyusun pogram latihan. Cabang olahraga sepak bola adalah jenis cabang olahraga yang menampilkan intensitas tinggi maka perlu adanya pemilihan latihan yang tepat. Sesuai dengan cabang olahraga yang diminati peneliti, maka peneliti mencari jawaban tentang Perbedaan Pengaruh Latihan Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap Kemampuan Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Ekstra Sepak Bola SMP Negeri 1 Papar Kediri.

Batasan dan rumusan masalah: agar masalah lebih jelas terutama pada penelitian ini maka perlu diadakan pembatasan masalah. Pengaruh latihan pereganganstatis dan dinamister hadap kemampuan lemparan kedalam.

Dari kedua variabel di atas maka selanjutnya adakah perbedaan pengaruh latihan pereganganstatis dan dinamister hadap kemampuan lemparan kedalam.

Tujuan penelitian: adalah mendapatkan data yang empiris tentang pengaruh latihan peregangan statis dan dinamister hadap kemampuan lemparan kedalam..

Hipotesis:Ada perbedaan pengaruh latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permianan sepak bola.

Metodologipenelitian:berdasarkanpermasalahan sertahipotesis yang telah dikemukakan maka penelitian ini menggunakan deskripti fanalisis. Sasaran dalam penelitian ini adalah Siswa Yang ikut EkstraSepak Bola SMP Negeri 1 Papar Kediri. Jumlahsampel yang digunakandalampenelitianinisebanyak 30 siswa.

HasilPenelitian: dalam pengolahan data didapatkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh signifikan latihan peregangan statis terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan ekstra sepak bola SMPN 1 Papar. Dengan hasi lpehitungan data

statistik t-hitung = 7,6435pada tara fsignifikansi untuk mencapai t table df= N-1=15 – 1 =14. Jadi t lemparan kedalam (pereganganstatis) = 7,6435 α =0,05 dengandf 14 maka t tabel 2,145. (2) Terdapat pengaruh signifikan latihan peregangan dinamis terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan ekstra sepak bola SMPN 1 Papar. Dengan hasil pehitungan data statistik t-hitung = 2,7245pada taraf signifikansi untuk mencapai t table df=.= N-1=15 – 1 =14. Jadi t lemparan kedalam (peregangandinamis) = 2,7245 α =0,05 dengan df 14 maka t tabel 2,145. (3) Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan peregan gan statis dan dinamis terhadap kemampuan lemparankedalampadapermainanekstrasepak bola SMPN 1 Papar =1,4428.

Kesimpulan dan saran: dengan melihat analisa hasil dalam penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola.

I. Latar Belakang

II. Pada masa pembangunan Nasional sekarang, olahraga merupakan bagian dari usaha pembangunan yaitu membangun manusia Indonesia seutuhnya atau manusia sebagai keseluruhan. Olahraga memberi kesempatan yang sangat ideal untuk mengeluarkan tenaga dengan jalan yang baik di dalam lingkup persaudaraan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana akrab serta gembira menuju kehidupan yang serasi, selaras, seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup. Oleh sebab itu kita harus selalu berusaha memahami di dalam bidang ilmu pengetahuan dan kesehatan, bahwa kegiatan olahraga adalah merupakan suatu pendidikan. Berdasarkan Undang-undang RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional memberikan dasar bahwa:

III. Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrument pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-undang Dasar 1945.

IV.

V. Berkaitan dengan hal itu, maka olahraga sangat berperan besar dalam mewujudkan atau meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah dan rohaniah. Sehingga

pemerintah juga ikut berperan serta memasyarakatkan olahraga, hal itu telah terbukti dalam Undang-undang Keolahragaan yang disahkan pemerintah. Karena olahraga itu di samping penting bagi kehidupan, juga merupakan unsur penting dalam pembentukan dasar yang kuat jasmani maupun rohani dan sampai sekarang wajib dilaksanakan atau menjadi mata pelajaran di sekolah-sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak sampai Perguruan Tinggi.

VI. Berdasarkan hal tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat itu memang benar-benar perlu ditingkatkan. Hal ini sudah terbukti dengan adanya pemeratan sarana dan prasarana sampai ke pelosok tanah air sehingga lebih meluas dan merata di dalam menciptakan budaya berolahraga dan iklim yang sehat yang dapat mendorong serta peran aktif masyarakat dalam peningkatan prestasi olahraga secara keseluruhan secara keseluruhan yang bersifat nasional maupun internasional. Karena dengan pencapaian prestai yang tinggi, sebenarnya dapat dilihat dari seberapa jauh keberhasilan pembangunan yang sedang dilaksanakan. Bahwa suatu Negara akan harum namanya di mata dunia jika dalam bidang olahraga ada salah satu cabang olahraga yang berprestasi. Dengan melihat situasi dan kondisi bangsa dan negara Indonesia saat ini, maka di bidang olahraga mempunyai kewajiban untuk ikut serta mengambil bagian dalam pembangunan dan modernisasi kehidupan bangsa dan negara untuk mencapai pembangunan nasional yang kita cita-citakan.

VII. Pada masa pembangunan Nasional sekarang olahraga merupakan bagian dari usaha

pembangunan yaitu membangun manusia Indonesia seutuhnya. Olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan hobi, tenaga yang positif dalam ruang lingkup persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan dalam suasana yang akrab untuk menuju kehidupan yang serasi, selaras, seimbang, untuk mencapi kebahagian dalam hidup.

VIII. Dari uraian diatas sangat jelas bahwa 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.

IX. Bahwa tidak bisa dipungkiri sekarang ini di seluruh penjuru dunia olahraga yang paling populer yaitu Sepak bola. Salah satu daya tarik dari permainan terletak dari kealamian sepak bola sebagai dasar dan tujuan orang untuk menggeluti olahraga ini, ada yang sebagai olahraga rekreasi untuk kebugaran jasmani bahkan sampai pada tujuan untuk mencapai potensi dan mengharumkan nama bangsa hingga sekarang pemain sepak bola berkembang dengan pesat dan semakin banyak orang memainkan olahraga ini hingga berbagai benua dan di beberapa kawasan yang ada di dunia.

X. Metode

XI. Sebagai jalan keluar untuk memecahkan masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka metode merupakan cara yang harus ditempuh untuk memudahkan mencapai suatu tujuan. Sedangkan penelitian merupakan suatu

kegiatan yang khusus untuk mengetahui kebenaran secara ilmiah. Sehingga dalam mengadakan suatu penelitian seorang peneliti dituntut untuk mengetahui dan mengerti serta menggunakan metode teknik ilmiah secara teliti dan sistematis.

XII. "Metode adalah menentukan dan menyusun instrument dalam membahas variable dan kategorisasi dengan mengidentifikasikan variable serta menjabarkannya menjadi sub variable mengarah ke variable tunggal"(Suharsimi Arikunto, 1986: 192).

XIII. Agar penelitian ini lebih efisien dan efektif maka diperlukan penggunaan metode penelitian yang tepat terhadap pemecahan suatu masalah, sehingga setelah penelitian selesai akan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya yaitu tujuan yang hendak dicapai.

XIV. Di dalam 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).

XV. Hasil dan Kesimpulan

A. Hasil

Dari hasil analisis data pre tes dan post tes antara peregangan statis dan dinamis diperoleh *t* hitung lemparan ke dalam (peregangan statis) = 7,6435 dan (peragangan dinamis) = 2,7245 dengan taraf siknifikan untuk mencapai *t* tabel kita dapat mencari dulu tingkat kebebasan (df). Sedangkan *t*-test sampel tidak bebas (dependen) rumus tingkat kebebasan adalah df = N-1 =15–1=14. Jadi *t* lemparan ke dalam (peregangan statis) = 7,6435 α =0,05 dengan df 14 maka t tabel 2,145 t lemparan ke dalam (peregangan dinamis) =

2,7245 α =0,05 dengan df 14 maka t tabel 2,145.

B. Untuk menolak hipotesis nol t hitung harus ≥ t tabel. Jadi jika t lemparan ke dalam (peregangan statis) = 7,6435 dan t lemparan ke dalam (peregangan dinamis) = 2,7245 dengan t tabel 2,145 maka hipotesis nol dapat ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan antara latian peregangan statis dan dinamis terhadap lemparan ke dalam pada permainan ekstra sepak bola SMPN 1 Papar. Sedangkan perbandingan dari kedua hasil metode tersebut = 1,4428, dikarenakan t hitung perbedaan lebih kecil dari pada t table maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara peregangan statis dan dinamis.

C. Simpulan

Bertitik tolak dari masalah yang ada, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perebedaabn pengaruh latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada permainan ekstra sepak bola SMPN 1 Papar.

Secara operasional peanelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap kemampun lemparan ke dalam. Simpulan dari anlisa terhadap data yang telah terkumpul tersebut dipakai untuk menjawab permasalahan atau menguji hipotesa yang telah diajukan. Dari analisa t hitung untuk latihan peregangan statis 7,6435 sedang t- tabel pada taraf signifikansi 0.05 df = N-1 = 15-1=14 t- tabel 2,145, untuk latiahan peregangan dinamis 2,7245 sedang t- tabel pada taraf signifikansi 0.05 df = N-1 = 15-1=14 t- tabel 2,145maka t hitung ≥ t table. Sedangkan perbandingan dari

kedua hasil tersebut didapat 1,4428. sedang t- tabel pada taraf signifikansi 0.05 df = N-1 = 15-1=14 t- tabel 2,145. Sehingga ini berarti tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada permainan ekstra sepak bola SMPN 1 Papar.

XVI. Daftar Pustaka

Alter, MS, Michael J. 1999. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Clive Gifford. 2008. Sepak Bola. Surabaya. Erlangga

Danny Mielke. 2003. Dasar-Dasar Sepak Bola. Jakarta: Pakar Raya

http://female.kompas.com/read/2014/07/09/16303968/7.jenis.latihan.peregangan

Kediri: Unit Penelitian IKIP PGRI

Muhammad Zein. 2009. Sepak Bola Indonesia Bermain Dalam Aturan. PSSI

Norma dan tes pengukuran. http://sunarnosblog.blogspot.com/2014/06/norma-test-dan-pengukuran.html

Sistematika Gerak Pemanasan. http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2014/02/sistematika-gerak-pemanasan.html

Sugiyono. 1998. Metode Penelitian. Surabaya.

Suharsimi Arikunto. 1986. Prosedur penelitian. Jakarta PT Rineka Cipta.

Tim Penyusun. 2001. Pedoman dan Prosedur Penelitian dalam rangka Penyusunan Proposal dan Skripsi. Kediri: Unit Lembaga Penelitian IKIP PGRI Kediri.

Tim Unit Penelitian IKIP PGRI. 1991. Pedoman Penulisan Skripsi dan Makalah.

Tipe-Tipe Stretching. http://www.gejut.com/2014/08/pengertian-peregangan-stretching-pada.html