PENGARUH LATIHAN DODGING DAN LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA EKSTRA MTS NEGERI PARE KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Penyusunan Skripsi
program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara
Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri

Oleh :

DWI SUSILO
NPM. 11.1.01.09.0540

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

DWI SUSILO
NPM. 11.1.01.09.0540

Judul :

PENGARUH LATIHAN DODGING DAN LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA EKSTRA MTS NEGERI PARE KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

Tanggal:.....

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**
NIDN.0727095801	**NIDN. 0725018205**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

DWI SUSILO
NPM. 11.1.01.09.0540

Judul :

PENGARUH LATIHAN DODGING DAN LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA EKSTRA MTS NEGERI PARE KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd _____
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. _____
3. Penguji II : Drs. Setyo Hamono, M.Pd. _____

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

PENGARUH LATIHAN DODGING DAN LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA EKSTRA MTS NEGERI PARE KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

DWI SUSILO
NPM. 11.1.01.09.0540

FKIP – Penjaskesrek
Drs. Setyo Harmono,M.Pd dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dari uraian dapat diketahui bahwa menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus di kuasai setiap pemain. “Dalam menggiring bola dibutuhakan kemampuan fisik diantaranya adalah kelincahan”.(Timo S, 2005 : 47). Berdasarkan unsur dan tehnik dasar dalam permainan sepak bola yang telah diuraikan diatas. Maka peneliti akan meneliti hal tentang kelincahan,kecepatan,dan cara menggiring bola. Berkaitan dari hal tersebut, menurut Drs. Sajoto M.Pd, dalam bukunya “Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga”, hal 9 tahun 1995, menyatakan bahwa : Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik.

Berdasarkan dari permasalahan yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Dodging run dan Latihan Shuttle run terhadap Kecepatan Menggiring bola pada Pemain Sepak bola di Ekstra MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Ada pengaruh antara latihan dodging run dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola ekstra pada MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 1,15%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan. Ada pengaruh antara shuttle run dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola ekstra pada MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 1,390%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan. Ada pengaruh antara latihan dodging run dan shuttle run dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola ekstra pada MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 1,15% : 1,390%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.

Kata kunci: *Latihan Dodging, Latihan Shutlle run, Kecepatan menggiring bola*

I. LATAR BELAKANG

Di zaman yang maju dan modern ini, olahraga merupakan salah satu bagian dari suatu usaha untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia sebagai totalitas. Manusia dikatakan utuh apabila manusia yang telah berkembang jiwa dan raganya, tumbuh dan berkembang secara berimbang sehingga dapat menjadi insan yang sehat jasmani dan rohani.

Perkembangan zaman semakin maju tersebut membawa dampak yang positif terutama dengan munculnya alat-alat modern dan semakin canggih telah banyak melahirkan mesin-mesin yang serba modern yang dapat menggantikan sebagai pekerjaan manusia. Dengan kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi di samping membawa dampak positif tetapi juga membawa dampak yang negatife. Ini terbukti bahwa manusia pada saat sekarang banyak tingkat kesehatannya menurun karena segala sesuatunya dilakukan secara teknologi modern sehingga kesempatan bergerak menjadi lebih berkurang.

Pengalaman menunjukkan bahwa orang yang teratur melakukan aktifitas olahraga akan mendapatkan suatu hal yang berharga. Hal tersebut adalah kesehatan. Oleh karena itu untuk mendapatkan kesehatan, manusia dianjurkan melakukan gerak.

Menurut Abdullah Kasim,1998:2 menyatakan bahwa : “Kurang gerak bagi organ tubuh dapat mengakibatkan gangguan pada sirkulasi mengendornya proses metabolisme, cepatnya proses penuaan, menurunnya kesegaran jasmani, menurunnya kesehatan, bahkan dapat mempengaruhi kapasitas kreatifitas dan kecerdasan”.

Berkaitan dengan pendapat di atas, salah satu penanggulangan yang efektif dan efisien adalah meningkatkan dalam menggalakkan kegiatan olahraga bagi seluruh lapisan masyarakat seperti yang tercantum sebagai berikut : “Pendidikan dan kegiatan olahraga ditingkatkan dan disebarluaskan sebagai cara pembinaan kesehatan jasmani bagi setiap orang dalam rangka pembinaan bangsa”.(S. Soekardjo,1997 : 24).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa pentingnya olahraga dan kesehatan pada masa sekarang ini.

Adapun tujuan dari olahraga itu sendiri adalah :

1. Membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani.
2. Memiliki ketrampilan dan pengetahuan.

3. Dapat mengembangkan kreatifitas dan tanggung jawab.
4. Dapat menyuburkan kecerdasan yang tinggi dan disertai budi pekerti yang luhur.
5. Dapat menyuburkan sikap demokratis dan penuh tanggung jawab.
6. Mencintai bangsanya dan mencintai sesama manusia sesuai dengan ketentuan yang termaktub dalam Undang-Undang Dasar 1945.

(S. Soekardjo, 1997 : 16-17)..

Dalam aktifitas olahraga dengan latihan yang teratur akan mempengaruhi fungsi organ tubuh yang meliputi sistem otot, peredaran darah, pernafasan dan sistem organ tubuh yang lainnya. Pembinaan olahraga perlu mendapat perhatian khusus, mengingat pentingnya peran olahraga dalam pembinaan manusia seutuhnya dan mengangkat nama bangsa di arena internasional. Di negara kita, terdapat banyak sekali cabang-cabang olahraga, misalnya athletik, bola voli, bola basket, sepak bola, tennis, bulu tangkis, renang dan sebagainya. Dalam cabang-cabang olahraga tersebut, banyak sekali masalah-masalah yang timbul, sehingga hal ini banyak mengundang orang-orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga untuk ikut menyumbang tenaga maupun pikirannya demi kemajuan dan berkembangnya olahraga di Indonesia khususnya cabang olahraga sepak bola.

Perkembangan olahraga sepak bola di Indonesia sekarang ini telah banyak mengalami perkembangan, ini bisa dilihat dari banyaknya SSB (Sekolah Sepak Bola) yang ada di daerah-daerah. Tetapi untuk prestasi, negara kita masih tertinggal dengan negara-negara Eropa dan Amerika latin, Bahkan untuk bersaing di tingkat Asia saja kita belum mampu mengimbangi negara-negara seperti Jepang, Korea Selatan dan Australia. Namun untuk tingkat Asia Tenggara, negara kita mampu menjadi tim tangguh bersama dengan Singapura dan Thailand.

Untuk mengejar ketertinggalan tersebut, berbagai macam usaha telah dilakukan oleh PSSI, mulai dari peningkatan mutu pelatih, pemilihan pemain, perbaikan sarana dan prasarana, perbaikan gizi pemain, bahkan pengiriman pemain ke luar negeri untuk pemusatan latihan.

Olahraga sepak bola telah berkembang luas di masyarakat, karena olahraga ini mudah dilakukan dan tidak perlu memerlukan banyak

biaya, tetapi bila ingin mencapai prestasi yang tinggi maka setiap pemain perlu mempunyai persyaratan fisik yang menunjang, karena bermain sepak bola memerlukan kekuatan dan tenaga untuk bergerak, berlari, melompat, melempar, menyundul, dan menendang bola dalam usahanya untuk memasukkan bola ke gawang lawan untuk mencapai kemenangan. Selain itu faktor fisik, teknik, taktik dan mental juga akan membentuk pemain sepak bola secara utuh, karena faktor ini sangat berkaitan erat dan masing-masing tidak dapat berdiri sendiri.

Dalam melatih fisik yang baik seharusnya mengandung suatu unsur, menurut Sajoto.1995:8 ada 10 macam komponen kondisi fisik, antara lain :

1. Kekuatan (*strength*).
2. Daya otot (*muscular power*).
3. Daya tahan (*endurance*).
4. Keseimbangan (*balance*).
5. Kecepatan (*speed*).
6. Kelenturan (*flexibility*).
7. Kelincahan (*agility*).
8. Ketepatan (*accuracy*).
9. Koordinasi (*coordination*).
10. Reaksi (*reaction*).

Dengan memiliki kondisi fisik yang terlatih, maka akan mempunyai energi atau tenaga yang kuat sehingga dapat menguasai ketrampilan teknik dasar bermain sepak bola. Menurut Danny Mielke,2007:1 permainan sepak bola, antara lain :

1. Menggiring bola (*Dribbling*)
2. Menimang bola (*Juggling*)
3. Mengumpan bola (*Passing*)
4. Menghentikan bola (*Trapping*)
5. Lemparan ke dalam (*Throw-in*)
6. Menyundul bola (*Heading*)
7. Mengecoh dan Membalik (*Tricks and Turns*)
8. Menembak bola (*Shooting*)
9. Penjagaan gawang (*Goal Keeping*)

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam berolahraga dikelompokkan menjadi 4 aspek yaitu :

1. Aspek Biologi

a. Potensi dan kemampuan dasar tubuh.
b. Fungsi organ tubuh.
c. Postur dan struktur tubuh.
d. Gizi (sebagai penunjang aspek biologi).

2. Aspek Psikologis

a. Intelektual.
b. Motivasi.
c. Kepribadian.

d. Koordinasi otot dan saraf.

3. Aspek lingkungan

a. Sosial.
b. Sarana dan prasarana.
c. Cuaca iklim sekitar.
d. Orang tua, keluarga dan masyarakat.

4. Aspek penunjang

a. Pelatih yang berkualitas.
b. Program yang tersusun secara sistematis.
c. Penghargaan dari masyarakat dan pemerintah.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus di kuasai setiap pemain. "Dalam menggiring bola dibutuhakan kemampuan fisik diantaranya adalah kelincahan".(Timo S, 2005 : 47)

Berdasarkan unsur dan tehnik dasar dalam permainan sepak bola yang telah diuraikan diatas. Maka peneliti akan meneliti hal tentang kelincahan,kecepatan,dan cara menggiring bola. Berkaitan dari hal tersebut, menurut Drs. Sajoto M.Pd, dalam bukunya "Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga", hal 9 tahun 1995, menyatakan bahwa :

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik.

Sedangkan menurut Lukman Yudianto dalam bukunya "Teknik bermain sepak bola dan Futsal", hal 23 tahun 2009, menyatakan bahwa :

Menggiring bola adalah memainkan bola sambil berlari, yang dapat dilakukan dengan arah lurus maupun berbelok-belok.dapat memperoleh hasil yang diperlukan dalam penelitian.

Berdasarkan dari permasalahan yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Dodging run dan Latihan Shuttle run terhadap Kecepatan Menggiring bola pada Pemain Sepak bola Ekstra di MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun 2014/2015

II. METODE

Teknik dan pendekatan penelitian merupakan masalah terpenting dalam penelitian, terutama dalam penelitian ilmiah. Benar tidaknya kesimpulan yang diambil, sangat ditentukan tepat tidaknya teknik yang digunakan.

1. **Teknik Penelitian**

Teknik penelitian merupakan dalam memahami obyek yang menjadi sasaran peneliti. Peneliti dapat memilih salah satu dari berbagai metode yang ada sesuai dengan tujuan, sifat, objek, sifat ilmu atau teori yang mendukungnya. Dalam penelitian objeklah yang menentukan metode yang akan digunakan. (Koentjaraningrat, 1977: 7 – 8).

2. **Pendekatan Penelitian**

Penelitian kualitatif dan kuantitatif adalah dua pendekatan penelitian yang umum digunakan peneliti. Kedua pendekatan ini memiliki ciri khas masing-masing. Ciri tersebut meliputi metode penelitian, jenis dan sumber data, serta teknik analisa data. Data kuantitatif adalah data yang dipaparkan dalam bentuk angka-angka. Contoh: berat badan, tinggi badan dan lain – lain. Data kualitatif adalah data yang disajikan dalam bentuk kata-kata yang mengandung makna. Contohnya: seperti persepsi konsumen terhadap botol air minum dalam kemasan, anggapan para ahli terhadap psikopat dan lain-lain. Berdasarkan uraian di atas, maka pendekatan penelitian ini, akan lebih tepat menggunakan analisis data kuantitatif karena data yang akan diperoleh berupa angka atau numeric.

III.HASIL DAN KESIMPULAN

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Dari hasil penelian dan meliputi beberapa proses dapat di simpulkan," Ada Pengaruh Latihan Dodging Run Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

2. Pengujian Hipotesis kedua

Dari hasil penelian dan meliputi beberapa proses dapat di simpulkan," Ada Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

SIMPULAN

a. Ada Pengaruh Latihan Dodging Run Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola ekstra Siswa Putra Kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2014/2015
b. Ada Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola ekstra Siswa Putra Kelas VIII MTS

Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2014/2015

c. Ada Pengaruh Latihan Dodging Run dan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2014/2015

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

a. Ada pengaruh antara latihan dodging run dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola pada MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 1,15%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.
b. Ada pengaruh antara shuttle run dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola pada MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 1,390%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.
c. Ada pengaruh antara latihan dodging run dan shuttle run dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola pada MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 1,15% : 1,390%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

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

http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola

http://anggaway89.wordpress.com/2014/05/24/kecepatan-reaksi/

Suharsimi Arikunto, 1986,Prosedur Penelitian.