

# PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN LPSB PERCADA SAKTI TULUNGAGUNG TAHUN 2015

# SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan ( S.Pd. ) Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

KOSENJI 11.1.01.09.0574

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

2015



Skripsi oleh:

KOSENJI 11.1.01.09.0574

Judul:

# PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN LPSB PERCADA SAKTI TULUNGAGUNG TAHUN 2015

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

Tanggal:....

Pembimbing I

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

Pembimbing II

Drs. Sugito,M.Pd.



## Skripsi oleh:

# KOSENJI 11.1.01.09.0574

#### Judul:

# PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN LPSB PERCADA SAKTI TULUNGAGUNG TAHUN 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

Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd.

Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

Mengetahui: Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd

NIDN. 0716046202



# PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN LPSB PERCADA SAKTI TULUNGAGUNG TAHUN 2015

# KOSENJI 11.1.01.09.0574

#### FKIP - PENJASKESREK

Dosen Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

#### UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1)Perbedaan pengaruh pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan passing mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa Kelompok Umur 10-12 Tahun LPSB Percada Sakti Tulungagung Tahun 2015. (2) Perbedaan pengaruh kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan kemampaun koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan passing mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa Kelompok Umur 10-12 Tahun LPSB Percada Sakti Tulungagung Tahun 2015. (3) Interaksi antara pendekatan latihan *massed practice*, *distributed practice* dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan passing mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa Kelompok Umur 10-12 Tahun LPSB Percada Sakti Tulungagung Tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi penelitian ini adalah siswa LPSB Percada Sakti usia 10-12 tahun yang berjumlah 50 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*, 40 dari jumlah populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yang meliputi : koordinasi mata-kaki dengan *Soccer wall volley test* serta kemampuan tes tendangan mendatarbola dengan tes ketepatan tendangan. Teknik analisis data yang digunakan adalah *ANAVA* 2 X 2.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut:(1)Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan latihan *massed practice* dan pendekatan latihan *distributed practice* terhadap kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa Kelompok Umur 10-12 tahun LPSB Percada Sakti Tulungagung Tahun 2015. (2) Ada perbedaan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa Kelompok Umur 10-12 tahun LPSB Percada Sakti Tulungagung Tahun 2015. (3) Tidak ada interaksi antara pendekatanlatihan dan koordanasi mata-kaki terhadap kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa Kelompok Umur 10-12 tahun LPSB Percada Sakti Tulungagung Tahun 2015

Kata kunci: Pendekatan Latihan, Koordinasi Mata-Kaki, Passing Mendatar dalam Sepak Bola.



#### I. LATAR BELAKANG

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari diseluruh dunia. Cabang permainan sepak bola cukup berkembang pesat termasuk di Indonesia. Namun perkembangan prestasi sepak bola di Indonesia kurang memuaskan, berbagai strategi dan upaya pembinaan yang dapat ditempuh untuk meningkatkan prestasi sepak bola nasional diantaranya melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi, pembibitan dan pemanduan bakat. Untuk membenahi hal ini yang pertama dilakukan adalah pembinaan prestasi yang dimulai sejak anak-anak diharapkan yang dapat memunculkan bibit-bibit pemain sepak bola yang akan dibina untuk menjadi pemain yang berprestasi. Sehingga akan menjunjung tinggi nama baik Bangsa dan Negara.

Salah satu teknik dasar bermain sepak bola adalah menendang bola. Menurut Wahjoedi (1999: 120) "menendang bola merupakan ketrampilan paling penting dan mendasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu yang pertama kali harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola".

Pendapat tersebut menunjukan menendang bola merupakan teknik dasar sepak bola yang pertama kali harus

teknik diajarkan. Pada umumya menendang bola yang awal dilatihkan adalah operan mendatar (passing). Dalam hal ini Joseph A. Luxbacher (1997: 12) mengemukakan "ketrampilan pengoperan bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu biasanya disebut dengan push pass (operan dorong) karena bagian sebenarnya samping dalam kaki mendorong bola".

Pada umumnya bagi anak pemula melakukan operan datar (passing) sering kali belum dapat dilakukan dengan benar. Hal ini disebabkan karena belum menguasai teknik menendang bola dengan benar. Untuk itu anak harus latihan secara untuk teratur. Upaya meningkatkan kemampuan menendang bola (passing) seorang pelatih harus cermat dan tepat dalam menerapkan latihan, sehingga tujuan latihan dapat dicapai lebih optimal. Menurut Rusli Lutan (1988: 26) kebutuhan akan metode yang efisien pengajaran atau latihan olahraga dilandasi oleh beberapa alasan yaitu, "(1) efisien akan menghemat waktu, energi atau biaya, (2) metode efisien akan memungkinkan para siswa atau atlet menguasai ketrampilan yang lebih tinggi".

Pendapat tersebut menunjukan upaya untuk meningkatkan ketrampilan olahraga, maka perlu diterapkan cara latihan yang efisien. Cara latihan yang



tepat diharapkan akan memperoleh hasil yang maksimal yaitu menghemat waktu, biaya dan peningkatan ketrampilan yang lebih baik.

Berdasarkan masalah diatas. penelitian ini akan mengkaji tentang pengaruh latihan massed practice, distributed practice dan koordinasi matakaki terhadap kemampuan passing mendatar dalam permainan sepak bola. Sehubungan dengan permasalahan diatas, sebagai orang coba dalam penelitian ini LPSB Percada Sakti adalah siswa Tulungagung kelompok umur 10-12 tahun 2015. Kemampuan penguasaan teknik pada khususnya cara melakukan passing mendatar pada siswa kelompok umur 10-12 tahun LPSB Percada Sakti 2015 Tulungagung tahun perlu ditingkatkan. Selain itu latihan yang kurang maksimal mengakibatkan teknik yang dikuasai menjadi kurang optimal. Untuk itu penulis mengambil tema penelitian dengan judul, "Pengaruh Koordinasi Latihan dan Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Dalam Permainan Sepak Bola Pada siswa Kelompok Umur 10-12 Tahun LPSB Percada Sakti Tulungagung Tahun 2015".

### II. METODE PENELITIAN

#### 1. Pendekatan Penelitian

Setiap aktifitas penelitian perlu adanya metode yang tepat untuk digunakan, sebab pada prinsipnya tidak semua metode sesuai dengan penelitian yang dikerjakan. Metode yang dipilih selain merupakan cara atau teknik untuk memperoleh data, juga digunakan sebagai pedoman dan arah untuk menentukan maksud serta tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian itu sendiri.

Sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang dirumuskan maka untuk mengukapkan masalah tersebut, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. data kuantitatif adalah data berbentuk angka , atau data yang kuantitatif yang diangkakan.

#### 2. Teknik Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan tes awal selanjutnya diberikan perlakuan kepada subyek dan diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Sugiyanto (1995: 21) menjelaskan bahwa:

"Tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya akibat hubungan sebab serta besarnya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan (treatment) terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kontrol kelompok yang tidak



diberikan perlakuan atau diberikan perlakuan yang berbeda".

#### 1. Pengujian Hipotesis Kedua

Dari hasil penelitian menunjukan adanya perbedaan yang signifikan antara siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dengan siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah terhadap peningkatan hasil belajar kemampuan tendangan mendatar pada siswa kelompok umur 10-12 tahun LPSB Percada Sakti Tulungagung tahun 2015. Dari hasil perhitungan diperoleh Fo= 10,6510 lebih besar dari Ft = 4,110 pada signifikansi 5%. Ini berarti Ho ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dengan koordinasi mata-kaki rendah.

## 2. Pengujian Hipotesis Ketiga

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukan bahwa belum ada interaksi hal ini ditunjukan dengan Fo = 0,9866 lebih kecil dari Ft = 4,110 pada taraf signifikansi 5% sehingga Ho diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak diketemukan adanya interaksi antara bentuk latihan *massed practice*, *distributed practice* dan koordinasi mata-kaki.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

Pembahasan hasil peneliian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan kemungkinan analisis yaitu: Ada perbedaan pengaruh signifikan antara latihan massed practice distributed practice terhadap peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar pada siswa kelompok umur 10-12 tahun LPSB Percada Sakti 2015. Tulungagung tahun (2) Ada perbedaan pengaruh yang signfikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar siswa kelompok umur 10-12 tahun LPSB Percada Sakti Tulungagung tahun 2015. (3) Belum diketemukan adanya interaksi antara bentuk latihan massed practice, distributed practice dan koordinasi matakaki. Simpulan analisis tersebut dapat dipaparkan secara rinci sebagai berikut:

# Perbedaan Pengaruh Pendekatan Latihan Massed Practice dan Distributed practice terhadap Kemampuan Tendangan Mendatar dalam Permainan Sepak Bola

Berdasar pengujian hipotesis pertama menunjukan bahwa, ada pengaruh antara pendekatan latihan *massed practice*dan *distributed practice*dalam terhdap kemampuan tendangan mendatar pada siswa kelompok umur 10-12 tahun LPSB Percada Sakti Tulungagung tahun 2015. Kelompok yang mendapat perlakuan



latihan pendekatan massed practice memiliki peningkatan lebih dibanding dengan kelompok yang mendapat perlakuan dengan pendekatan distributed practice. Ditinjau dari hasil kemampuan tendangan mendatar yang dihasilkan ternyata kelompok perlakuan pendekatan latihan massed practice lebih baik daripada kelompok dengan bentuk pendekatan latihan distrbuted practice. Hal ini dapat dilihat dari nilai peningkatan massed practice yaitu 3,30 sedang distributed practice hanya 1,00.

2. Perbedaan Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki Tinggi dan Koordinasi Rendah terhadap Kemampuan Tendangan Mendatar dalam Permainan Sepak Bola

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua menunjukan bahwa, ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah teradap kemampuan tendangan mendatar pada siswa kelompok umur 10-12 tahun **LPSB** Percada Sakti Tulungagung tahun 2015. Siswa yang memiliki koordinasi tinggi mempunyai peningkatan kemampuan tendanngan mendatar yang lebih baik daripada siswa memiliki koordinasi mata-kaki yang rendah.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalama analisis data menunjukan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar pada siswa yang memiliki koordinasi tinggi lebih baik 1,5 dari pada kelompok yang memiliki kelincahan rendah.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasannya yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1. Ada perbedaan pengaruh yang meyakinkan antara latihan *massed* practice dengan latihan distributed terhadap peningkatan practice kemampuan tendangan mendatar dalam sepak bola pada siswa kelompok umur 10-12 tahun LPSB Percada Sakti Tulungagung tahun 2015. Dari analisis data menunjukkan Fo = 4,5302 lebih besar dari Ft = 4,110. Ini berarti bahwa hipotesis nol ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan.
- 2. Ada perbedaan pengaruh yang meyakinkan antara koordinasi tinggi koordinasi dan rendah terhadap peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa kelompok umur 10-12 tahun LPSB Percada Sakti Tulungagung tahun 2015. Dari hasil perhitungan diperoleh



- Fo= 10,6510 lebih besar dari Ft = 4,110. Ini berarti hipotesis nol ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dengan koordinasi mata-kaki rendah.
- 3. Tidak ada interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki dalam peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukan tidak ada interaksi, hal ini ditunjukan dengan Fo = 0.9866 lebih kecil dari Ft = 4.110. Yang bearti hipotesis nol diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak diketemukan adanya interaksi antara bentuk latihan massed practice, distributed practice dan koordinasi mata-kaki.

## IV. DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. 2004. Ilmu Kepelatihan Dasar. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Danny Mielke. 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung : PT Intan Sejati
- Ismaryati. 2006. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta : UNS Pres.
- Luxbacher, Joseph. 1997. Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju

- Sukses. Alih Bahasa. Agus Setiadi. Jakarta : PT. Gramedia
- M. Sajoto. 1998. Peningkatan dan
  Pembinaan Kekuatan Kondisi
  Fisik dalam Olahraga. Semarang
  : Dahara Prize
- Mulyono B. 2007. Tes dan Pengukuran dalam Sepak Bola. Surakarta: JPOK FKIP UNS
- Remmy Muchtar. 1992. Olahraga Pilihsn Sepak Bola. Jakarta : Depdikbud. Direktoral Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Rusli Lutan. 1988. Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar dan Metode. Jakarta: PT. Gramedia
- Soekatamsi. 1984. Teknik Dasar Bermain
  Sepak Bola. Surakarta : Tiga Serangkai
  \_\_\_\_\_\_1988. Teknik Dasar Bermain
  Sepak Bola. Surakarta : Tiga
  Serangkai
- Soedjono. 1985. Sepak Bola Taktik dan Kerja Sama. Yogyakarta : PT BP. Kedaulatan Rakyat
- Sneyars, Jozef.1990. Sepak Bola Remaja. Bandung: PT. Rosda Jayaputra
- Sudjarwo. 1993. Ilmu Kepelatihan Dasar. Surakarta : UNS Pers
- Sugiyanto. 1995. Metodologi Penelitian. Surakarta: UNS Pers
- Suharno HP. 1993. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta





Sutrisno Hadi. 1995. Metodologi Research.

Yogyakarta: Andi Offset

Yusuf Adisasmita & Aip Syaifudin. 1996.

Ilmu Kepelatihan Dasar. Jakarta:

Depdikbud Direktorat Jendral

Perguruan Tinggi.