

### PENGARUH METODE DISTRIBUSI LINIER TERHADAP KETERAMPILAN

### LONG PASSING DALAM PERMAINAN OLAHRAGA

# (EKSPERIMEN PADA SISWA EKSTAKURILULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 TANJUNG ANOM KABUPATEN NGANUK TAHUN AJARAN 2014/2015)

### **SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

DODI RUDIANTO

11.1.01.09.1150

# PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI

**KEDIRI** 

2015

Dodi Rudianto   11.1.01.09.1150	simki.unpkediri.ac.id
FKIP - Penjaskesrek	1



### HALAMAN PERSETUJUAN

### SKRIPSI

Atas Nama:

DODI RUDIANTO 11.1.01.09.1150

Dengan Judul:

PENGARUH METODE DISTRIBUSI LINIER TERHADAP KETERAMPILAN LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA (EKSPERIMEN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 TANJUNG ANOM KABUPATEN NGANJUK TAHUN AJARAN 2014/2015)

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian Prorgam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tangggal:

Pembimbing I:

Pembimbing II:

Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Drs/Sugito, M.Pd.

ii



### HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

Atas Nama:

DODI RUDIANTO 11.1.01.09.1150

### Dengan Judul:

PENGARUH METODE DISTRIBUSI LINIER TERHADAP KETERAMPILAN LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA (EKSPERIMEN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 TANJUNG ANOM KABUPATEN NGANJUK TAHUN AJARAN 2014/2015)

> Telah dipertahankan didepan Panitia Sidang/Skripsi Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri Pada tanggal

### Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

### Panitia Penguji:

Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd.





### PENGARUH METODE DISTRIBUSI LINIER TERHADAP KETERAMPILAN

### LONG PASSING DALAM PERMAINAN OLAHRAGA

# (EKSPERIMEN PADA SISWA EKSTAKURILULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 TANJUNG ANOM KABUPATEN NGANUK TAHUN AJARAN 2014/2015)

Dodi Rudianto 11.1.01.09.1150 FKIP - Penjaskesrek rudiantododi@yahoo.com

Dosen Pembimbing 1 : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing 2 : Drs. Sugito, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

### **ABSTRAK**

DODI RUDIANTO. 11.1.01.09.1150 (2015). PENGARUH METODE DISTRIBUSI LINIER TERHADAP KETERAMPILAN *LONG PASSING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Tanjung Anom Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2014/2015). Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan *long passing* menggunakan metode distribusi linier terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Anom Kabupaten Nganjuk 2014/2015

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Anom tahun ajaran 2014/ 2015 sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *random sampling*.

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik latihan *long passing* menggunakan metode distribusi linier efektif digunakan terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Anom Kabupaten Nganjuk 2014/2015.

Berdasar pada hasil penelitian tersebut di atas, untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar permainan sepakbola khususnya teknik *long passing,* penulis menyarankan kepada guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, pembina olahraga maupun pelatih sepakbola agar hasil penelitian ini dapat dijadikan tolok ukur dan dapat digunakan sebagai alternatif bentuk latihan dalam rangka peningkatan penguasaan keterampilan *long passing* dalam permainan sepakbola

Kata Kunci: Metode, distribusi linier, ketrampilan long passing

Dodi Rudianto   11.1.01.09.1150
FKIP - Penjaskesrek



### I. Latar Belakang Masalah

Materi yang harus diberikan dalam pembelajaran permainan sepakbola di sekolah dasar adalah semua hal yang menyangkut teknik keterampilan dasar dalam permainan sepakbola. Salah satunya adalah teknik dasar passing.

Sesuai dengan perkembangan usianya dan sesuai dengan tingkat kesulitan dari setiap teknik dasar permainan sepakbola, dan juga sesuai dengan kesanggupan fisiknya untuk melakukan gerakan fisik, teknik long passing merupakan teknik yang sulit dilakukan oleh para siswa. Masih banyak siswa yang tidak berani melakukan gerakan *long passing* pada saat dia bermain sepakbola, walaupun sebenarnya teknik *long* passing itu adalah salah satu teknik dasar vana dominan karena merupakan kunci untuk bertahan, menerima, dan memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu. Atau dengan kata lain

long passing itu sangat dominan karena ia merupakan kunci untuk mempertahankan hidupnya suatu permainan. Untuk mengatasi hal seperti itu diperlukan suatu model pembelajaran atau pelatihan yang sesuai dengan karakteristik gerakan long passing dan karakteristik siswanya itu sendiri.

Proses latihan teknik *long*passing bertujuan agar siswa

mampu melakukan gerakan

tersebut dengan kontrol yang baik.

Salah satu upaya yang tepat dilakukan oleh guru untuk mengatasi hal tersebut adalah metode dalam pelaksanaan pembelajaran.

Berdasar pada paparan di atas, penulis tertarik untuk mencoba menerapkan metode pengaruh distribusi linier terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepakbola. Dalam hal ini penulis akan mencoba melakukan penelitian eksperimen pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri Tanjung Anom Kabupaten Nganjuk



tahun ajaran 2014/ 2015, dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh metode distribusi linier terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepakbola.

### II. Metode

Metode penelitian yang penulis gunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah metode eksperimen. Pengertian metode eksperimen diungkapkan Surakhmad (1998: 149) sebagai berikut: Dalam arti kata yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat hasil. Hasil itu suatu yang bagaimanakah menegaskan kedudukan perhubungan kausal variabel-variabel antara yang diselidiki. Tujuan eksperimen bukanlah pada pengumpulan data deskripsi melainkan pada penemuan faktor-faktor penyebab dan faktor-faktor akibat; karena itu maka di dalam eksperimen orang bertemu dengan dinamik dalam interaksi variabel-variabel.

Faktor yang diujicobakan dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan metode distribusi linier. Metode ini diharapkan dapat memberikan suatu hasil yang dapat menunjukkan hubungan kausal dari variabel-variabel dalam penelitian ini.

### A. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini penulis menentukan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, yang kemudian kedua variabel tersebut diteliti hubungannya.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu :

# 1) Variabel bebas

Latihan menggunakan metode distribusi linier

Variabel terikatKeterampilan *long passing* 

# B. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan



data sebagai berikut.

- 1. Studi Lapangan (*field research*), yaitu pengumpulan data dengan cara terjun langsung ke lapangan melaksanakan uji coba atau eksperimen pelaksanaan latihan *long passing* menggunakan metode distribusi linier terhadap peningkatan keterampilan *long passing*.
- 2. Teknik tes. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai peningkatan keterampilan long passing dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler siswa SMA Tanjung Negeri Anom Kabupaten Nganjuk 2014/2015 sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

### D. Instrumen Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan penelitian ini, maka alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah tes untuk mengukur jauhnya tendangan *long passing*.

Untuk lebih jelasnya dapat

### dilihat dalam penjelasan berikut:

### Tes long passing

- 1. Tujuan :Tujuan dari
  tes keterampilan *long passing* ini adalah
  mengukur jauhnya
  tendangan hasil *long passing*.
- 2. Alat :- Peluit
  - Bola 3 buah
  - Tali plastik
  - Meteran
  - Palang kayu 3 m
  - Alat tulis
- 3. Pelaksanaan : Masing-masing subyek melakukan tendangan long passing sejauh-jauhnya dan diberi kesempatan sebanyak 3 kali.
- Pencatatan hasil : Jauhnya hasil tendangan *long passing* (diukur menggunakan meteran) terbaik dari 3 kali tendangan.

# E. Populasi dan Sampel

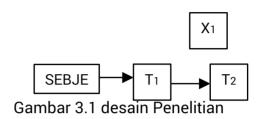
Dodi Rudianto   11.1.01.09.1150
FKIP - Penjaskesrek



Penulis mengambil populasi siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Anom Kabupaten Nganjuk 2014/2015 yang beriumlah orang. Sedangkan yang dimaksud dengan sampel menurut Surakhmad (1998: 93) ialah. "Penarikan sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi". Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis menjadikan sebagian populasi sebagai sampel penelitian yaitu sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan dilakukan data dengan cara random samplind'. Pada pelaksanaanya, penulis mengambil sebagian dari populasi sampel untuk menjadi dengan penelitian kebutuhan dengan kriteria, sampel tidak cacat fisik terutama tangan dan kakinya dan dalam keadaan sehat. Kemudian penulis memilih dan menentukan populasi, jumlah sampel (subyek) penelitian sebanyak 20 orang, selanjutnya melakukan tes long passing. Hasil tes tersebut dirangking dari skor tertinggi hingga skor terendah.

### F. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengambil desain penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest design*.



Keterangan:

T1 = Tes awal (*long passing*)

X1 = Latihan menggunakan metode distribusi linier

T2 = Tes akhir (*long* passing)

# G. Langkah-langkah Penelitian

- 1. Tahap Persiapan
- a. Observasi ke tempat penelitian, yaitu SMA Negeri 1 Tanjung Anom Kabupaten Nganjuk untuk meminta izin melakukan penelitian.
- b. Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh dosen pembimbing.
- c. Seminar proposal penelitian untuk memperoleh



masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian.

- d. Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian.
- 2. Tahap Pelaksanaan
- a. Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai proses pelaksanaan latihan *long* passing menggunakan metode distribusi linier.
- b. Melakukan pengambilan data yaitu tes awal dan tes akhir dengan alat ukur *long passing*.
- 3. Tahap Akhir
- a. Melakukan pengolahan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus-rumus statistik
- b. Menyusun draf skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan Dewan Bimbingan Skripsi (DBS)
- c. Ujian sidang skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus penyempurnaan bagi skripsi yang disusun penulis.

# H. Teknik Pengolahan Data

Setelah data dari hasil pengukuran diperoleh, maka data tersebut diolah dengan menggunakan pendekatan statistik. Adapun proses pengolahan datanya sebagai berikut :

- 1. Membuat distribusi frekuensi.
- a. Menentukan rentang (R = skor tertinggi skor terendah)
- b. menentukan kelas interval (k = 1 +3,3 log n)
- c. Menentukan panjang interval (p  $= \frac{R}{V}$ )
- 2. Menghitung skor rata-rata (mean) dari masing-masing tes dengan menggunakan rumus di bawah ini.

$$\overline{X} = Xo + p \left( \frac{\sum fi \cdot ci}{\sum fi} \right)$$

arti tanda-tanda tersebut adalah :

 $\overline{x}$  = Nilai rata-rata yang dicari

Xo = Titik tengah skor yang memuat tanda kelas dengan nilai c = 0



- p = Panjang kelas interval
- > = Sigma atau jumlah
- fi = Frekuensi
- ci = Deviasi atau simpangan
- Menghitung Standar deviasi atau simpangan baku dengan rumus sebagai berikut.

$$s = p \sqrt{\frac{n \sum_{i} fi \cdot ci^{2} - \sum_{i} fi \cdot ci^{2}}{n (n - 1)}}$$

4. Menghitung varians dari masing-masing tes, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$S^{2} = P^{2} \left( \frac{n \sum fici^{2} - \left(\sum fici^{2}\right)^{s}}{n(n-1)} \right)$$

Arti tanda-tanda tersebut adalah :

S<sup>2</sup> = Nilai varians yang dicari

P<sup>2</sup> = Panjang kelas interval

Ci = Deviasi atau simpangan

N = Jumlah sampel ( n =  $\sum f_i$  )

5. Menguji normalitas data dari setiap tes melalui penghitungan statistik  $\chi^2$  (*chi-kuadrat*) dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\chi^2 = \sum \frac{\text{(Oi - Ei)}^2}{\text{Fi}}$$

Arti tanda-tanda rumus adalah sebagai berikut.

X² = Chi-kuadrat adalah lambangyang menyatakan nilai normalitas

Oi = Frekuensi nyata atau hasil observasi/pengamatan

Ei = Frekuensi teoretik/ekspektasi jumlah sampel dalam kelompok.

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi Chi-kuadrat dengan taraf nyata  $(\alpha)$ =0,05 dan dk = k - 3 . Apabila  $\chi^2$  (1 -  $\alpha$ ) (k - 3) atau  $\chi^2$  tabel dari daftar Chi-Kuadrat lebih besar atau sama dengan hasil penghitungan statistik  $\chi^2$ , maka data-data dari setiap tes itu berdistribusi normal dapat diterima, untuk harga  $\chi^2$  lainnya ditolak.

6. Menguji homogenitas data dari setiap kelompok melalui penghitungan statistik F dengan menggunakan rumus sebagai berikut.



$$F = \frac{\text{Variansi}}{\text{Variansi}} \frac{\text{terbesar}}{\text{terkecil}}$$

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi F dengan taraf nyata  $(\alpha)$ = 0,05 dan derajat kebebasan dk = k - 3. Apabila angka F hitung lebih kecil atau sama F dengan tabel distribusi  $(F \le F \frac{1}{2} \alpha (V_1, V_2))$ , maka data-data dari kelompok tes itu homogen.  $F \frac{1}{2} \alpha (v_1, v_2)$  didapat dari daftar distribusi F dengan peluang  $\frac{1}{2}\alpha$  , sedangkan derajat kebebasan V<sub>1</sub> dan V<sub>2</sub> masing-masing sesuai dengan dk pembilang dan dk penyebut = n.

7. Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji kesamaan kedua rata-rata uji dua pihak (uji t). Apabila data tersebut berdistribusi normal dan homogen maka rumus yang digunakan adalah .

$$t = \frac{\overline{X}_1 - \overline{X}_2}{s\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

dengan

$$s = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Arti tanda-tanda dalam rumus tersebut sebagai berikut

t = Nilai signifikansi yang dicari.

 $X_1$  = Skor rata-rata dari tes awal atau variabel I.

 $\overline{x}$  = Skor rata-rata dari tes akhir atau variabel II

s = Simpangan baku gabungan

 $S_1$  = Varians sampel tes awal atau variabel I.

s<sup>2</sup><sub>2</sub> = Varians dari sampel tes akhir atau variabel II

Kriteria pengujian adalah terima hipotesis (H) jika – t  $(1-\frac{1}{2}\alpha)$  t t  $(1-\frac{1}{2}\alpha)$  didapat dari distribusi t dengan derajat kebebasan (dk) =  $n_1$  +  $n_2$  dan peluang  $(1-\frac{1}{2}\alpha)$ . Tarap nyata  $(\alpha)$  = 0,05 atau tingkat kepercayaan 95% untuk harga t lainnya hipotesis (H) ditolak

# I. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama



kurang 6 minggu, dengan obiek penelitian yaitu siswa ekstrakurikuler **SMA** Negeri Tanjung Anom Kabupaten Nganjuk 2014/2015 Kegiatan latihan teknik melalui long passing metode distribusi linier dilaksanakan selama 16 kali pertemuan ditambah satu kali tes awal dan satu kali tes akhir. Pelaksanaan latihan dilakukan tiga kali setiap minggu, yaitu setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat, dimulai pukul 16.00 WIB sampai dengan selesai

Penelitian ini dilakukan di Lapangan olahraga SMA Negeri 1 Tanjung Anom. Tes awal dan tes akhir pun dilaksanakan di tempat yang sama.

# III. Hasil Dan Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik, hipotesis penelitian yang penulis ajukan yaitu: "Latihan *long passing* dengan menggunakan metode distribusi linier efektif digunakan terhadap

keterampilan long passing dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler **SMA** Negeri Tanjung Anom Kabupaten Nganjuk 2014/2015" ternyata hasilnya diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pula oleh data hasil penelitian dengan menggunakan uji t' yang menunjukkan nilai t'hitung sebesar 2,53 yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t`tabel sebesar 1,73).

Diterimanya hipotesis tersebut diduga karena untuk menghasilkan long passing yang baik, untuk memperoleh sudut elevasi (45°) dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam bentuk latihan. Selain itu, latihan long passing dengan menggunakan metode distribusi linier dapat memotivasi siswa/ atlet untuk belajar teknik dasar long passing, memudahkan kesulitan siswa/ atlet melakukan teknik dasar long passing.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa



latihan *long passing* dengan menggunakan metode distribusi linier efektif digunakan terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Anom Kabupaten Nganjuk 2014/2015.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hipotesis pengujian dengan pendekatan menggunakan penulis statistika. dapat menyimpulkan hasil penelitian berikut: Latihan sebagai passing dengan menggunakan distribusi metode linier berpengaruh berarti secara terhadap keterampilan long passing dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Anom Kabupaten Nganjuk 2014/2015 Hal ini berarti bahwa latihan *long passing* menggunakan metode distribusi linier efektif digunakan dalam meningkatkan penguasaan keterampilan long passing dalam permainan sepakbola.

### IV. Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka

Cipta.

Badriah, Dewi Laelatul. 2002. Fisiologi Olahraga dalam Perspektif Teoretis dan Praktik. Bandung: Pustaka Ramadhan.

Beachle, Thomas R dan Groves, Barney R. 2003. *Latihan Beban* (Terjemahan Razi Siregar). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak

Kusuma.

Harsono. (1999). *Latihan Fisik.*Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga Koni
Pusat.

Harsono. (2001: 3). *Latihan Kondisi Fisik.* Bandung.

Noer, Hamidsyah H. (1996). *Kepelatihan Dasar.* Jakarta: Dikdasmen.



Nurhasan dan Abdul Narlan. (2001).

Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.

Pusat Bahasa Depdiknas. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.

Jakarta: Balai Pustaka.

Soekatamsi. 1998. *Permainan Besar*/ (Sepak Bola). Jakarta: Universitas
Terbuka.

Suharno, HP. (1993). *Metodologi Pelatihan.* Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Surachmad, Winarno. 1998. *Dasar*dan Teknik Research, Pengantar

Metodologi Ilmiah. Bandung:

Tarsito.