# PENGARUH METODE DISTRIBUSI LINIER TERHADAP KETERAMPILAN *LONG PASSING* DALAM PERMAINAN OLAHRAGA (EKSPERIMEN PADA SISWA EKSTAKURILULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 2 NGANUK TAHUN AJARAN 2014/2015)

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**YUDHA DWI FITARIANTO**
**11.1.01.09.1173**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI**
**KEDIRI**
**2015**

# HALAMAN PERSETUJUAN

**SKRIPSI**

Atas Nama :

YUDHA DWI FITARIANTO
11.1.01.09.1173

Dengan Judul :

PENGARUH METODE DISTRIBUSI LINIER TERHADAP KETERAMPILAN LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA (EKSPERIMEN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 2 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 : |
|---|---|
| Runuh Andayani Bekti, M.Pd. | Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. |

# HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI**

Atas Nama :

YUDHA DWI FITARIANTO
11.1.01.09.1173

Dengan Judul :

PENGARUH METODE DISTRIBUSI LINIER TERHADAP KETERAMPILAN LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA (EKSPERIMEN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 2 NGANJUK TAHUN AJARAN 2014/2015).

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

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. _____
2. Penguji I : Budiman Agung Pratama, M.Pd. _____
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. _____

Mengetahui :
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIP

# PENGARUH METODE DISTRIBUSI LINIER TERHADAP KETERAMPILAN *LONG PASSING* DALAM PERMAINAN OLAHRAGA (EKSPERIMEN PADA SISWA EKSTAKURILULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 2 NGANUK TAHUN AJARAN 2014/2015)

**YUDHA DWI FITARIANTO**
**11.1.01.09.1173**
FKIP - PENJASKESREK
Email: fitariantoyudhadwi@gmail.com
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. dan Drs.Slamet Junaidi, M.Pd.Dosen
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

YUDHA DWI FITARIANTO. 11.1.01.09.1173. (2015). PENGARUH METODE DISTRIBUSI LINIER TERHADAP KETERAMPILAN *LONG PASSING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 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 2 Nganjuk 2014/2015

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Nganjuk 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 2 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: keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola**

## I. LATAR BELAKANG

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 yang 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. Pada saat guru atau model (pemain sepakbola misalnya) memberi contoh gerakan yang benar dengan kontrol yang baik, siswa tidak akan bisa mengamati urutan gerakan yang dilakukan oleh guru atau model tersebut karena gerakannya tentu sangat cepat. Salah satu upaya yang tepat dilakukan oleh guru untuk mengatasi hal tersebut adalah metode dalam pelaksanaan pembelajaran.

## II. METODE

### a. Metode penelitian

Untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang penulis ajukan, penulis melakukan penelitian melalui ujicoba atau eksperimen untuk melihat

suatu hasil (keterampilan *long passing*) sebagai akibat melakukan latihan menggunakan metode distribusi linier. Oleh karena itu metode penelitian yang penulis gunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah metode eksperimen.

**b. Variable penelitian**

- Variabel bebas:Latihan menggunakan metode distribus linier
- Variabel terikat : Keterampilan *long passing*

**c. Teknik pengumpulan data**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut: Studi Lapangan, Teknik tes.

**d. Instrumen Penelitian**

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

**e. Populasi dan Sampel**

Penulis mengambil populasi siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Nganjuk 2014/2015 yang berjumlah 40 orang dan sampel penelitian yaitu sebanyak 20 orang.

**f. 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.
2. Menghitung skor rata-rata (mean) dari masing-masing tes.
3. Menghitung Standar deviasi atau simpangan baku
4. Menghitung varians dari masing-masing tes.
5. Menguji normalitas data dari setiap tes.
6. Menguji homogenitas data dari setiap kelompok.
7. Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji kesamaan kedua rata-rata uji dua pihak (uji t).

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

### A. HASIL

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 2 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 ($45^o$) 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 2 Nganjuk 2014/2015

### B. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis dengan menggunakan pendekatan statistika, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut: Latihan *long passing* dengan menggunakan metode distribusi linier berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri

2 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 I (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.