PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN PEREGANGAN STATIS TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA BAGI SISWA PUTRA SMPN 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :

WAHYUDI
NPM : 12.1.01.09.0578P

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama :

WAHYUDI
NPM : 12.1.01.09.0578P

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN PEREGANGAN STATIS TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA BAGI SISWA PUTRA SMPN 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian, Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal 18 Mei 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	**Wasis Himawanto, M.Pd.**
NIDN.0015066801	**NIDN.0723128103**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama :

WAHYUDI
NPM : 12.1.01.09.0578P

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN PEREGANGAN STATIS TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA BAGI SISWA PUTRA SMPN 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
pada tanggal 18 bulan Mei tahun 2015
dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

Mengetahui
Dekan FKIP

Dra. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIND.0716046202

PENGARUH LATIHAN INTERVAL DAN PEREGANGAN STATIS TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA BAGI SISWA PUTRA SMPN 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

WAHYUDI
NPM : 12.1.01.09.0578P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

WAHYUDI. NPM : 12.1.01.09.0578P. Pengaruh Latihan Interval dan Peregangan Statis terhadap Kemampuan Menendang Bola Bagi Siswa Putra Kelas II SMPN 1 Papar Tahun Ajaran 2014/2015. Skripsi. Program Studi pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2015.

Kata Kunci : Latihan Interval, Peregangan Statis, Kemampuan menendang bola

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia baik di kota-kota maupun di desa-desa sampai di pelosok penjuru dunia yang terpencil sekalipun sudah mengenalnya. Permainan ini menyuguhkan banyak sekali hiburan dan kepuasan pribadi, baik bagi mereka yang menonton maupun bagi pemainnya sendiriMengenai faktor-faktor yang berpengaruh dalam pelaksanaan olahraga sepak bola antara lain latihan beban sepak bola, lingkungan, peralatan yang kurang memadai tidak adanya dorongan, serta sarana dan prasarana yang kurang tersedia namun sampai sekarang prestasi sepak bola kita belum menggembirakan, jangankan di tingkat intemasional di kawasan Asia Tenggara saja belum bisa berbicara banyak. Untuk mengatasi masalah itu diperlukan penanganan khusus bagi calon-calon dan pemain sepak bola Indonesia, baik mengenai teknik, fisik maupun faktor lain yang mendukungnya.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan yang cocok dan baik untuk meningkatkan kemampuan menendang bola mana yang lebih efektif metode latihan interval atau peregangan statis. Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Papar tahun 2014/2015. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan "Randomized Group Pre-test Post-tes sama subject Design". Jumlah sampel sebanyak 40 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1, latihan interval dan kelompok 2 peregangan statis. Data dalam penelitian ini diambil dengan mempergunakan instrumen test kemampuan menendang bola untuk siswa SMPN 1 Papar.

Teknik analisa data yang digunakan untuk menguji hipotesa dalam penelitian ini adalah uji t-tes. Setelah data dianalisa dengan menggunakan taraf signifikan 1 (38) = 2,704 didapatkan hasil penelitian sebagai berikut : kemampuan menendang bola yang dilatih dengan metode latihan interval = 66,525 dan dilatih dengan metode peregangan statis = 61,35, menunjukkan ada perbedaan yang sangat bermakna, karena t_o = 7,70 > 11 = 2,70 p < 0,01. Dengan demikian terdapat perbedaan yang sangat bermakna antara metode interval dan metode peregangan statis dalam kemampuan menendang bola, karena ini pula metode interval > nipura metode peregangan statis, maka metode interval lebih efektif untuk kemampuan menendang bola. Sehingga hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan interval lebih efektif dari pada latihan peregangan statis dalam meningkatkan kemampuan menendang bola.

A. Latar Belakang Masalah

Pemain sepak bola membutuhkan berbagai macam kondisi fisik yang tinggi. la membutuhkan otot-otot penekuk pinggul, otot-otot perentang lutut, dan penekuk pinggul, otot-otot perentang lutut, dan penekuk punggung yang kuat supaya keras. Untuk menghasilkan kekuatan yang tinggi perlu adanya suatu latihan yang khusus dan menjurus pada otot-otot yang diperlukan. Masalah prestasi dalam permainan sepak bola memang harus dimiliki oleh seorang pemain, disamping harus mempunyai kemahiran individu, juga dituntut bisa kerjasama antar pemain dalam satu tim yang baik. Salah satu teknik individu yang mutlak dimiliki dan dikuasai pemain adalah menendang bola. Baik menendang bola untuk operan kepada teman maupun menendang baik untuk mencetak gol ke mulut gawang (shooting).

Kerjasama yang baik bisa tercapai, bila semua pemain menguasai teknik-teknik dan ketrampilan-ketrampilan yang sifatnya individu. Di antaranya adalah kemampuan menendang bola, menggiring bola, menyundul bola dan lain sebagainya. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk membuat tim sepak bola kerjasama yang baik, maka sebelumnya harus memiliki dan menguasai tehnik-tehnik sepak bola yang sifatnya individu.

Diantara tehnik individu yang harus dikuasai seorang pemain yaitu untuk operan kepada teman maupun menendang bola untuk mencetak gol (shooting) aktivitas menendang bola merupakan dasar dari permainan sepak bola lebih tegas dijelaskan dikatakan sehingga bahwa apabila seseorang dapat memainkan bola dengan sisi kakinya dengan baik, maka ia adalah seorang pemain sepak bola. Lebih tegas dikatakan bahwa bila seorang dapat memainkan bola adalah sisi kakinya dengan baik, maka ia adalah seorang sepak bola. Baik calon maupun superstar, harus berlatih bagaimana cara mencetak gol.

Mencetak gol adalah terpenting dari segalanya. Katakanlah sebuah kesebelasan telah memainkan sistem blok, atau telah

menguasai tehnik dan aspek permainan, tetapi semua ini merupakan sebagian dari jalan menuju hasil akhir yang diinginkan. Karena betapa indah dan berkesannya antar blok yang diperagakan oleh kesebelasan. Itu hanya mempunyai arti jika melahirkan golongan yang mengantarkan kesebelasannya kemenangan. Kenyataannya ini juga terbukti walaupun persiapan sudah memadai, mutu pemain yang baik, namun tanpa terciptanya gol di gawang lawan, maka penilaian terhadap kemampuan kesebelasan tersebut tetap negatif. Pada hakekatnya setiap pemain harus mampu melakukan tembakan yang jitu, karena mencetak gol mempakan bagian terpenting dalam sepak bola. Namun kenyataannya sangat menyedihkan. Jarang ada pemain yang hidup kedua kakinya dan kebanyakan pemain-pemain untuk menedang bola. Akibatnya kurang ditekan latihan menendang bola kesasaran (shooting), sering terlihat pemain sepak bola Indonesia dihinggapi penyakit takut gagal dalam membuahkan gol. Walaupun sudah berada pada jarak tembak, tetapi temannya berusaha menembaknya bahkan dioperkan pada temannya yang kadang posisinya lebih jelek.

Dari uraian di atas, maka kesimpulannya adalah kemampuan menendang bola merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Baik menendang bola untuk sasaran pendek (short pass) maupun untuk sasaran jauh (long shooting). Pemain belakang membutuhkan tendangan jauh ke depan untuk menyelamatkan gawangnya dan mengoperkan pada temannya yang berada jauh di depan. Penyerang (striker) supaya tembakannya sulit dijangkau oleh penjaga gawang, maka tendangannya harus keras disamping ketepatan sasaran.

B. Pendekatan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen dengan pola ”Randomized Group Pre-test-Post-test Same Subjek Design”. (Collega Statistic Sen I.A. Metodofogi Riset Jilid 4). Guna menyesuaikan pola eksperimen ini, jumlah subjek 40 dibagi menjadi dua kelompok. Masing-masing kelompok berjumlah 20 subjek yaitu 20 subjek ditugaskan sebagai kelompok I yaitu latihan interval dan 20 subjek ditugaskan sebagai kelompok II yaitu peregangan statis.

C. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh datam penelitian ini adalah kemampuan menendang bola yang dilatih dengan metode kemampuan interval = 66,525 dan yang dilatih dengan metode peregangan statis = 61,35. Menunjukkan ada perbedaan yang sangat bermakna, karena to = 7,70 > t1= 2,70 p < 0,01.

Dengan demikian terdapat perbedaan yang sangat bermakna antara metode interval dan metode peregangan statis dalam kemampuan menendang bola, karena nipura metode > nipura metode peregangan statis, maka metode interval lebih efektif untuk menendang bola.

D. Daftar Pustaka

Nossek, J. *General Theory of Training*. Pan African Press Ltd: Logus, 1982.

Nurhasan. *Tes dan Pengukuran* Pork 2235/2 2 SKS/Modul 1-3. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas 1984.

Sadosa Sumosarjono. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta- PT Pustaka Karya Grafika Utama, 1987.

Soekatamsi. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai, 1984.

Soekatmo. *Peran Ilmu Faal OR dalam Peningkatan Prestasi*. Solo. Tiga Serangkai, 1984.

Soepardi. *Coaching dan Training*. Jakarta: Proyek Pendidikan Olahraga STO 1970-1987.

Suhamo HP. *llmu Kepelatihan dan Olahraga*. Yogyakarta: 1985.

Sunaryo, Basuki. *Atletik, Latihan dan Penyelenggaraan Perlombaan Untuk SGO*.

Stalling, Loretta *M. Motor Learning, From Theory to Practice*. The CV. Mosby Company, St. Lots Toronto.

Uram, Paul. *Latihan Peregangan*. Jakarta: Alih Bahasa Iskadar Z.A dan Engkos Kosasih, Penerbit Akademika Pressondo, 1985.

Wachowski. *Metodologi Latihan Olahraga dan Coaching*. Jakarta. Inti Indayu Press, 1975.

A.J. Paulus. *Kemampuan Daya Tahan.* Buletin: Ditjen Olahraga dan Pemuda. Jakarta: Proyek Pendidikan Olahraga, 1973-1974.

Bouchard. Kualitas *Fisik dan latihan Masalah-masalah Kedokteran OR*. Jakarta. Terjemahan M. Soebroto, 1975.

Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research Jilid I* Yogyakarta: Andi Offset, 1984.

---- *Statisfik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 1984.

---- *College Statistic*. Sen IA Metodologi Riset Jilid 4.