PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN 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 :

YULI WINARTI
NPM. 13.1.01.09.0439P

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

YULI WINARTI
NPM. 13.1.01.09.0439P

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal : 20 Mei 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.	**Drs. SUGITO, M.Pd.**
NIDN.	NIDN.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

YULI WINARTI
NPM. 13.1.01.09.0439P

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : 20 Mei 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji :

1. **Ketua** : **Dra. Setya Adi Sancaya, M.Pd**
2. **Penguji I** : **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
3. **Penguji II** : **Drs. Setyo Harmono, M.Pd**

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Drs. Uji Sri Panca Setyawati, M.Pd.

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN 2014/2015

YULI WINARTI
NPM. 13.1.01.09.0439P

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

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Yuli Winarti. NPM 13.1.01.09.0439P : Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menendang Siswa Putra SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun 2014/2015. Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri, 2015.

Kata kunci : ***kelincahan, kecepatan reaksi, kemampuan menendang***

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi di dalamnya. Maka dari itu penyusun memilih salah satu faktor yaitu : Pegaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menendang Siswa Putra SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun 2014/2015. Masalah yang di timbulkan adalah:

1. Adakah Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra SMP Negeri 1 Papar tahun 2014/2015 ?
2. Adakah Pengaruh Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra SMP Negeri 1 Papar tahun 2014/2015 ?
3. Adakah Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra SMP Negeri 1 Papar tahun 2014/2015 ?

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- Ada pengaruh antara kelincahan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun 2014/2015 sebesar 6,640625%.
- Ada pengaruh antara kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun 2014/2015 sebesar 3,48875%.

- Ada pengaruh antara kelincahan dan kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun 2014/2015 sebesar 6,640625% : 3,48875%,

Dengan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan dapat di simpulkan bahwa latihan kelincahan lebih efektif dari pada latihan kecepatan reaksi terhadap kemampuan menendang bola dalam PBM (Proses Belajar Mengajar) khususnya di SMP Negeri 1 Papar.

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa pembangunan Nasional sekarang olahraga merupakan bagian dari usaha pembangunan yaitu membangun manusia Indonesia seutuhnya.Olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan hobi,tenaga yang positif dalam ruang lingkup persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan dalam suasana yang akrab untuk menuju kehidupan yang serasi,selaras,seimbang,untuk mencapi kebahagian dalam hidup.

Dikatakan bahwa olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia, (Beltasar Tarigan, Agustus 2001).

Dari uraian diatas sangat jelas bahwa kegiatan olahraga selain untuk kegiatan fisik dan prestasi juga bisa untuk mendidik budi pekerti dan jiwa seseorang untuk bertindak yang jujur,pantang menyerah,berani dan sportif,maka sangatlah tepat kalau pemerintah memasukkan kegiatan olahraga dalam kurikulum sekolah.

Salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan sebaga iolahraga pilihan utama adalah sepakbola,ini mengingat bahwa kepopuleran permainan sepak bola tidak tertandingi di dalam negeri bahkan sepak bola merupakan olahraga yang paling popular dan paling di gemari di seluruh dunia.

Bila ditinjau dari perkembangannya olahraga sepak bola di Indonesia telah mengalami perkembangan yang pasang surut.Peningkatan prestasi sepak bola dalam negeri bukan hanya dambaan dari pemain dan pelatih saja tetapi juga masyarakat luas pada umumnya. Tetapi bagaimana kenyataannya? Ternyata prestasi kita tertinggal jauh bila dibandingkan negara-negara Eropa dan Amerika latin,bahkan untuk bersaing di tingkat Asia saja kita sulit untuk mandapatkan prestasi yang maksimal malahan kita akhir-akhir ini sering kesulitan untuk menghadapi kejuaraan di Asia Tenggara.Ini sangat ironis sekali sebagai Negara Asia pertama yang telah mengikuti Piala Dunia yaitu pada tahun 1938 Indonesia yang dikenal sebagai“ Hindia-Belanda “tampil mewakili Federasi Sepak bola Hindia Belanda. Indonesia tampil setelah Jepang mengundurkan diri.Harus ketinggalan jauh dengan Negara-negara tetangga.Untuk mengejar ketertinggalan

tersebut, berbagai macam usaha telah dilakukan PSSI, mulai dari peningkatan mutu pelatih, perbaikan sarana dan prasarana, pembenahan system ligalokal hingga pengiriman pemain untuk belajar dan berlatih sepak bola di negara lain dengan proyek Primavera I dan II.

Di Indonesia sekarang ini sepak bola telah memasyarakat karena olahraga ini mudah di mengerti dan dipahami.Untuk dapat bermain sepak bola orang hanya memerlukan bola dan sebidang tanah kosong untuk lapangan. Tetapi persoalannya tidak cukup sampai di situ, untuk prestasi yang diharapkan tentunya banyak faktor yang akan mempengaruhinya.

Dalam permainan sepak bola bila seorang pemain ingin mencapai prestasi yang maksimal maka pemain tersebut perlu mempunyai persyaratan fisik yang mendukung karena pemains sepak bola memerlukan kekuatan dan tenaga yang besar untuk bergerak, berlari menyundul dan menendang bola dalam usaha memasukkan bola ataupun menghalau serangan lawan guna mencapai kemenangan.

Sebagai seorang pelatihan dan memiliki tanggung jawab yang besar untuk mengajarkan prinsip prinsip kehidupan yang benar seperti: kejujuran, fair play, pantang menyerah, juga disiplin karena latihan bermain sepak bola mempunyai berbagai tujuan khusus. Tujuan latihan sepak bola tersebut,antara lain untuk meningkatkan penguasaan ketrampilan teknis dalam situasi bermain,melatih dan menerapkan taktik atau strategi tertentu,melatih kerja sama maupun tim secara keseluruhan dan meningkatkan kualitas fisik.(Budi Sutrisno, 2010 Hal 92)

Aspek-aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama guna meningkatkan prestasi seorang pemainnya itu :

1. Fisik : Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.
2. Teknik : Latihan untuk melahirkan penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga.
3. Taktik : Untuk mengembangkan daya tafsir pemain.
4. Mental : Latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional pemainnya itu dengan cara memperbanyak pertandingan persahabatan ataupun ikut turnamen-turnamen.

Dari pendapat di atas kita dapat menyimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga seorang pemain tidak hanya di tuntut dalam persiapan teknik dan fisik saja tetapi juga di tuntut persiapan mental.

Ketiga faktor antara fisik teknik dan mental dapat membentuk pemain sepak bola secara utuh, karena faktor ini sangat

berkaitan erat dan masing-masing tidak dapat berdiri sendiri.

Penulis sebagai orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga merasa terpanggil untuk memecahkan masalah yang ada dalam cabang sepak bola dengan jalan mengadakan pendekatan secara ilmiah dengan harapan hasil penelitian yang dilakukan penulis dapat membantu insan-insan sepak bola tanah air dalam usaha peningkatan prestasi persepakbolaan Nasional.

Maka dalam kaitannya dengan hal-hal tersebut di atas peneliti mengadakan kajian ilmiah mengenai "Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menendang Bola pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra SMP Negeri 1 Papar Kediri tahun 2014/2015.

B. Pendekatan Penelitian

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 objek lah yang menentukan metode yang akan digunakan.

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.

C. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh antara kelincahan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 6,640625%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.
2. Ada pengaruh antara kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola

pada permainan sepak bola pada SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 3,48875%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.

3. Ada pengaruh antara kelincahan dan kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 6,640625% : 3,48875%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.

D. Daftar Pustaka

A Carr Gerry. 1968. Mengajar Atletik. Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

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/Sepakbola

Suharsimi Arikunto, 1986, Prosedur Penelitian.

Depdikbud. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Eka, 2012. *http://repository.upi.edu/ operator/ upload/sjkr0705236chapter3.pdf* di unduh pada tanggal 25 Agustus 2013.

Nur Hasan. 1983. *Tes dan Pengukuran.* Jakarta: Kurnia.

Nurhasan. 2002. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Nurhasan. 2005. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya.* Jakarta: Depdiknas

Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1*. Jakarta: Erlangga.

Rosy, 2012. *http://rosy46nelli.wordpress.com/2009/12/07/daya-ledak-otot/* di unduh pada tanggal 26 Agustus 2013.

Sajoto, Muhammad. 1995. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga.* Semarang: Dahara Prize.

Suharno, 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Yudianto, Lukman. 2009. *Tehnik bermain Sepak Bola dan Futsal*. Visi 7.