PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN STATIS DAN DINAMIS TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM (TRHOW IN) PADA PERMAINAN EKSTRA SEPAK BOLA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

S K R I P S I

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana
(S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh:

YULIANTI DWI HASTUTI
NPM: 13.1.01.09.0440P

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

YULIANTI DWI HASTUTI
NPM: 13.1.01.09.0440P

Dengan Judul :

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN STATIS DAN DINAMIS TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM (TRHOW IN) PADA PERMAINAN EKSTRA SEPAK BOLA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2014

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tangggal: 20 Mei 2015

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

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

YULIANTI DWI HASTUTI
NPM: 13.1.01.09.0440P

Dengan Judul :

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN STATIS DAN DINAMIS TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM (TRHOW IN) PADA PERMAINAN EKSTRA SEPAK BOLA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2014

Telah dipertahankan oleh penguji

Pada tanggal : 20 Mei 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji:		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Drs. Sugito, M.Pd.	
3. Penguji II	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Dra. Hj. Siti Pancа Setyawati, M.Pd.

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN STATIS DAN DINAMIS TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM (TRHOW IN) PADA PERMAINAN EKSTRA SEPAK BOLA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

YULIANTI DWI HASTUTI
NPM: 13.1.01.09.0440P

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

Yulianti Dwi Hastuti. NPM: 13.1.01.09.0440P. Perbedaan Pengaruh Latihan Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap Kemampuan Lemparan Ke Dalam (Trhow In) Pada Permainan Ektra Sepak Bola SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015. Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri, 2015.

Kata Kunci*: Latihan peregangan statis, peregangan dinamis dan lemparan ke dalam*

Latar belakang: perkembangan bidang olahraga di Indonesia dewasa ini tentunya tidak lepas dari peran serta masyarakat, guru olahraga maupun atlet yang mendukungnya. Misalnya guru olahraga yang ingin meningkatkan prestasi siswa yang dibinanya, mereka harus berjuang membuat metode latihan yang tepat, serta perlu sekali mengadakan suatu penelitian. Sebab dengan mengadakan suatu penelitian akan di dapatkan sesuatu data-data yang nyata, dengan demikian akan mempermudah mengetahui keuntungan dan kelemahan dalam menyusun pogram latihan. Cabang olahraga sepak bola adalah jenis cabang olahraga yang menampilkan intensitas tinggi maka perlu adanya pemilihan latihan yang tepat. Sesuai dengan cabang olahraga yang diminati peneliti, maka peneliti mencari jawaban tentang Perbedaan Pengaruh Latihan Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap Kemampuan Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Ekstra Sepak Bola SMK PGRI 4 Kota Kediri Kediri.

Batasan dan rumusan masalah: agar masalah lebih jelas terutama pada penelitian ini maka perlu diadakan pembatasan masalah. Pengaruh latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kemampuan lemparan ke dalam.

Dari kedua variabel di atas maka selanjutnya adakah perbedaan pengaruh latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kemampuan lemparan ke dalam.

Tujuan penelitian: adalah mendapatkan data yang empiris tentang pengaruh latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kemampuan lemparan ke dalam..

Hipotesis: Ada perbedaan pengaruh latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada permianan sepak bola.

Metodologi penelitian: berdasarkan permasalahan serta hipotesis yang telah dikemukakan maka penelitian ini menggunakan deskriptif analisis. Sasaran dalam penelitian ini adalah Siswa Yang ikut Ekstra Sepak Bola SMK PGRI 4 Kota Kediri Kediri. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa.

Hasil Penelitian: dalam pengolahan data didapatkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh signifikan latihan peregangan statis terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada permainan ekstra sepak bola SMK PGRI 4 Kota Kediri. Dengan hasil pehitungan data statistik t-hitung = 7,6435 pada taraf signifikansi untuk mencapai t tabel df= N-1=15 – 1 =14. Jadi t lemparan kedalam (peregangan statis) = 7,6435 α =0,05 dengan df 14 maka t tabel 2,145. (2) Terdapat pengaruh signifikan latihan peregangan dinamis terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada permainan ekstra sepak bola SMK PGRI 4 Kota Kediri. Dengan hasil pehitungan data statistik t-hitung = 2,7245 pada taraf signifikansi untuk mencapai t tabel df=.= N-1=15 – 1 =14. Jadi t lemparan ke dalam (peregangan dinamis) = 2,7245 α =0,05 dengan df 14 maka t tabel 2,145. (3) Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada permainan ekstra sepak bola SMK PGRI 4 Kota Kediri =1,4428.

Kesimpulan dan saran: dengan melihat analisa hasil dalam penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola.

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa pembangunan Nasional sekarang, olahraga merupakan bagian dari usaha pembangunan yaitu membangun manusia Indonesia seutuhnya atau manusia sebagai keseluruhan. Olahraga memberi kesempatan yang sangat ideal untuk mengeluarkan tenaga dengan jalan yang baik di dalam lingkup persaudaraan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana akrab serta gembira menuju kehidupan yang serasi, selaras, seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup. Oleh sebab itu kita harus selalu berusaha memahami di dalam bidang ilmu pengetahuan dan kesehatan, bahwa kegiatan olahraga adalah merupakan suatu pendidikan. Berdasarkan Undang-undang RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional memberikan dasar bahwa:

> Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrument pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945.

Berkaitan dengan hal itu, maka olahraga sangat berperan besar dalam mewujudkan atau meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah dan rohaniah. Sehingga pemerintah juga ikut berperan serta memasyarakatkan olahraga, hal itu telah terbukti dalam Undang-undang Keolahragaan yang disahkan pemerintah. Karena olahraga itu di samping penting bagi kehidupan, juga merupakan unsur penting dalam pembentukan dasar yang kuat jasmani

maupun rohani dan sampai sekarang wajib dilaksanakan atau menjadi mata pelajaran di sekolah-sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak sampai Perguruan Tinggi.

Berdasarkan hal tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat itu memang benar-benar perlu ditingkatkan. Hal ini sudah terbukti dengan adanya pemeratan sarana dan prasarana sampai ke pelosok tanah air sehingga lebih meluas dan merata di dalam menciptakan budaya berolahraga dan iklim yang sehat yang dapat mendorong serta peran aktif masyarakat dalam peningkatan prestasi olahraga secara keseluruhan secara keseluruhan yang bersifat nasional maupun internasional. Karena dengan pencapaian prestai yang tinggi, sebenarnya dapat dilihat dari seberapa jauh keberhasilan pembangunan yang sedang dilaksanakan. Bahwa suatu Negara akan harum namanya di mata dunia jika dalam bidang olahraga ada salah satu cabang olahraga yang berprestasi. Dengan melihat situasi dan kondisi bangsa dan negara Indonesia saat ini, maka di bidang olahraga mempunyai kewajiban untuk ikut serta mengambil bagian dalam pembangunan dan modernisasi kehidupan bangsa dan negara untuk mencapai pembangunan nasional yang kita cita-citakan.

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.

Dari uraian di atas 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.

Bahwa tidak bisa dipungkiri sekarang ini di seluruh penjuru dunia olahraga yang paling populer yaitu Sepak bola. Salah satu daya tarik dari permainan terletak dari kealamian sepak bola sebagai dasar dan tujuan orang untuk menggeluti olahraga ini, ada yang sebagai olahraga rekreasi untuk kebugaran jasmani bahkan sampai pada tujuan untuk mencapai potensi dan mengharumkan nama bangsa hingga sekarang pemain sepak bola berkembang dengan pesat dan semakin banyak orang memainkan olahraga ini hingga berbagai benua dan di beberapa kawasan yang ada di dunia.

Perkembangan sepak bola modern ditandai dengan berdirinya suatu induk

organisasi olahraga sepak bola yang menjadi dasar perkembangan peraturan sepak bola. Organisasi terdekat didirikan di Inggris pada tanggal 26 Oktober 1863 yang diberi nama "*The Foot Ball Association*" kemudian tahun1882 atas prakarsa "*Guirim*" yang berasal dari Perancis maka didirikanlah suatu federasi sepak bola internasional yang menangani segala sesuatu yang berkaitan dengan sepak bola yang di beri nama "*Federation International The Foot Ball Assiciation*" atau yang dikenal dengan "*FIFA*".

Di Indonesai pada awalnya olahraga sepak bola dibawa oleh penjajah terus berkembang keseluruh tanah air. Kemudian atas prakarsa "Ir. Suratin" pada saat itu berdirilah suatu organisasi olahgara yang menangani segala yang berkaita dengan sepak bola. Organisasi tersebut pada tanggal 19 April 1930 dan diberi nama "*PSSI*" atau Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. Kemudian 24 Juli 1992 PSSI diterima sebagai salah satu anggota FIFA. Dengan berdirinya PSSI serta terdaftar dalam keanggotaan FIFA, perkembangan sepak bola di Indonesia bertambah maju hingga sekarang PSSI telah banyak mencatat prestasi yang cukup membanggakan bagi kancah persepak bolaan di tanah air, baik itu ditingkat dunia maupun di kawasan Asia sendiri.

Namun bila ditinjau dari perkembangannya olahraga sepak bola di Indonesia saat ini 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. Serta saat ini terjadi dualisme kepemimpinan yang menaungi organisasi sepak bola di Indonesia. 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 liga lokal hingga pengiriman pemain untuk belajar dan berlatih sepak bola di Negara.

Di Indonesia sekarang ini sepakbola telah memasyarakat karena olahraga ini mudah di mengerti dan dipahami. Untuk dapat bermain sepakbola 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.

Salah satu orang menggeluti olahraga sepak bola adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Jika dilihat dari tujuan tersebut maka diperlukan persiapan fisik, tehnik, taktik, maupun keadaan psikologis yang baik. Selain itu juga diperlukan faktor-faktor pendukung lainnya guna mencapai tujuan tersebut sarana dan prasarana, tenaga pelatih yang berkualitas, pengorganisasian, sumber dana dan lain sebagainya.

Untuk dapat bermain sepak bola dan berprestasi tinggi maka diperoleh penguasaan tehnik dasar yang baik. Adapun tehnik dasar yang harus dikuasai yaitu: *dribling, passing, control, keeping, shooting, heading, throw in, goalkeeper.* (Danny Mielke, 2007:10).

Dalam hal ini semua anggota anatomi bergerak dalam melakukan permainan sepak bola. Kelincahan, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, reaksi, daya tahan, kelenturan, kelentukan, dan power sangat berpengaruh sekali dalam permainan ini untuk mendapatkan tujuan dari sepak bola yaitu mencetak gol ke gawang lawan.

Peregangan merupakan bagian yang tidak kalah penting sebelum melakukan olahraga. Dalam berolahraga, menggerakan seluruh atau bagian anggota tubuh, gerakan yang dilakukan pun berbeda dengan kegiatan sehari-hari. Otot dan sendi merupakan bagian tubuh yang akan digerakkan saat berolahraga.

Dari beberapa uraian di atas, 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 disusunlah suatu penelitian dalam cabang olahraga sepak bola yang khususnya untuk mengetahui "Perbedaan Pengaruh Latihan Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap Kemampuan Lemparan Ke Dalam (Throw In) Pada Permainan Ekstra Sepak Bola SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2014".

B. Teknik dan 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 objeklah 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

Bertitik tolak dari masalah yang ada, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perebedaabn pengaruh latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada permainan ekstra sepak bola SMK PGRI 4 Kota Kediri.

Secara operasional peanelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap kemampun lemparan ke dalam. Simpulan dari anlisa terhadap data yang telah terkumpul tersebut dipakai untuk menjawab permasalahan atau menguji hipotesa yang telah diajukan. Dari analisa t hitung untuk latihan peregangan statis 7,6435 sedang t- tabel pada taraf signifikansi 0.05 df = N-1 = 15-1=14 t- tabel 2,145, untuk latiahan peregangan dinamis 2,7245 sedang t- tabel pada taraf signifikansi 0.05 df = N-1 = 15-1=14 t- tabel 2,145maka t hitung ≥ t tabel. Sedangkan perbandingan dari kedua hasil tersebut didapat 1,4428. sedang t- tabel pada taraf signifikansi 0.05 df = N-1 = 15-1=14 t- tabel 2,145. Sehingga ini berarti tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada permainan ekstra sepak bola SMK PGRI 4 Kota Kediri.

D. Daftar Pustaka

Alter, MS, Michael J. 1999. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Clive Gifford. 2008. Sepak Bola. Surabaya. Erlangga

Danny Mielke. 2003. Dasar-Dasar Sepak Bola. Jakarta: Pakar Raya

http://female.kompas.com/read/2014/07/09/16303968/7.jenis.latihan.peregangan
Kediri: Unit Penelitian IKIP PGRI

Muhammad Zein. 2009. Sepak Bola Indonesia Bermain Dalam Aturan. PSSI

Norma dan tes pengukuran. http://sunarnosblog.blogspot.com/2014/06/norma-test-dan-pengukuran.html

Sistematika Gerak Pemanasan. http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2014/ 02/sistematika-gerak-pemanasan.html

Sugiyono. 1998. Metode Penelitian. Surabaya.

Suharsimi Arikunto. 1986. Prosedur penelitian. Jakarta PT Rineka Cipta.

Tim Penyusun. 2001. Pedoman dan Prosedur Penelitian dalam rangka Penyusunan Proposal dan Skripsi. Kediri: Unit Lembaga Penelitian IKIP PGRI Kediri.

Tim Unit Penelitian IKIP PGRI. 1991. Pedoman Penulisan Skripsi dan Makalah.

Tipe-Tipe Stretching. http://www.gejut.com/2014/08/pengertian-peregangan-stretching-pada.html