PENGARUH LATIHAN *DODGING RUN* DAN LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) SAPPORO FC KECAMATAN WATES KABUPATEN BLITAR 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Progam Studi Penjaskesrek

Oleh :
SETIAWAN AGUS PRASETIO
NPM. 10.1.01.09.1585

PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

ii

HALAMAN PENGAJUAN

Skripsi Oleh :

SETIAWAN AGUS PRASETIO

NPM. 10.1.01.09.1585

Judul :

PENGARUH LATIHAN DODGING RUN DAN LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) SAPPORO FC KECAMATAN WATES KABUPATEN BLITAR

2015

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal :

Pembimbing I	Pembimbing II
DRS. SUGITO, M.Pd.	**RAHMAN DIPUTRA , M.Pd.**
NIDN. 0004086001	**NIDN. 0706048901**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

SETIAWAN AGUS PRASETIO
NPM. 10.1.01.09.1585

Judul :

PENGARUH LATIHAN *DODGING RUN* DAN LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) SAPPORO FC KECAMATAN WATES KABUPATEN BLITAR
2015

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal : 23 Mei 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd.
2. Penguji I : Puspodari, M.Pd.
3. Penguji II : Rahman Diputra, M.Pd

Mengetahui Dekan,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN.0716046202

iii

PENGERUH LATIHAN DODGING RUN DAN LATIHAN SUTTLE RUN TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) SAPPORO FC KECAMATAN WATES KABUPATEN BLITAR

Setiawan Agus Praasetio
NPM : 10.1.01.09.1585
Fak - Penjaskesrek
Email : zugaprasetya6@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd dan Rahman Diputra, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kata kunci : Latihan Dodging, Latihan Shutlle run, Kecepatan menggiring bola.

Pada dasarnya permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila bola sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepak bola dengan baik, di antaranya teknik menggiring bola. adalah dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah dengan melewati halangan secepat-cepatnya. Agar menggiring bola bisa cepat dan maksimal, selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi, diperlukan adanya program latihan fisik yang baik dan teratur guna memaksimalkan keterampilan menggiring bola. Bentuk-bentuk latihan fisik yang dapat diterapkan, di antaranya adalah latihan kelincahan.

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah: adakah pengaruh latihan dodging run dan latihan shuttle run terhadap kecepatan mengggiring bola pada siswa sekolah sepak bola Sapporo Fc Kecamatan Wates Kabupaten Blitar.

Kesimpulan hasil penelitian adalah (1) Ada pengaruh antara latihan *dodging run* dengan kecepatan menggiring bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Sapporo Fc Kecamatan Wates Kabupaten Blitar 2015. sebesar 1,16%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan. (2) Ada pengaruh antara shuttle run dengan kecepatan menggiring bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Sapporo Fc Kecamatan Wates Kabupaten Blitar 2015 sebesar 1,314%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan. (3) Ada pengaruh antara latihan dodging run dan shuttle run dengan kecepatan menggiring bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Sapporo Fc Kecamatan Wates Kabupaten Blitar 2015 sebesar 1,16% : 1,314%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.

I. Latar belakang

Di zaman yang maju dan modern ini, olahraga merupakan salah satu bagian dari suatu usaha untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia sebagai totalitas. Manusia dikatakan utuh apabila manusia yang telah berkembang jiwa dan raganya, tumbuh dan berkembang secara berimbang sehingga dapat menjadi insan yang sehat jasmani dan rohani.

Perkembangan zaman semakin maju tersebut membawa dampak yang positif terutama dengan munculnya alat-alat modern dan semakin canggih telah banyak melahirkan mesin-mesin yang serba modern yang dapat menggantikan sebagai pekerjaan manusia. Dengan kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi di samping membawa dampak positif tetapi juga membawa dampak yang negatife. Ini terbukti bahwa manusia pada saat sekarang banyak tingkat kesehatannya menurun karena segala sesuatunya dilakukan secara teknologi modern sehingga kesempatan bergerak menjadi lebih berkurang.

Pengalaman menunjukkan bahwa orang yang teratur melakukan aktifitas olahraga akan mendapatkan suatu hal yang berharga. Hal tersebut adalah kesehatan. Oleh karena itu untuk mendapatkan kesehatan, manusia dianjurkan untuk selalu begerak.

Menurut Abdullah Kasim,1998:2 menyatakan bahwa : “Kurang gerak bagi organ tubuh dapat mengakibatkan gangguan pada sirkulasi mengendornya proses metabolisme, cepatnya proses penuaan, menurunnya kesegaran jasmani, menurunnya kesehatan, bahkan dapat mempengaruhi kapasitas kreatifitas dan kecerdasan”.

Berkaitan dengan pendapat di atas, salah satu penanggulangan yang efektif dan efisien adalah meningkatkan dalam menggalakkan kegiatan olahraga bagi seluruh lapisan masyarakat seperti yang tercantum sebagai berikut :“Pendidikan dan kegiatan olahraga ditingkatkan dan disebarluaskan sebagai cara pembinaan kesehatan jasmani bagi setiap orang dalam rangka pembinaan bangsa”.(S. Soekardjo,1997 : 24).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa pentingnya olahraga dan kesehatan pada masa sekarang ini.

Adapun tujuan dari olahraga itu sendiri adalah :

Membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani.

Memiliki ketrampilan dan pengetahuan.

Dapat mengembangkan kreatifitas dan tanggung jawab.

Dapat menyuburkan kecerdasan yang tinggi dan disertai budi pekerti yang luhur.

Dapat menyuburkan sikap demokratis dan penuh tanggung jawab.

Mencintai bangsanya dan mencintai sesama manusia sesuai dengan ketentuan yang termaktub dalam Undang-Undang Dasar 1945.

(S. Soekardjo, 1997 : 16-17)..

Dalam aktifitas olahraga dengan latihan yang teratur akan mempengaruhi fungsi organ tubuh yang meliputi sistem otot, peredaran darah, pernafasan dan sistem organ tubuh yang lainnya. Pembinaan olahraga perlu mendapat perhatian khusus, mengingat pentingnya peran olahraga dalam pembinaan manusia seutuhnya dan mengangkat nama bangsa di arena internasional. Di negara kita, terdapat banyak sekali cabang-cabang olahraga, misalnya athletik, bola voli, bola basket, sepak bola, tennis, bulu tangkis, renang dan sebagainya.Dalam cabang-cabang olahraga tersebut, banyak sekali masalah-masalah yang timbul, sehingga hal ini banyak mengundang orang-orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga untuk ikut menyumbang tenaga maupun pikirannya demi kemajuan dan berkembangnya olahraga di Indonesia khususnya cabang olahraga sepak bola.

Perkembangan olahraga sepak bola di Indonesia sekarang ini telah banyak mengalami perkembangan, ini bisa dilihat dari banyaknya SSB (Sekolah Sepak Bola) yang ada di daerah-daerah. Tetapi untuk prestasi, negara kita masih tertinggal dengan negara-negara Eropa dan Amerika latin, Bahkan untuk bersaing di tingkat Asia saja kita belum mampu mengimbangi negara-negara seperti Jepang, Korea Selatan dan Australia. Namun untuk tingkat Asia Tenggara, negara kita mampu menjadi tim tangguh bersama dengan Singapura dan Thailand.

Untuk mengejar ketertinggalan tersebut, berbagai macam usaha telah dilakukan oleh PSSI, mulai dari peningkatan mutu pelatih, pemilihan pemain, perbaikan sarana dan prasarana, perbaikan gizi pemain, bahkan pengiriman pemain ke luar negeri untuk pemusatan latihan.

Olahraga sepak bola telah berkembang luas di masyarakat, karena olahraga ini mudah dilakukan dan tidak perlu memerlukan banyak biaya, tetapi bila ingin mencapai prestasi yang tinggi maka setiap pemain perlu mempunyai persyaratan fisik yang menunjang, karena bermain sepak bola memerlukan kekuatan dan tenaga untuk bergerak, berlari, melompat, melempar, menyundul, dan menendang bola dalam usahanya untuk memasukkan bola ke gawang lawan untuk mencapai kemenangan. Selain itu faktor fisik, teknik, taktik dan mental juga akan membentuk pemain sepak bola secara utuh, karena faktor ini sangat berkaitan erat dan masing-masing tidak dapat berdiri sendiri.

Kualitas keterampilan teknik dasar bermain setiap pemain tidak lepas dari

faktor-faktor kondisi fisik. Seperti yang dijelaskan sebelumnya ada sembilan komponen kondisi fisik. Menurut Subroto (2010:7.35) dan ditambahkan oleh Rudy (2012:47) yaitu:

1. Kecepatan (speed)
2. Ketepatan (accuracy)
3. Kekuatan (strength)
4. Kelentukan (flexibility)
5. Kelincahan (agility)
6. Keseimbangan (balance)
7. Daya tahan (endurance)
8. Koordinasi (coordination)
9. Reaksi (reaction)

Dengan memiliki kondisi fisik yang terlatih, maka akan mempunyai energi atau tenaga yang kuat sehingga dapat menguasai ketrampilan teknik dasar bermain sepak bola. Menurut Danny Mielke,2007:1 permainan sepak bola, antara lain :

Menggiring bola (Dribbling).

Menghentikan bola (Trapping).

Menimang bola (Juggling).

Mengumpan bola (Passing).

Lemparan ke dalam (Throw-in).

Menyundul bola (Heading).

Mengecoh dan Membalik (Tricks and Turns).

Menembak bola (Shooting).

Penjagaan gawang (Goal Keeping).

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam berolahraga dikelompokkan menjadi 4 aspek yaitu :

Aspek Biologi

Potensi dan kemampuan dasar tubuh.

Fungsi organ tubuh.

Postur dan struktur tubuh.

Gizi (sebagai penunjang aspek biologi).

Aspek Psikologis

Intelektual.

Motivasi.

Kepribadian.

Koordinasi otot dan saraf.

Aspek lingkungan

Sosial.

Sarana dan prasarana.

Cuaca iklim sekitar.

Orang tua, keluarga dan masyarakat.

Aspek penunjang

Pelatih yang berkualitas.

Program yang tersusun secara sistematis.

Penghargaan dari masyarakat dan pemerintah.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus di kuasai setiap pemain. “Dalam menggiring bola dibutuhakan kemampuan fisik diantaranya adalah kelincahan”.(Timo S, 2005 : 47)

Berdasarkan unsur dan tehnik dasar dalam permainan sepak bola yang telah diuraikan diatas. Maka peneliti akan meneliti hal tentang kelincahan,kecepatan,dan cara menggiring bola. Berkaitan dari hal tersebut, menurut

Drs. Sajoto M.Pd, dalam bukunya "Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga", hal 9 tahun 1995, menyatakan bahwa :

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik.

Sedangkan menurut Lukman Yudianto dalam bukunya "Teknik bermain sepak bola dan Futsal", hal 23 tahun 2009, menyatakan bahwa :

Menggiring bola adalah memainkan bola sambil berlari, yang dapat dilakukan dengan arah lurus maupun berbelok-belok.dapat memperoleh hasil yang diperlukan dalam penelitian.

Berdasarkan dari permasalahan yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Dodging Run dan Latihan Shuttle Run terhadap Kecepatan Menggiring Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) SAPPORO Fc Kecamatan Wates Kabupaten Blitar Tahun 2015.

II. METODE

Sebagai jalan keluar untuk memecahkan masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka metode merupakan cara yang harus ditempuh untuk memudahkan mencapai suatu tujuan. Sedangkan penelitian merupakan suatu kegiatan yang khusus untuk mengetahui kebenaran secara ilmiah. Sehingga dalam mengadakan suatu penelitian seorang peneliti dituntut untuk mengetahui dan mengerti serta menggunakan metode teknik ilmiah secara teliti dan sistematis.

"Metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dan termasuk keabsahannya, (Rosdy Ruslan (2003:24).

Agar penelitian ini lebih efisien dan efektif maka diperlukan penggunaan metode penelitian yang tepat terhadap pemecahan suatu masalah, sehingga setelah penelitian selesai akan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya yaitu tujuan yang hendak dicapai.

Di dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan metode deskriptif kuantitatif, artinya penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi , tindakan, dll. secara holistic, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dahn dengan

memanfaatkan berbagai metode alamiah."(Moleong (2005: 6)

Sedangkan ciri – ciri yang terdapat dalam metode deskriptif kuantitatif sesuai dengan sifat – sifat yang terdapat di dalam suatu metode penelitian. Adapun ciri – ciri tersebut:

1. Memecahkan diri pada pemecahan – pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang, pada masalah – masalah yang aktual (masih hangat).

2. Data yang dikumpulkan mula – mula disusun, dijelaskan dan kemudian dianalisa.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Setelah melakukan pengecekan secara menyeluruh hasil pengolahan data yang diperoleh dari 30 anggota sampel semuanya dapat diolah setelah melakukan Post Test secara bersamaan . Yaitu Pengaruh Latihan *Dodging Run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan Menngiring Bola, untuk kepentingan hipotesis di ubah ke dalam hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi :Tidak ada pengaruh Latihan Dodging Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Mennggiring Bola. Dan (Ha) berbunyi : Ada pengaruh Latihan *Dodging Run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola.

B. KESIMPULAN

Setelah melalui analisa dan pembahasan maka dapat di simpulkan :

a. Ada Pengaruh Latihan Dodging Run Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) SAPPORO Fc Kecamatan Wates Kabupaten Blitar 2015.
b. Ada Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) SAPPORO Fc Kecamatan Wates Kabupaten Blitar 2015.
c. Ada Pengaruh Latihan Dodging Run dan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) SAPPORO Fc Kecamatan Wates Kabupaten Blitar 2015.

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

) Ada pengaruh antara latihan Dodging Run dan Shuttle Run dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB)

SAPPORO Fc Kecamatan Wates Kabupaten Blitar 2015 sebesar1,163% : 1,345%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Margono. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar. Jakrta : Pusat Pembukuan Nasional

Mufid. (2010). Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Muryanto. (2010). Jurnal : Pengaruh Latihan Dodging Run Dan Latihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Di Ekstra Sepak Bola Smp Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri Tahun 2014/2015.

Sarjono. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk smp kelas ix. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Shindu..... (2010). Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Sry wahyuni.... (2010). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Harsono., Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. Depdikbud, Dirjend Dikti P2PLTK, Tambak Kusuma Jakarta 1988.

Koger Robert. Latihan Andal Sepak Bola Remaja. Latihan Dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan Dasar Yang Lebih Baik. Saka Mitra Kompetensi. Klaten. 2007.

Mielke Danny, Dasar-Dasar Sepak Bola. Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya. Pakar Raya, Bandung 2007. *

Nala Ngurah., Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Progra Pascasarjana Prodi Fisiologi Olahraga. Universitas Udayana. Denpasar 1998.

Nurhasan., Tes Dan Pengukuran. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Universitas Terbuka. Jakarta 1986.

Richard Widdows dan Paul Buckle., Sepak Bola Keterampilan, Taktik Dan Fakta. Hongkong; Octopus Books Limited 1981

Sajoto. Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Dahara Prize Semarang. 1995.

Scheunemann Timo., Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih. Percetakan Dioma. Malang 2005.

Siregar M.F., Ilmu Pengetahuan Melatih. Proyek Pembinaan Prestasi Olahraga.Bantuan Kepala KONI, Jakarta. 1974.

Sneyers Jef, Sepak Bola Latihan Dan Strategi Bermain,. Jakarta PT Rosda Jayaputra. 1988.