PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

AHMAD SUNU RAGANTARA
11.1.01.09.0032

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

AHMAD SUNU RAGANTARA
11.1.01.09.0032

Judul :

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
PanitiaUjian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal 25 Agustus 2015

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

AHMAD SUNU RAGANTARA
11.1.01.09.0032

Judul :

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan PanitiaUjian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PanitiaPenguji:

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

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

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

AHMAD SUNU RAGANTARA
11.1.01.09.0032

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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

1. Adakah Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015 ?
2. Adakah Pengaruh Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menendang Bola PadaPermainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015 ?
3. Adakah Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015 ?

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- Ada pengaruh antara kelincahan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada SMK PGRI 4 Kota Kediri KediriTahunAjaran 2014/2015 sebesar 6,640625%.
- Ada pengaruh antara kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada SMK PGRI 4 Kota Kediri Kediri TahunAjaran 2014/2015 sebesar 3,48875%.
- Ada pengaruh antara kelincahan dan kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada SMK PGRI 4 Kota Kediri Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 6,640625% : 3,48875%,

Dengan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan dapat di simpulkan bahwa latihan kelincahan lebih efektif daripada latihan kecepatan reaksi terhadap kemampuan menendang bola dalam PBM (Proses BelajarMengajar).

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

I. LATAR BELAKANG PENELITIAN

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 satucabangolahraga 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 besaruntukmengajarkan 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 Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015.

II. METODE PENELITIAN

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 adalah menentukan dan menyusun instrument dalam membahas variable dan kategorisasi dengan mengidentifikasikan variable serta menjabarkannya menjadi sub variable mengarah ke variable tunggal, (Suharsimi Arikunto, 1986: 192).

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 metode deskriptif. Adapun pengertian metode deskriptif "Penyelidikan yang tertuju kepada pemecahan masa yang ada pada masa sekarang atau untuk memperoleh data yang baru saja terjadi". (Winarno Surakhmad, 1985: 139).

Sedangkan ciri – ciri yang terdapat dalam metode deskriptif 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 PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

Dalam rangka usaha untuk menuju suatu hipotesa perlu diperkirakan kemungkinan berbagai macam teknik pengumpulan data yang sesuai dengan kebutuhan.

1. Deskripsi Data Variabel Bebas

Kegiatan pengumpulan data meliputi :

1.1 Persiapan pengumpulan data

a. Agar proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan maka peneliti harus mengadakan konsultasi dengan ketua jurusan dan pembimbing. Lalu dilanjutkan dengan meminta surat keterangan penelitian kepada Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.

b. Persiapan materi dalam penelitian :

1. Mengecek jumlah siswa yang akan diteliti yaitu siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri.
2. Menyiapkan perlengkapan alat-alat yang akan dipergunakan untuk mengadakan tes.
3. Menetapkan dan menyusun kriteria siswa yang akan di tes.
4. Setelah itu menetapkan siswa yang akan melakukan tes.

Alat-alat tes yang dipergunakan :

1. Rool Meter
2. Pluit
3. Stop Watch
4. Bola
5. Blangko pencatat skor (absensi siswa)

c. Kelincahan

Sebelum dilaksanakan tes terlebih dahulu perlu adanya suatu persiapan – persiapan yang diperlukan baik itu berupa fasilitas maupun alat – alat. Adapun hal tersebut adalah sebagai berikut:

1). Fasilitas dan alat

- Tempat pelaksanaan tes dipilih di lapangan SMK PGRI 4 Kota Kediri .
- 8 kun sebagai pembatas shuttle run
- Stop watch
- Pensil dan kertas

- Blangko format untuk tes

2). Pelaksanaan

- Empat testee dengan nomor urut yang sesuai berdiri masing masing menghadap ke lintasan (masing – masing testee di dampingi satu petugas sebagai pencatat hasil banyaknya Suntle Run).
-Setelah aba – aba "Yak" siswa lari bolak balik sebanyak 4 kali

d. Kecepatan Reaksi

Tes ini bertujuan untuk mengukur hasil kecepatan reaksi melalui latihan lari dengan awalan membelakangi lintasan. Hasil tes dicatat menggunakan satuan meter (m) dan detik. Lari membelakangi lintasan bila dilihat dari teknik gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu :

1). Sikap awal :

- Kaki buka selebar bahu
- Lutut lurus
- Badan tegap
- Kedua lengan rilex

2). Gerakan

- Tatakan kedua kaki dan lari ditempat
- Badan berbalik mulai start lari
- Lari dengan secepat cepatnya sampai ke finish yang telah ditentukan.

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Dari hasil penelian dan meliputi beberapa proses dapat di simpulkan,"Ada pengaruh antara kelincahan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

2. Pengujian Hipotesis kedua

Dari hasil penelian dan meliputi beberapa proses dapat di simpulkan," Ada pengaruh antara kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola siswa putra Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

Simpulan

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

– Ada pengaruh antara kelincahan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 6,640625%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.

- Ada pengaruh antara kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 3,48875%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.
- Ada pengaruh antara kelincahan dan kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 6,640625% : 3,48875%, dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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/Sepak_bola

http://anggaway89.wordpress.com/2014/05/24/kecepatan-reaksi/

Suharsimi Arikunto, 1986,Prosedur Penelitian.