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

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

HERU BAGUS FEBRIANTO
NPM: 11.1.01.09.0223

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

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

HERU BAGUS FEBRIANTO
NPM : 11.1.01.09.0223

Dengan Judul :

HUBUNGAN LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 7 Januari 2016

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Drs.Slamet Junaidi, M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

HERU BAGUS FEBRIANTO
NPM : 11.1.01.09.0223

Dengan Judul :

HUBUNGAN LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan RekreasiFKIP UNP Kediri

Tanggal : 7 Januari 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd	
2. Penguji I	:. Drs. Sugito, M.Pd.	
3. Penguji II	: Drs.Slamet Junaidi, M.Pd	

Mengetahui,
Dekan FKIP UN PGRI Kediri

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 IX SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

HERU BAGUS FEBRIANTO
NPM: 11.1.01.09.0223
FKIP-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
vian79404@gmail.com
Sugito dan Wasis Himawanto
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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 Kelas IX SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun Ajaran 2014/2015. Masalah yang di timbulkan adalah:

1. Adakah Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas IX UPTD SMP Negeri 1 Papar tahun 2014/2015 ?
2. Adakah Pengaruh Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas IX UPTD 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 Kelas IX UPTD 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 UPTD SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 6,640625%.
- Ada pengaruh antara kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada UPTD SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 sebesar 3,48875%.
- Ada pengaruh antara kelincahan dan kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada UPTD SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun Ajaran 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).

Kata Kunci : kelincahan, kecepatan reaksi, kemampuan menendang

I. LATAR BELAKANG

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)

Salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan sebagai olahraga pilihan utama adalah sepak bola, 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.

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.

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 IX UPTD SMP Negeri 1 Papar Kediri tahun 2014/2015.

II. METODE

Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu: variabel bebas (X_1,X) berupa latihan kelincahan dan kecepatan reaksi dan variabel terikat (Y) berupa kemampuan menendang bola.

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di UPTD SMP Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015. Waktu yang digunakan untuk melaksanakan penelitian mulai dari tanggal 1 September 2014 sampai 5 Januari 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX UPTD SMP Negeri 1 Papar tahun 2014/2015 yang terdiri dari 400 siswa yang kemudian diambil secara random atau acak untuk sampel penelitian. Data yag diambil diantaranya:

a. Kekuatan tendangan pada permainan sepak bola

   Sebelum testee diberi latihan Kecepatan Reaksi dan Kelincahan, terlebih dahulu diukur kemampuan testee dalam kemampuan menendang bola, hal ini untuk mengetahui efektif mana antara latihan Kecepatan reaksi dan latihan Kelincahan.

b. Kelincahan

   Sebelum testee diberi latihan kelincahan melalui Suntle Run, terlebih dahulu di ukur kemampuan Suntle Run testee – testee tersebut (hal ini untuk mengetahui ada dan tidaknya hasil dari latihan tersebut).

c. Kecepatan Reaksi

   Sebelum testee diberi latihan kecepatan reaksi melalui lari membelakangi

lintasan, terlebih dahulu testee – testee tersebut (hal ini untuk mengetahui ada dan tidaknya hasil dari latihan tersebut.

Teknik Analisa Data

Untuk menyelidiki signifikansi perbedaan, dari hasil perlakuan ke dua kelompok itu di gunakan rumus :

1. Rumus yang digunakan untuk mencari rata-rata kelincahan terhadap tendangan.

$$\overline{X1} = \frac{(\sum xp - \sum xf)}{N} \times 100\%$$

Keterangan :
$\overline{X1}$ = Nilai rata – rata yang dicari
∑xp = Jumlah nilai post tes
∑xft = Jumlah nilai free tes
N = Jumlah sampel

2. Rumus yang digunakan untuk mencari rata-rata kecepatan reaksi terhadap tendangan.

$$\overline{X2} = \frac{(\sum xp - \sum xf)}{N} \times 100\%$$

Keterangan :
$\overline{X2}$ = Nilai rata – rata yang dicari
∑xp = Jumlah nilai post tes
∑xft = Jumlah nilai free tes
N = Jumlah sampel

3. Hasil antara latihan kelincahan (> <) kecepatan reaksi terhadap kemampuan menendang

$\overline{X1} = \overline{X2}$

Norma Keputusan

Untuk menjelaskan norma keputusan yang di gunakan untuk menguji hipotesis (HO) adalah HO=0,yaitu rata-rata atau pemerataan antara siswa tanpa memilah-milah sesuai dengan metode latihan yang sudah ditentukan.

III. HASIL

Setelah diadakan pengecekan secara menyeluruh hasil pengolahan data yang diperoleh dari 32 anggota sampel semuanya dapat diolah setelah melakukan Post Test secara serentak. Yaitu Pengaruh Kelincahan dan Kecepatan reaksi terhadap kemampuan menendang, untuk kepentingan hipotesis di ubah ke dalam hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi : Tidak ada pengaruh kelincahan dan kecepatan reaksi dengan prestasi tendangan. Dan (Ha) berbunyi : Ada pengaruh kelincahan dan kecepatan reaksi dengan prestasi tendangan.

Table 4.8

KELINCAHAN

NO	NAMA	FREE TEST	POST TEST
1	Riski Eka Maha S	41,52	43,70
2	Haris	35,53	36,82
3	Febri	33,50	38,00
4	Heni Mahendra	31,60	36,31
5	M Lubis	29,97	41,00
6	Depqi	28,23	33,54
7	Jodi Idrawan	27,93	40,32
8	M Bintang	27,52	41,13
9	Fabib Priyo	27,00	30,30
10	Faisal	26,93	27,98
11	Andika	25.75	29,92
12	Cristian Tribowo	24,80	27,25
13	M Yahya	24,31	34,27
14	Atdri Ega	23,24	29,74
15	Bayu Ragil	21,64	25,63
16	Bagas	21,43	41,24
N=16		∑xf=450,90	∑xp=557,15

KECEPATAN REAKSI

NO	NAMA	FREE TEST	POST TEST
1	Naufal Irfan F	38,21	40,11
2	Cahya	36,47	36,52
3	M Nur Ikhsan	35,86	35,90
4	Tri Hadi	31,80	33,34
5	Imam Basroni	30,78	32,40
6	M Hafif	29,81	31,83
7	Diki	27,74	31,87
8	Edi Setyawan	27,81	28,96
9	Zaenal	26,94	27,18
10	Qatamudin	26,65	31,97
11	Dimas Maulana	25,93	29,28
12	Danang Putra	24,72	32,17
13	Yosua	23,87	28,92
14	Aulia sadewa	22,47	26,55
15	Eka Catur	22,49	31,82
16	A Yusuf	20,35	28,90
N=16		∑xf=451,90	∑xp=507,72

Dari tabel di atas dapat dipeoleh:

a. Rumus yang di gunakan mencari nilai rata-rata kelincahan (%)

$$\overline{X1} = \frac{(\sum xp - \sum xf)}{N} \times 100\%$$

$$\overline{X1} = \frac{(557{,}15 - 450{,}90)}{16} \times 100\%$$

$$\overline{X1} = \frac{106{,}225}{16} \times 100\%$$

$$\overline{X1} = 6{,}640625\%$$

b. Rumus yang di gunakan mencari nilai rata-rata kecepatan reaksi(%)

$$\overline{X}2 = \frac{(\sum xp - \sum xf)}{N} \times 100\%$$

$$\overline{X}2 = \frac{(507{,}72 - 451{,}90)}{16} \times 100\%$$

$$\overline{X}2 = \frac{55{,}82}{16} \times 100\%$$

$$\overline{X}2 = 3{,}48875\%$$

c. Hasil perbandingan antara latihan Kelincahan dan latihan Kecepatan raeksi terhadap kemampuan menendang bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar Kediri kelas IX Tahun ajaran 2014/2015

$$\overline{x}_1 : \overline{x}_2$$

6,640625 : 3,48875

Interpretasi Hasil Analisis Data

Menurut hasil perbandingan di atas antara latihan Kelincahan dengan Kecepatan Reaksi lebih efektif latihan Kelincahan dari pada latihan Kecepatan Reaksi untuk proses kegiatan belajar mengajar.

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 IX UPTD SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

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 IX UPTD SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

IV. KESIMPULAN

Setelah mengkaji hasil penelitian yang telah dianalisis maka dapat ditarik suatu simpulan sebagai berikut :

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

V. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsini. 1991. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

Coyer, Wiel, 1985. *Sepak Bola; Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta :Gramedia.

Dal Monte, Antonio, 1975. *Orientasi Olahraga dan Penemuan Bajat Olahraga yang Dipertandingkan. Dalam Edward Wiecrozek (ED), Masalah-masalah dalam Kedokteran Olahraga, dan Coaching (hlm.124-138),* diterjemahkan oleh Moch. Soebroto.Olympic Solidarity on the Internasional Olympic Committee.

HadiSitrisno, 1987, *AnalisisRegresi*. Yogyakarta :Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.

Tahan Sungkono, Bambang. 1985. *Statistik Sebagai Alat Analisa Data*. FPMIPA IKIP Malang.

Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek, Jakarta :RinekaCipta.

Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang, 1993. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah : Skripsi, Artikel, dan Makalah*. OPF IKIP Malang.

Moelok, Dangsina, 1984. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani, dan Lathan Fisik Makalah disajikan dalam simponsium Kesehatandan Olahraga.* Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Pusat Kesegaran Jasmanidan Rekreasi.1977. *Tes Ketrampilan Bermain Sepakbola*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sukatamsi.1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.

Sajoto, Mochamad, (1987) Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga : Jakarta.