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

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek

Oleh :

RADYTYA GURUH BRILIYANTO
NPM. 11.1.01.09.0621

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Oleh :

RADYTYA GURUH BRILIYANTO
NPM : 11.1.01.09.0621

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

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal :_____

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Drs. Sugito, M.Pd.	**Drs.Setyo Harmono, M.Pd.**
NIDN.0727095801	**NIDN.0004086001**

HALAMAN PENGESAHAN

Oleh :

RADITYA GURUH BRILIYANTO
NPM 11.1.01.09.0621

\

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 oleh penguji

Pada tanggal :_____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI		TANDA TANGAN
1. Ketua	: Drs. Sugito, M.Pd	
2. Penguji I	: Puspodari,M.Pd	
3. Penguji II	: Drs. Setyo Harmono, 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

RADYTYA GURUH BRILIYANTO
NPM. 11.1.01.09.0621

FKIP – Penjaskesrek
Drs. Sugito, M.Pd. dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd
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 Kelas XI SMK PGRI 4 Kota 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 Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.
2) Adakah Pengaruh Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas 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:

1) Ada pengaruh antara kelincahan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015sebesar 6,640625%.
2) Ada pengaruh antara kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola padaKelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015sebesar 3,48875%. 3) Ada pengaruh antara kelincahan dan kecepatan reaksi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola pada Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015sebesar 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 : K*elincahan, 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)

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 cabangolahraga yang diprioritaskan sebagai olahraga 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 liga lokal 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 Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

II. METODE

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.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

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 Xl 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 Xl 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

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

FIBA. 2010. *Pembelajaran Bola Basket.* Jakarta: Tim Penerjemah PB PERBASI Bidang III PB PERBASI

http://kuabasmpn33.blogspot.com/p/pelajaran-teknik--dasar-bermain-bola.html

M. Furqon H. 2007. *Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan* Pendidikan*(KTSP) Mata Pelajaran Pndidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: JPOK UNS.

Muhajir. (2007: VI) Buku SK/KD

Sudjana Nana. 2005. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R*&D. Bandung: Alfabeta.

Suherman Adang. 1999/2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SMA setara D-III.

Wirjosantoso, R. 1984. *Supervisi Olahraga Pendidikan*. Jakarta: Universitas Indonesia.

www.kawandnews.com

Zuriah, Nurul. 2009. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidkan*. Jakarta: Bumi Aksara.