POWER TUNGKAI TERHADAP HASIL BELAJAR *SHOOTING* DALAM SEPAK BOLA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 DONOROJO TAHUN PEMBELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi **HUBUNGAN** FKIP UNP Kediri

Oleh :

OKY SETIAWAN
NPM : 11.1.01.09.1313

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

OKY SETIAWAN
NPM : 11.1.01.09.1313

Judul :

HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP HASIL BELAJAR *SHOOTING* DALAM SEPAKBOLA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 DONOROJO TAHUN PELAJARAN 2014/ 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 8 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	Budiman Agung Pratama, M.Pd

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

OKY SETIAWAN
NPM : 11.1.01.09.1313

Judul :

HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP HASIL BELAJAR *SHOOTING* DALAM SEPAKBOLA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 DONOROJO TAHUN PELAJARAN 2014/ 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	.....
2. Penguji I	: Budiman Agung Pratama, M.Pd	.....
3. Penguji II	: Slamet Junaidi, M. Pd	.....

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0216046202

iii

HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP HASIL BELAJAR *SHOOTING* DALAM SEPAK BOLA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 DONOROJO TAHUN PEMBELAJARAN 2014/2015

OKY SETIAWAN
11.1.01.09.1313
FKIP-PENJASKESREK
Email : setiawanocky.co.id

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Kata Kunci Oky Setiawan. Hubungan *Power* Tungkai Terhadap Hasil Belajar *Shooting* Dalam Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo Tahun Pembelajaran 2014/2015, **Skripsi, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, FKIP UNP Kediri, 2015**.

Kata kunci: *power* tungkai, *shooting* sepak bola siswa SMP.

Penelitian ini dilatarbelakangi siswa SMP Negeri 1 Donorojo kelas VIII saat melakukan teknik *shooting* dalam sepak bola yang benar dikarenakan penanaman konsep atau pemberian materi teknik *power* tungkai tentang *shooting* dalam sepak bola belum matang/benar.

Permasalahan penelitian ini adalah: apakah ada hubungan *power* tungkai terhadap hasil belajar *shooting* dalam sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo tahun pembelajaran 2014/2015?

Tujuan penelitian ini adalah: mengetahui hubungan *power* tungkai terhadap hasil belajar *shooting* dalam sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo tahun pembelajaran 2014/2015.

Metode penelitian ini menggunakan korelasi dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *vertical jump test* dan *shooting* sepak bola serta dokumentasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden dengan teknik pengambilan sampel *random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini sudah *valid* dan *reliable*, dengan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,86. Teknik analisis data instrumen menggunakan rumus *product* dan *cronbach alpha* serta korelasi melalui uji prasyarat normalitas, homogenitas dan linearitas. Analisis data menggunakan bantuan komputer program *SPSS 17.0 for Windows*. Tingkat signifikansi ditentukan 5%.

Hasil penelitian dari 30 subjek siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo menunjukkan bahwa tes *power* otot tungkai siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo tahun pembelajaran 2014/2015 adalah ***sedang***, yaitu berada pada konversi interval $2.5022 \leq X < 2.6078$. Sedangkan tes *shooting* dalam sepak bola siswa adalah ***sedang***, yaitu berada pada konversi interval $69.02 \leq X < 75.98$. Berdasarkan uji korelasi didapatkan bahwa ada hubungan antara *power* tungkai terhadap *shooting* sepak bola. Hasil korelasi diperoleh r_{hitung} sebesar (0,516 >

0,361) pada N = 30 dengan nilai probabilitas 0,00 (0,000 < 0,01). Hal itu membuktikan adanya hubungan signifikan/positif antara *power* tungkai terhadap *shooting* sepak bola siswa dan sangat kuat, sehingga dapat dikatakan mendukung fakta yang tampak dari lokasi penelitian yang berbalik arah dengan hasil analisis data.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 berisi tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang dalam salah satu pasalnya ditegaskan bahwa Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat, sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Pendidikan jasmani yang dilakukan sejak dini merupakan awal pengembangan prestasi olahraga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah yang harus dilakukan sejak usia muda.

Tujuan pencanangan olahraga dengan serius agar rakyat Indonesia semakin bugar dan prestasi olahraga nasional dapat meningkat. Olahraga dari berbagai tingkatan mempunyai satu tujuan, yaitu meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia dan juga harus meliputi segala bidang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan sarana dan prasarana yang ada.
2. Kemampuan tendangan bola ke gawang/*shooting* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo masih rendah, hal ini dapat dilihat saat siswa melakukan tendangan ke gawang, bola hanya bergulir dan

sangat mudah bagi lawan untuk menghentikannya.

3. Penanaman konsep atau pemberian materi teknik *power* tungkai tentang *shooting* dalam sepak bola belum matang/benar.
4. Saat melakukan *passing* jauh, siswa sepakbola SMP Negeri 1 Donorojo tidak dapat melakukan tendangan jauh melambung
5. Belum diketahui hubungan *power* tungkai terhadap jauhnya tendangan bola masuk ke gawang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas tidak semua masalah dipecahkan, sehingga penelitian ini dibatasi pada:

1. *Power* tungkai
2. *Shooting* dalam sepak bola
3. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa SMP Negeri 1 Donorojo kelas VIII tahun pembelajaran 2015/2016.

Tujuan Penelitian

TUJUAN PENELITIAN INI ADALAH:

1. MENGETAHUI HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP HASIL BELAJAR *SHOOTING* DALAM SEPAK BOLA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 DONOROJO TAHUN PEMBELAJARAN 2014/2015.

Kegunaan Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

   Dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai hubungan power tungkai terhadap hasil belajar *shooting* dalam sepak bola, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi sepakbola pada SMP Negeri 1 Donorojo.

2. Secara Praktis

   a. Bagi sekolah: dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan pengukuran dan latihan sepakbola kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo.

b. Bagi pelatih: sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk merancang latihan *power* tungkai yang akan diberikan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo.

c. Bagi siswa: dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

d. Bagi peneliti lainnya: hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain dengan objek peneliti

BAB II

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

Kajian Teori

1.Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Belajar

Mukminan (2008: 3) mengatakan: "Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku atau pribadi seseorang berdasarkan latihan atau pengalaman tertentu". Ciri utama dari aktifitas belajar adalah perubahan pada diri individu yang belajar. Perubahan dalam konteks belajar dapat bersifat fungsional atau structural material dan perilaku serta keseluruhan pribadi yang bersifat multi dimensi (Abin Syamsudin Makmun, 1983).

b. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Ade Mardiana dkk (2008: 1.7) mendefinisikan: "Pendidikan jasmani adalah usaha dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan".

3. Hakikat *Power* Tungkai

a. Pengertian *Power* Tungkai

1) Pengertian *Power*

Otot merupakan komponen tubuh yang dominan dan tidak dapat dipisahkan setiap beraktivitas atau melakukan kegiatan olahraga. Semua gerakan yang dilakukan oleh manusia karena adanya otot, tulang, persendian,

ligamen serta tendon, sehingga gerakan dapat terjadi melalui gerakan tarikan otot serta jumlah serabut otot yang diaktifkan.

2) Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Power*

Power adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif. Penentu power adalah intesitas konstraksi otot.

3) MANFAAT *POWER* BAGI PEMAIN SEPAK BOLA

Power akan mendukung gerakan senam yang berayun, berputar dan tolakan untuk menghasilkan layangan yang tinggi.

4) LATIHAN *POWER*

Menurut Bouchard et al (2005: 34-35) terdapat prinsip-prinsip yang perlu ditaati dalam usaha meningkatkan tenaga ledak otot yaitu intensitas usaha

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis atau Desain Penelitian

Pendekatan penelitian digunakan sebagai pedoman bagi peneliti untuk melakukan rancangan dan mengumpulkan data dalam suatu penelitian ilmiah.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Donorojo kelas VIII. SMP ini terletak di Dusun Nglebeng, Desa Donorojo, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Pacitan, Jawa Timur. Jumlah siswa di SMP Negeri 1 Donorojo stabil dari tahun ke tahun, berkisar antara 300 anak sampai 600 anak, dari jenjang kelas VII sampai IX. Tahun 2015 jumlah siswa seluruhnya 628 anak, kelas VIII berjumlah 201 anak.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 2 (dua) bulan, yaitu mulai bulan Juni 2015 sampai dengan Juli 2015.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi bukan sekedar jumlah, tetapi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitatif dan karakteristik

2. Sampel Penelitian

Menurut Sukardi (2008: 54) “Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA

Deskripsi Data Variabel

Data hasil penelitian diperoleh dari tes *power* tungkai dan *shooting* dalam sepak bola yang diberikan pada siswa berjumlah 30 kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo tahun pembelajaran 2014/2015. Instrument dalam penelitian ini sudah *valid* dan *reliable*, sehingga penulis tidak mengujicobakan terlebih dahulu. Koefisien reliabilitasnya sebesar 0,86. Deskripsi data dimaksudkan untuk memberi penjelasan tentang suatu masalah secara *riil*.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat disimpulkan:

1. Ada hubungan *power* tungkai dengan hasil belajar *shooting* dalam sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo Tahun Pembelajaran 2014/2015 sebesar 0,516 dibandingkan dengan N=30 r_{tabel} = 0,361. Dengan demikian, hipotesis nihil ditolak, hipotesis alternatif diterima.
2. Hubungan *power* tungkai dengan hasil belajar *shooting* dalam sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo tersebut dapat dilihat dari peningkatan hasil belajar yang diperoleh oleh siswa sesuai dengan analisis data yang telah dilakukan.

.

3.