PENGARUH METODE LATIHAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SASARAN TENDANGAN KAKI BAGIAN DALAM

(Studi Eksperimen Permainan Sepak Bola Pengaruh Metode Latihan Tendangan Kaki Bagian Dalam Sasaran Tembok dan Bola Gantung Pada Siswa Putra Usia 10-13 Tahun SDN Kedungdowo Nganjuk Tahun 2016)

TESIS

Diajukan Untuk Penulisan Tesis Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan Olahraga

OLEH :

AGUS TRIWIRATNO

NPM : 14.0.06.01.0039

PROGRAM STUDI KEGURUAN OLAHRAGA
PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS NUSANTARA
UNP KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH METODE LATIHAN DAN PANJANG TUNGKAI
TERHADAP KETEPATAN SASARAN TENDANGAN
KAKI BAGIAN DALAM
(Studi Eksperimen Permainan Sepak Bola Pengaruh Metode Latihan Tendangan
Kaki Bagian Dalam Sasaran Tembok dan Bola Gantung pada Siswa Putra
Usia 10-13 Tahun SDN Kedungdowo Nganjuk Tahun 2016)

Diajukan oleh:
AGUS TRIWIRATNO
NPM : 14.0.06.01.0039
Telah Disetujui oleh Tim Pembimbing

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Prof.Dr.dr.Muchsin Doewes, AIFO	**Dr. Sri Panca Setyawati, M.Pd.**
NIDN. 00310548004	NIDN. 716046202

Menyetujui,
Ketua Jurusan/Prodi

Dr. Atrup, M.Pd. M.Si.
NIDN. 709116101

ii

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH METODE LATIHAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SASARAN TENDANGAN KAKI BAGIAN DALAM
(Studi Eksperimen Permainan Sepak Bola Pengaruh Metode Latihan Tendangan Kaki Bagian Dalam Sasaran Tembok dan Bola Gantung Pada Siswa Putra Usia 10-13 Tahun SDN Kedungdowo Nganjuk Tahun 2016)
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis Program Pasca Sarjana Magister Keguruan Olahraga Universitas Nusantara PGRI Kediri pada tanggal 12 Agustus 2016 dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Diajukan oleh:
AGUS TRIWIRATNO
NPM : 14.0.06.01.0039

Dewan Penguji :

Ketua : Dr.Sri Aliami,MM

Sekretaris : Dr.Suryo Widodo,M.Pd

Penguji 1 : Prof.Dr.dr.Muchsin Doewes, MARS

Penguji 2 : Dr.Hj.Sri Panca Setyawati,M.Pd

Mengetahui,
Direktur Program Pasca Sarjana

Dr.Rr Forijati, MM
NIDN.0028016701

PENGARUH METODE LATIHAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SASARAN TENDANGAN KAKI BAGIAN DALAM

(Studi Eksperimen Permainan Sepak Bola Pengaruh Metode Latihan Tendangan Kaki Bagian Dalam Sasaran Tembok dan Bola Gantung Pada Siswa Putra Usia 10-13 Tahun SDN Kedungdowo Nganjuk Tahun 2016)

AGUS TRIWIRATNO
NPM : 14.0.06.01.0039
Program Pasca Sarjana Program Studi Magister Keguruan Olahraga
triwiratnoa@yahoo.com
Pembimbing 1: Prof.Dr.dr.Muchsin Doewes, AIFO
dan
Pembimbing 2 : Dr. Sri Panca Setyawati, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui (1) Perbedaan pengaruh metode Latihan Tendangan Kaki Bagian Dalam Sasaran Tembok dan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Sasaran Tendangan Kaki Bagian Dalam (2) Perbedaan ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam antara siswa yang mempunyai panjang tungkai tinggi dan rendah. (3) Pengaruh interaksi metode latihan dan panjang tungkai terhadap keterampilan ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam.Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2, besar sampel yang digunakan untuk penelitian sebanyak 40 orang siswa putra usia 10 - 13 tahun.Variabel yang diteliti adalah metode latihan tendangan kaki bagian dalam sasaran tembok dan bola gantung sebagai variabel bebas dan Variabel terikat ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam.Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis varians (ANAVA) pada taraf signifikansi ά =0,05.

Hasil dari penelitian ini adalah (1) nilai F_0 = 7.94 lebih besar dari F_t = 4,11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%, berarti hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menunjukkan, latihan tendangan kaki bagian dalam menggunakan sasaran tembok dan bola digantung memberi pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam. (2) nilai F_0 = 4.27 lebih besar dari F_t = 4,11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%, artinya hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menunjukkan antara panjang tungkai tinggi dan panjang tungkai rendah terdapat perbedaan yang signifikan terhadap ketepatan sasaran ketepatan tendangan kaki bagian dalam. (3) nilai F_0 = 7.94 ternyata lebih besar dari F_t = 4,11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5% sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan panjang tungkai terdapat interaksi terhadap ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam.

Kesimpulan penelitian ini adalah : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan tendangan kaki bagian dalam sasaran tembok dan metode latihan bola gantung terhadap ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam. (2) Ada perbedaan ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam antara siswa yang mempunyai panjang tungkai tinggi dan rendah. (3) Ada pengaruh interaksi metode latihan tendangan kaki bagian dalam sasaran tembok dan bola gantung dengan panjang tungkai terhadap ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam, artinya metode latihan sasaran tembok lebih baik untuk siswa yang mempunyai panjang tungkai tinggi dan metode latihan bola gantung lebih baik untuk siswa yang mempunyai panjang tungkai rendah.

Kata Kunci : Metode Latihan Tendangan Kaki Bagian Dalam Sasaran Tembok , Sasaran Bola Gantung, Panjang Tungkai, Ketepatan Sasaran.

I. PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang digemari masyarakat namun demikian ada banyak hal yang kurang dipahami oleh para pemain,yaitu arti pentingnya teknik dasar yang harus dikuasai lebih awal diantaranya ketepatan tendangan kaki bagian dalam. Hal ini perlu perhatian khusus karena kurangnya kemampuan siswa menguasai ketepatan tendangan kaki bagian dalam dan kurangnya pelatih ataupun guru olahraga memberikan variasi dalam latihan sepak bola, sehingga metode latihan sasaran tembok dan bola gantung bisa digunakan sebagai alternatif untuk latihan.

Tujuan Penelitian ini yang pertama adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan tendangan kaki bagian dalam sasaran tembok dan bola gantung terhadap ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam. Yang kedua untuk mengetahui perbedaan ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam antara siswa yang mempunyai panjang tungkai tinggi dan rendah serta yang ketiga tujuannya untuk mengetahui pengaruh interaksi metode latihan dan panjang tungkai terhadap ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam.

Kajian Teori.

Latihan tendangan kaki bagian dalam dengan menggunakan sasaran tembok adalah bentuk latihan menendang bola mengunakan kaki bagian dalam dengan sasaran tembok yang berjarak 3 meter dari penendang, dengan tinggi tembok dibuat 90 cm dan lebar 3 Meter. Latihan tendangan kaki bagian dalam dengan menggunakan bola gantung adalah bentuk latihan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan posisi bola digantung yang ketentuan ketinggian bolanya diukur setinggi satu tapak tangan dewasa di atas permukaan tanah. Panjang Tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah gerakan secepatnya-cepatnya sesuai dengan target atau mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain factorial Blok 2 x 2. Dengan Jumlah Populasi 50 orang dan digunakan sampel 40 orang.Teknik pengumpulan data yang digunakan Purposive Sampling. Penelitian ini

dilaksanakan di SDN Kedungdowo Nganjuk dengan waktu frekuensi pertemuan tiga kali tiap minggunya yaitu Senin, Rabu dan Jumat. Dilakukan pada sore hari mulai jam 15.30 sampai selesai,dari tanggal 4 April sampai 13 Mei 2016.Sedangkan Variabel bebasnya adalah sasaran tembok dan bola gantung,variabel atributif panjang tungkai dan variabel terikatnya adalah ketepatan tendangan kaki bagian dalam.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Pengujian Hipotesis Pertama

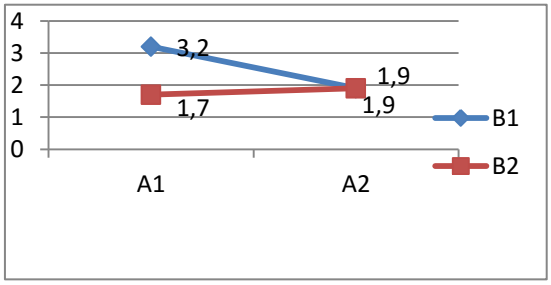
Latihan tendangan kaki bagian dalam menggunakan sasaran tembok dan bola digantung adanya perbedaan yang signifikan terhadap ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam sepakbola. Dari hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai F_0 = 7.94 lebih besar dari F_t = 4,11 (F_0> F_t) pada taraf signifikansi 5%. Ini berarti hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menunjukkan, latihan tendangan kaki bagian dalam menggunakan sasaran tembok dan bola digantung terdapat perbedaan yang signifikan terhadap ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam sepakbola.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Berdasarkan tingkat panjang tungkai yang dimiliki menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam sepakbola. Dari hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai F_0 = 4.27 lebih besar dari F_t = 4,11 (F_0> F_t) pada taraf signifikansi 5%. Ini artinya hipotesis nol (H_0) ditolak.Hasil ini menunjukkan antara panjang tungkai tinggi dan panjang tungkai rendah terdapat perbedaan yang signifikan terhadap ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam sepakbola.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Interaksi faktor utama penelitian dalam bentuk interaksi dua faktor menunjukkan ada interaksi antara latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalamdan panjang tungkai terhadap ketepatan sasaran tendangan kaki bagian dalam sepakbola pada siswa putra usia 10-13 tahun SD NegeriKedungdowo Nganjuk tahun 2016. Dari hasil penghitungan diperoleh nilai F_0 = 7.94 ternyata lebih besar dari F_t = 4,11 (F_0> F_t) pada taraf signifikansi 5% sehingga H_0 diterima.



IV. DAFTAR PUSTAKA

A.Hamidsyah Noer. 1993. *Ilmu Kepelatihan Lanjut. Surakarta* : Universitas Sebelas Maret Press.

Amari & Heri Purwanto. 2006. *Tes Pengukuran dalam Bidang Olahraga Jilid* 2. Jakarta : CV Toko Mawar.

Bompa, Tudor. 1994. *Theory and Methodology of Training.* Toronto : Kendal Hunt Publishing Company.

Depdikbud. 2012. Kamus Besar Bahasa Indonesia . Jakarta : Balai Pustaka.

Drowatzky. 1981. *Motor Learning Prisiples and Practice Mineapolis* : Burgers Publishing Co

Endang Rini Sukamti. 2007. *Pengembangan Motorik. Diktat*. Yogyakarta : FIK UNY

Gunawan. 2012. *Pendidikan Karakter dan Implementasi*. Bandung : Alfabeta

Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Choaching*, Jakarta: CV. Tambak Kusumah.

Herwin 2006. *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepak Bola Dasar*.Yogyakarta: FIK UNY.

Hidayat. 1999. *Biomekanika*. Bandung : FPOK IKIP Bandung.

Imam Hidayat. 1999. *Biomekanika*. Bandung : FPOK IKIP Bandung

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.

Lutan, Rusli 1988. *Belajar Keterampilan Motorik* : Pengantar Teori dan Metode. Jakarta : P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.

Mosston & Ashworth. 1994. *Teaching Physical Education*. mac Millan college Publishing Company, Inc.USA. *Dalam Jurnal Iptek Olahraga*, Vol.10, No.3, September 2008

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori & Praktek*. Jakata : Erlangga.

Mulyono. B. 1991. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik*, Surakarta : Universitas Sebelas Maret.

Nelson, Jack dan Thomas, Jerry R. 1985. *Introduction to Research in Health Physical Education and Dance*. *Human Kinetics Publishers, Inc Champaign : Human Kinetics Publichers*, inc.

Norbert Rogalski & Ernst G. Degel.1972. Voetbal ABC. Zwolle : La Riviere & Voorhoeve NV

Nossek, J. 1982. *General Theory of Training. Lagos: National Institute For Sports*, Pan African Press, Ltd.

Poerwodarminto. 1996. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.

Raven. 1981. *Atlas Anatomi Untuk Umum dan Mahasiswa Kedokteran*. Jakarta : Djambatan

Remy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta : Depdikbud.

Sajoto. 1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Ethan dan Dahara Price.

Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud

Singer, Robert N. 1975. *Motor Learning and Human Performence an Application to Phisycal Education Skill and Movement Behaviors*, New York : Mac Millan Publishing Company Inc.

Soedjono dkk. 1985. *Sepak Bola Teknik & Kerjasama*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Subagyo Irianto. 2010. *Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelompok Umur 14-15 tahun*. Tesis. Yogyakarta : UNY

Subardi & Andri Setyawan. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten : PT Intan Pariwara

Sudarminto. 1995. *Kinesiologi*. Dirjen PT

Sudjana. 1989. *Metode Statistik* .Tarsito Bandung

Sudjarwo . 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*, Surakarta :UNS Press

Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan & Belajar Gerak Buku II*. Jakarta : Depdikbud.

Suharno. 1981. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.

Suryobroto. 1997. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah : Wawasan Baru Beberapa Metode Pendukung, Beberapa Layanan Khusus*, Jakarta : PT Rineka Cipta.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.

Syaifuddin. 1996. *Anatomi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta : Balai Pustaka.

Tim Anatomi UNY. 2003. *Diktat Anatomi Manusia* .Yogyakarta : FIK UNY

Yusuf Adi Sasmita. 1997. *Strategi Insruksional Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Jakarta : PPS IKIP Jakarta