JURNAL

PENGARUH ANTARA LATIHAN KECEPATAN DAN LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR

Oleh:

HARLY YANUWARNA FREDICA SETYA

NPM : 12.1.01.09.0069

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Sugito, M.Pd**
2. **Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: HARLY YANUWARNA FREDICA SETYA
NPM	: 12.1.01.09.0069
Telepun/HP	: 085749810129
Alamat Surel (Email)	: *mbahso133@gmail.com*
Judul Artikel	: PENGARUH ANTARA LATIHAN KECEPATAN DAN LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR
Fakultas – Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: JL. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 04 Februari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Sugito. M.Pd NIDN. 0004086001	**Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or** NIDN. 0711038802	**Harly Yanuwarna F. S.** NPM. 12.1.01.09.0069

PENGARUH ANTARA LATIHAN KECEPATAN DAN LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR

HARLY YANUWARNA FREDICA SETYA
NPM. 12.1.01.09.0069
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
mbahso133@gmail.com
Drs.Sugito, M.Pd dan Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah: (1). Apakah ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan *passing* bola dalam permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar? (2). Apakah ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *passing* bola dalam permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar? (3). Apakah ada pengaruh antara latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap kemampuan passing bola dalam permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar?

Metode penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan menggunakan rancangan penenlitian two-group *pretest postest* dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap kemampuan passing bola dalam permainan sepak bola. Sampel penelitian adalah sebanyak 30 orang siswa SMP Negeri 1 Papar. Sampel dibagi menjadi dua kelompok dan masing-masing terdiri dari 15 orang. Kelompok pertama diberikan perlakuan berupa latihan kecepatan dan kelompok kedua diberikan latihan kelincahan.

Setelah melakukan uji analisis statistik dapat diketahui hasil pengujian menunjukan bahwa ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan passing bola yaitu diperoleh nilai observasi 6,2 lebih besar dari pada nilai tabel pada taraf signifikan 5% = 2,042, serta ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan passing bola yaitu diperoleh nilai obsevasi 9,333333333 lebih besar dari pada nilai t tabel pada taraf signifikan 5% = 2,042. Dengan kata lain bahwa H0 menunjukan tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap keterampilan passing bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar ditolak. Sedangkan H1 yang menunjukan ada pengaruh antara latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap kemampuan passing bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar diterima.

Kesimpulan dari hasill penelitian ini adalah bahwa dalam progam antara latihan kecepatan dan latihan kelincahan terdapat pengaruh yang signifikan tehadap kemampuan passing bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Tahun ajaran 2016.

KATA KUNCI : *Latihan kecepatan, latihan kelincahan, kemampuan passing bola.*

I. LATAR BELAKANG

Perkembangan dunia pendidikan saat ini sangat pesat, hal ini ditunjukkan dengan berkembangnya kurikulum secara berkala dan banyaknya bermunculan sekolah-sekolah baru dimuali dari pendidikan usia dini sampai dengan perguruan tinggi. Salah satu mata pelajaran yang berkembang pesat adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Keseahatan.

Menurut Wawan Sutrisna (2008:1), Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dimaknai sebagai berikut : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. (Wawan Sutrisna, 2008:1)

Dapat dikakatan hampir setiap anak, pemuda, orang tua pria yang sehat badannya tentu pernah bermain sepak bola. Perkataan pernah bermain sepak bola diartikan sebagai dapat dapat bermain sepak bola, dapat juga diartikan sebagai pandai atau matang dalam bermain sepak bola. Pengertian dapat bermain sepak bola saja belum tentu pandai bermain sepak bola. Sedangkan pengertian pandai bermain sepak bola adalah memahami, memiliki pengetahuan dan trampil melaksanakan dasar-dasar untuk pembinaan olah raga dan pembinaan bermain sepak bola untuk meningkatkan dan mencapai prestasi maksimum.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu Pembinaan teknik (keterampilan), Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental,daya ingat, dan kecerdasan)**,** Kematangan**,** Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan dan dilakukan secara terus-menerus berkelanjutan.

Walaupun demikian dari kelengkapan pokok tersebut yang fundamental sebagai dasar bermain adalah teknik dasar dan keterampilan bermain yang lebih dahulu dibina di samping pembinaan kelengkapan pokok yang lain. Berdasarkan pada uraian tersebut di atas peneliti bermaksud mengkaji permasalahan

atau kajian ilmiah mengenai **"Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Passing* Bola Dalam Permainan Sepak Bola pada siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 1 PAPAR tahun ajaran 2016/2017".**

II. METODE PENEITIAN

Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif.

Tahap penelitian ini dilakukan dengan tiga langkah, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pengolahan data

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Setelah dilakukan *pre test* secara menyeluruh dan didapatkan data dari sampel yang melakukan *pre test* yang berjumlah 30 sampel, sebelum semua sampel melakukan *post test*, sampel terlebih dahulu diberikan *treatment* kecepatan dan kelincahan sebanyak 8 kali atau 8 kali pertemuan, setelah diberikan *treatment* maka semua sampel melakukan *post test*, data baru bisa diolah setelah semua sampel melakukan *post test* secara serentak. Yaitu : pengaruh kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan passing bola dalam permainan sepak bola, untuk kepentingan hipotesis data diubah ke hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi "tidak ada pengaruh antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan passing bola". Dan (Ha) yang berbunyi : Ada pengaruh antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *passing* bola.

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Dari hasil penelitian yang melalui beberapa proses dapat di simpulkan, "Ada pengaruh antara latihan kelincahan dan latihan kecepatan dengan kemampuan *passing* bola dalam permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMPN 1 PAPAR Tahun ajaran 2016/2017.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Dari hasil penelitian yang melalui beberapa proses dapat di simpulkan, "Ada pengaruh antara latihan kelincahan dan latihan kecepatan dengan kemampuan *passing* bola dalam permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMPN 1 PAPAR Tahun ajaran 2016/2017.

IV. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh antara kecepatan dengan kemampuan *passing* bola dalam permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMPN 1 Papar Tahun Ajaran 2016/2017, yaitu diperoleh nilai observasi 6,2 lebih besar dari pada nilai tabel pada taraf signifikan 5% = 2,042,.
2. Ada pengaruh antara kelincahan dengan kemampuan *passing* bola dalam permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMPN 1 Papar Tahun Ajaran 2016/2017, yaitu diperoleh nilai obsevasi 9,333333333 lebih besar dari pada nilai t tabel pada taraf signifikan 5% = 2,042.
3. Ada pengaruh antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *passing* bola dalam permainan sepak bola siswa putra kelas kelas VIII ;SMPN 1 Papar Tahun 2016/2017, yaitu nilai observasi pada latihan kecepatan sebesar 6,2% dan nilai observasi pada latihan kelincahan sebesar 9,333333333%

DAFTAR PUSTAKA

Abdoelah, Arma. 1981. *Olahrga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur PenelitianSuatu Pendekatan Praktik.* Cetakan 13 Jakarta.

Bompa, TO. 1990. *The Theory And Metodology Of Training The Key To Athletic Performance* (Monica Bendatu, Ed). Dubuque. IOWA: Kendall.

Depdiknas. 2000. *Perpustakaan Perguruan Tinggi: Buku Pedoman.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Faruq, Dr. Muhamad Muhyi. 2015. *Tes Dan pengukuran Dalam Olahraga.* Yogyakarta: Andi.

Fenanlampir, Dr. Albertus, M.Pd. 2015. *Tes Dan pengukuran Dalam Olahraga.* Yogyakarta: Andi.

Gifford, Clive. 2002. *Sepak Bola.* Terjemahan Rudijanto. 2003. Jakarta: Erlangga.

Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Penelitian.* Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Joseph A.Luxbacher.2012.*Sucess To Step*. Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.

Koentjaraningrat. 1997. *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: PT. Gramedia.

Maksum. Dr. Ali. Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa.

Nikla. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo. Tiga Serangkai.

Nugraha, Andi Cipta. 2012. *Mahir Sepak Bola*. Bandung: Nuansa Cendekia.

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Prastianto, Yudha. 2016. *Mengenang Kembali: 10 Momen Terbaik Timnas Indonesia*. (online). Tersedia: http://www.fourfourtwo.com/id/features/mengenang-kembali-10-momen-terbaik-timnas-indonesia?page=0%2C5#TQeTwxHGQ1Gh2pqK.99, diunduh 13 Oktober 2016.

Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahrga.* Jakarta : Effar dan Dhaid Prize.

Schuenemann, Timo. 2008.*Sepak Bola Modern*. Malang: Dioma.

Sucipto. 2000. *Sepak Bola Latihan Dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.

Surakhmad, Winarno. 1985. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Dan Teknik.* Bandung: Tarsito.

Sugiono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas. 2016. *Tim Nasional Sepak Bola Indonesia*.(online), tersedia : https://id.wikipedia.org/wiki/Tim_nasional_sepak_bola_Indonesia, diunduh 13 Oktober 2016.