ARTIKEL

PENGARUH METODE LATIHAN *SPEED LADDER* DAN METODE LATIHAN *FLOOR KIP* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA DI CLUB GALA SISWA FOOTBALL CLUB NGANJUK TAHUN 2018

Oleh:

TOMMI MAZDA DWIPA

14.1.01.09.0106

Dibimbing oleh :

1. **NUR AHMAD MUHARRAM, M.Or**
2. **PUSPODARI, M.Pd**

PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Tommi Mazda Dwipa
NPM	: 14.1.01.09.0106
Telepun/HP	: 085790934487
Alamat Surel (Email)	: tommimazda@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh Metode Latihan *Speed Ladder* dan Metode Latihan *Floor Kip* Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Permainan Sepakbola di Club Gala Siswa Football Club Nganjuk Tahun 2018
Fakultas – Program Studi	: FKIP / PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. Kh. Achmad Dahlan No. 76

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,1 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Nur Ahmad Muharram, M.Pd NIDN. 0703098802	Puspodari, M.Pd NIDN. 0709059001	Tommi Mazda Dwipa NPM. 14.1.01.09.0106

PENGARUH METODE LATIHAN *SPEED LADDER* DAN METODE LATIHAN *FLOOR KIP* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA DI CLUB GALA SISWA FOOTBALL CLUB NGANJUK TAHUN 2018

Tommi Mazda Dwipa
14.1.01.09.0106
FKIP - PENJASKESREK
tommimazda@gmail.com
Nur Ahmad Muharram, M.Pd dan Puspodari, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Hingga saat ini sepakbola tidak hanya digemari oleh para laki-laki bahkan hampir seluruh perempuan menggemari olahraga ini, dan ada juga pemain sepakbola yang berasal dari kaum perempuan.Penelitian ini dilakukan dengan tujuan (1) Untuk mengetahui adakah pengaruh metode latihan *speed ladder* terhadap ketrampilan *shooting* pada permainan sepakbola di Club Gala Siswa FC Nganjuk Tahun 2018 (2) Untuk mengetahui adakah pengaruh metode latihan *floor kip* terhadap ketrampilan *shooting* pada permainan sepakbola di Club Gala Siswa FC Nganjuk Tahun 2018 (3) Untuk mengetahui adakah pengaruh perbedaan metode latihan *speed ladder* dan *floor kip* terhadap ketrampilan *shooting* pada permainan sepakbola di Club Gala Siswa FC Nganjuk Tahun 2018. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini ada 20 pemain yang terbagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan sampel *ordinal pairing* yaitu 10 pemain mengikuti program latihan *speed ladder* dan 10 pemain mengikuti program latihan *floor kip*. Sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan *test* keterampilan *shooting*, dengan mencatat hasil nilai *pree test* dan *post test* dari masing-masing kelompok. Hasil setelah melakukan penelitian yang sudah diolah dengan analisis statisik, maka dapat disimpulkan sebagai berikut (1) Ada pengaruh antara metode latihan *speed ladder* terhadap ketrampilan *shooting* di club sepakbola Gala Siswa FC Nganjuk pada tahun 2018 sebesar 4,7%, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa nilai perhitungan ini signifikan. (2) Ada pengaruh antara metode latihan *floor kip* terhadap ketrampilan *shooting* di club sepakbola Gala Siswa FC Nganjuk pada tahun 2018 sebesar 4,9%, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa nilai perhitungan ini signifikan. (3) Ada pengaruh antara metode latihan *speed ladder* dan metode latihan *floor kip* terhadap ketrampilan *shooting* di club sepakbola Gala Siswa FC Nganjuk pada tahun 2018 sebesar 4,7% : 4,9%, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.

KATA KUNCI: Latihan *speed ladder*, Latihan *floor kip*, dan Keterampilan *shooting*

I. LATAR BELAKANG

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang.. Hingga saat ini sepakbola tidak hanya digemari oleh para laki-laki bahkan hampir seluruh perempuan menggemari olahraga ini, dan ada juga pemain sepakbola yang berasal dari kaum perempuan.

Menururut Nurhasan (2001:46). Permainan sepakbola dilakukan dalam 2 (dua) babak, yang mana dari masing – masing babak pada umumnya berlangsung selama 45 menit.

Di kabupaten Nganjuk ada sebuah club sepakbola Gala Siswa FC, yang latihannya dilaksanakan di lapangan Desa Kecubung, Kecamatan Pace, Kabupaten Nganjuk yang dilakukan 1 minggu 2 kali yaitu setiap hari senin dan kamis. Di club ini ada pemain dengan kelompok usia mulai dari usia 7-12 tahun (U-12), usia 13-15 (U-15), dan usia 16-19 (U-19). Masalah di dalam club Gala Siswa ini adalah ada pemain yang kurang mampu dalam memenuhi kebutuhan bermain sepakbola salah satunya adalah belum menguasai teknik dasar keterampilan *shooting*, terutama dengan tumpuan yang benar. Dengan kekurangan tersebut maka tidak bisa seorang pemain melakukan permainan sepakbola dengan sempurna dalam waktu 90 menit. Maka dari itu tugas seorang pelatih harus bisa memberikan ilmu tentang teknik dasar bermain sepakbola pada pemain Gala Siswa yang belum bisa menguasai teknik dasar, agar mereka bisa bermain bagus dan bisa menghasilkan prestasi yang diinginkan. Sehingga

alasan peneliti mengambil judul ini karena masih ada pemain club Gala Siswa yang belum menguasai teknik dasar keterampilan shooting. Maka dari itu saya ingin melakukan penelitian pada komponen kondisi fisik kecepatan dan kekuatan. Yaitu kecepatan yang saya gunakan adalah program latihan speed ladder sedangkan kekuatan menggunakan program latihan floor kip.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan Pendekatan penelitian kuantitatif, dan termasuk penelitian eksperimen, dengan menggunakan desain penelitian yang digunakandalam penelitian ini adalah *ordinal pairing* dan dilaksanakan di lapangan sepakbola Desa Kecubung, Kecamatan Pace, Kabupaten Nganjuk. Menggunakan populasi Gala Siswa FC dan sampel penelitian U-19 (20 pemain). Data diperoleh melalui *pree test* dan *post test.*

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Untuk pengujian ini dilakukan pengetesan *pree test* dan *post test speed ladder* seperti pada tabel berikut ini:

Hasil Perhitungan Hipotesis Pertama.

N	Σf	Σp	Prosentase (%)
10	115	147	3,2%

Berdasarkan table dalam perhitungan setelah di uji *pree test* dan *post test* ketrampilan *shooting* pada para pemain Club Sepakbola Gala Siswa FC Nganjuk naik secara signifikan.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Untuk pengujian ini dilakukan *pree test* dan *post test* metode latihan *floor kip* seperti pada tabel berikut ini:

Hasil Perhitungan Hipotesis Kedua

N	Σf	Σp	Prosentase (%)
10	117	149	3,2%

Berdasarkan tabel dalam perhitungan setelah di uji *pree test* dan *post test* ketrampilan *shooting* pada para pemain Club Sepakbola Gala Siswa FC Nganjuk naik secara signifikan.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Yaitu pengaruh metode latihan *speed ladder* dan metode latihan *floor kip* terhadaap ketrampilan *shooting*

Hasil Perhitungan hipotesis Ketiga

N	$\overline{X1}$	$\overline{X2}$	$\overline{X1} : \overline{X2}$
20	3,2	32	3,2 : 32

Ada pengaruh metode latihan *speed ladder* dan metode latihan *floor kip* terhadap ketrampilan *shooting* pada permainan sepakbola.

Dari hasil ketiga data baik menggunakan bantuan komputer maupun manual menggunakan kalkulator dapat di interprestasikan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh antara metode latihan *speed ladder* terhadap ketrampilan *shooting* pada permainan sepakbola di club Gala Siswa FC Nganjuk pada tahun 2018.
2. Ada pengaruh antara metode latihan *floor kip* terhadap ketrampilan *shoting* pada permainan club sepakbola Gala Siswa FC Nganjuk pada tahun 2018.
3. Ada pengaruh antara metode latihan *speed ladder* dan metode latihan *floor kip* terhadap ketrampilan *shoting* pada permainan Club sepakbola Gala Siswa FC Nganjuk pada tahun 2018.

IV. PENUTUP

Setelah melakukan penelitian yang sudah diolah dengan analisis statisik, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh antara metode latihan *speed ladder* terhadap ketrampilan *shooting* di club sepakbola Gala Siswa FC Nganjuk pada tahun 2018 sebesar 4,7%, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.
2. Ada pengaruh antara metode latihan *floor kip* terhadap ketrampilan *shooting* di club sepakbola Gala Siswa FC Nganjuk pada tahun 2018 sebesar 4,9%, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.
3. Ada pengaruh antara metode latihan *speed ladder* dan metode latihan *floor kip* terhadap ketrampilan *shooting* di club sepakbola Gala Siswa FC Nganjuk pada tahun 2018 sebesar 4,7% : 4,9%, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa nilai perhitungan ini signifikan.

V. DAFTAR PUSTAKA

James C. radellife &Robert C. Farentinos. (2002). *PLAIOMETRIK:Untuk Meningkatkan Power.* Program Studi Ilmu Keolahragaan Program pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta

Nurhasan (2001:46). *Permainan sepakbola.*

Raynold, Tony (2010). "*The Ultimate agility Ladder Guide.* www.PssAthletics.com