

**PENGARUH LATIHAN MENGAYUNKAN KAKI MENGGUNAKAN BEBAN
BAN KARET TERHADAP HASIL TENDANGAN *FREE KICK* DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS XI SMA-PGRI
GELUMBANG KABUPATEN MUARA ENIM**

SKRIPSI OLEH:

BOBI IRAWAN

NOMOR INDUK MAHASISWA 06121006029

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRWIJAYA

INDRALAYA

2016

**Pengaruh Latihan Mengayunkan Kaki Menggunakan Beban Ban
Karet Terhadap Hasil Tendangan *Free Kick* Dalam Permainan
Sepak Bola Pada Siswa putra kelas XI SMA-PGRI Gelumbang
Kabupaten Muara Enim.**

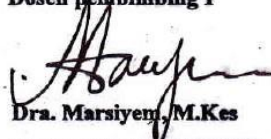
Skripsi oleh :

Bobi irawan

Nomor induk mahasiswa 06121006029

Program studi pendidikan jasmani dan kesehatan

Dosen pembimbing 1



Dra. Marsiyen, M.Kes

NIP:195312121982032001

Dosen pembimbing 2



Dr. Iyalarus, M.Kes

NIP:196208121987021002

Disahkan

a.n Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Hartono, M.A

NIP:196710171993011001

**PENGARUH LATIHAN MENGAYUNKAN KAKI MENGGUNAKAN
BEBAN BAN KARET TERHADAP HASIL TENDANGAN *FREE KICK*
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS XI SMA-
PGRI GELUMBANG KABUPATEN MUARA ENIM
TAHUN 2016**

Bobi Irawan
NIM : 06121006029

Telah diujikan dan lulus pada:
Hari : Jumat
Tanggal : 24 Juni 2016

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes
2. Sekretaris : Dr. Iyakrus, M.Kes
3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes
4. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd
5. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes

Inderalaya, Juni 2016
Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Nama : Bobi irawan
NIM : 06121006029
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : "pengaruh latihan mengayukan kaki menggunakan beban Ban karet terhadap hasil tendangan *Free Kick* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas XI SMA-PGRI Gelumbang kabupaten muara enim.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.



Indralaya, 2016

Bobi irawan

NIM:06121006029

Kupersembahkan kepada :

- ***Kedua orang tuaku, ayahanda Rohman dan ibunda Lisia yang selalu Membiayai ku, mendoakanku dan memberiku semangat dalam menjalani perkuliahan ini.***
- ***Adikku tercinta Kurniawan dan Pahmy juliensyah yang senantiasa memberikan motivasi dan selalu mengharapkan keberhasilanku.***
- ***Kakak-Kakak sepupuku yg ku banggakan Erwin dan Sumarno yang selalu Mengurusi semua masalah di pendidikan ku dan memberiku semangat di saat aku menjalani pendidikan terimakasih atas pertolongan kalian***
- ***Keluarga besarku yang selalu memberikan semangat dan mendoakanku.***
- ***Teman-temanku Eko, Jemi, Dedek, Mudin, Badrun, Mang Dikin , Kusairi, Emon ,Dikot ,Agus terima kasih utuk semangat dan waktu yang kita lewati bersama.***
- ***Sahabat-Sahabat ku Sandi satria, Dio karnanda, Paulus widianto, Andika/dedi, Ari andika, Azizun anshor, kahfi, Gusfari, Ilham, muh arif, Rega, Nanda, terima kasih utuk semangat dan waktu yang kita lewati bersama.***
- ***Semua sahabat-sahabatku Penjaskes 2012, terima kasih atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.***
- ***Adik-adik tingkatku Penjaskes 2013-2016***
- ***Seluruh teman-temanku di Universitas Sriwijaya Indralaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2012 khususnya, terima kasih atas persahabatan dan jalinan ini.***
- ***Almamaterku tempat aku menimba ilmu.***

Motto :

- ***Hidup itu harus, Besar, kuat, indah, bermanfaat .***
- ***Rungok ngancap Bodo betekit***
- ***Optimis dan berfikir positif.***

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis saggaff, MSCE, selaku rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan ibu Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih Ibu Dra. Marsiyem, M. Kes. dan Bapak Dr. Iyakrus, M. Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan yang telah banyak memberikan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Rusni, S.pd. selaku Kepala Sekolah SMA-PGRI gelumbang Bapak Faisal, S,pd dan Ahmad, S.pd selaku Guru Penjaskes SMA-PGRI gelumbang serta para guru, staf TU dan siswa putra kelas XI yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, 2016

Penulis

Bobi irawan .

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Batasan Penelitian.....	3
1.4 Rumusan Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Pengertian Menedang.....	5
2.2 Otot-Otot Yang Terlibat.....	6
2.3 Hakikat Permainan	9
2.4 Pengertian Latihan	10
2.5 Daya ledak Otot	11
2.6 Kekuatan	11
2.7 Hakikat latihan	12
2.7.1 Aspek latihan.....	12
2.7.2 Tujuan latihan.....	13
2.7.3 Prinsip latihan.....	14
2.7.4 program latihan.....	15
2.7.5 Faktor-Faktor yang mempengaruhi dan menghambat latihan.....	16
2.8 Kerangka Berfikir	17
2.9 Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Jenis Penelitian.....	19
3.2 Rancangan penelitian.....	19
3.3 variabel penelitian.....	20
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	20
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.5.1 populasi.....	21
3.5.2 sampel penelitian.....	21

3.6 Waktu dan Tempat Penelitian	21
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.7.1 instrument tes.....	22
3.7.2 proses penelitian.....	22
3.8 Teknik Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian	27
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
4.1.2 Karakteristik Umum Sampel Penelitian	27
4.1.3 Diskripsi Hasil Pretest free kick Kelompok Eksperimen	28
4.1.4 Diskripsi Hasil Pretest free kick Kelompok Kontrol.....	35
4.1.5 Diskripsi Data Pengaruh Latihan Mengayunkan Kaki Menggunakan Beban Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Free Kick.....	42
4.1.6 Deskripsi Data Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	43
4.1.7 Uji Normalitas.....	44
4.1.8 Uji Homogenitas.....	44
4.1.9 Uji Hipotesis.....	47
4.2 Pembahasan.....	49
4.2.1 Pembahasan Hasil <i>Pre-test</i> dan Post-test Kemampuan Hasil <i>Free Kick</i> Kelompok Eksperimen	49
4.2.2 Pembahasan Hasil <i>Pre-test</i> dan Post-test Kemampuan Hasil <i>Free Kick</i> Kelompok Kontrol.....	51

4.2.3 Pengaruh latihan mengayun kan kaki menggunakan Beban Ban karet terhadap hasil tendangan <i>Free Kic</i> dalam permainan sepak bola.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Simpulan	55
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Sampel Penelitian.....	21
4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	29
4.3 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	36
4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	42
4.5. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	42
4.6. Perhitungan Uji Homogenitas <i>Pretest</i>	44
4.7. Perhitungan Uji Homogenitas <i>Posttest</i>	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1. Otot Tungkai Atas.....	6
Gambar 2.2 Otot Tungkai Atas.....	6
Gambar 2.3. Otot Tungkai Atas.....	7
Gambar 2.4. Otot Tungkai Bawah.....	7
Gambar 2.5 Otot Tungkai Bawah.....	8
Gambar 2.6. Otot Tungkai Bawah.....	8
Gambar 2.7. Otot Tarsal.....	8
Gambar 2.8. Lapangan Sepak Bola.....	9
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	32
Gambar 4.2 Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	39
Gambar 4.3 Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	35
Gambar 4.4 Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup.....	59
2. Surat Izin Permohonan SK Pembimbing.....	60
3. Usul Judul Penelitian.....	61
4. Surat Persetujuan Seminar Proposal.....	62
5. Surat Telah Diseminarkan.....	63
6. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	64
7. Analisis Data Penelitian	65
8. Program Latihan	68
9. Foto-foto Penelitian.....	79
10. Tabel Harga Chi Kuadrat	84
11. Tabel Distribusi t	85
12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	86
13. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 1	87
14. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 2	88
15. Surat Persetujuan Sidang	90
16. Surat persetujuan perbaikan ujian akhir strata 1.....	91
17. Surat persetujuan izin jilid skripsi.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Latihan Mengayunkan Kaki Menggunakan Beban Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan *Free Kick* Dalam Permainan Sepak Bola adalah bertujuan untuk meningkatkan *explosive power* tungkai atas dan tungkai bawah pada saat melakukan tendangan ketika sedang bermain sepak bola, Latihan menggunakan beban Ban karet adalah latihan yang menggunakan seutas karet yang salah satunya di ikatkan pada benda yang tak bergerak (pagar halaman atau sejenisnya) dan ujung satunya diikatkan disalah satu kaki yang di gunakan unuk melakukan tendangan, Latihan Beban Menggunakan Karet Menurut Harsono (1988:1830) latihan beban juga dapat mempergunakan alat-alat seperti katrol, karet, dan lain-lain alat untuk bisa diterapkan untuk latihan beban. Latihan beban dalam penelitian ini menggunakan seutas karet, yang salah satunya ujung keret diikatkan pada benda yang tak bergerak (pagar halaman atau sejenisnya) dan ujung satunya diikatkan disalah satu kaki yang digunakan untuk melakukan tendangan,

Sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam latihan ini adalah: karet, pagar halaman, pluit, sepatu dan bola adapun cara melakukan latihan beban menggunakan karet sikap awal berdiri membelakangi tiang pagar halaman sejauh kurang lebih 1,5 meter, salah satu kaki diikatkan disalah satu ujung karet, dan salah satu ujung karet diikatkan di pagar halaman, pelaksanaan mengayunkan karet kedepan sama seperti saat melakukan tendangan gerakan dilakukan secara berulang-ulang sesuai repetesi dan volume yang di tentukan peneliti, Diharapkan dengan diadakannya Latihan mengayunkan kaki menggunakan beban Ban karet ini para siswa dapat melakukan tendangan dengan tehnik yang benar dan memiliki *eksplasive power* saat melakukan tendangan *free kick* pada saat bermain sepak bola sebelum di adakan latihan ini saya

terlebih dahulu melakukan identifikasi masalah sehingga saya menemukan masalahnya pada waktu observasi di SMA - PGRI Gelumbang terutama pada siswa putra pada saat bermain sepak bola, teknik dasar menendang dalam permainan sepak bola belum sepenuhnya dikuasai dengan baik, dari *explosive power* maupun cara melakukan tendangan, sehingga di butuhkan latihan–latihan untuk menunjang siswa dalam meningkatkan hasil tendangan, dan siswa kurang beraninya saat melakukan tendangan shooting jarak jauh langsung ke arah gawang karena banyak bola yg di tendang tidak sampai ke gawang Dan siswa belum menguasai teknik-teknik tendangan yang benar, menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola, kesebelasan sepak bola yang baik adalah suatu kesebelasan sepak bola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat kuat dan tepat ketika sedang melakukan tendangan ke arah sasaran, baik mengoper teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan. Latihan beban menggunakan karet adalah salah satu latihan yang dilakukan secara individu, dengan cara menggunakan seutas karet, yang salah satunya ujung keret diikatkan pada benda yang tak bergerak (pagar halaman atau sejenisnya) dan ujung satunya diikatkan di salah satu bagian kaki yang digunakan untuk latihan. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian di SMA-PGRI Gelumbang tentang "***pengaruh latihan mengayun kan kaki menggunakan beban Ban karet terhadap hasil tendangan Free Kick dalam permainan sepak bola pada siswa kelas XI SMA-PGRI Gelumbang kabupaten muara enim.***"

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah disampaikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa belum menguasai teknik dasar tendangan *Free Kick* sepak bola dengan benar.

2. Siswa kurang berani melakukan tendangan shooting jarak jauh langsung ke arah gawang karena banyak bola yang di tendang tidak sampai ke gawang.
3. Siswa kurang memiliki *explosive power* saat melakukan tendangan Free Kick.
4. Siswa kurang ketepatan saat melakukan tendangan Free Kick.
5. Siswa saat melakukan tendangan *crossing* banyak bola yang tidak sampai ke teman nya yang di kasih umpan *crossing*

1.3 Batasan Masalah

Mempertimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu diadakanya pembatasan masalah agar pembahasan lebih terfokus dan jelas berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini, yaitu pengaruh latihan menggunakan beban ban karet terhadap hasil tendangan Free Kick dalam permainan sepak bola.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap hasil tendangan Free Kick dalam permainan sepak bola.

1.5 Tujuan Penelitian .

Berdasarkan uraian permasalahan maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap hasil tendangan *Free Kick* dalam permainan sepak bola.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini antara lain :

1) Bagi Sekolah

Diharapkan dengan diadakannya penelitian tentang pengaruh latihan beban menggunakan ban karet terhadap hasil tendangan dalam permainan sepak bola bisa memberikan sumbangan positif bagi lembaga akademis yang terkait, khususnya dalam meningkatkan kemampuan siswa yang mengikuti latihan dan penelitian.

2) Bagi Guru Penjaskes

Penelitian ini diharapkan memberikan masukan kepada para pembina olahraga khususnya guru Penjaskes dan para pemangku kepentingan lain, sebagai bahan masukan untuk dasar proses penentuan program belajar maupun dalam melatih.

3) Bagi Siswa

Diharapkan dengan diadakannya penelitian ini, para siswa dapat melakukan tendangan dengan tehnik yang benar dan memiliki *eksplosive power* saat melakukan tendangan *Free Kick*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter. 2011. *Belajar bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, O tudor. 1994. *Theory and Methodology Of Training*. Dubuque
Lowa: Kendall/Publishing Company.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek Psikologi dalam Choacing*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono. 1993. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis.
- Ridwan dan Sulaeman. 2008. *Sepak Bola*: PT Widya Duta
- Ismaryati. 2008. Test dan pengukuran olahraga. Sukarta: UNS pres.
- Iyakrus. 2012. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya press.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*: Erlangga
- Muhamad zein, SH, MH 2009 *sepak bola Indonesia bermain dalam aturan Jakarta PSSI*
- Sayoto M. 1989. *Kekuatan dan kondisi fisik semarang*. Effhara daharsa: Prize
- Sudjana. 1996. *Metoda Statistika*: Bandung: Tarsito.
- Sugiyono 2012 *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* Bandung: alfabeta

Sukirno. 2012. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang:Dramata

Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Universitas
Sriwijaya.

Suryabrata. 20013.*Metodologi Penelitian*.Jakarta:PT Raja Grafindo persada.

Yulifri dan Arsil. 2011.*Permainan Sepak bola*.Padang:Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang.