

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN KAKI BAGIAN DALAM KE
ARAH KUN TERHADAP KETEPATAN PASSING JARAK 10 METER
PADA SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**

Skripsi Oleh :

MUHAMMAD MUSLIM

Nomor Induk Mahasiswa 06081006036

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

S
796.334.07
Muh
P
2012
Cj. 130097



**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN KAKI BAGIAN DALAM KE
ARAH KUN TERHADAP KETEPATAN PASSING JARAK 10 METER
PADA SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**

Skripsi Oleh :

MUHAMMAD MUSLIM

Nomor Induk Mahasiswa 06081006036

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN KAKI BAGIAN DALAM KE
ARAH KUN TERHADAP KETEPATAN PASSING JARAK 10 METER
PADA SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 INDRALAYA
SELATAN**

Skripsi Oleh :

MUHAMMAD MUSLIM

Nomor Induk Mahasiswa 06081006036

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1,



Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N.K., Sp.RM., MPH
NIP 194604261971102001

Pembimbing 2,



Drs. Iyokus, M.Kes
NIP 196208121987021002

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001

**PENGARUH LATIHAN TENDANGAN KAKI BAGIAN DALAM KE ARAH KUN
TERHADAP KETEPATAN PASSING JARAK 10 METER PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 23 Oktober 2012

TIM PENGUJI

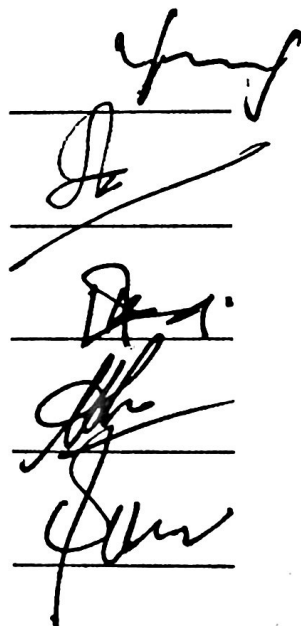
1. Ketua : Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N.K., Sp. RM., MPH

2. Sekretaris : Drs. Iyakrus, M.Kes

3. Anggota : Drs. Waluyo M.Pd


4. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes

5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



Indralaya, Oktober 2012

**Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Muhammad Muslim
Nim : 06081006036
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Tendangan Kaki Bagian Dalam Ke Arah Kuning Terhadap Ketepatan Passing Jarak 10 Meter Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Indralaya Selatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi 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 lingkungan Universitas Sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Mengetahui,
Indralaya, Oktober 2012



Muhammad Muslim

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- 1. Ayah dan Ibuku tersayang yang selalu berikhtiar dan berdoa untuk keberhasilanku, pengorbanan demi masa depanku**
- 2. Kakak, Ayuk, dan adikku tercinta yang ku sayangi yang berharap akan keberhasilanku**
- 3. Teman-teman seperjuangan selama kuliah khususnya penjaskes '08 dan Sobat-sobatku yang selalu menerima segala kekuranganku**
- 4. Terimakasih Ibu Prof. Dr. dr Fauzia Nuraini Kurdi dan Bapak Drs. Iyakrus, M. Kes yang telah membimbing selesainya tugas akhir ini.**
- 5. Terimakasih kepada seluruh dosen penjaskes (Pak Waluyo, Jumadin, Syamsuramel, Giartama, syafarudin, Iyakrus, Maskur, Muherman, Ibu Fauzia, Hartati, Marsiyem yang telah mentransper ilmu mereka kepada kami semoga ilmu yang bapak/ibu berikan dapat bermanfaat bagi kami.**
- 6. Anak-anak penjaskes *08 (semangat teman-teman harumkan nama penjaskes)**
- 7. Semua orang yang mencintai dan menyangiku kemarin, hari ini, bahkan esok tanpa terkecuali.**
- 8. Almamaterku**

- Motto : Kesabaran kita akan sesuatu memberikan kita energi ganda dalam beraktifitas. Orang sabar disayang Tuhan, Orang sabar mendapatkan hal-hal yang lebih baik**

“Satu untuk semua, semua untuk satu”

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, atas semua rahmat dan hidayah Allah SWT. Penulis dapat merampungkan tugas akhir ini untuk mendapat gelar sarjana muda (SI) dalam waktu yang tidak lama. Salawat beriring salam semoga selalu tercurahkan kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan seluruh pengikut beliau hingga di pengujung jaman. Amin ...

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan dan kesalahan, meskipun peninjauan ulang telah dilakukan beberapa kali dilakukan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati saran-saran dan kritik konstruktif sangat diharapkan dari pembaca demi peningkatan mutu dan kualitas untuk tugas dan pendidikan berikutnya dimasa yang mendatang.

Penyusun

Indralaya, Oktober 2012



Muhammad Muslim

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 Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.a. Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

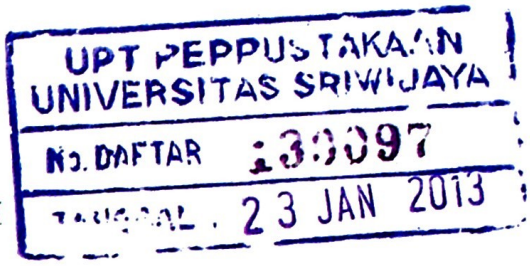
Penulis juga mengucapkan terima kasih Ibu Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi. Sp.RM, MPH dan Bapak Drs. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan tugas akhir.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Junaidi selaku Kepala SMP N 1 Indralaya Selatan dan guru Penjaskes SMP N 1 Indralaya Selatan serta para guru, staf TU dan Siswa putra ekstrakurikuler sepak bola 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 Pertama dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Oktober 2012



Muhammad Muslim



DAFTAR ISI

	HALAMAN
SURAT PERNYATAAN.....	i
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 latar belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 batasan masalah.....	2
1.4 rumusan masalah.....	3
1.5 tujuan penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tinjauan Pustaka.....	4
2.1.1 Hakikat Latihan.....	4
2.1.2 Prinsip Latihan.....	4
2.1.3 Tujuan Latihan.....	5
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Usaha Siswa.....	6
2.1.5 Hakikat Permainan Sepak Bola.....	6
2.1.6 Ketepatan Arah Bola.....	7

2.2	Passing.....	7
2.2.1	Tendangan Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	8
2.2.2	Tendangan Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	9
2.2.3	Tendangan Dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	10
2.3	Kerangka Berpikir.....	11
2.4	Hipotesis Penelitian.....	11
BAB III METODE PENELITIAN.....		10
3.1	Jenis Penelitian.....	10
3.2	Tempat Penelitian.....	10
3.3	Metode dan Rancangan Penelitian.....	10
3.3.1	Metode Penelitian.....	10
3.3.2	Rancangan Penelitian.....	13
3.4	Program Latihan.....	14
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian.....	15
3.5.1	Populasi Penelitian.....	15
3.5.2	Sampel Penelitian.....	16
3.5.3	Teknik Sampling.....	16
3.6	Definisi Operasional Variabel.....	18
3.7	Variabel Penelitian.....	18
3.8	Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.9	Teknik Analisa Data.....	20
3.9.1	Uji Normalitas Data.....	20
3.9.2	Uji Homogenitas Data.....	22
3.9.3	Uji Hipotesis.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		24
4.1	Karakteristik penelitian.....	24
4.2	Deskripsi Data.....	24

4.3	Deskripsi Data Pre-Test Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	25
4.4	Deskripsi Data Post-Test Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	30
4.5	Analisis Data.....	36
4.5.1	Uji Normalitas Data.....	36
4.5.2	Uji Homogenitas.....	37
4.5.3	Uji Barlet Menggunakan Chi-Kuadrat.....	38
4.6	Uji Hipotesis.....	38
4.7	Pembahasan.....	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		48
5.1	simpulan.....	48
5.2	saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....		49
LAMPIRAN.....		50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar Teknik Tendangan Kaki Bagian Dala.....	8
2. Gambar Teknik Tendangan Kaki Bagian Luar.....	9
3. Gambar Teknik Tendangan Kaki Bagian Punggung Kaki.....	10
4. Pola Latihan Tendangan Kaki Bagian Dalam Ke Arah kun.....	15

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Metode Penelitian.....	13
Tabel 2. Program Latihan.....	14
Tabel 3. Pengelompokkan sampel.....	17
Tabel 4. Data Pretest Kelompok Eksperimen.....	25
Tabel 5. Data Pretest Kelompok Kontrol	28
Tabel 6. Data Postest Kelompok Eksperimen.....	31
Tabel 7. Data Postest Kelompok Kontrol.....	34
Tabel 8. Tes Barlett.....	37
Tabel 9. Beda Pretest dan Posttest.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup.....	51
2. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	52
3. Usul Judul Penelitian.....	53
4. Surat Pengesahan Seminar.....	54
5. Blanko Perbaikan Proposal.....	55
6. Izin Penelitian.....	56
7. Foto Di Gerbang Sekolah.....	57
8. Foto Bersama Siswa.....	58
9. Foto Pengambilan Data Pretest.....	58
10. Foto Latihan Tendangan Ke Arah Kun.....	59
11. Foto Pengambilan Data Postest.....	59
12. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	60
13. Surat Keterangan Ujian Akhir Strata 1.....	61
14. Kartu Bimbingan Skripsi.....	62

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan tendangan kaki bagian dalam ke arah kun terhadap ketepatan passing jarak 10 meter pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Indralaya Selatan. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian *Nonequivalent Control Group Design* dengan variabel bebas latihan tendangan kaki bagian dalam ke arah kun, variabel terikat yaitu ketepatan passing jarak 10 meter. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler sepak bola. Siswa dipilih secara *ordinal pairing*, untuk menentukan kelompok kontrol dan eksperimen. Kemudian masing-masing kelompok diberi perlakuan latihan passing berpasangan biasa. Dilanjutkan kelompok eksperimen diberi perlakuan passing ke arah kun selama 6 pekan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Analisis yang digunakan menggunakan *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 13,52 > t_{tabel} = 1,72$ dengan demikian tolak hipotesis H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh lingkungan latihan tendangan kaki bagian dalam ke arah kun terhadap ketepatan passing jarak 10 meter dalam permainan sepak bola. Terima H_a menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan latihan tendangan kaki bagian dalam ke arah kun terhadap ketepatan passing jarak 10 meter dalam permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Indralaya Selatan.

Kata kunci : Latihan tendangan kaki bagian dalam , Ketepatan passing jarak 10 meter



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga Sepak Bola di Kabupaten Ogan Ilir Sumatera Selatan merupakan olahraga rakyat sehingga pertandingan-pertandingan sering diadakan baik antar desa, kecamatan, dan daerah. Pertandingan antar pelajar dan mahasiswa pun sering dilakukan, sehingga persaingan untuk menjadi pemain yang terbaik terjadi. Bagi pelajar untuk menjadi pemain sepak bola, mereka harus latihan dengan keras dan siap bersaing dengan teman-teman yang lain. Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola di antaranya, passing, dribbling, heading, dan shooting. Passing merupakan hal terpenting dalam permainan sepak bola karena jika passingnya tidak baik maka usaha untuk menyerang dan bertahan sulit dilakukan. Menurut Luxbacher (1998 : 12) passing yaitu keterampilan pengoperan bola yang paling dasar, yang biasanya disebut dengan *push pass* (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya mendorong bola.

Pada tingkat pelajar, teknik dasar sepak bola belum sepenuhnya dikuasai terutama passing sehingga pengembangan pola permainan belum begitu maksimal, tingkat SMP (Sekolah Menengah Pertama) pada umumnya siswa masih blm tepat dan benar untuk melakukan tendangan dan teknik dasar lainnya. Begitupun dengan SMP Negeri 1 Indralaya Selatan, dari data observasi yang didapat peneliti disimpulkan bahwa dari 40 jumlah siswa putra yang ikut pembinaan latihan sepak bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan, hanya sekitar 12 siswa atau kurang dari setengah jumlah siswa yang ikut pembinaan sepak bola yang bisa melakukan teknik menendang bola dengan baik dan tepat sasaran. Metode praktik sepak bola khususnya menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam jarang diterapkan di dalam proses pembelajaran ekstrakurikuler sepak bola di SMP ini. Sehingga masih banyak siswa yang belum mengetahui teknik dasar menendang bola yang sebenarnya. Penulis berkeinginan untuk menerapkan pola latihan menendang bola dengan kaki bagian

dalam ke arah kun, supaya pelajar SMP Negeri 1 Indralaya Selatan bisa melakukan teknik dasar tendangan kaki bagian dalam dengan baik, benar, dan tepat sasaran.

Atas dasar data di atas, maka penulis ingin meneliti pengaruh latihan tendangan kaki bagian dalam ke arah kun terhadap ketepatan passing jarak 10 meter pada permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yaitu sebagai berikut :

- a) Ketepatan tendangan kaki bagian dalam anak SMP Negeri 1 Indralaya Selatan blm bagus atau blm tepat sasaran
- b) Metode praktik sepak bola khususnya teknik dasar tendangan kaki bagian dalam jarang diterapkan di dalam proses pembelajaran sepak bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan
- c) Banyak siswa yang belum mengetahui teknik dasar menendang bola kaki bagian dalam yang sebenarnya.

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup permasalahannya supaya penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahannya karena keterbatasan waktu dan dana maka penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan tendangan kaki bagian dalam ke arah kun terhadap ketepatan passing jarak 10 meter pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan tendangan kaki bagian dalam ke arah kun terhadap ketepatan passing jarak 10 meter pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Indralaya Selatan?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan kaki bagian dalam ke arah kun terhadap ketepatan passing jarak 10 meter pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis. Manfaat yang diharapkan, yaitu:

- a) Bagi siswa : dapat membantu siswa untuk melakukan kegiatan belajar teknik passing bawah dengan gerakan yang benar, tepat sasaran dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
- b) Bagi guru : dapat memberikan sumbangan pemikiran, bahan acuan bagi guru, dan Sebagai bahan masukan bagi para pendidik (guru) olahraga dalam melatih dan mengajar
- c) Bagi sekolah/lembaga : dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah khususnya pembelajaran praktik latihan passing bawah menggunakan kaki bagian dalam ke arah kun pada cabang olahraga sepak bola.
- d) Bagi Peneliti : dapat menambah pengetahuan peneliti mengenai pembelajaran praktik di dalam latihan, melatih, serta sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian sekaligus uji kemampuan dalam melakukan kajian ilmu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan praktik*. CV RINEKA CIPTA. Jakarta, 2006.
- Bompa, Tudor O. *Theory and Methodology of Training The Key Athletic Performance*, Dubuque: Kendal/Hunt Publishing. 1986.
- Harsono, *Coaching and Aspek Psikologis dalam Coaching*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Jakarta, 1998
- Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*. PT ALFABETA. Bandung, 2008.
- Sudjana, *Metoda Statistika*. Tarsito. Bandung, 2005.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*. PT ALFABETA. Bandung, 2010.
- Luxbacker, Joseph A. *Sepak Bola*. PT RAJA GRAFINDO PERSADA. Jakarta, 1998.
- Luxbacker, Joseph A. *Sepak Bola*. PT RAJA GRAFINDO PERSADA. Jakarta, 1995.
- Luxbacker, Joseph A. *Sepak Bola*. PT RAJA GRAFINDO PERSADA. Jakarta, 2001
- Nurhasan, *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip -Prinsip Dan Penerapannya*. Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas. Jakarta, 2001.
- O Tudor, Bompa. *Theory and Methodology of Training*. Kendall Wunt Publishing Company, Dubuque, 1983.
- . (2007). *Buku Pedoman FKIP*. Universitas Sriwijaya. Palembang
- Sudjana. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito, 2002.
- Sugiyono. *Statistik Untuk Penelitian*. CV ALFABET. Bandung, 2008.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. CV ALFABET. Bandung, 2010
- Wirartha, I made. *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian, Skripsi dan Tesis*. C.V ANDI OFFEST. Yogyakarta, 2006