

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN TENDANGAN PINALTI ANTARA
METODE PRAKTEK PADAT DENGAN METODE PRAKTEK DISTRIBUSI
TERHADAP KETERAMPILAN HASIL TENDANGAN PINALTI
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

(Eksperimen pada Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 12 Tasikmalaya)

**ARIF RACHMAN MAULANA
112191152**

Disahkan oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**H. Iwan Sudjarwo, M.Pd.
NIK. 411288086**

**Iman Rubiana, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0422048304**

Disetujui oleh:

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi,

Ketua Program Studi PJKR,

**Edi Hernawan, Drs., M.Pd.
NIP. 195706121982031003**

**Dr. H. Iis Marwan, SH., M.Pd.
NIP. 196408181990021001**

MOTTO:

“Ya Allah Ya Tuhan Kami aku mohon kepada Mu Rizki yang halal, ilmu yang bermanfaat dan Usaha yang berhasil”.
(H.R. Muslim)



Kupersembahkan coretan kecil ini teruntuk ayahanda dan ibunda tercinta, kakakku tersayang, serta seseorang yang sangat menginspirasi hidup

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Perbandingan Pengaruh Latihan Tendangan Pinalti antara Metode Praktek Padat Dengan Metode Praktek Distribusi Terhadap Keterampilan Hasil Tendangan Pinalti dalam Permainan Sepakbola”**. (Eksperimen pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya), beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi saya.

Tasikmalaya, Maret 2015
Yang Membuat Pernyataan,

ARIF RACHMAN MAULANA
112191152

ABSTRAK

ARIF RACHMAN MAULANA (2015). **“Perbandingan Pengaruh Latihan Tendangan Pinalti antara Metode Praktek Padat Dengan Metode Praktek Distribusi Terhadap Keterampilan Hasil Tendangan Pinalti dalam Permainan Sepakbola”**. (Eksperimen pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya).

Tujuan penelitian secara umum adalah untuk mengetahui perbandingan pengaruh latihan tendangan pinalti antara metode praktek dengan metode praktek distribusi terhadap keterampilan hasil tendangan pinalti dalam permainan sepakbola pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, karena terdapat perlakuan terhadap sampel dan adanya pembelajaran yang diberikan pada sampel. Sedangkan untuk sampelnya, penulis menggunakan cara *total sampling* dengan memilih sebanyak 30 orang dari jumlah populasi 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tendangan pinalti dalam permainan sepakbola.

Adapun hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Metode praktek padat berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan hasil tendangan pinalti dalam permainan sepakbola. 2) metode praktek distribusi berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan hasil tendangan pinalti dalam permainan sepakbola. 3) metode praktek distribusi lebih berpengaruh dibandingkan dengan metode praktek padat terhadap keterampilan hasil tendangan pinalti dalam permainan sepakbola pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 12 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015.

Dalam bagian ini penulis akan membahas hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan statistik. Pengujian hipotesis tersebut dilakukan untuk menjawab masalah penelitian atau hipotesis yang penulis ajukan.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan peningkatan keterampilan pembelajaran, hipotesis ketiga yang penulis ajukan bahwa kedua bentuk latihan tendangan pinalti sama efektif terhadap keterampilan hasil tendangan pinalti dalam permainan sepak bola pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 12 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015 dapat diterima dan terjawab.

Atas dasar hasil penelitian tersebut penulis menyarankan kepada para pembina, pelatih, ataupun guru olahraga untuk menggunakan kedua bentuk latihan tendangan pinalti yaitu metode praktek padat dan distribusi dalam proses latihannya untuk meningkatkan keterampilan hasil tendangan pinalti dalam permainan sepakbola.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “**Perbandingan Pengaruh Latihan Tendangan Pinalti antara Metode Praktek Padat Dengan Metode Praktek Distribusi Terhadap Keterampilan Hasil Tendangan Pinalti dalam Permainan Sepakbola**”. (Eksperimen pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya).

Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sedikit banyak kekurangan dan kelemahan yang disebabkan berbagai keterbatasan yang penulis miliki, namun berkat bantuan dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, sudah sewajarnya penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak, terutama kepada:

1. Bapak Edi Hernawan, Drs., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
2. Bapak Dr. H. Iis Marwan, SH. M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, dan arahan dalam penulisan skripsi ini.

3. Bapak H. Iwan Sudjarwo, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan koreksi dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Iman Rubiana, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan koreksi dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan staf Tata Usaha Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
6. Ayahanda (Mamat Rahmat, M.Pd.) dan Ibunda (Anih Rohani, S.Pd.SD) tercinta, serta kakakku (Teguh Maulana, S.Pd.) tersayang yang telah berjuang membesarkan, mendidik, dan menyekolahkan penulis serta memberikan dorongan, semangat, doa, moril, dan tentu saja materiil yang tidak sedikit sehingga penulis bisa menyelesaikan perkuliahan dan meraih gelar sarjana.
7. Rekan-rekan mahasiswa PJKR Angkatan 2011, yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Pihak Sekolah SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian. Terutama bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan menjadi amal saleh yang berguna baik di dunia maupun di akhirat kelak. *Amiin*.

Akhirnya, penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca, serta bagi kemajuan ilmu pendidikan olahraga.

Tasikmalaya, Maret 2015
Penulis

A.R.M.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
MOTTO	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Definisi Operasional	4
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teoretis	8
1. Konsep Latihan	8
a. Pengertian Latihan	8
b. Tujuan Latihan	9

c. Prinsip – prinsip Latihan	10
2. Konsep Dasar Metode Gerak	14
a. Pengertian Metode Praktek Padat	15
b. Konsep Dasar Metode Praktek Distribusi Linier	16
3. Pengertian Permainan Sepakbola.....	19
a. Teknik Dasar Permainan Sepakbola	21
b. Teknik Dasar Menendang Bola (TendanganPinalti).....	23
B. Hasil Penelitian yang Relevan	28
C. Anggapan Dasar	28
D. Hipotesis	29

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	31
B. Variabel Penelitian	32
C. Teknik Pengumpulan Data	33
D. Instrumen Penelitian	34
E. Populasi dan Sampel	36
F. Desain Penelitian	37
G. Teknik Pengolahan Data	38
H. Langkah-langkah Penelitian.....	42
I. Waktu dan Tempat Penelitian	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis	45
C. Pengujian Hipotesis	46
D. Pembahasan	49

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	51
B. Saran – saran	52

DAFTAR PUSTAKA	53
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	54
---------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians	45
Tabel 4.2. Hasil Penghitungan Normalitas Data	46
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas Data	46
Tabel 4.4 Analisis Data Peningkatan Hasil Pembelajaran Kelompok A	47
Tabel 4.5 Analisis Data Peningkatan Hasil Pembelajaran Kelompok B	48
Tabel 4.6 Hasil Analisis Data Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga (<i>Step-Type Approach</i>).....	12
Gambar 2.2 Tembakan <i>Instep Drive</i>	24
Gambar 2.3 Tembakan <i>Full Volley</i>	25
Gambar 2.4 Tembakan <i>Half Volley</i>	25
Gambar 2.5 Tembakan <i>Side Volley</i>	26
Gambar 2.6 Tembakan <i>Swerving Volley</i>	27
Gambar 3.1 Lapangan Tes <i>Shooting</i>	36
Gambar 3.2 Desain Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A Data Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok A	54
Lampiran B Data Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok B	55
Lampiran C Program Latihan.....	56
Lampiran D Hasil Penghitungan (tes awal)	58
Lampiran E Hasil Penghitungan (tes akhir)	59
Lampiran F Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis Kelompok A	60
Lampiran G Hasil Penghitungan (tes awal) Kelompok B	61
Lampiran H Hasil Penghitungan (tes akhir) Kelompok B	62
Lampiran I Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis Kelompok B	63
Lampiran J Uji Perbedaan Peningkatan Kelompok A dan B	64
Lampiran K Daftar Tabel Statistik	65
Lampiran L SK. Penetapan Bimbingan Skripsi	70
Lampiran M Surat Izin Penelitian/Observasi	71
Lampiran N Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	72
Lampiran O Dokumentasi Penelitian	73
Lampiran P Daftar Riwayat Hidup	78