

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dan diajukan pada Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau menyontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 24 Mei 2019

MOCHAMMAD EGY PRAYOGA
NIM :152400825

ABSTRAK

Nama: **Mochammad Egy Prayoga**, Nim: **152400825**, Judul Skripsi: *Perbandingan Latihan Lari Di Air Dan Latihan Mengayunkan Kaki Menggunakan Ban Dalam Sepeda Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola (Eksperimen Siswa Kelas V dan VI di MI Al – Khoeriyah Somang Parungpanjang Kab. Bogor)*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan lari di air dan latihan mengayunkan kaki menggunakan ban dalam sepeda memiliki perbandingan dan pengaruh dalam meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola di kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Penelitian ini dilakukan di MI Al – Khoeriyah Somang Kecamatan Parungpanjang Kab Bogor – Jawa Barat. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan praktek. Dengan penelitian ini metode yang digunakan adalah Eksperimen dengan desain penelitian *Conterbalance Design*. Populasi yang digunakan seluruh siswa ekstrakurikuler sepak bola MI Al – Khoeriyah Somang Kecamatan Parungpanjang Kab Bogor, dengan sampel 16 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah menentukan nilai rata-rata, menghitung simpang baku, uji normalitas, uji homogenitas dan *test-t*. Hasil teknik tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola pada ekstrakurikuler sepak bola antara siswa yang dilatih dengan lari di air dan dilatih mengayunkan kaki menggunakan beban ban dalam sepeda. Nilai rata-rata *pre-test* siswa Kel A adalah 18,125 dan Kel B 18,75 yang menunjukkan kemampuan awal siswa. Kemudian setelah diberi perlakuan dengan kedua cara latihan tersebut memiliki nilai rata-rata Kel A adalah 26,5 dan Kel B 27,25. Hal ini membuktikan bahwa hasil latihan lari di air dan hasil latihan mengayunkan kaki menggunakan beban ban dalam sepeda memberikan perbandingan dan pengaruh terhadap hasil teknik tendangan jarak jauh. Kesimpulan penelitian ini adalah menggunakan pelatihan lari di air dan latihan mengayunkan kaki menggunakan ban dalam sepeda terhadap hasil teknik tendangan jarak jauh.

Kata kunci: Teknik Tendangan Jarak Jauh, Metode Eksperimen, Mengetahui Pengaruh, Yang Lebih Signifikan dan Yang Lebih Baik Dari Cara Kedua latihan.

Nomor : -
Lampiran: Skripsi
Perihal : Usulan Ujian Skripsi

Kepada Yth,
Dekan Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan
Di
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisis serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara Mochammad Egy Prayoga, NIM : 152400825 yang berjudul, ***Perbandingan Latihan Lari Di Air Dan Latihan Mengayunkan Kaki Menggunakan Ban Dalam Sepeda Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola*** (Eksperimen Siswa Kelas V dan VI di MI Al – Khoeriyah Somang Parungpanjang Kab. Bogor). Telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I,

Serang, 24 Mei 2019
Pembimbing II,

H. Eko Wahyu Wibowo. S.Si.,M.Si
NIP.197504142003121002

H. Mansur. M.Pd
NIP. 197906152005011006

**PERBANDINGAN LATIHAN LARI DI AIR DAN LATIHAN
MENGAYUNKAN KAKI MENGGUNAKAN BAN DALAM SEPEDA
TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH SEPAK BOLA**
(Eksperimen Siswa Kelas V dan VI di MI Al – Khoeriyah Somang Parungpanjang
Kab. Bogor)

Oleh:

MOCHAMMAD EGY PRAYOGA

NIM: 152400825

Menyetujui:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

H. Eko Wahyu Wibowo. S.Si.,M.Si.

NIP.197504142003121002

H. Mansur. M.Pd.

NIP. 197906152005011006

Mengetahui:

Dekan
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Ketua Jurusan
Pendidikan Guru Madrasah
Ibtidaiyah

Dr. H. Subhan. M.Ed.
NIP. 196809102000031001

Khaeroni. S.Si, M.Si.
NIP. 198303182006041003

PENGESAHAN

Skripsi Mochammad Egy Prayoga, NIM: 152400825 yang berjudul *Perbandingan Latihan Lari Di Air Dan Latihan Mengayunkan Kaki Menggunakan Ban Dalam Sepeda Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola* (Eksperimen Siswa Kelas V dan VI di MI Al – Khoeriyah Somang Parungpanjang Kab. Bogor). Telah diujikan dalam sidang Munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada tanggal 18 Desember 2019

Skripsi tersebut telah disahkan dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 20 Desember 2019

Sidang Munaqosah

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,

Dr. Supardi, M.Pd, Ph.D.
NIP. 196806201996031003

Oman Faturohman, M.Pd.
NIDN. 2019068901

Anggota:

Penguji I,

Penguji II,

Dr. Asep Saefurohman, M.Pd
NIP. 197808272003121002

Akrom, S.Ag, Mm.Si.
NIP. 197508062005011005

Pembimbing I,

Pembimbing II,

H. Eko Wahyu Wibowo. S.Si.,M.Si.
NIP.197504142003121002

H. Mansur, M.Pd.
NIP. 197906152005011006

MOTTO

“Jika kau ingin menungguku untuk menyerah, maka kau akan menungguku selamanya”

فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ

"Berlomba-lombalah dalam kebaikan." (Al Baqarah: [148](#))

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin Sebagai perwujudan rasa syukur dan cinta kepada Allah SWT, kupersembahkan karya ini untuk :

Ibu Nyi Siti Rohmah S.Pd dan Ayah Sulaeman S.Ag.MM tercinta yang telah memberikan limpah kasih sayang dan doa-doa sucinya yang tiada henti serta membimbing dan mendidik tanpa rasa letih dan lelah sehingga mampu menyongsongkan masa depanku...

Terima Kasih Ibu....

Terima Kasih Ayah...

Semua guru-guru dan dosen-dosenku yang telah memberikan aku secerah cahaya yang selalu menerangi kehidupanku dimasa yang akan datang yaitu berupa Ilmu.

Semoga Ilmu ini bermanfaat untuk orang lain. Amin

Dan tidak lupa saya ucapkan banyak terima kasih kepada keluarga besar Organisasi

I.P.O.M (Ikatan pemuda Olahraga Mekar mulya 1 dan 2), dan pendamping yang selalu mendukung dan menemani, serta sahabat yang telah memotivasi dan mengisi hidup dengan penuh warna baik suka maupun duka.

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Mochammad Egy Prayoga dilahirkan di Parungpanjang pada tanggal 11 Januari 1997, Tempat di Kampung Mekar Mulya, Desa Parungpanjang, Kecamatan Parungpanjang, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa – Barat. Penulis anak Pertama dari tiga bersaudara dari Bapak Sulaeman dan Ibu Nyi Siti Rohmah.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah sebagai berikut: SDN 03 IPPOR Parungpanjang lulus tahun 2009, MTs Al – Makmur lulus tahun 2012, MA Al-Ihsan Pandeglang Banten lulus pada tahun 2015, dan pada tahun 2015 melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI).

Sekolah Sepakbola yang ditempuh oleh penulis adalah sebagai berikut: SSB Macan Padjajaran, SSB Diklat Parungpanjang, SSB Putra Parungpanjang, SSB Indonesia Muda Legok Tangerang, SSB Indonesia Hijau Parungpanjang, SSB Singandaru Kota Serang.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahiim.

Segala puji hanya bagi Allah SWT., yang telah memberikan taufik, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Sholawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada Rosullullah SAW,. Keluarga, para sahabat serta para pengikutnya yang setia hingga akhir zaman.

Skripsi ini kemungkinan besar tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Imam, M.A., Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Subhan, M.Ed., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak Khaeroni, S.Si, M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Bapak H. Eko Wahyu Wibowo, S.Si., M.Si. sebagai pembimbing I dan Bapak H. Mansur, M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Bapak Endang Suhendar, S.Pd, selaku kepala sekolah MI Al-Khoeriyah Somang yang telah memberikan izin untuk menjadikan sekolah yang dipimpinnya sebagai tempat penelitian ini.

7. Bapak Izma, S.Pd, selaku guru ekstrakurikuler MI Al-Khoeriyah Somang, yang telah membantu saya dalam menjalankan penelitian ini.
8. Kedua orang tua yang telah mendukung dan mendoakan sehingga skripsi ini terselesaikan.
9. Keluarga Besar I.P.O.M : Ridwan Shafar, Alvyhan Bommas Ilham, Adittia Prabowo, Haerul Avansyah, Aldi N, Akmal W, Rizky Ramdani W, Nurdin, Iqbal D, Fajar E, Davin, Ibnu, Fajar R, Elang, Tisna, Galin, Arif Dwi, Rafli, Aang, Habil, Gustin, Rakas, Randi Anggara, Tedi Mahendra, Wahyudin, Gustiana Hasanudin, Yuda serta yang lainnya yang telah menyemangati.
10. Pendamping hidup Kesya Natalia
11. Sahabat–sahabat PGMI angkatan 2015 yang telah memberi semangat.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis berharap semoga Allah SWT, membalas dengan pahala yang berlimpah, amin. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi isi maupun metodologi penulisannya. Untuk itu, kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis berharap, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Serang, 25 Oktober 2019
Penulis,

Mochammad Egy Prayoga
NIM : 152400825

DAFTAR ISI

| | |
|---|----------|
| PERNYATAAN KEASLIAN | ii |
| ABSTRAK | iii |
| SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING | iv |
| PENGESAHAN PEMBIMBING | v |
| PENGESAHAN SIDANG MENAQASYAH | vi |
| MOTTO | vii |
| PERSEMBAHAN | viii |
| RIWAYAT HIDUP | ix |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xvi |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 3 |
| C. Pembatasan Masalah | 3 |
| D. Rumusan Masalah | 4 |
| E. Tujuan Penelitian | 4 |
| F. Manfaat Penelitian | 5 |
| G. Sistematis Pembahasan | 5 |
| BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESA TINDAKAN | 7 |
| A. Kajian Teori | 7 |
| 1. Fungsi Tendangan Jarak Jauh | 7 |
| 2. Latihan Lari di Air | 8 |
| a. Melatih kekuatan otot..... | 9 |
| b. Membakar kalori lebih banyak | 9 |

| | | |
|----|--|----|
| c. | Mencegah cedera persendian | 9 |
| d. | Latihan Mengayunkan Kaki Menggunakan Ban Dalam Sepeda | 12 |
| e. | Pentingnya Power Otot Tungkai dalam Sepakbola | 13 |
| f. | Latihan Power Otot Tungkai | 16 |
| 1) | Kontraksi isometris | 16 |
| 2) | Kontraksi isotonis..... | 16 |
| 3) | Kontraksi isokinetis..... | 17 |
| g. | Tinjauan Tentang Latihan | 19 |
| 1) | Pengertian Latihan | 19 |
| 2) | Konsep Latihan | 21 |
| 3) | Latihan Gerak | 23 |
| 4) | Prinsip Latihan | 24 |
| 5) | Tinjauan Permainan Sepak bola | 24 |
| B. | Hasil Penelitian Terdahulu | 32 |
| C. | Kerangka Berpikir | 36 |
| D. | Anggapan Dasar dan Hipotesis | 37 |
| 1. | Anggapan Dasar | 37 |
| 2. | Hipotesis..... | 38 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 43

| | | |
|----|--|----|
| A. | Waktu dan Tempat Penelitian | 43 |
| B. | Metode Penelitian | 43 |
| C. | Populasi dan Sampel | 47 |
| D. | Variabel Penelitian..... | 51 |
| E. | Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data..... | 51 |
| 1) | Desain Penelitian..... | 51 |
| 2) | Alur Penelitian | 52 |
| 3) | Instrumen Penelitian | 55 |

| | |
|---|------------|
| 4) Teknik Pengumpulan Data..... | 64 |
| 5) Validitas Instrumen | 66 |
| 6) Prosedur Penilaian..... | 66 |
| 7) Pelaksanaan Penelitian..... | 67 |
| F. Pengujian Instrumen Penelitian dan Teknik Analisis Data..... | 80 |
| 1) Validitas Instrumen | 80 |
| 2) Uji Normalitas..... | 81 |
| G. Uji Homogenitas | 86 |
| H. Hipotesis Statistik | 87 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 90 |
| A. Hasil Penelitian | 90 |
| 1. Menghitung rata-rata simpang baku | 91 |
| 2. <i>Treatment</i> (Perlakuan)..... | 96 |
| 3. Analisis <i>Pos-Test</i> | 97 |
| 4. Pengujian Normalitas..... | 98 |
| 5. Pengujian Homogenitas | 103 |
| 6. Pengujian Hipotesis..... | 108 |
| B. Pembahasan..... | 110 |
| BAB V PENUTUP | 111 |
| A. Kesimpulan | 111 |
| B. Saran..... | 112 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 114 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|-----|
| Tabel 3.1 Proporsi Sampel | 49 |
| Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen..... | 57 |
| Tabel 3.5 Instrumen Penilaian Tes..... | 63 |
| Tabel 3.6 Penilaian Sederhana | 64 |
| Tabel 3.8 Kelompok A (Program Latihan Lari di Air) | 69 |
| Tabel 3.9 Kelompok B (Program Latihan Mengayunkan Kaki Menggunakan Beban Ban Dalam Sepeda)..... | 75 |
| Tabel 4.1 Hasil Penghitungan rata-rata dan simpang baku..... | 96 |
| Tabel 4.5 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Awal Dan Tes Akhir..... | 103 |
| Tabel 4.7 Hasil Penghitungan Uji Signifikan | 109 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.2 Rancangan Penelitian Tendangan Jarak Jauh | 18 |
| Gambar 2.5 Tahap Gerakan Menendang | 31 |
| Gambar 2.6 Gerakan Tendangan Jarak Jauh..... | 31 |
| Gambar 3.2 Desain Penelitian..... | 51 |
| Gambar 3.3 Alur Penelitian | 54 |
| Gambar 3.7 Tes Keterampilan Tendangan Jarak Jauh..... | 67 |
| Gambar 4.2 Siswa sedang Melakukan Tes Awal..... | 96 |
| Gambar 4.3 Latihan Lari di Air dan Latihan Mengayunkan Kaki Menggunakan Beban Ban Dalam Sepeda | 97 |
| Gambar 4.4 Siswa sedang Melakukan <i>Post-Test</i> | 97 |