



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS LAMPUNG
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Soemantri Brojonegoro No.1 Gedungmeneng Bandarlampung 35145
Telpo (0721) 704 624 Faximile (0721) 704624

RENCANA JUDUL PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Irfandri Vaniko Negara
Nomor Pokok Mahasiswa : 0913051060
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul 1 :Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 2 Padang Cermi

Masalah :Besarnya hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* belum diketahui

Judul 2 :Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 2 Padang Cermi

Masalah :Besarnya hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* belum diketahui

:Masih kurangnya pengetahuan siswa tentang pentingnya kondisi fisik dalam permainan sepakbola

Calon Pembimbing

1. Pembimbing I : Dr. Marta Dinata, M.Pd
2. Pembimbing II : Drs. Suranto, M. Kes
3. Pembahas : Drs. Ade Subandi, M.Pd

Dosen Pembimbing Akademik

Drs. Suranto, M. Kes
NIP. 19550929 1984 03 1 003

Plt. PS Penjaskeprok FKIP UNILA

Drs. Baharuddin Risyak, M. Pd.
NIP. 19510507 198103 1 002

Bandar Lampung, 10 Januari 2013
Mahasiswa,

Irfandri Vaniko Negara
NPM. 0913051060

Mengetahui,

Tim Verifikasi

12/2/2013
Dr. Marta Dinata, M.Pd
NIP. 19670325 199703 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jln. Prof. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandarlampung 35145 Tlp/Fax(0721) 704 624

Nomor : 3560 /UN26/3/PL/2013

1 Mei 2013

Lampiran : satu berkas

Perihal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMA Negeri 2 Padang Cermin
Kabupaten Pesawaran
di
Wates Way Ratai

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung mohon izin mahasiswa :

nama : Irfandri Vaniko Negara

NPM : 0913051060

jurusan : Ilmu Pendidikan

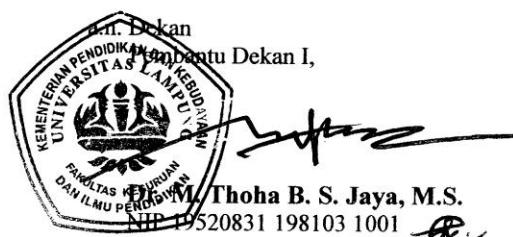
program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

semester : VIII (delapan)

untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Padang Cermin sebagai syarat menyelesaikan studi.

Bersama ini kami lampirkan proposal penelitian mahasiswa tersebut.

Atas bantuan Saudara, kami ucapan terima kasih.





PEMERINTAH KABUPATEN PESAWARAN
UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS PENDIDIKAN KEC. PADANGCERMIN
SMA N 2 PADANGCERMIN

NSS: 301120110007 NIS: 300060

Jl. Raya Wates Way Ratai Kecamatan Padang Cermin Kabupaten Pesawaran – 35451

Nomor : 422/172/421.3/SMAN.2/PC/2013
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

UNILA Bandar Lampung

di-

BANDAR LAMPUNG

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 2 Padangcermin, dengan ini memberikan izin kepada mahasiswa :

Nama : IRFANDRI VANIKO NEGARA
NPM : 0913051060
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Semester : VIII (delapan)

Untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Padangcermin sebagai syarat untuk menyelesaikan studi.

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.





PEMERINTAH KABUPATEN PESAWARAN
UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS PENDIDIKAN KEC. PADANGCERMIN
SMA N 2 PADANGCERMIN

NSS: 301120110007 NIS: 300060

Jl. Raya Wates Way Ratai Kecamatan Padang Cermin Kabupaten Pesawaran – 35451

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/173/421.3/SMAN.2/PC/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 2 Padangcermin, menerangkan bahwa :

Nama : IRFANDRI VANIKO NEGARA
NPM : 0913051060
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Semester : VIII (delapan)

Yang bersangkutan benar telah mengadakan penelitian pada SMA Negeri 2 Padangcermin pada Bulan Mei 2013 sebagai syarat untuk menempuh jenjang Sarjana (S1) dengan judul :

“ HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 2 PADANGCERMIN”

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

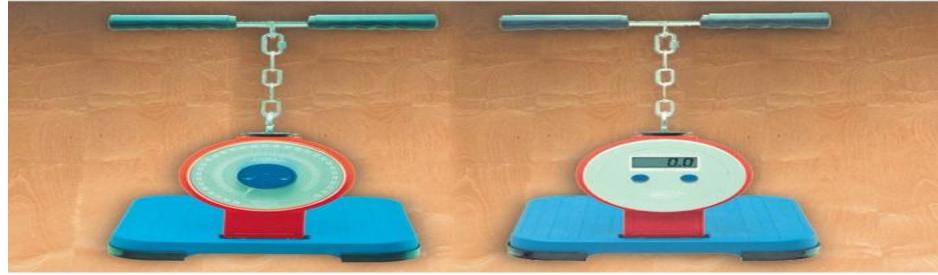


Tembusan :
Arsip

Lampiran 5: Tes *Leg Strength*

Untuk mengukur kekuatan otot tungkai digunakan suatu alat yang disebut *Leg Dynamometer*.

- 1) Alat yang digunakan antara lain:
 - a) *Leg Dynamometer*
 - b) Formulir dan alat tulis
- 2) Petugas:
 - a) Pemandu tes
 - b) Pencatat skor
- 3) Pelaksanaan *Leg Dynamometer* (Nurhasan : 1986) :
 - a. Siswa yang dites berdiri di atas alat *leg dynamometer* dan lutut di tekuk membentuk sudut 130-140 derajat,tubuh tetap tegak lurus dan pandangan lurus ke depan.
 - b. Panjang rantai diukur sedemikian rupa sesuai dengan siswa yang di tes dengan posisi berdiri.
 - c. Tongkat pegangan di genggam dengan posisi tangan menghadap belakang.
 - d. Tarik tongkat pegangan sekuat mungkin dan meluruskan lutut perlahan-lahan.
 - e. Baca angka ada skala maksimum tercapainya tarikan dalam satuan kilogram (kg).
 - f. Pengukuran di ambil sebanyak tiga kali dan hasil terbaik yang di pakai sebagai hasil pengukuran.
 - g. Skor : Angka yang ditunjukan alat tersebut menyatakan besar nya kekuatan otot tungkai yang diukur dalam satuan kilogram (kg).



Gambar 5: Leg Dynamometer

Lampiran 6: Tes Zig – Zag Run

Zig-zag run: Untuk mengukur kelincahan lari seseorang.

1) Alat yang digunakan:

- a) Stop watch.
- b) Cone sebagai penanda batas lintasan.
- c) Formulir dan alat tulis.
- d) Lapangan atau lintasan datar seluas 15 meter.

2) Petugas :

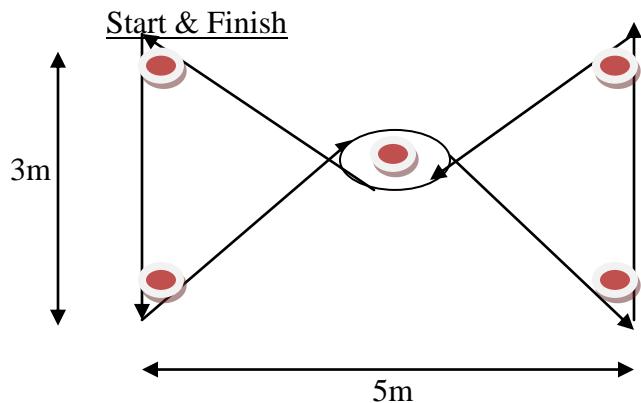
- a) Pemandu tes.
- b) Pengambil waktu.

3) Pelaksanaan :

Tes kelincahan (Nurhasan : 1986)

- a. Start dilakukan dengan start berdiri.
- b. Kaki siswa berada di belakang garis start.
- c. Pada aba-aba “siap” siswa siap berlari.

- d. Pada saat “ya” siswa berlari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas finish.
- e. Bersama-sama aba-aba “ya” stop watch dijalankan dan dihentikan pada saat siswa mencapai garis finish.
- f. Siswa dinyatakan gagal dan harus mengulang kembali bila :
 1. Menggeserkan cone.
 2. Tidak sesuai arah panah pada diagram tes tersebut.
- g. Setiap siswa diberi kesempatan melakukan tiga kali dan diambil hasil yang terbaik.
- h. Skor : Waktu terbaik dari tiga kali kesempatan yang dicatat sampai 1/10 detik.



Gambar 6: Diagram Lapangan Tes Kelincahan

Sumber: Nurhasan (1986 : 2.17)

Lampiran 7: Tes *Dribbling*

Tujuan : untuk mengukur keterampilan, menggiring bola dengan kaki dengan cepat disertai perubahan arah.

1) Alat :

- a) bola.
- b) stop watch.
- c) cone sebagai rintangan.
- d) kapur penanda.
- e) formulir dan alat tulis.

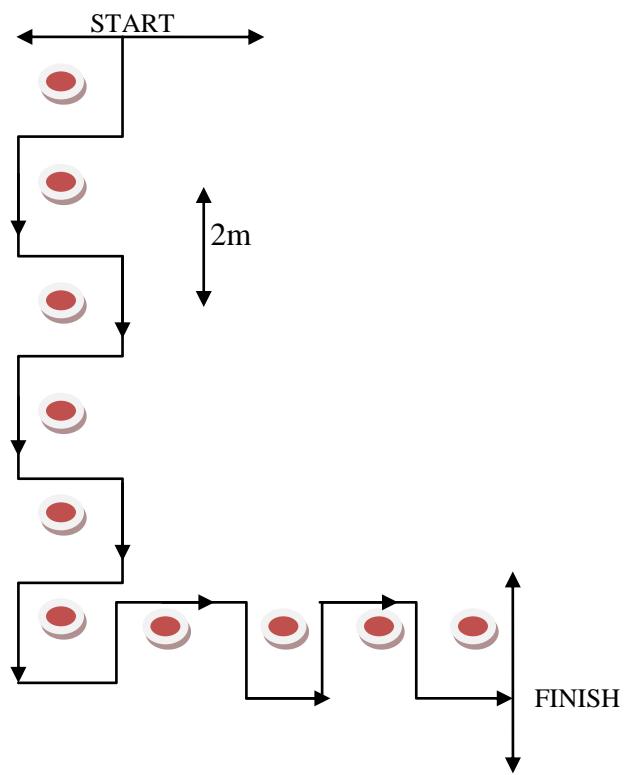
2) Petugas :

- a) pemandu tes
- b) pengambil waktu

3) Pelaksanaan :

Tes menggiring bola (Nurhasan : 1986).

- a. Permulaan menggiring bola tanpa aba-aba.
- b. Pada saat bola menyentuh garis start yang terdapat pada rintangan 1 (satu) stopwatch dihidupkan.
- c. Selanjutnya siswa menggiring bola sesuai dengan arah panah.
- d. Garis finish ini terletak pada rintangan terakhir, bersamaan dengan itu stopwatch dimatikan.
- e. Salah jalan selama melakukan dribbling harus diperbaiki di mana terjadinya pelanggaran dan stopwatch tetap berjalan.
- f. Setiap siswa diberi kesempatan melakukan tiga kali dan diambil hasil yang terbaik .
- g. Skor : Waktu terbaik dari tiga kali kesempatan yang dicatat sampai 1/10 detik.



Gambar 7: Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola

Sumber: Nurhasan (1986)

Lampiran 8: Hasil Penelitian

TABEL 7. DATA HASIL TEST PENELITIAN

NO	NAMA	X ₁	X ₂	Y
1	YUDHA PURTA	125	8.7	12.9
2	WAIS NUGRAHA	133	8.68	13.1
3	YOPI PURNOMO	108	8.79	13.18
4	DICKY SAPUTRA	136	8.85	13.19
5	AFRI AFRIZAL	118	8.69	13.27
6	RUMI FABIO	123	8.91	13.38
7	ATANG SUPRATMAN	111	9.11	13.51
8	AGUNG WICAKSANA	127	9.05	12.98
9	DIKI FEBRIAN	117	8.98	13.59
10	PUTRA SANJAYA	124	10.1	13.71
11	FIRMANUDIN	123	9.21	13.75
12	HAMDAN TAUFIK	102	9.3	13.68
13	NUR AKSA ARPAN	116	9.39	13.54
14	ANGGI DWI PRAYOGI	131	9.11	13.82
15	M TABAH IMANUDIN	119	9.01	13.01
16	RIZKI DWI ANGGARA	109	9.17	13.9
17	M IRFAN	100	10.03	13.87
18	IKSAN FEBRIAN	99	10.07	14.05

Lampiran 9: Perhitungan Data Z - skor dan T- skor

TABEL 8. Data Z - skor dan T- skor X_1

NO	NAMA	X_1	Z – skor	T- skor
1	YUDHA PURTA	125	0.643357271	56.43357271
2	WAIS NUGRAHA	133	1.361490126	63.61490126
3	YOPI PURNOMO	108	-0.882675045	41.17324955
4	DICKY SAPUTRA	136	1.630789946	66.30789946
5	AFRI AFRIZAL	118	0.014991023	50.14991023
6	RUMI FABIO	123	0.463824057	54.63824057
7	ATANG SUPRATMAN	111	-0.613375224	43.86624776
8	AGUNG WICAKSANA	127	0.822890485	58.22890485
9	DIKI FEBRIAN	117	-0.074775583	49.25224417
10	PUTRA SANJAYA	124	0.553590664	55.53590664
11	FIRMANUDIN	123	0.463824057	54.63824057
12	HAMDAN TAUFIK	102	-1.421274686	35.78725314
13	NUR AKSA ARPIAN	116	-0.16454219	48.3545781
14	ANGGI DWI PRAYOGI	131	1.181956912	61.81956912
15	M TABAH IMANUDIN	119	0.10475763	51.0475763
16	RIZKI DWI ANGGARA	109	-0.792908438	42.07091562
17	M IRFAN	100	-1.600807899	33.99192101
18	IKSAN FEBRIAN	99	-1.690574506	33.09425494
	JUMLAH			900.5385996

Lampiran 10: Perhitungan data Z - skor dan T- skor

TABEL 9. Data Z - skor dan T- skor X_2

NO	NAMA	X_2	Z – skor	T- skor
1	YUDHA PURTA	8.7	-0.655021834	43.44978166
2	WAIS NUGRAHA	8.68	-0.698689956	43.01310044
3	YOPI PURNOMO	8.79	-0.458515284	45.41484716
4	DICKY SAPUTRA	8.85	-0.327510917	46.72489083
5	AFRI AFRIZAL	8.69	-0.676855895	43.23144105
6	RUMI FABIO	8.91	-0.19650655	48.0349345
7	ATANG SUPRATMAN	9.11	0.240174672	52.40174672
8	AGUNG WICAKSANA	9.05	0.109170306	51.09170306
9	DIKI FEBRIAN	8.98	-0.043668122	49.56331878
10	PUTRA SANJAYA	10.1	2.401746725	74.01746725
11	FIRMANUDIN	9.21	0.458515284	54.58515284
12	HAMDAN TAUFIK	9.3	0.655021834	56.55021834
13	NUR AKSA ARPIAN	9.39	0.851528384	58.51528384
14	ANGGI DWI PRAYOGI	9.11	0.240174672	52.40174672
15	M TABAH IMANUDIN	9.01	0.021834061	50.21834061
16	RIZKI DWI ANGGARA	9.17	0.371179039	53.71179039
17	M IRFAN	10.03	2.248908297	72.48908297
18	IKSAN FEBRIAN	10.07	2.336244541	73.36244541
	JUMLAH			968.7772926

Lampiran 11: Perhitungan data Z - skor dan T- skor

TABEL 10. Data Z - skor dan T- skor Y

NO	NAMA	Y	Z – skor	T- skor
1	YUDHA PURTA	12.9	-1.6	34
2	WAIS NUGRAHA	13.1	-1.028571429	39.71428571
3	YOPI PURNOMO	13.18	-0.8	42
4	DICKY SAPUTRA	13.19	-0.771428571	42.28571429
5	AFRI AFRIZAL	13.27	-0.542857143	44.57142857
6	RUMI FABIO	13.38	-0.228571429	47.71428571
7	ATANG SUPRATMAN	13.51	0.142857143	51.42857143
8	AGUNG WICAKSANA	12.98	-1.371428571	36.28571429
9	DIKI FEBRIAN	13.59	0.371428571	53.71428571
10	PUTRA SANJAYA	13.71	0.714285714	57.14285714
11	FIRMANUDIN	13.75	0.828571429	58.28571429
12	HAMDAN TAUFIK	13.68	0.628571429	56.28571429
13	NUR AKSA ARPIAN	13.54	0.228571429	52.28571429
14	ANGGI DWI PRAYOGI	13.82	1.028571429	60.28571429
15	M TABAH IMANUDIN	13.01	-1.285714286	37.14285714
16	RIZKI DWI ANGGARA	13.9	1.257142857	62.57142857
17	M IRFAN	13.87	1.171428571	61.71428571
18	IKSAN FEBRIAN	14.05	1.685714286	66.85714286
	JUMLAH			904.2857143

Lampiran 12: Siswa Melakukan Tes Kekuatan Otot Tungkai



Lampiran 13: Siswa Melakukan Tes Kelincahan



Lampiran 14: Siswa Melakukan Tes Kecepatan Menggiring Bola**Lampiran 15: Peneliti Bersama Siswa dan Pelatih**