

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Komando terhadap Keterampilan Heading dalam Permainan Sepak Bola** (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2017/ 2018)”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya, yang telah banyak

memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.

2. Bapak Drs. H. Agus Mulyadi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Drs. H. Budi Indrawan, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Sani Gunawan, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Ibu Hj. Yuyun Siti Noorhaesih, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Udin Judin, S.Pd. dan Ibunda Manisah Siswati S.Pd.tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2012 Jurusan PJKR, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. Amin.

Tasikmalaya, Mei 2018

Penulis,

D N F

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Definisi Operasional	4
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teori	7
1. Konsep Latihan	7
a. Pengertian Latihan	7
b. Tujuan Latihan	9
c. Prinsip-prinsip Latihan.....	10
1) Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>).....	11

	Halaman
(a) Penambahan Beban	12
(b) <i>Overtraining</i>	14
2) Prinsip Individualisasi	14
3) Intensitas latihan	16
4) Kualitas Latihan	17
2. Konsep Permainan Sepak Bola	18
a. Pengertian Permainan Sepak Bola	18
b. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola	20
1) Lapangan Permainan	20
2) Perlengkapan Permainan	22
3. Teknik <i>Heading</i> dalam Permainan Sepak Bola	23
4. Analisis Gerak <i>Heading</i>	26
5. Metode Komando	28
6. Deskripsi Pelaksanaan Metode Komando	29
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
C. Anggapan Dasar	33
D. Hipotesis.....	34

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	35
B. Variabel Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi Penelitian	36

	Halaman
2. Sampel Penelitian	37
D. Desain Penelitian	38
E. Langkah-langkah Penelitian	38
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Instrumen Penelitian	40
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	42
I. Waktu dan Tempat Penelitian	45
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis	47
1. Hasil Pengujian Normalitas Data	47
2. Hasil Penghitungan Homogenitas	48
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga.....	13
Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola	22
Gambar 2.3 Bola Sepak Bola	23
Gambar 2.4 <i>Heading</i> Menggunakan Dahi	24
Gambar 2.5 <i>Heading</i> ke Bawah	25
Gambar 2.6 <i>Dive Header</i>	26
Gambar 3.1 Diagram Variabel.....	36
Gambar 3.2 Desain Penelitian.....	38
Gambar 3.3 Diagram Tes Menyundul Bola/ <i>Heading</i>	41
Gambar 3.4 Tes Menyundul Bola/ <i>Heading</i>	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan	17
Tabel 2.2 Langkah-langkah Metode Komando	31
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal dan Akhir <i>Heading</i>	46
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	47
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	47
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Masing-masing Data	48
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal (Tes <i>Heading</i>)	55
Lampiran 2. Program Latihan	56
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal	58
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	59
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data	60
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	61
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas	62
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	63
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	65
Lampiran 10. SK Bimbingan	66
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	67
Lampiran 12. Pernyataan Melaksanakan Penelitian	68
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel	69
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....	72