

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP KOORDINASI
GERAK DAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Oleh

Ilham Nur Ikhsan

1501396

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2019**

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP
KOORDINASI GERAK DAN KELINCAHAAN PEMAIN SEPAK
BOLA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Komarudin, M.Pd.
NIP. 197204031999031003

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. Komarudin, M.Pd.
NIP. 197204031999031003

**PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP KOORDINASI
GERAK DAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA**

oleh
ILHAM NUR IKHSAN
NIM 1501396

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© Ilham Nur Ikhsan
Universitas Pendidikan Indonesia
2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

ABSTRAK
PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP KOORDINASI GERAK
DAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA

Pembimbing : Dr. Komarudin, M.Pd
Ilham Nur Ikhsan
1501396

Permasalahan yang penulis angkat pada penelitian ini mengenai latihan *life kinetik* untuk meningkatkan koordinasi gerak dan kelincahan pemain sepak bola. Penelitian ini termasuk metode eksperimen bentuk *pre-test* dan *pos-test control grup desaign*, populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet binaan UKM PS UPI. Penelitian ini, menggunakan *purposive sampling* terdapat dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu untuk koordinasi gerak menggunakan *whole body reaction* dan kelincahan menggunakan *test agility*. Data yang diperoleh menggunakan *software SPSS*. Dalam penelitian ini dapat memberikan masukan positif dalam dunia olahraga semua cabang olahraga, terutama dalam cabang olahraga sepak bola selain itu diharapkan dalam pelatihan *life kinetik* ini prestasi atlet semakin meningkat untuk berprestasi. Disarankan kepada pelatih atau pembina olahraga untuk mencoba pelatihan *life kinetik* untuk meningkatkan koordinasi gerak dan kelincahan pemain sepakbola.

Kata Kunci : *life kinetik*, koordinasi gerak, kelincahan, sepak bola

ABSTRACT

THE EFFECT OF LIFE KINETIC EXERCISE ON MOTION COORDINATION AND AGILITY ON FOOTBALL PLAYERS

Advicer : Dr. Komarudin, M.Pd

Ilham Nur Ikhsan

1501396

The problem that the authors raised in this study was about training kinetic life to improve the movement and agility of soccer players. This study included the experimental method in the form of a village group pre-test and control group post-test, the population and sample of this study were UKM PS UPI trained athletes. This study, using a purposive sample consisting of two instruments used in this study, is for movements that use whole body reactions and agility using agility tests. The data obtained uses SPSS software. In this research, it can provide positive input in the world of sports in all sports, especially in the sport of football, besides that it is expected that in the training of kinetic life the athlete's achievement increases for achievement. Offered to trainers or sports coaches for life training training to improve the coordination of movement and agility of soccer players.

The Key Word : life kinetik, coordination, agility , football

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH	Error! Bookmark not defined.
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Struktur Organisasi penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN TEORITIS	Error! Bookmark not defined.
A. Hakikat life kinetik	Error! Bookmark not defined.
1. Latihan <i>Life Kinetik</i> Untuk Meningkatkan Konsentrasi..	Error! Bookmark not defined.
2. Latihan Life Kinetik Menyalurkan Melalui Otak	Error! Bookmark not defined.
3. Bagian dan Fungsi otak Manusia	Error! Bookmark not defined.
B. Hakikat Dasar Sepak bola.....	Error! Bookmark not defined.
1. Teknik Dasar Sepak Bola.....	Error! Bookmark not defined.
C. Hakikat Kordinasi Gerak	Error! Bookmark not defined.
D. Hakikat Kelincahan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
Metode Dan Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
A. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Partisipan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi Dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.

1. Tahap Persiapan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Tahap Persiapan Akhir Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3. Tahap Akhir Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4. Program Latihan <i>Life kinetik</i>	Error! Bookmark not defined.
5. Langkah-langkah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
2. Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	Error! Bookmark not defined.
a. Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
b. Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
1. Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
1. Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Latihan <i>life kinetik</i> Terhadap kordinasi Gerak Dan Kelincahan Pemain Sepakbola.....	Error! Bookmark not defined.
2. Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Latihan <i>Life kinetik</i> Dan Latihan Konvensional Terhadap Kordinasi Gerak Dan Kelincahan Pemain Sepakbola.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	15

DAFTAR GAMBAR

2.1 Area otak hippocampus.....	9
2.2 Nilai-nilai yang diperoleh latihan life kinetik	10
2.3 Gambar lobus otak manusia.....	12

DAFTAR TABEL

3.1 Tabel kelompok treatment	24
3.2 Tabel Kriteria standar koordinasi gerak.....	27
3.3 Tabel kriteria kelincahan.....	28
3.4 Program latihan life kinetik.....	30
3.5 Langkah-langkah penelitian.....	31
4.1 Deskripsi data koordinasi.....	36
4.2 Deskripsi data Kelincahan	37
4.3 Uji normalitas koordinasi eksperimen dan konvensional	38
4.4 Uji normalitas kelincahan eksperimen dan konvensional	38
4.5 Uji homogenitas koordinasi eksperimen dan konvensional.....	39
4.6 Uji homogenitas kelincahan eksperimen dan konvensional	39
4.7 Pengujian Hipotesis	40

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, James E. and David F. Ollis, 1986. *Biochemical Engineering Fundamentals*. 2nd edition. McGraw-Hill Book Co. Singapore.
- Blog Guru Penjaskesorkes. 2015. Pengertian, Teknik Dasar, dan Peraturan Permainan SepakBola.Tersedia: <https://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2015/01/pengertian-teknik-dasar-dan-peraturan.html>. Diakses pada 04 Maret 2018
- Duda, Henryk. 2015. *Aplication Of Life Kinetic In The Processs Of Teaching Activities To Young Football Players . Jurnal Of Kinesiology And Exercise Sciences* 71 (25): 53-63, 2015
- Duda, H. (2015). Application of life kinetik in the process of teaching tehcnical activities to young. *Journal of kinesiology and exercise scince*, 71, 53-63
<http://doi.org/10.5604/17310652.1203803>
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). The exercising brain : changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and whole-bodycoordination training. *Hindawi Publishing Corporation Neural Plasticity*, 2016, Arti, 11.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Depdikbud P2LPPTK,JAKARTA
- Harsono (1988:172). Penerapan Latihan Shadow Dalam Upaya Meningkatkan Kelincahan
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani*.Makasar: Universitas Negri Makasar
- Komarudin, 2018. *Life Kinetik dan Performa psikologis Bandung :ROSDA*
- Lutan, R 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*, Jakarta: P2LPPTK Ditjen Dikti Depdikbud
- Lutz, H (2011). *Life kinetik & Wetensschappelijk Orderzoek*. Germany: NLVertaling,Lifekinetiklimburg. Lutz, H. (2015). *Wissenschaftliche Referenzen zu Life Kinetik*. Wolfratshauer, Germany. Retrieved from <http://www.lifekinetik.de/infos/wissenschaftlichereferenzen/>.
- Mediansyah Doni. 2013. *Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Modifikasi Bola Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola*. Juni 2013
- Milton, Waer. 2017. *Proposal Penelitian (Perbandingan Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik Kasar antara Siswa SMP LB Abepura dengan Siswa SMPLBNegeriPembinaProvinsiPapua)*. [Online]. Tersedia: <http://waermilton.blogspot.co.id/2017/10/proposal-penelitian-perbandingan.html>. Diakses pada (04 Maret 2018)
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana University Press
- Soekarman R. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembinaan, Pelatih dan Atlet*. Jakarta : Inti Idayu press

- Sucipto, dkk. 2000. Sepak Bola. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Sutrisno Hadi. (1998). Analisis Regrerasi. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Subagyo Irianto. (2010). Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee”
untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Yogyakarta: FIK UNY