

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP PENINGKATAN  
KOORDINASI GERAK DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :

Rio Alief Utama Putra

1303499

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2019**

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP PENINGKATAN  
KOORDINASI GERAK DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA**

Oleh

Rio Alief Utama Putra

1303499

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Rio Alief Utama Putra 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

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

**LEMBAR PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**RIO ALIEF UTAMA PUTRA  
1303499**

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP PENINGKATAN  
KOORDINASI GERAK DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA**

**Disetujui dan Disahkan Oleh :**

**Dosen Pembimbing,**



**Dr. Komarudin M.Pd**

**NIP.1972040319999031003**

**Mengetahui,**

**Ketua Departemen Jurusan Pendidikan Kepeatihan**



**Dr. Nina Sutresna, M.Pd.**

**NIP.196412151989012001**

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP PENINGKATAN KOORDINASI GERAK DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA

Pembimbing : Dr. Komarudin M.Pd

Rio Alief Utama Putra  
Nim: 1303499

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh latihan *life kinetik* terhadap peningkatan koordinasi gerak dan keterampilan bermain sepak bola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *life kinetik* terhadap koordinasi gerak dan keterampilan bermain sepak bola. Metode yang digunakan ini adalah metode eksperimen. Populasi yang di gunakan adalah atlet PS UPI Bandung berjumlah 86 atlet. Sampel atlet yang di ambil di UKM UPI berjumlah 40 atlet dengan teknik *purposive sampling*. Instrument penelitian ini menggunakan *whole body reaction* dan GPAI ( *Game Performance Assessment Instrument* ). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Life Kinetik* terhadap koordinasi gerak dan keterampilan keterampilan bermain sepak bola dengan menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan.

Kata kunci : *Life Kinetik*, Koordinasi, Keterampilan bermain, Sepakbola

**ABSTRACT**

***THE INFLUENCE OF KINETIC LIFE TRAINING ON THE  
IMPROVEMENT OF MOTION COORDINATION AND SKILLS PLAYING  
SOCCER***

**Pembimbing : Dr. Komarudin M.Pd**

**Rio Alief Utama Putra**

**Nim: 1303499**

*This study discusses the effect of life kinetic exercise on increasing movement and soccer play coordination. The purpose of this study was to determine the effect of life kinetik training on increasing movement and soccer play coordination. The method used is the PS UPI Bandung athletes totaling 86 athletes. The sample of athletes take at UKM UPI was 40 athletes with a purposive sampling technique. The instrumen of this research uses the whole body reaction and GPAI (Game Performance Assessment Instrument). The result of this study indicate that there is a significant effect of life kinetik training on movement coordination and the significance of the improvement. Skills to play soccer by showing.*

***Keywords : Life Kinetik, Coordination, Playing Skills, Soccer***

## DAFTAR ISI

Halaman

|   |             |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b>  |             |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b>                                      |             |
| <b>PERNYATAAN.....</b>  | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                    | <b>ii</b>   |
| <b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>                                | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                       | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                     | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR DIAGRAM .....</b>                                   | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                    | <b>ix</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>x</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                                | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....                               | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                     | 4           |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                   | 4           |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                                   | 5           |
| 1.5 Struktur Organisasi .....                                 | 5           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIS .....</b>                           | <b>6</b>    |
| <b>2.1 Hakikat <i>Life Kinetik</i> .....</b>                  | <b>6</b>    |
| 2.2. Manfaat Pelatihan <i>Life Kinetik</i> .....              | 8           |
| 2.3. Tujuan Pelatihan <i>Life Kinetik</i> .....               | 9           |
| 2.4 Latihan <i>Life Kinetik</i> Dalam Bentuk Game .....       | 10          |
| 2.4.1 Variasi 1 ( <i>one touch, two touch</i> ) .....         | 10          |
| 2.4.2 Variasi 2 ( <i>pass the ball, grab the ball</i> ) ..... | 10          |
| 2.4.3 Variasi 3 ( <i>fun game</i> ) .....                     | 10          |
| 2.5 Anatomi Otak Dalam Proses Pelatihan .....                 | 11          |
| 2.5.1 Menyalurkan Informasi Melalui Otak .....                | 11          |
| 2.5.2 Anatomi Dasar Otak .....                                | 13          |
| 2.5.3 Divisi dan Fungsi Otak .....                            | 14          |
| 2.6 Hakikat Koordinasi .....                                  | 15          |

|                |  |           |
|----------------|--|-----------|
| 2.6.1          | Macam – macam Koordinasi .....   | 16        |
| 2.7.           | Hakikat Hasil Belajar Keterampilan . .....   | 17        |
| 2.7.1          | Pengertian Hasil Belajar .....   | 17        |
| 2.7.2          | Tipe – Tipe Hasil Belajar .....  | 17        |
| 2.8            | Hakikat Keterampilan .....   | 19        |
| 2.8.1          | Pengertian Keterampilan .....  | 19        |
| 2.8.2          | Jenis Keterampilan .....   | 21        |
| 2.9            | Hakikat Permainan Sepakbola .....  | 21        |
| 2.9.1          | Pengertian Permainan Sepakbola .....   | 21        |
| 2.9.2          | Teknik – Teknik Permainan Sepakbola .....  | 21        |
| 2.10           | Hipotesis Penelitian .....   | 23        |
| <b>BAB III</b> | <b>PROSEDUR PENELITIAN.....</b>  | <b>24</b> |
| 3.1            | Metode Penelitian.....   | 24        |
| 3.2            | Desain Penelitian .....  | 24        |
| 3.3            | Populasi dan Sampel .....  | 25        |
| 3.3.1          | Populasi .....   | 25        |
| 3.3.2          | Sampel .....   | 25        |
| 3.3.3          | Lokasi Penelitian .....  | 25        |
| 3.4            | Instrumen Penelitian.....  | 26        |
| 3.4.1          | <i>Whole body reaction time test</i> .....   | 26        |
| 3.4.2          | Mengukur mengukur keterampilan bermain yang di gunakan GPAI<br>( <i>Game Performance Assesment Instrument</i> )..... | 27        |
| 3.5            | Prosedur Penelitian.....   | 30        |
| 3.6            | Program Latihan <i>Life Kinetik</i> .....  | 30        |
| 3.6.1          | Pelaksanaan Program Latihan <i>Life Kinetik</i> .....  | 33        |
| 3.7            | Teknik Pengolahan Data .....   | 34        |
| 3.7.1          | Uji Normalitas .....   | 35        |
| 3.7.2          | Uji Homogenitas .....  | 35        |
| 3.7.3          | Uji Hipotesis .....  | 36        |
| <b>BAB IV</b>  | <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>   | <b>37</b> |
| 4.1            | Pengolahan atau Analisis Data .....  | 37        |
| 4.1.1          | Deskripsi Statistik .....  | 37        |

|   |           |
|---|-----------|
| 4.2 Pengujian Prasyarat Analisis .....  | 40        |
| 4.2.1 Uji Normalitas .....  | 40        |
| 4.2.2 Uji Homogenitas .....   | 42        |
| 4.2.3 Pengujian Hipotesis .....   | 44        |
| 4.3 Diskusi Penemuan .....  | 46        |
| 4.3.1 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan <i>life kinetik</i> terhadap koordinasi gerak atlet sepakbola .....                                       | 46        |
| 4.3.2 Terdapat pengaruh latihan <i>life kinetik terhadap keterampilan bermain sepakbola</i> .....   | 48        |
| 4.3.3 Terdapat perbedaan pengaruh latihan <i>life kinetik</i> dan latihan konvensional terhadap koordinasi gerak dan keterampilan bermain sepakbola ..... | 50        |
| <b>BAB V Kesimpulan .....</b>   | <b>51</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....  | 51        |
| 5.3 Saran .....   | 51        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>52</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>   | <b>54</b> |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>  | <b>96</b> |



## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, T. R. (2016). *Pengaruh Pelatihan Brain Jogging Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Keterampilan Tenis*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung
- Beck & Lutz. (2008). *Training the Developing Brain; a Neurocognitive Perspective* Bompas, Tudor ).(1994) *Theory and Methodology of Training*. Kendal. Iowa: hunt Publishing Company
- Dimiyati, Mudjono. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Duda, H. (2015). Application of ;ofr kimrtic in the process of teaching technical activities to young. *Journal of Kinesiology and Exercise Science*, 71,53,63 <http://doi.org/10.5604/17310652.1203803>
- Duda, Henryk. 2015. Aplikasi Hidup Kinetik Dalam Proses Pengajaran Kegiatan Teknis Untuk Pemain Sepakbola Muda. Jurnal Kesehatan 71 (25): 53-63, 2015
- Demirakca, et al., (2016). *The Exercising Brain : Changes in Functional Connectivity Induced by an Integrated Multimodal Cognitive and Whole-Body Coordination Training*. Hindawi Publishing Corporation Neural Plasticity Volume 2016, Article ID 8240894, 11 pages <http://dx.doi.org/10.1155/2016/8240894>
- Eric G. Batty (1986). Latihan Sepakbola Metode Baru Serangan. CV Pionir Jaya.
- Eric jensen, Brain Based Learning, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011).
- Harrow, Anita J. 1977. A. *Taxonomy of The Psychomotor Domain*. Second Edition. New York : David Mc. Kay Company Inc.
- Harsono, m.sc (1988) *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*
- Herwin. (2004). "Keterampilan Sepakbola Dasar." Diklat. Yogyakarta: FIK
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: ROSDA.
- Komarudin . (2018). *Life Kinetik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

- Kuswari, 2015. Workshop pelatihan brain Jogging
- Lutz, 2008, hlm. 105 dalam Ferdrian. F, (2015). FPOK BANDUNG
- Lutz, H (2011),. Life Kinetic & Wetenschappelijk Onderzoek, Germany: NLVertaling,  
LifekinetiClimburg. Lutz, H (2015) Wissenschaftliche Referenzen zu Life Kinetic. Wolfratshauzer, Germany. Retrieved from <http://www.lifekinetic.de/infos/wissenschaftlichereferenzen/>
- Muchtar Remmy (1992, hlm.27). Olahraga Pilihan Sepakbola. Depdikbud. Dirjen Dikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Nana Sudjana 2010. Dasar-dasar Proses Belajar, Sinar Baru Bandung
- Rifa'i A., & C.T. Anni 2012 Psikologi Pendidikan. Semarang: Pusat Pengembangan MKU/MKDK-LP3 Unnes
- Rusli, dkk. (2014). *Modul Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. FPOK UPI, Bandung\
- Rusli Lutan (1988, hlm. 322). Belajar Keterampilan motorik: Teori dan Metode. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral.
- Rusli Lutan. (2000). Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Sage, George H. 1984. Motor Learning And Control a Behavioral Emphasis. Champaign: Human Kinetics Publisher, Inc.
- Sandi, (2016). Hakikat Koordinasi. [Online]. Diakses dari: <http://kurniasandiu.blogspot.co.id/2016/01/hakikat-koordinasi.html>
- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola. Depdiknas. Dirjen Dikdasmen. Bagian Proyek Penataran Guru SITP Setara D-III
- Traute Demirakca, (2015). Hindawi Fakultas Medis Mannheim Universitas Heidelberg, The Declaration of Helsinki. [Online] Tersedia: Submit your manuscripts at <http://hindawi.com>.
- W.J.S Poerwadarminta, 1982, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Balai Pustaka, Jakarta.