

**PENGARUH METODE *LIFE KINETIK* TERHADAP
KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER
PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

SKRIPSI

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



oleh
Ilham Abi Gunawan
NIM 1702185

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

**PENGARUH METODE *LIFE KINETIK* TERHADAP
KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER
PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

oleh

ILHAM ABI GUNAWAN

NIM 1702185

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

©Ilham Abi Gunawan

Universitas Pendidikan Indonesia

2021

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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
PENGARUH METODE *LIFE KINETIK* TERHADAP
KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER
PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.

NIP. 196001131987031002

Pembimbing II

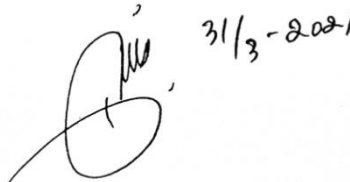


Bambang Erawan, M.Pd.

NIP. 196907282001121001

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan



Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.

NIP. 196412151989012001

Ilham Abi Gunawan, 2021

**PENGARUH METODE *LIFE KINETIK* TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN
STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK

PENGARUH METODE *LIFE KINETIK* TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Pembimbing :

Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd. & Bambang Erawan, M.Pd.

Ilham Abi Gunawan

Nim: 1702185

Penelitian ini membahas mengenai Pengaruh Metode *Life Kinetik* terhadap Konsentrasi dan Performa Bermain Striker Pada Cabang Olahraga Sepakbola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode *life kinetik* terhadap konsentrasi dan performa bermain striker pada cabang olahraga sepakbola. Metode yang digunakan ini adalah metode eksperimen. Populasi yang di gunakan adalah atlet yang berposisi sebagai striker yang mengikuti piala menpora se-Jawa Barat yang berjumlah 25 atlet. Sampel atlet yang di ambil berjumlah 10 atlet dengan teknik *Cluster random sampling*. instrument yang digunakan untuk mengukur kemampuan konsentrasi para atlet yang berposisi sebagai striker adalah tes konsentrasi dengan menggunakan *Concentration Grid Test (CGT)* dan untuk mengukur performa bermain striker menggunakan tes *performa* dengan menggunakan *the Game Performance Assessment Instrument (GPAI)*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa metode *Life Kinetik* terhadap konsentrasi dan performa bermain striker pada cabang olahraga sepakbola terdapat pengaruh yang signifikan.

Kata kunci : *Life Kinetik*, Konsentrasi, Performa, Striker Sepakbola.

Ilham Abi Gunawan, 2021

PENGARUH METODE *LIFE KINETIK* TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN
STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF LIFE KINETIC METHOD TOWARD CONCENTRATION AND PERFORMANCE PLAYING STRIKER ON THE FOOTBALL

Pembimbing :

Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd. & Bambang Erawan, M.Pd.

Ilham Abi Gunawan

Nim: 1702185

The study discussed how Life Kinetic methods affect Concentration and the Performance of Striker on the Football Branch. The purpose of this study is to know how life kinetic methods affect concentration and the performance of striker's play on the football branch. The method used is the method of experimentation. The population is striker from the menpora west Java trophy of 25 athletes. The sample from the collected jocks is approximately 10 with random sampling cluster techniques. The instrument used to measure the concentration skills of striker's athletes is a concentration test by filling up the concentration grid test (CGT) and for measuring the performance of striker using a performance test using of the Game Performance Assessment Instrument (GPAI). The results of this study suggest that life's kinetic methods for concentration and the performance of striker's play on the football branch had a significant impact.

Keywords : Life Kinetik, Concentration, Performance, Football Striker

Ilham Abi Gunawan, 2021

**PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN
STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Secara Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Batasan Penelitian.	6
1.6 Struktur Organisasi Skripsi.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Life Kinetik	8
2.1.1 Materi Latihan Life Kinetik	10
2.1.2 Manfaat Latihan Life Kinetik	15
2.1.3 Tujuan Latihan Life Kinetik	15
2.1.4 Hubungan Latihan Life Kinetik Terhadap Sepakbola.....	16
2.1.5 Otak dan Otot-Otot yang Dibutuhkan untuk Latihan Life Kinetik	16
2.2 Konsentrasi.....	18
2.2.1 Pengertian Konsentrasi	18
2.2.2 Cara Meningkatkan Konsentrasi	19
2.3 Performa Sepakbola	21

Ilham Abi Gunawan, 2021

PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.4	Striker	22
2.5	Sepakbola.....	22
2.5.1	Hakikat Keterampilan Teknik Sepakbola.....	24
2.5.2	Peraturan Sepakbola.....	37
2.6	Kerangka Berfikir	39
2.7	Hipotesis	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		41
3.1	Metode Penelitian.....	41
3.2	Lokasi Populasi dan Sampel	42
3.2.1	Lokasi	42
3.2.2	Populasi	42
3.2.3	Sampel.....	43
3.3	Desain Penelitian.....	44
3.4	Langkah-Langkah Penelitian.....	45
3.5	Instrumen Penelitian.....	47
3.6	Pengolahan Data.....	53
3.6.1	Uji Normalitas Data	53
3.6.2	Uji Peningkatan	53
3.6.3	Uji Hipotesis.....	53
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		55
4.1	Hasil Penelitian.....	55
4.2	Uji Normalitas	59
4.3	Uji Peningkatan	60
4.4	Diskusi Penemuan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		64
5.1	Kesimpulan.....	64
5.2	Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA		65
LAMPIRAN.....		70

Ilham Abi Gunawan, 2021

PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, Hasri Nur, 2020. Pengaruh Metode Latihan Interval Dan Pyramid Dengan Pola Latihan Resistance Band Ladder Drills Terhadap Peningkatan Speed Pada Pemain Futsal Putri Upi
- Araújo Rui Procedural knowledge, decision-making and game performance analysis in Female Volleyball's attack according to the player's experience and competitive success
- Astuti, Evi. 2015. Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Peserta Didik
- Azwar, Saifuddin. 2010. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badaruddin. 2020. Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Goalshoot Terhadap Ketepatan Sasaran Shooting
- Cahyadi, Rendy Aditya. 2017. Pelatihan Brain Jogging Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Keterampilan Tenis
- 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.
- Desiyana, Laxsmi. 2016. Analisis Deskriptif Keterampilan Komunikasi Interpersonal Dalam Rangka Optimalisasi Hasil Belajar Kognitif Pembelajaran Sejarah Siswa Kelas X.7 Sma Negeri 4 Metro.
- Dheni, Ragil Kakung K. 2012. Tingkat Keterampilan Sepakbola Siswa Putra Kelas Atas Usia 10-12 Tahun Sd N 1 Jlegiwinangun Kutowinangun Kebumen
- Hidayat, Akbar. 2018. Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Siswa Sma Negeri 14 Sinjai

Ilham Abi Gunawan, 2021

PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

[Http://File.Upi.Edu/Direktori/Fpok/Jur._Pend._Kepelatihan/197204031999031Komarudin/Matakuliah_Psikologi_Pel/Ket_Konsentrasi_Dalam_Olahraga.df](http://file.upi.edu/direktori/fpok/jur._pend._kepelatihan/197204031999031komarudin/matakuliah_psikologi_pel/ket_konsentrasi_dalam_olahraga.df)
Hlm 1.

[Http://P2k.Itbu.Ac.Id/Eng/3054-2950/Fifa_1278_Itbu_Fifa-Itbu.Html](http://p2k.itbu.ac.id/eng/3054-2950/fifa_1278_itbu_fifa-itbu.html)

[Http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/6201/4/Bab%20iii.Pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/6201/4/bab%20iii.pdf)

Istofian, Robi Syuhada. 2016 Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun

Junaidi, Ade. 2018. Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 Ssb Tunas Muda Bengkulu.

Khameswara, Ginggar Garlika. 2016. Pengaruh Latihan Legpress Dengan Metode Set Sistem Dan Piramid Sistem Terhadap Akselerasi Cabang Olahraga Balap Sepeda Gunung Nomor Cross Country(Xc)

Komarudin, Mulyana. 2017. The Effect Of Brain Jogging Exercise Toward The Increase Of Concentration And Learning Achievement

Komarudin. 2018. Life Kinetik Dan Performa Psikologis. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Kurniawan, Yusuf Ady. 2016. Perbedaan Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Antara Pemain Depan Dengan Pemain Belakang Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Tahun Ajaran 2015/2016 Di Sma Negeri 1 Kota Mungkid Kab Magelang Jawa Tengah

Kusnadi, Yahdi. 2016. Pengaruh Keterimaan Aplikasi Pendaftaran Online Terhadap Jumlah Pendaftar Di Sekolah Dasar Negeri Jakarta

Letari, Metri Liska, 2015. Pengaruh Tingkat Inteligensi Dan Pengetahuan Awal Siswa Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Ekonomi

Lutz, H. (2008) Life Kinetik - Gehirntaining Durch Bewegung: Cd. / Sprecher: Wolfgang Schatzder Zuverlässige Gesundheitsberater. Germany: Blv.

Maesa, Faisyal. 2015. Dampak Penerapan Pola Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola

Ilham Abi Gunawan, 2021

PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Maulana, Mohamad Rizki 2021. Pengaruh Latihan Z-Pattern Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Cabang Olahraga Sepak Bola Universitas Pendidikan Indonesia
- Melati, Rima. 2016. Pengaruh Pengembangan Destinasi Wisata Cipanas Terhadap Perilaku Remaja
- Mubarok, Mochamad Zakky. 2018. Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run Menggunakan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola
- Muhammad, Muhy Faruq. 2008. Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Dan Olahraga Sepak Bola
- Mulyani, Jajang Dede. 2019. Analisis Pertandingan Polo Air Tim Nasional Indonesia Putera Dan Tim Nasional Singapore Putera Pada Sea Games Ke-28 Tahun 2015
- Nurgiansah, T. Heru, 2018. Pengembangan Kesadaran Hukum Berlalu Lintas Siswa Melalui Model Pembelajaran Jurisprudensial Dalam Pendidikan Kewarganegaraan
- Nurhayati, Tatiek. 2013. Peran Struktur Organisasi Dan Sistem Remunerasi Dalam Meningkatkan Kinerja
- Nusufi, Maemun. 2016. Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. Volume 15 Nomor 2, Juli – Desember 2016: 54 – 61
- Oktaria, Renny. 2012. Metode Latihan Spike Pemain Bola Voli Bagi Atlet Pemula Klub Aka Kabupaten Balitung
- Pedace, Roberto. 2008. Earnings, Performance, And Nationality Discrimination In A Highly Competitive Labor Market As An Analysis Of The English Professional Soccer League
- Pratami, Mutia Erianti. 2014. Pengaruh Penerapan Soccer Like Games Terhadap Hasil Belajar Permainan Sepakbola.
- Rachman, Moch.Vichi Fadhli. 2015. Pengaruh Latihan Umpan Kombinasi Terhadap Dominasi Ball Possession Dalam Cabang Olahraga Sepak Bola

Ilham Abi Gunawan, 2021

PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Santoso, Arif Teguh. 2017 Olahraga Untuk Performa Atlet
- Setiawahyu. 2014. Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Awal Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Sepakbola Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu |
- Sofwan, Syifa Vidya, 2020. Pengaruh Pendapatan Asli Daerah Dan Sisa Lebih Pembiayaan Anggaran Terhadap Belanja Modal Badan Pengelolaan Keuangan Dan Aset Kota Bandung Periode 2010-2018
- Sucipto, Dkk. (2000). Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.
- Suhartini, Nurul. 2016. Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Latih Kelas Yoga Sadagor
- Sunandar, Rendy. 2014. Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai (Leg Extention) Dan Kordinasi Mata-Kaki (Wall Ball Pass) Terhadap Kecepatan Dan Ketepatan Shooting Atlet Sepak Bola Belitun
- Teguh, Arif Santoso, 2017. Olahraga untuk Performa Atlet
- Usama, Achmad. 2017. Pemilihan Alternatif Struktur Organisasi Baru Yang Efektif Dengan Metode Analytical Hierarchy Process (Ahp) (Studi Kasus Pt X)
- Utama, Fauzan Amanda. 2020. Pengaruh Metode Latihan Life Kinetik Dan Tingkat Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Sepakbola.
- Utami, Amalia. 2018 Pengaruh Pengetahuan Kewirausahaan Terhadap Intensi Berwirausaha
- Wedy, Riandi 2014. Pengaruh Metode Latihan Mental Imagery Terhadap Penguasaan Keterampilan Passing Dan Stopping Dalam Permainan Sepakbola
- Yazid, Sidik. 2015. Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Stroke) Pada Cabang Olahraga Woodball

Ilham Abi Gunawan, 2021

PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Yoansyah. 2016. Pengaruh Latihan Relaksasi Autogenic Dengan Menggunakan Media Audio Video Terhadap Kesiapan Mental Atlet Dalam Pertandingan Futsal

Zulfikar, Muhammad M. 2018. Survei Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Murid Putra Usia 10-12 Tahun Di Sdn No. 84 Mangarabombang Kab. Sinjai

Ilham Abi Gunawan, 2021

PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu