

**PENGARUH MODEL LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP
KONSENTRASI ANAK DI SSJ ARCAMANIK KU- 10 TAHUN DALAM
BERMAIN SEPAKBOLA**

SKRIPSI

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



Oleh
Lucky Muhamad Rizky
1901982

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

**PENGARUH MODEL LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP
KONSENTRASI ANAK DI SSJ ARCAMANIK KU- 10 TAHUN DALAM
BERMAIN SEPAKBOLA**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Lucky Muhamad Rizky

NIM 1901982

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

© Lucky Muhamad Rizky

Universitas Pendidikan Indonesia

Mei 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LUCKY MUHAMAD RIZKY

**PENGARUH MODEL LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP
KONSENTRASI ANAK DI SSJ ARCAMANIK KU-10 TAHUN DALAM
BERMAIN SEPAKBOLA**

Disetujui dan disahkan oleh:

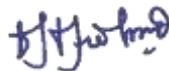
Pembimbing I



Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd

NIP. 196510171992031002

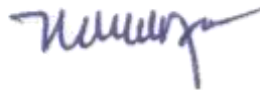
Pembimbing II



Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd

NIP. 197810052009121003

Mengetahui.
Ketua Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd

NIP. 197108041998021001

PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENGARUH MODEL LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP KONSENTRASI ANAK DI SSJ ARCAMANIK KU-10 TAHUN DALAM BERMAIN SEPAKBOLA” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Bandung, April 2023

Peneliti,



Lucky Muhamad Rizky
1901982

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Subhaanahu Wata'aala. atas ridhonya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar dan tanpa halangan. Adapun judul skripsi yang saya buat adalah "PENGARUH MODEL LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP KONSENTRASI ANAK DI SSJ ARCAMANIK KU-10 TAHUN DALAM BERMAIN SEPAKBOLA"

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini, namun dengan bantuan dan doa dari seluruh pihak terutama ibu dan bapak yang mendukung alhamdulillah dapat terselesaikan.

Bandung, April 2023

Peneliti,



Lucky Muhamad Rizky
1901982

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji bagi Allah Subhaanahu Wata'aala yang telah melimpahkan rahmat, kasih sayang dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dengan halangan-halangan yang dapat diatasi sekaligus menjadi sebuah pengalaman.

Penulis sangat menyadari bahwa keterbatasan penulis tidak mampu menciptakan sebuah karya yang sempurna, tetapi penulis berusaha untuk membuat karya tulis ilmiah ini menjadi berguna dan bermakna, karena manusia tempatnya salah dan Allah Subhaanahu Wata'aala yang maha benar atas segalanya. Namun demikian, mudah-mudahan karya tulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Dengan terlaksananya seluruh rangkaian penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat petunjuk, pengalaman serta pengetahuan baru yang berharga dari berbagai pihak. Maka sudah sepantasnya penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

- 1) Bapak Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan FPOK atas rekomendasi dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
- 2) Ibu Mustika Fitri, M.Pd, P.hd., selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan FPOK UPI atas dukungan ketika menjadi Mahasiswa dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
- 3) Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan rekomendasi dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
- 4) Bapak Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus Dosen Pembimbing Akademik atas bimbingannya selama penulis menjadi Mahasiswa dan ketika menyusun skripsi ini.
- 5) Bapak Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan ilmu serta pengalamannya ketika bimbingan skripsi dan perkuliahan.

- 6) Ibu dan Bapak Dosen Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya kepada penulis pada saat pelaksanaan proses perkuliahan.
- 7) Staf karyawan FPOK UPI yang telah membantu penulis dalam hal administrasi.
- 8) Orang tua penulis, Bapak Iwan Hermawan dan Mamah Entin Rustini. Penulis tidak akan berarti apa-apa di dunia ini tanpa didikan dan kasih sayangnya. Semoga Allah Subhaanahu Wata'aala senantiasa melindungi dan memberkahi Bapak dan Mamah.
- 9) Saudari dan saudara kandung penulis, Ani Apriliani, Candra Dwi, dan Reni yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 10) Kepada Guru penulis, Bapak Leli Rahman, M.Pd., yang selalu mendukung penulis dalam segala hal sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
- 11) Senior saya, Kang Wisnu Murtiansyah yang telah banyak membantu memberikan saran-saran dan pembelajaran mengenai skripsi ini.
- 12) Sahabat seperjuangan penulis, Reza Ramadhan, Rendy Adnan, Nurul Fahmi, Aji Permana, Cecep Fajar dan Novia Trisnawati Azzahra yang selalu ada dalam segala situasi dan selalu memberikan dukungan tiada henti.
- 13) Saudari Ayesa Arzellia Hapsari, yang telah memberikan semangat, kasih sayang, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
- 14) Keluarga besar STRONGER Futsal Club SMANCIS, CJ All Star, dan Putra Pakuan 2001, Power Ranger FPOK 2019.
- 15) Keluarga Besar UKM Sepakbola UPI, UKM SOFTBALL UPI, PAMOR FPOK UPI, BEM KEMA FPOK UPI Periode 2020-2022, HIMA PKO periode 2020-2022, yang telah saya anggap keluarga sendiri dan selalu memberikan doa dan dukungan penulis dalam pengerjaan penelitian ini.
- 16) Rekan-rekan keluarga besar FPOK UPI Angkatan 2019, keluarga besar Keperawatan UPI Angkatan 2019 dan KFO 2019 yang telah memberikan semangat dan do'a kepada penulis.
- 17) Coaches SSJ Arcamanik dan Sepakbola UPI yang telah memberikan ruang untuk belajar melatih.

18) Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga amal kebaikan yang telah diberikan kepada penulis diterima oleh Allah Subhaanahu Wata'aala, Jazakumullaah Khairan Katsiiran. Aamiin.

Akhirnya, tiada kata yang pantas untuk disampaikan selain terimakasih atas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Tanpa bimbingan, arahan, motivasi, serta semangat, penulis tidak mungkin bisa menyelesaikan studi dan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Penulis hanya bisa mengirimkan doa selalu semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dengan pahala yang berlimpah, Aamiin.

Bandung, April 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jury'.

Peneliti

ABSTRAK

PENGARUH MODEL LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP KONSENTRASI ANAK DI SSJ ARCAMANIK KU- 10 TAHUN DALAM BERMAIN SEPAKBOLA

Pembimbing : 1. Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.

2. Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

Lucky Muhamad Rizky

1901982

Penelitian ini membahas mengenai model latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi anak di SSJ Arcamanik KU-10 tahun dalam bermain sepakbola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh model latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi anak di SSJ Arcamanik KU-10 tahun dalam bermain sepakbola. Metode yang digunakan ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi yang di gunakan adalah anak SSJ Arcamanik yang berjumlah 137 anak. Sampel anak yang di ambil adalah anak di SSJ Arcamanik yang berjumlah 20 anak yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan *Concentration Grid Test (CGT)*. Teknik Analisis data yang digunakan adalah uji *Non Parametrik (Wilcoxon)*, dan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari model latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi anak di SSJ Arcamanik KU-10 tahun dalam bermain sepakbola dengan menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan.

Kata kunci: Sepak Bola, *Life Kinetik*, Konsentrasi, Anak

*) Mahasiswa Program Studi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2019.

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE LIFE KINETIC TRAINING MODEL ON THE CONCENTRATION OF CHILDREN IN SSJ ARCAMANIK U10 YEARS IN FOOTBALL PLAYING

Advisor : 1. Dr Yadi Sunaryadi, M.Pd.

2. Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

Lucky Muhamad Rizky

19019982

This study discusses the kinetic life training model on the concentration of children in SSJ Arcamanik U10 years in playing soccer. The purpose of this study was to determine the effect of the kinetic life training model on the concentration of children in SSJ Arcamanik U10 years in playing soccer. The method used is an experimental method with a one group pretest-posttest research design. The population used is the SSJ Arcamanik athlete, totaling 137 children. The sample used was children at SSJ Arcamanik totaling 20 children who were taken using a purposive sampling technique. This research instrument uses the Concentration Grid Test (CGT). The data analysis technique used was the Non Parametric (Wilcoxon), and the results of this study showed that there was a significant effect of the kinetic life training model on the concentration of children in SSJ Arcamanik KU-10 years in playing football with a significant increase in results.

Keywords: Football, Kinetic Life, Concentration, Children

*) Student of Sport Coaching Education department, faculty of sports, Indonesia Education University 2019

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan	5
1.4.3 Manfaat Praktis	5
1.5 Batasan Penelitian	6
1.6 Struktur Organisasi Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Tinjauan Teori.....	8
2.1.1 Model Latihan <i>Life Kinetik</i>	8
2.1.2 Konsentrasi.....	24
2.1.3 Permainan Sepakbola.....	25
2.2 Kerangka Berfikir	28
2.3 Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Desain Penelitian	30
3.2 Alur Penelitian	31
3.3 Populasi dan Sampel	33

3.4	Instrumen Penelitian	34
3.5	Waktu dan Tempat Penelitian	36
3.6	<i>Treatment/Perlakuan</i>	36
3.7	Analisis Data	41
BAB IV		43
TEMUAN DAN PEMBAHASAN		43
4.1	Temuan	43
4.2	Profil Sampel.....	43
4.3	Hasil Pengisian Tes Instrumen <i>Concentration Grid Test (CGT)</i>	44
4.4	Analisis Data	46
4.4.1	Uji Normalitas.....	47
4.4.2	Uji Homogenitas.....	47
4.4.3	Uji Hipotesis	48
4.5	Pembahasan	49
BAB V.....		53
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		53
5.1.	Kesimpulan	53
5.2.	Implikasi.....	53
5.3.	Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA		54
Lampiran. 1 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi		59
Lampiran. 2 Surat Izin Penelitian		64
Lampiran. 3 Surat Balasan Izin Penelitian		65
Lampiran. 4 Instrumen Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir.....		66
Lampiran. 5 Hasil Pengisian Tes Awal <i>Concentration Grid Test (CGT)</i>.....		67
Lampiran. 6 Hasil Pengisian Tes Akhir <i>Concentration Grid Test (CGT)</i>		69
Lampiran. 7 Program Latihan <i>Life Kinetik</i>		71
Lampiran. 8 Dokumentasi Kegiatan		74
Lampiran. 9 Dokumentasi Kegiatan		83
RIWAYAT PENULIS.....		84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Intrumen <i>Concentration Grid Test</i> (CGT)	35
Tabel 3.2 Kriterion Penilaian <i>Concentration Grid Test</i> (CGT)	36
Tabel 3.3 Program Latihan <i>Life Kinetik</i>	37
Tabel 4.1 Data profil sampel Penelitian	43
Tabel 4.2 Data Hasil Tes.....	45
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogrov Smirnov</i>	47
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas <i>levene's test for equality of variances</i>	47
Tabel 4.5 Deskripsi Data Statistik Hasil Test	48
Tabel 4.6 Hasil Uji Statistik Non Parametrik (<i>Wilcoxon</i>)	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan Ladder A1	11
Gambar 2.2 Latihan <i>Ladder</i> A2	11
Gambar 2.3 Latihan <i>Ladder</i> A3	12
Gambar 2.4 Latihan <i>Ladder</i> A4	13
Gambar 2.5 Latihan <i>Ladder</i> B1	14
Gambar 2.6 Latihan <i>Ladder</i> B2	14
Gambar 2.7 Latihan <i>Ladder</i> B3	15
Gambar 2.8 Latihan <i>Ladder</i> B4	16
Gambar 2.9 Latihan <i>Ladder</i> C1	17
Gambar 2.10 Latihan <i>Ladder</i> C2	18
Gambar 2.11 Latihan <i>Ladder</i> C3	19
Gambar 2.12 Latihan <i>Ladder</i> C4	19
Gambar 2.13 Latihan RC 1	20
Gambar 2.14 Latihan RC 2	21
Gambar 2.15 Latihan <i>JUG</i> 1	22
Gambar 2.16 Latihan <i>JUG</i> 2	22
Gambar 2.17 Latihan <i>JUG</i> 3	23
Gambar 2.18 Latihan <i>JUG</i> 4	23
Gambar 2.19 Latihan <i>JUG</i> 5	24
Gambar 4.1 Diagram profil sampel penelitian.....	44
Gambar 4.2 Diagram Pengisian <i>Instrumen Concentration Grid Test</i> (CGT).....	46