HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH:

ARIFIN NUROHMAN
NPM: 11.1.01.09.0074

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

ARIFIN NUROHMAN
NPM: 11.1.01.09.0074

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : _____

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, S.Pd., M.Or.	**Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
NIDN.723128103	**NIDN.15066801**

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

ARIFIN NUROHMAN
NPM: 11.1.01.09.0074

Judul:
HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
3. Penguji II : Wasis Hirnawanto, S.Pd., M.Or.

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr. Hj.Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN: 0716046202

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI AJARAN 2014/2015

Oleh :
Arifin Nurohman
11.1.01.09.0074
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Penjaskesrek
Wasis Himawanto, S.Pd., M.Or., dan Drs.Slamet Junaidi M.Pd,
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai adakah hubungan dengan kemampuan menendang. Karena itu di ukur sejauh mana atau kemampuan dalam menendang bola pada siswa.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menendang siswa? (2) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menendang bola? (3) Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dan otot tungkai dengan kemampuan menendang bola?

Penelitian ini menggunakan korelasi. Penelitian dilaksanakan dengan beberapa tahap tes dan pengukuran yaitu sit up, vertical jump dan tes menendang bola.

Kesimpulan hasil tes ini adalah (1) Ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menendang bola (2) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menendang bola (3) Ada hubungan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menendang bola .

Kata kunci : hubungan, kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, kemampuan menendang

I. LATAR BELAKANG

Suatu kenyataan yang tidak dapat dipungkiri, bahwa Ilmu pengetahuan di zaman modern dewasa ini benar-benar telah berkembang dengan cepat dan mengagumkan, lebih-lebih ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan teknologi dan industri. Hal ini terbukti dengan ditemukanya beberapa alat canggih yang dapat membantu menyeleseikan pekerjaan manusia, misalnya mesin industri robot dan komputer.

Sehubungan dengan kenyataan tersebut diatas, terjadi pula pada dunia olahraga, yang memerlukan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam memecahkan masalah-masalah yang ada untuk mencapai peningkatan prestasi. Permasalahan makin timbul apabila ikut berkecimpung di dalam olahraga prestasi. Makin tinggi prestasi yang di capai, makin kompleks pula masalah yang dihadapi. Dalam olahraga sepak bola banyak sekali masalah yang timbul, sehigga hal ini banyak mengundang orang-orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga untuk ikut menyumbangkan tenaga maupun pikiranya demi dharma baktinya secara maksimal pada dunia olahraga kita khususnya cabang olahraga sepakbola.

Bila ditinjau dari perkembangannya, olahraga sepakbola di indonesia telah mengalami perkembangan seperti halnya olahraga lain. Peningkatan olahraga sepakbola bukan saja merupakan dambaan dari para pemain dan kalangan olahraga saja, tetapi juga masyarakat luas pada umumnya. Tetapi bagaimana kenyataanya?. Ternyata prestasi olahraga sepakbola Indonesia tertinggal jauh apabila di bandingkan dengan negara-negara Eropa dan Amerika latin, bahkan untuk bersaing di tingkat Asia kita belum mampu berbuat banyak dan paling hanya mampu di tingkat Asia Tenggara.

Untuk mengejar ketingalan tersebut, berbagai macam usaha telah dilakukan PSSI, mulai dari peningkatan mutu pelatih, pemilihan pemain, bahkan sarana prasarana, perbaikan gizi setiap pamain, bahkan sampai pengiriman pemain untuk belajar dan berlatih sepak bola di negara lain.

Sepak bola dimainkan oleh dua tim atau regu, tiap-tiap regu terdiri dari sebelas orang, sehingga dinamakan “Kesebelasan”. Suatu tim sepak bola bermain dengan baik, jika setiap pemainnya memiliki keterampilan yang dapat menunjang keberhasilan bermain sepak bola seperti penguasaan teknik dasar dan taktik permainan.

Teknik dasar dalam permainan sepak bola meliputi teknik menendang, teknik menahan (mengontrol), teknik mengumpan, teknik menyundul ,teknik menangkap bola (penjaga gawang), dan teknik melempar (*throw-in*). Menurut Scheunemann (2012: 20), "Teknik adalah Kemampuan pemain untuk melakukan tugasnya dan mengeksekusi gerakan-gerakan sepak bola dengan mulus dan efisien". Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepak bola, menendang bola adalah suatu teknik yang sangat penting dalam permainan ini. Pemain bola harus mahir menendang bola dengan berbagai cara. Menendang bola merupakan salah satu aspek teknik penting dalam permainan sepak bola, keterampilan menendang bola dibutuhkan dalam membangun ataupun menghalau serangan. Oleh karena itu para pemain baik pemain depan, pemain tengah, pemain belakang dan bahkan penjaga gawang harus mahir menendang bola.

Di SMK PGRI 3 Kediri sendiri ada ekstra sepak bolanya yang peminatnya juga banyak. Dengan banyaknya siswa yang mengikuti kegiatan ekstra banyak faktor yang kurang maksimal. Misalnya pemberian materi teknik dasar sepak bolaya kurang, selain itu pelatihan fisiknya juga kurang diperhatikan, padahal kondisi fisik adalah hal utama dalam sepak bola. Maka dari itu dengan pembinaan teknik dasar, fisik dan taktik yang benar bisa mengangkat prestasi sepak bola yang selama ini di setiap turnamen selalu mengalami kekalahan.

Di Indonesia sekarang ini olahraga sepak bola telah memasyarakat, karena olahraga ini mudah dimengerti dan tidak perlu mengeluarkan banyak biaya. Untuk dapat bermain sepak bola orang hanya memerlukan bola dan sebidang tanah kosong untuk lapangan. Tetapi persoalanya tidak cukup sampai disitu, untuk mencapai prestasi sepak bola yang seperti kita harapkan bersama tentunya banyak faktor yang akan mempengaruhi prestasi kerja fisik ditentukan oleh :

Lingkungan meliputi : Cuaca, Iklim, panas dingin, polusi udara, suara, kebersihan dll. Latihan dan penyesuaian medan. Sifat pekerjaan : yaitu intensitasnya, lamanya, teknik irama dan jadwal kerja.

Secara fisiologis antara faktor intern dan faktor ekstern mempunyai pengaruh terhadap perkembangan tubuh, sehingga kedua pengaruh ini sangat menentukan dalam peningkatan kondisi fisik yang baik akan menunjang kesempurnaan gerak dan teknik, walaupaun masing-masing olahraga memerlukan persyaratan fisik yang berbeda.

Dari keseluruhan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa menendang bola merupakan salah satu teknik yang penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola. Kemampuan menendang bola dipengaruhi oleh kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul: "HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI AJARAN 2014/2015".

II. METODE PENELITIAN

Definisi Operasional

Dalam mempermudah proses penganalisaan maka tiap variabel akan didefinisikan secara operasional. Definisi operasional merupakan penjabaran satu variabel penelitian ke dalam indikator-indikator yang terperinci. Definisi operasional dari variabel penelitian adalah sebagai berikut :

1. Kekuatan Otot Perut

   Kekuatan atau srenght menurut Harsono (1988: 40), adalah energi untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan (*tension*) terhadap suatu tahanan (*resistense*).

2. Kekuatan otot tungkai

   Dalam permainan sepak bola kekuatan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain, terutama otot tungkai. Karena dalam sepak bola setiap seorang pemain di tuntut berlari, menendang bola, melompat dan mendrible bola yang semua itu memerlukan kerja otot yang besar, terutama kerja otot pada tungkai.

3. Menendang bola

   Menendang bola merupakan gerakan dasar yang harus dikuasai oleh setia pemain sepak bola.Melihat kenyataan tersebut maka kita dapat menyadari bahwa menendang bola merupakan hal sangat penting dalam permaian sepak bola. Rencana anggaran biaya proyek

Teknik dan Pendekatan Penelitian

Metode adalah pengetahuan tentang berbagai cara kerja yang disesuaikan dengan obyek-obyek studi ilmu yang bersangkutan. Dalam hal ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan alasan bahwa masing-masing variabel dapat diukur atau dihitung dengan menggunakan tes dan pengukuran olahraga. Data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran berwujud angka-angka. Mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya.

Metode kuantitatif, menurut Sugiyono (2008: 14) diartikan sebagai

metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Tempat dan Waktu Penelitian

1. **Tempat Penelitian :**

   Dalam melaksanakan penelitian ini, pengambilan data dilaksanakan di lapangan SMK PGRI 3 Kediri. Sebagai objek penelitiannya adalah siswa SMK PGRI 3 Kediri.

2. **Waktu Penelitian**

Waktu penelitian adalah waktu yang digunakan untuk melakukan proses penelitian mulai awal sampai akhir penelitian. Untuk pengambilan data, penelitian ini terbagi dalam beberapa proses tahapan. Proses itu mencangkup keseluruhan kerja mulai dari pengajuan judul, pengambilan data sampai proses pelaporan hasil penelitian, waktu penelitian dimulai pada tanggal 20 September 2014 dan berakhir pada 28 September 2014.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2008: 117), Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi dan digunakan sebagai objek penelitian adalah siswa putra SMK PGRI 3 Kediri yang berjumlah kurang lebih 285 siswa Laki-laki.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi obyek penelitian. Sugiyono (2008: 118) berpendapat bahwa, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampel dengan jumlah sebanyak 30 siswa. Dikatakan sampel total karena masing-masing anggota populasi sekaligus menjadi anggota sampel penelitian.

Teknik Analisa Data

Mengingat jenis data dari penelitian ini bersifat korelasi maka, analisa data yang digunakan dengan cara mengkorelasi hasil test dan pengukuran dari variabel (X_1) kekuatan otot tungkai dan variabel (X_2) berupa kekuatan otot perut, dengan variabel (Y) yang berupa ketepatan menendang bola. Untuk menganalisa data variabel-variabel penelitian ini dipergunakan beberapa rumus, langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Untuk mencari nilai rata-rata digunakan rumus *mean*
2. Menghitung Standart Deviasi (SD) dengan dari X dan Y
3. Menghitung Standart Deviasi (SD) dengan dari X dan Y
4. Untuk analisis garis regresi
5. Untuk mencari korelasi ganda (multipel)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan regresi dengan data yang diperoleh dapat dianalisa berbagai hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan menendang bola yaitu sebagai berikut :

a. Mengetahui signifikansi dan korelasi positif atau negatif pada hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan menendang bola dengan menggunakan tabel correlations.

   Dari data yang diperoleh dapat diketahui bahwa :

   1. Besarnya nilai probabilitas atau sig. (1-tailed) adalah 0.000 lebih kecil dari pada 0.005. sesuai dengan ketentuan sebelumnya maka Ho di tolak dan Ha diterima. Ini berarti ada korelasi yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan menendang bola.
   2. Koofisien korelasi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola sebesar 0,467 bertanda positif. Menunjukkan arah korelasinya positif, mengandung pengertian semakin tinggi kekuatan otot perut maka semakin tinggi pula kemampuan menendang bola, sebaliknya semakin rendah kekuatan otot perut maka semakin rendah pula menendang bola.
   3. Koofisien korelasi kekuatan otot perut terhadap kemampuan menendang bola sebesar 0,412 bertanda positif. Menunjukkan arah korelasinya positif, mengandung pengertian semakin tinggi kekuatan otot perut maka semakin tinggi pula kemampuan menendang bola, sebaliknya semakin rendah kekuatan otot perut maka semakin rendah pula menendang bola.

b. Mengetahui besarnya hubungan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan menendang bola dengan tabel model summary.

Tabel pengolahan hasil penelitian, menunjukkan besarnya prosentase hubungan variabel bebas terhadap variabel terikatnya. Besar koefisien determinasi adalah 0,326 mengandung pengertian bahwa hubungan kekuatan otot perut terhadap perubahan ketepatan menendang bola adalah 32,6%. Sedangkan 71,8 % (100%-32,6%) dipengaruhi oleh variabel lain.

c. Uji signifikansi, uji serempak (uji f) hubungan antara kekuatan otot perut terhadap ketepatan menendang bola dengan tabel anova.

Tabel pengolahan hasil penelitian, menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 6.540 dengan tingkat signifikansi 0.005. data tersebut dapat digunakan untuk menguji hipotesis. Hipotesis yang digunakan adalah :

Ho = tidak ada hubungan yang linear antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menendang bola.

H_1 = ada hubungan yang linear antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menendang bola.

Berdasarkan data tersebut diperoleh hasil bahwa Sig < 0,05 atau 0.005 < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima artinya ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menendang bola.

Kesimpulannya adalah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menendang bola dalam melakukan permainan sepak bola.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aang Witarsa.1984.Taktik Sepak Bola.Jakarta:Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia

Arikunto,Suharsimi.Prosedur Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta:Rineka Cipta

Hartono.2008.SPSS 16.0 Analisis Data Stastistika dan Pebelitian.Yogyakarta:Pustaka Belajar.

Mukono.2004. Belajar Cepat Pendidikan Jasmani. Kediri.

Ngadenan dan Sugito.Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

Sudijono Anas.1987.Pengantar Stastistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers

Sugiono.2009.Metode Penelitian Pendidikan.Bandung:Alfabeta

Sumber Internet “Teknik Menendang Bola”(httppenjaskessman26bdg.blogspot.com201205teknik-menendang-bola-dalam-permainan.html)

Sukatamsi.2003. Permainan Besar I Sepak Bola. Jakarta:Pusat Penerbitan Universitas Terbuka