HUBUNGAN ANTARA KETAHANAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA BAGI SISWA KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

HASAN BASRI
NPM : 11.1.01.09.0210

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

Skripsi oleh :

HASAN BASRI
NPM: 11.1.01.09.0210

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KETAHANAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA BAGI SISWA KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : _____

Dosen Pembimbing I,	Dosen Pembimbing II,
Drs. Sugito, M.Pd.	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

HASAN BASRI
NPM: 11.1.01.09.0210

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KETAHANAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA BAGI SISWA KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji pada tanggal ___ bulan _____ tahun _____ dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI

		Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
Penguji I	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	
Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd.	

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

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

HUBUNGAN ANTARA KETAHANAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA BAGI SISWA KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI

HASAN BASRI
NPM : 11.1.01.09.0210

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Hasan Basri. NPM : 11.1.01.09.0210. " Hubungan Antara Ketahanan Otot Perut Dengan Ketrampilan Menyundul Bola Pada Pembelajaran Sepak Bola Bagi Siswa Kelas XI SMK PGRI 3 Kediri". Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2015.

Permainan sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik di Indonesia maupun di Negara lain sehingga cabang olahraga ini sering dipertandingkan menyundul bola dengan baik dan benar (yang merupakan salah satu unsur dalam permainan sepak bola) banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dalam penelitian ini penulis memilih salah satu faktor, yaitu ketahanan otot perut. Diharapkan dengan adanya ketahanan otot perut yang baik akan menunjang kemampuan menyunsul bola yang baik pula.

Tujuan penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui sekaligus membuktikan apakah ada pengaruh dan hubungan antara ketahanan otot perut dengan hasil kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skriptif analisis, yaitu metode yang menggambarkan apa adanya. Sedangkan untuk teknik pengambilan datanya digunakan uji statistic dengan menggunakan teknik korelasi product moment.

Teknik pengambilan populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2015, sedangkan sampelnya diambil sejumlah 40 siswa putra yang diambil secara acak.

Hasil penelitian perhitungan untuk mencari korelasi antara tes ketahanan perut dengan kemampuan menyundul bola ditemukan sebesar 0,66 (diperoleh dengan menggunakan rumus korelasi product moment). Harga r tabel untuk taraf signifikan 5% adalah 0,312. Untuk mengetahui berapa besarnya sumbangan yang diberikan variabel X kepada variabel Y ditemukan hasil = 5,46 (dengan menggunakan rumus koefisien determinasi).

Setelah mengkaji dari hasil pengolahan data yang diolah melalui analsa statistik dari hubungan otot perut dengan kemampuan menyundul bola siswa putra kelas XI SMK PGRI 3 Kediri tahun 2015, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif antara ketahanan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 3 Kediri tahun 2015. Nilai yang diperoleh rXY sebesar 0,66 lebih besar dari r tabel sebesar = 0,312.

Kata Kunci : *ketahanan oto perut, ketrampilan menyudul bola, sepak bola*

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dan olahraga adalah merupakan kebutuhan dan suatu keharusan dalam proses pendidikan, untuk membina dan mengembangkan fisik yang kuat. Tidak ada bidang pendidikan lain yang mampu dan kompeten selain pendidikan olahraga, dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendidikan olahraga itu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan manusia. Untuk itu diperlukan usaha-usaha peningkatan partisipasi dari seluruh lapisan masyarakat Indonesia di bidang olahraga.

Apabila usaha untuk memasyarakatkan olahraga telah tercapai, maka dapat diperoleh penggunaan olahraga yang banyak sehingga memberi kesempatan untuk memilih atlit lebih selektif. Mengingat atlit itu manusia sebagai bahan yang diolah perkembangan prestasinya. Maka perlu proses pemilihan atlit yang berbakat, karena itu tidak dapat disangkal lagi bahwa atlit yang berbakat sangat menentukan di dalam mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Sejalan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga, sistim pemilihan atlit juga semakin baik. Pada dasarnya istilah tersebut dikenal dengan istilah “Laboratorium Olahraga”. Dengan demikian peningkatan prestasi seorang atlit dapat diketahui melalui tes laboratorium tersebut, sehingga prestasi di bidang olahraga dewasa ini merupakan hasil penelitian yang dilakukan secara ilmiah. Sedang pendekatan ilmiah pada pembinaan prestasi olahraga terutama dilakukan oleh negara-negara maju, seperti USA, Inggris, Jerman dan negara-negara lain.

Prestasi yang tinggi di bidang olahraga dapat digunakan untuk meningkatkan keharuman nama suatu bangsa. Untuk itu bagi bangsa Indonesia harus dapat meningkatkan prestasi olahraganya, baik di dalam kejuaraan tingkat nasional maupun kejuaraan yang bersifat internasional. Usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga hendaknya dimulai dari pendidikan olahraga di sekolah dasar yang sedini mungkin atau di

perkumpulan-perkumpulan olahraga di masyarakat.

Bertolak dari uraian di atas, kenyataannya belum mampu menghasilkan atlit-atlit yang berprestasi di dalam kejuaraan-kejuaraan yang bersifat internasional, misalnya olahraga sepak bola. Meskipun olahraga sepak bola di Indonesia sudah memasyarakat tetapi prestasi yang dicapai para atlit kita belum begitu memuaskan seperti yang diharapkan oleh segenap bangsa Indonesia. Tentunya hal ini dapat dimaklumi karena pada umumnya para pemain Indonesia dalam berlatih kurang kontinyu dan sistematis baik itu latihan teknik, fisik dan taktik. Dalam melatih fisik yang baik menurut Suharno dinyatakan bahwa "Berlatih fisik harus mengandung unsur gerak kekuatan, ketahanan/daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kekuatan (Suharno, 1985:5)". Dengan demikian kondisi fisik yang dilatih dengan unsur-unsur tersebut akan mudah mempunyai daya tahan yang kuat dan dengan mudah menguasai teknik dasar bermain sepak bola diantaranya:

1. Teknik menendang bola (shooting)
2. Teknik menerima bola (controlling)
3. Teknik menyundul bola (heading)
4. Teknik menggiring bola (dribbling)
5. Teknik menipu lawan
6. Teknik penjaga gawang.

Melihat kenyataan di atas dan juga mempertimbangkan kemampuan penyusun, maka penyusun ingin mengadakan penelitian di cabang olahraga sepak bola yaitu menyundul bola pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 3 Kediri. Usaha untuk menguasai menyundul bola pada permainan sepak bola tentunya akan terus lebih baik apabila ditambah dengan ketahanan otot perut dari permainan itu sendiri.

B. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dan metode penelitian ini merupakan suatu cara yang harus ditempuh untuk memudahkan pencapaian suatu tujuan penelitian. Sedang penelitian itu sendiri adalah suatu kegiatan untuk mengetahui kebenaran yang ilmiah. Pengertian dari metodologi penelitian adalah sebagai usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji atau penyelidikan.

Metode yang digunakan dalam suatu penelitian harus berorientasi pada permasalahan yang akan dipecahkan, sebab tanpa adanya kesesuaian antara metode yang dipergunakan dengan permasalahan yang akan dipecahkan, maka mustahil hasil penelitian tersebut dapat dikatakan signifikan. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah deskriptif analisis dan pendekatan menggunakan kuantitatif sehingga semua hasil pengumpulan data berupa angka dapat diolah. Hasil-hasil yang dimaksud diperoleh dari nilai tes ketahanan otot perut dan nilai tes

kemampuan menyundul bola. Sedangkan analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment.

C. Kesimpulan

Setelah mengkaji dari hasil pengolahan data yang diolah melalui analsa statistik dari hubungan otot perut dengan kemampuan menyundul bola siswa putra kelas XI SMK PGRI 3 Kediri tahun 2015, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif antara ketahanan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 3 Kediri tahun 2015. Nilai yang diperoleh rXY sebesar 0,66 lebih besar dari r tabel sebesar = 0,312.

D. Daftar Pustaka

Depdikbud, 1979. *Permainan dan Metodik Buku I,* Jakarta, Proyek Pengadaan Buku Sekolah Pendidikan Guru.

Djawad DKK, 1981. *Dasar Bermain Sepak Bola.* Yogyakarta. Intan.

Eric C. Batly, 1987. *Latihan Sepak Bola Metode Baru.* Bandung. Pioner Jawa.

Fatoni, 1987. *Ilmu Coaching Umum.* Kediri. SGON Kediri.

John Dawany, 1986. *Rahasia Bintang Sepak Bola.* Semarang. Dahana Prize.

Kadir Yusuf, 1982. *Sepak Bola Indonesia.* Jakarta. Gramedia.

Lukman OT, 1991. *Kinesiolog.* Surabaya. FPOK IKIP Negeri Surabaya.

Muhamad Yusun, 1991. *Sepak Bola I.* Yogyakarta. PT. Raya.

Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran.* Jakarta. Karunia.

Paul Gascoigne, 1993. *Cara Menyundul Bola.* Surabaya. Jawa Pos (Sabtu Pon 27 Maret 1993).

Pendidikan Jasmani, 1995. *Kajian Teori Praktek Pendidikan dan Pembelajaran.* Malang. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FIP IKIP Malang.

Sutrisno Hadi, 1981. *metodologi Research Jilid II.* Yogyakarta, Andi Offset.

Team Unit Penelitian IKIP PGRI, 1991. *Pedoman Penulisan Skripsi dan Makalah.* Kediri. Unit Penelitian IKIP PGRI.

Wasis Djoko Swiyoko, 1994. *Kesegaran Jasmani.* Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FIP IKIP Malang.

Will Coever, 1987. *Sepak Bola Remaja.* Jakarta. PT. Cipta Karya.