HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI PARA SISWA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

OLEH:

MOHAMMAD NIZARULLOH
NPM: 11.1.01.09.0309

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

MOHAMMAD NIZARULLOH
NPM: 11.1.01.09.0309

Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI PARA SISWA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
penitia Ujian/Sidang Sekripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal 22 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
NIDN.0004086001	NIDN.0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:
MOHAMMAD NIZARULLOH
NPM: 11.1.01.09.0309

Judul

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI PARA SISWA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal 22 Agustus 2015

Dan dinyatakan Telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. **Ketua** : **Drs. Setya Adi Sacaya, M. Pd** .....
2. **Penguji I** : **Ruruh Andayani Bekti, M. Pd** .....
3. **Penguji II** : **Drs. Sugito, M. Pd** .....

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI PARA SISWA KELAS X SMK PGRI 4 KEDIRI

Mohammad Nizarulloh
NPM: 11.1.01.09.0309
FKIP - Penjaskesrek
Email: mohammad.nizarulloh2@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd [1] dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd [2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Permainan sepakbola sudah sangat popular dan masyarakat di Indonesia. Permainan sepakbola sering dipertandingkan baik tingkat daerah, nasional maupun Internasional. Ditinjau darisegi kualitas maupun kuantitasnya memang belum begitu menggembirakan sebab laju perkembangan sepakbola di Indonesia ditinjau dari segi prestasinya masih kalah jauh dibandingkan dengan negara-negara Eropa bahkan di negara Asia lainya. Untuk itu dalam usaha mengatasi dan meningkatkan prestasi sepakbola harus menggunakan metode yang sifatnya alamiah nantinya diharapkan bisa menaikkan prestasi sepakbola di Indonesia. Salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang perlu diperhatikan adalah kemampuan menyundul bola karena menyundul bola merupakan salah satu faktor yang penting dalam permainan sepakbola. Untuk itu ketahanan otot perut sangat mendukung sekali dalam kemampuan menyundul bola.

Penelitian yang dibuat ini termasuk jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian non eksperimen, sedangkan teknik analisis menggunakan teknik korelasi, yaitu mencari apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola. Pada penelitian ini yang menjadi sampel penelitian adalah siswa kelas X SMK PGRI 4 Kediri yang berjumlah 64 siswa.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka didapatkan nilai rata-rata tes kekuatan otot perut sebanyak 64 siswa di SMK PGRI 4 Kediri yaitu sebesar 25,984 dengan standar deviasi sebesar 7,07. Untuk nilai rata-rata tes kemampuan menyundul bola di SMK PGRI 4 Kediri sebesar 1,85 dengan standar deviasi sebesar 0,88. Sedangkan hasil perhitungan korelasi menunjukan bahwa, terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola di SMK PGRI 4 Kediri dengan presentasi 0,414%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antar kekuatan otot peru dengan kemampuan menyundul bola di SMK PGRI 4 Kediri

Kata kunci : *hubungan, kekuatan otot perut, kemampuan menyundul bola di SMK PGRI 4 Kediri*

RELATIONS WITH ABDOMINAL MUSCLE STRENGTH SKILL IN LEARNING BALL FOOTBALL FOR CLASS X SMK PGRI 4 KEDIRI

Abstract

The game of football is very popular and people in Indonesia. A football game is often contested both local, national and international. Judging darisegi quality and quantity is not so encouraging because the pace of development of football in Indonesia in terms of performance is still far less than the European countries and even in other Asian countries. Therefore in an effort to both improve their football achievements should use natural methods that are later expected to raise the achievement of football in Indonesia. One of the basic techniques of playing football to note is the ability of the ball because the ball is one of the factors that are important in the game of football. For the abdominal muscle endurance is very supportive once in the ability of the ball.

This study made including quantitative and descriptive research study included in the category of non-experimental studies, while engineering analysis using correlation techniques, ie to find whether there is a relationship between the strength of the abdominal muscles with the ability to head the ball. In this study, the samples were students of class X SMK PGRI 4 Kediri totaling 64 students.

Based on the results of data analysis and discussion, the average value obtained abdominal muscle strength test as many as 64 students in SMK PGRI 4 Kediri in the amount of 25.984 with a standard deviation of 7.07. For the average value of the test the ability of the ball in SMK PGRI 4 Kediri of 1.85 with a standard deviation of 0.88. While the results of the correlation calculations show that, there is a positive relationship between the strength of the abdominal muscles with the ability to head the ball in SMK PGRI 4 Kediri with the presentation of 0,414%.

It can be concluded that there is a relationship between muscle strength peru with the ability to head the ball in SMK PGRI 4 Kediri.

Keywords: relationships, abdominal muscle strength, ability to head the ball in SMK PGRI 4 Kediri

.

I. LATAR BELAKANG

Pada era reformasi ini sangat dibutuhkan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas. Untuk itu tunas-tunas bangsa dituntut mampu mengisi pembangunan yang sedang digalakkan dalam segala bidang seperti sekarang ini, sedang sasaran pembangunan yang dihadapi saat ini adalah pembangunan manusia seutuhnya. Dalam hal ini pendidikan mempunyai peran yang penting dan dapat menentukan tercapainya pembangunan nasional, karena pendidikan itu pada dasarnya adalah usaha yang sadar untuk mengembangkan kepribadian.

Dalam permainan sepakbola banyak sekali teknik bermain yang harus dipelajari salah satunya adalah menyundul bola *(heading). Heading* merupakan bagian yang paling penting dalam sepakbola karena *heading* dapat dilakukan untuk mengumpan kepada teman, menghalau atau mencetak gol. Hal-hal yang mempengaruhi proses *heading* adalah tinggi loncatan, kekuatan otot perut dan ketepatan dalam melakukan *heading.*

”Persyaratan utama dalam *heading* adalah harus diatur ketinggian dan jarak yang setepat mungkin, terutama dalam mempertahankan diri terhadap penyerang. Karena itu bola harus disundul lebih tinggi dari pemain lainnya sejauh mungkin” (Battly, 2003: 119). Pengertian tersebut menjelaskan bahwa tinggi loncatan sangat berpengaruh terhadap hasil sundulan pada sepakbola.

Sundulan yang ideal adalah sundulan yang dilakukan dari jarak satu kaki dengan menggunakan awalan untuk melakukan sundulan, dimana kepala mengenai bola tepat sebelum puncak loncatan, sehingga gerakan lanjutanya menjadi mulus dan baik. Dengan demikian tinggi loncatan mempunyai pengaruh yang besar terhadap kemampuan menyundul bola dalam sepakbola SMK PGRI 3 Kediri.

Meski dalam beberapa hal siswa banyak mengetahui bagaimana bermain sepakbola, tetapi mereka lebih banyak menggunakan kaki untuk menendang daripada menggunakan kepala untuk menyundul bola. Mereka menganggap menyundul bola dengan menggerakkan kepala itu sakit. Pada pemain yang telah berpengalaman, mereka dapat melakukan gerak yang sangat berharga ini dengan aman jika dia telah digunakan teknik yang benar.

Melihat kenyataan di atas maka peneliti ingin mengadakan penelitian di cabang olahraga sepakbola terutama mengenai kemampuan menyundul bola dengan judul.”Hubungan kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola

pada pembelajaran sepakbola bagi para siswa kelas X SMK PGRI 4 Kediri".

II. METODE

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel diantaranya:

1. Variabel Bebas : Kekuatan Otot Perut (X)
2. Variabel Terikat : Menyundul Bola (Y)

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah non eksperimen. Penelitian non eksperimen adalah "suatu penelitian dimana penelitian tidak memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala yang diamati telah terjadi". (Maksum, 2008: 11).

Desain penelitian ini adalah korelasional yaitu dengan menghubungkan antara variabel bebas dan variabel terikat. Untuk menentukan adanya hubungan antara keduanya dan besarnya koefisisen korelasinya.

Dalam peneitian non eksperimen berkaitan dengan pengumpulan data untuk menentukan hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola, maka peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif.

Populasi yaitu "keseluruan subjek penelitian". (Arikunto, 2006: 130), Sampel adalah "sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti" (Arikunto, 2006: 131). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK PGRI 4 Kediri sebanyak 418 siswa.

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *cluster sampling,* yaitu suatu teknik pengambilan sampel secara kelompok atau area bukan dipilih secara individu. Dengan teknik ini peneliti mengambil sampel 2 kelas dari keseluruhan 9 kelas yaitu kelas X PM 2 dan XI IL. Sedangkan jumlah siswa dari 2 kelas yang dijadikan sampel berjumlah 64 Siswa.

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan perhitungan statistik secara manual serta menggunakan SPSS untuk mencari korelasi antara variabel-variabel, seperti hasil tes otot perut dengan menggunakan matras dan stopwatch, kemudian dilanjutkan dengan menyundul bola dipantulkan ke tembok, dimainkan sebanyak- banyaknya selama 10 detik.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

Tabel 4.1 Deskriptif data Variabel

No	Variabel	N	Mean	SD	Nilai	
					Minimum	Maksimum
1	Kekuatan otot perut (x)	64	25,98	7,07	18	56
2	Kemampuan menyudul bola (y)	64	1,86	0,888	0	4

(lampiran 3 halaman 46)

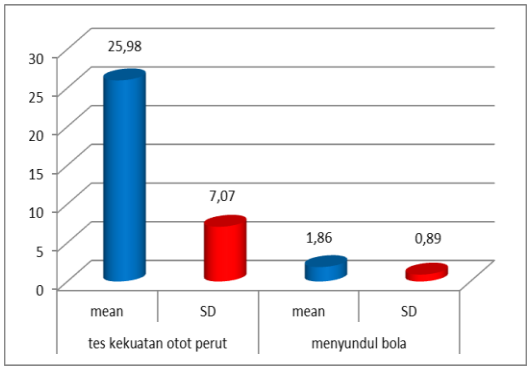

Diagram Histrogram 4.1 Perhitungan Nilai Mean Masing-Masing Variabel
(lampiran 3 halaman 46)

Tabel 4.2 Keberartian Korelasi Antar Variabel

No	Variabel	r_{tabel}	r_{hitung}	Kesimpulan
1	Kekuatan otot perut (x) dengan kemampuan menyundul bola (y)	0,246	0,414	Signifikan

(lampiran 3 halaman 48)

Tabel 4.3 Korelasi Antar Dua Variabel.

No.	Variabel	Korelasi	Besarnya Hubungan	Signifikan
1	Kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola.	0,414	17,11%	Signifikan

(lampiran 4 halaman 49)

PEMBAHASAN

Pembahasan ini akan membahas tentang hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada siswa kelas X SMK PGRI 4 Kediri, yang berjumlah sebanyak 64 siswa. Dari hasil penelitian dan perhitungan deskriptif dapat diketahui bahwa nilai rata-rata dari tes kekuatan otot perut sebesar 25,98 dengan standar deviasi sebesar 7,07. Untuk nilai rata-rata dari tes kemampuan menyundul bola yaitu sebesar 1,86 dengan standar deviasi sebesar 0,888.

Dari hasil pengujian korelasi antara dua variabel di atas didapat bahwa, terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola sebesar 0,414 dengan persentase hubungan sebesar 17,11%.

Sebagai pedoman untuk mengetahui nilai korelasi.

Tabel 4.4 interprentasi nilai *r*

Besarnya r	Interpretasi
Antara 0.800 s/d 1.00	Tinggi
Antara 0.600 s/d 0.800	Cukup
Antara 0.400 s/d 0.600	Agak rendah
Antara 0.200 s/d 0.400	Rendah
Antara 0.000 s/d 0.200	Sangat rendah (tidak berkorelasi)

Hasil nilai (*r*) sebesar 0.414 diinterpretasikan dengan tabel interpretasi *r* adalah pada taraf interpretasi "Agak Rendah" karena pada taraf antara 0.400 s/d 0.600. Hal ini menunjukkan meskipun terdapat hubungan, hubungan tersebut masih agak rendah. Jadi kekuatan otot perut bukan satu-satunya faktor yang mempengarui kemampuan menyundul bola.

Kesimpulan

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada pembelajaran sepakbola pada siswa kelas X SMK PGRI 4 Kediri.
2. Besar kontribusi kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola sebesar 17,11%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rinika cipta

Batty, C Eric. 1987. *Latihan Dan Metodik Baru*. Jakarta: CV Pionir Jaya.

Irianto, Djoko Pekik. 2006. Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta: Andi

Lukman OT. 1991. *Kinesiologi.* Surabaya: FPOK IKIP Negeri Surabaya.

Nurhasan. 2003. *Tes dan Pengukuran Pengantar, Kegunaan Tes dan Pengukuran Kriteria Tes*. Jakarta: kurnia.

Muchtar, Remy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud.

Soedarminto, 1992. Kinesiologi. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sucipto dkk, 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sukintaka, dkk. 1979. *Permainan Dan Metodik Buku I*. Jakarta: Proyek Pengadaan Buku Sekolah Pendidikan Guru.

Syaifuddin, 2006. *Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Tirtarahardja, Umar dan S.L.La Sulo. 2005. Pengantar Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.

Yusuf, Kadir. 1982. *Sepakbola Indonesia*. Jakarta: gramedia.