HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

(S.Pd.) Pada Progam Studi Penjaskesrek

Oleh :

NUR HUDA

NPM : 11.1.01.09.0347

PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

NUR HUDA
NPM : 11.1.01.09.0347

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal : 14 Juli 2015

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
NIDN. 15066801	**NIDN. 725018205**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

NUR HUDA
NPM : 11.1.01.09.0347

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal : 19 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd _____
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd _____
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd _____

Mengetahui :
Dekan FKIP,

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

NUR HUDA
11.1.01.09.0347
FKIP - Penjaskesrek
Email : Nur.huda838@yahoo.com
Dosen Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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

Penelitian yang dibuat ini termasuk jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian non eksperimen, sedangkan teknik analisis menggunakan korelasi, yaitu mencari apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola. Pada penelitian ini yang menjadi sampel penelitian adalah siswa kelas XI SMK Negeri 1 Grogol yang berjumlah 64 siswa.

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

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola di SMK Negeri 1 Grogol.

Kata Kunci : Hubungan, Kekuatan Otot Perut, Kemampuan Menyundul Bola di SMK Negeri 1 Grogol.

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.

Sesuai dengan dasar pendidikan di Indonesia, maka pendidikan olahraga, falsafahnya adalah Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Sedangkan tujuan Pendidikan Nasional adalah berdasarkan UU RI No. 2 Tahun 1989 Pasal3 adalah :

> "Pendidikan Nasional bertujuan terwujudnya bangsa yang cerdas, manusia yang utuh, beriman, dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, sehat jasmani, dan rohani. Berkepribadian yang mantap dan mandiri. Bertanggung jawab pada kemasyarakatan dan kebangsaan." (Umar,2005:271).

Di sekolah, sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang sudah tidak asing lagi, bahkan di dalam masyarakat Indonesia dan ditingkat dunia, sepakbola banyak dipertandingkan. Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari 11 orang pemain yang masing-masing regu memiliki sebuah prinsip yang sama yaitu: untuk menciptakan gol ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya. Pemain sepakbola senantiasa dituntut untuk bergerak seperti berlari, meloncat, beradu badan dan masih banyak yang lain.

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-halyang 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 Negeri 1 Grogol.

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 antara kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola pada pembelajaran sepakbola bagi siswa kelas XI SMK Negeri 1 Grogol".

II. METODE

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

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.

Untuk mengambil data yang terkumpul digunakan rumus milik Sudjana. Adapun rumusan tersebut sebagai berikut :

1. *Rata – rata (Mean)*

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M = Rata-rata atau mean

$\sum X$ = JumlahNilai data

N = Banyaknya subjek atau individu

(Sudjana, 2005:67)

Mean adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai-nilai dengan jumlah individu.

2. *Standart Deviasi*

$$SD = \frac{n.\ x1^2 (\ x1)^2}{n\ n-1}$$

Keterangan :

SD = Simpangan Deviasi

$\sum X^2$ = Jumlah nilai semua nilai setelah mengalami proses pengkuadratan

N = Banyaknya subjek atau individu

(Sudjana, 2005:94)

Rumus ini digunakan untuk membandingkan penyebaran dua buah kelompok sehingga nantinya dapat diketahui seberapa luas penyimpanan nilai data tersebut dari rata-rata.

3. *Untuk menguji koefisien korelasi*

$$r = \frac{n\sum xiyi - (\sum xi)(\sum yi)}{\sqrt{n\sum xi^2 - (\sum xi)^2}\ \sqrt{n\sum yi^2 - (\sum yi)^2}}$$

Keterangan:

$\sum$ xi = Jumlah seluruh skor x

$\sum$yi = Jumlah seluruh skor y

$\sum$xy = Jumlah hasil perkalian antar skor x dengan y

Rumus ini digunakan untuk mengetahui hubungan. (Sudjana, 2005: 369)

4. *Persentase*

KD = r^2 x 100%

Keterangan :

K = Koefisien determinan

R = Korelasi multivariat

Untuk mencari besarnya persentase hubungan. (Sudjana, 2005: 369)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

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%.

B. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada pembelajaran sepakbola pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Grogol.
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. Rinikacipta.

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.

Suciptodkk, 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.