HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

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 :

YUDI SANTOSO
NPM: 11.1.01.09.0465

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

YUDI SANTOSO
NPM: 11.1.01.09.0465

Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI SISWA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

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

Tanggal 13 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd.	Wasis Himawanto,M.Or.
NIDN.0004086001	NIDN.0723128103

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

YUDI SANTOSO
NPM: 11.1.01.09.0465

Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI SISWA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

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: Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Setya Adi Sancaya, M.Pd .....
2. Penguji I : Wasis Himawanto,M.Or. .....
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd .....

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN: 0715046202

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Nama Mahasiswa : YudiSantoso
NPM : 11.1.01.09.0465
Fak – Prodi : FKIP - Penjaskesrek
Email : -
Dosen Pembimbing 1 : Drs. Sugito, M.Pd.
Dosen Pembimbing 2 : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

YUDI SANTOSO. NPM : 11.1.01.09.0465. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Menyundul Bola Pada Pembelajaran Sepakbola Pada Siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015". Skripsi, Prodi Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri. 2015.

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 penalitan adalah siswa kelas XI SMK PGRI 4 Kota 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 Kota Kediri yaitu sebasar 25,984 dengan standar deviasi sebesar 7,07. Untuk nilai rata-rata tes kemampuan menyundul bola di SMK PGRI 4 Kota 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 Kota Kediri dengan presentasi 0,414%.

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

Kata Kunci

Hubungan, Kekuatan otot perut, kemampuan menyundul bola, sepakbola

I. LATAR BELAKANG

Di sekolah, sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang sudah tidak asing lagi, bahkan di dalam masyarakat Indonesia dan di tingkat 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-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.

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 Kemampuan Menyundul Bola Pada Pembelajaran Sepakbola Pada Siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015”.

II. METODE PENELITIAN

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.

Untuk mengambil data yang terkumpul digunakan rumus sebagai berikut :

1. *Rata – rata (Mean)*

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

Keterangan :

M = Rata-rata atau mean

$\sum X$ = Jumlah Nilai data

N = Banyaknya subjek atau individu)

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

2. *Standart Deviasi*

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

Keterangan :

SD = Simpangan Deviasi

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

N = Banyaknya subjek atau individu. 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*

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

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.

4. *Persentase*

$KD = r^2 \times 100\%$

Keterangan :

K = Koefisien determinan

R = Korelasi multivariat

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

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan analisis perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistik secara manual maupun dengan menggunakan progam computer *SPSS for Windows release 15.00* yang dijadikan sebagai *cross check* (pengecekan kembali), selanjutnya deskripsi data hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut :

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)

Dari keterangan tabel 4.1 tersebut maka dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) dari variable kekuatan otot perut, dan kemampuan menyundul bola apabila dijadikan diagram batang sebagai berikut :

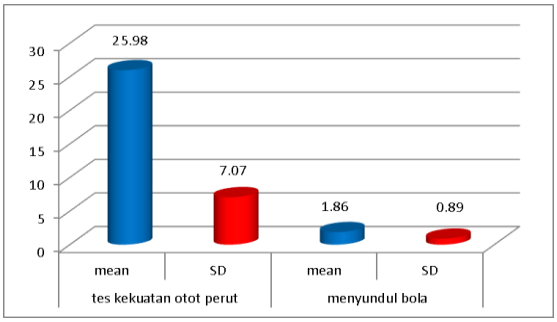

Diagram Histrogram 4.1 Perhitungan Nilai Mean Masing-Masing Variabel

(lampiran 3 halaman 46)

Dari keterangan diagram batang 4.1 di atas dapat di ketahui bahwa untuk nilai rata-rata dari tes kekuatan otot perut dari sebanyak 64 siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri sebesar 25,98 dengan standar deviasi sebesar 7,07. Sedangkan untuk nilai rata-rata tes menyundul bola sebesar 1,86 dengan standar deviasi sebesar 0,89.

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%.

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.

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.

Tim. 2000, *Pedoman dan Penulisan skripsi*. Surabaya : Unesa Universiy Press.

Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penelitian Skripsi*. Surabaya: Unesa University press.

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

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