HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS XI MAN 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

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

OLEH:

DIDIK SUSANTO
NPM: 11.1.01.09.0530

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

DIDIK SUSANTO
NPM: 11.1.01.09.0530

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS XI MAN 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

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

Tanggal _____2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:
DIDIK SUSANTO
NPM: 11.1.01.09.0530

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS XI MAN 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

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

Dan Dinyatakan Telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Sugito, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT PUNGGUNG DENGAN KECEPATAN RENANG 20 METER GAYA DADA PADA SISWA PUTRA KELAS XI MAN 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

DIAN WAHYU NURDIANTO
NPM. 11.1.01.09.0528

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Olah raga dapat mengharumkan nama bangsa, maka tidak ada pilihan lain kecuali harus meningkatkan prestasi olahraga di dalam kejuaraan-kejuaran yang bertaraf internasional supaya dapat mencapai prestasi, maka seorang atlit harus memiliki potensi dasar tubuh yang baik misalnya fisik dan mental yang sesuai dengan cabang olah raga yang ditekuni.

Latar Belakng Masalah: Olahraga Renang adalah salah satu cabang olahraga yang popular di Indonesia maupun Dunia, untuk mencapai prestasi dalam olahraga renang tidaklah mudah diwujudkan. Sebab banyak faktor-faktor yang mempengaruhi didalamnya, oleh karena itu penyusun salah satu faktor yaitu " Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Punggung Dengan Kecepatan Renang 20 Meter Gaya Dada Pada Siswa Putra Kelas XI MAN 3 Kediri".

Untuk mencari Korelasi antara Kekuatan otot lengan dan Kekuatan otot Punggung dengan Kecepatan Renang Gaya Dada 20 Meter. Pada penelitian ini diharapkan dapat memperjelas informasi empiris yang dpat menambah berbagai teori tentang olahraga renang khususnya kecepatan renang gaya dada .

Berdasarkan problematika serta hipotesis yang telah dikemukakan maka penelitian ini dilaksanakan menggunakan deskriptif analisis. Dalam mengungkapkan data dilakukan dengan teknik statistik produce moment dari Person sedang datanya adalah hasil test Kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung melakukan pull up,back up dan kecepatan renang 20 meter gaya dada.

Melalui analisa korelasi dalam statistik dapat diperoleh korelasi rX_1Y sebesar 0,632. rX_2Y sebesar 0,440. sedang rX_1X_2 Y sebesar 0,754 dengan taraf signifikan 5% sebesar 0,361. Sehingga dapat disimpulkan r hitung > r tabel yang berarti signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dan otot punggung dengan kecepatan renang 20 meter gaya dada pada siswa kelas XI MAN 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kata kunci: otot lengan, otot punggung, renang 20 meter gaya dada.

I. LATAR BELAKANG

Sesuai dengan istilahnya, latar belakang merupakan motif atau keterangan mengenai suatu peristiwa yang telah tesiar sebelumnya. Oleh sebab itu, peneliti menyusun latar belakang yang akan di uraikan sesuai dengan judul yang telah dibuat.

Pada masa pembagunan nasional seperti ini olahraga merupakan salah satu bagian dari usaha untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia sebagai loyalitas. Manusia seutuhnya diartikan sebagai manusia yang berkembang jiwa dan raganya tumbuh dan berkembang secara berimbang, ia dapat tumbuh menjadi insan yang sehat jasmani dan rohani, salah satu diantaranya macam – macam aktivitas yang banyak digemari oleh manusia adalah olahraga.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka lumrah jika bangsa Indonesia mempunyai sebuah gerakan yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Gerakan ini pertama kali dikemukakan oleh presiden R.I di depan sidang DPR – RI tanggal 15 Agustus 1983.

Adapun kebijakan pemerintah yang dilontarkan sejak 15 Agustus 1983 adalah :

1. Dibentuknya Kantor Kementrian Negera Pemuda dan Olahraga dibawah seorang menteri Negara
2. Dinyatakan oleh presiden bahwa tanggal 9 september Menjadi Hari Olahraga nasional pada Tahun 1983
3. Dicanangkan program Panji Olahraga oleh Menteri Pemuda dan Olahraga pada tahun 1983 yang berisi:
   a. Panji Olahraga, yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.
   b. Pendidikan Jasmani dan Olahraga perlu digiatkan di sekolah dan masyarakat
   c. Prestasi Olahraga, terutama yang pembinaannya di KONI dan Induk organisasi cabang Olahraga
4. Pengadaan Pembina, pelatih, wasit dan tenaga Teknis lainnya.
5. Pengadaan Prasarana dan sarana olahraga.

Dengan adanya garakan tersebut, maka masyarakat akan merasa bahwa olahraga itu sangatlah penting bagi

dirinya, terutama untuk menjaga kondisi tubuh.

Dalam buku perkembangan olahraga terkini, Dr. Noerbai, M.Pd menyebutkan bahwa olahraga adalah perjuangan melawan diri sendiri dan melawan orang lain (H. Harsuki 2003 : 10). Sedangkan menurut Bennet (1983) di dalam buku yang sama menyebutkan bahwa olahraga (sport) adalah aktivitas jasmani yang dilembagakan yang peraturannya ditetapkan bukan oleh pelakunya atau secara eksternal dan sebelum melakukan aktivitas tersebut (H. Harsuki 2003 : 10). Sedangkan dalam ketentuan International Council of sport and Physical Education dari UNESCO menyebutkan bahwa : Setiap aktivitas fisik berupa permainan dan berisikan pertandingan adalah Melawan orang lain, diri sendiri ataupun unsur – unsur alam adalah sport (H. Harsuki 2003 : 47).

Olahraga dapat berperan dalam meningkatkan derajat dan martabat suatu bangsa di forum internasional, sebab prestasi Olahraga yang dicapai suatu bangsa akan dapat mengangkat derajat dan mengharumkan nama bangsa di gelanggang internasioal.

Di dalam olahraga sendiri terdapat berbagai macam jenis permainan, baik itu perseorangan maupun beregu. Olahraga perseorangan ialah olahraga yang mengandalkan skill individu seseorang, dapat dicontohkan yaitu Bulu tangkis, karate, Yudo, Balap Sepeda, Renang dan masih banmyak lagi. Sedangkan olahraga beregu adalah olahraga yang selain mengandalkan skill individu juga harus mengandalkan kerja sama tim, karena olahraga ini melibatkan lebih dari satu orang. Olah Raga beregu dapat dicontohkan yaitu Sepak Bola, Bola Voli, , Bola Basket, Sepak Takraw, dan masih banyak lagi. Dan sesuai dengan judul maka olahraga yang akan dijabarkan adalah olahraga Renang.

Suatu prestasi di bidang olahraga dapat membanggakan dan mengharumkan nama suatu bangsa, prestasi diraih oleh olahragawan kita selain dapat mengangkat derajat bangsa di mata dunia juga dapat membangkitkan semangat seluruh warga masyarakat Indonesia dalam meningkatkan mutu untuk meraih suatu kehidupan yang lebih baik di bidang apapun.

Usaha dalam mencapai suatu prestasi yang maju di bidang olahraga hendaknya dimulai dari jalur sekolah sedini mungkin, karena kita melihat kenyataan bahwa pada usia dini adalah masa yang paling aktif atau banyak melakukan gerakan, serta didukung dengan masa perkembangan yang masih

aktif. Gerakan dalam olahraga itu sedapat mungkin diarahkan untuk pembinaan sikap dan minatnya agar pengertian prinsip hidup sehat dan pembinaan mental dapat ditanamkan pada masa sekolah sejak dini, serta pembinaan bakat juga harus diarahkan untuk mencari bibit-bibit seorang atlet yang ada dalam diri seseorang, agar dapat berkembang sesuai bidang olahraga yang dikuasainya.

Keberhasilan seorang pembina atau pelatih untuk meningkatkan mutu dan bakat dalam membina olahraga, bagaimanapun juga tidak terlepas dari bagaimana caranya seorang pelatih (*coach*) dapat merencanakan dan terus menyusun program latihan dengan baik. Rencana yang baik adalah merupakan salah satu unsur dari kunci efektif melatih dan kemampuan membuat suatu rencana adalah merupakan suatu *skill* (ketrampilan) yang mendasar bagi setiap pelatih.

Agar efektivitas kerja tercapai, seorang pelatih harus mempersiapkan dengan baik hal-hal yang menjadi faktor yang mempengaruhi penampilan seorang atlet, yaitu :

a. Fisik, terdiri dari stamina, fleksibilitas
b. Teknik , terdiri dari penampilan dan keuletan
c. Psikis, terdiri dari mental dan kecerdasan. (Gunarsa, Singgih D. 2004:3)

Tujuan dari perencanaan program latihan ini tidak lain adalah untuk menciptakan penampilan terbaik atlet, baik untuk olahraga perseorangan maupun beregu pada kejuaraan (kompetisi).

Cabang olahraga ada empat gaya yang harus dikuasai yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan gaya dada. Untuk menguasai gaya dada sulit harus memiliki kemampuan otot lengan dan otot punggung dengan baik, dengan memiliki kekuatan otot lengan dan otot punggung akan dapat meningkatkan kecepatan renang khususnya renang gaya dada.

Berdasarkan urain di atas, maka penulis berkeinginan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan otot punggung dengan kecepatan renang gaya dada 20 meter pada siswa kelas XI MAN 3 Kediri.

II. METODE

Metodologi penelitian merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan kegiatan penelitian. metode penelitian merupakan faktor penentu berhasil tidaknya suatu penelitian. Penentuan dan Penerapan metode ini yang tepat sehingga data yang di peroleh

benar – benar objektif serta dapat di pertanggung jawabkan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes. Menurut Suharsimi arikunto, dikatakan bahwa metode tes merupakan serentetan pertanyaan atau latihan alat lain yang di gunakan untuk mengukur ketrampian, pengetahuan, intelegasi, kemampuan atau bakat yang di miliki oleh individu atau kelompok. (Suharsimi Arikunto, 2006 : 150)

Adapun data yang di kumpulkan dalam penelitian ini dalah :

1. Data dari kekeuatan otot lengan dengan tes *Pull – Up* semaksimal mungkin dengan waktu 30 detik dan di catat berapa banyak melakukan *Pull – Up*

2. Data kekuatan otot punggung dengan tes Back – Up semaksimal mungkin dengan waktu 30 detik dan di catat beberapa banyak melakukan *Back – Up*

3. Data tentang kecepatan renang 20 meter gaya dada dengan menggunakan *Stop Watch* dan di catat berapa waktu yang di tempuh untuk berenang 20 meter gaya dada.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil ketiga data baik menggunakan bantuan komputer maupun manual (menggunakan kalkulator) dapat diinterprestasikan sebagai berikut :

Terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kekuatan otot lengan dengan renang gaya dada 20 meter pada siswa putra kelas XI MAN 3 Kediri.

Terdapat hubungan yang signifikan (bermakna/berarti) antara kekuatan otot punggung dengan renang gaya dada 20 meter pada siswa putra kelas XI MAN 3 Kediri.

Terdapat hubungan yang signifikan (bermakna /berarti) antara kekuatan otot lengan dan Kekuatan otot punggung dengan renang gaya dada 20 meter pada siswa putra kelas XI MAN 3 Kediri.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang terkumpul dan teranalisa serta yang terkumpul dan teranalisa serta dilakukan pengujian hipotesis sebagaimana telah dilaporkan pada bab sebelumnya. Secara umum penelitian telah menjawab semua yang tercantum dalam rumusan masalah. Demikian ini diuji kebenarannya dan pada akhirnya dapatlah ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Korelasi antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang 20 meter gaya dada sebesar rX_1Y= 0,632 sedang r rabel = 0,361 pada taraf signifikan 5%. Jadi dengan demikian r hitung > r tabel.

Sehingga menunjukkan bahwa adanya hubungan antara yang positif antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang 20 meter gaya dada pada siswa putra kelas XI MAN 3 Kediri tahun pelajaran 2014/2015.

2. Korelasi antara kekuatan otot punggung dengan kecepatan renang 20 meter gaya dada sebesar rX_2Y = 0,440 sedang r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5%. Jadi dengan demikian r hitung > r tabel. Berdasarkan keterangan tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara kekuatan otot punggung dengan kecepatan renang 20 meter gaya dada pada siswa putra kelas XI MAN 3 Kediri tahun pelajaran 2014/2015.
3. Korelasi antara kekuatan otot lengan dan otot punggung dengan kecepatan renang 20 meter gaya dada sebesar rX_1X_2 Y= 0,754 sedang r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5%. Jadi dengan demikian r hitung > r tabel. Sehingga menunjukkan adanya korelasi positif antara kekuatan otot lengan dan otot punggung dengan kecepatan renang 20 meter gaya dada pada siswa putra kelas XI MAN 3 Kediri tahun pelajaran 2014/2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Dadeng Kurnia dan M. Murni. 1991. *Renang*. Jakarta.

David Harllem. 1986. *belajar berenang*. Bandung : Piooner Jaya.

Dr. H. Nana Sudjana. 2006. *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*. Bandung : Sinar Baru Algensido.

Drs. Bambang Soenarko. 1999. *Statistik Inferensial*. Kediri : FPIPS IKIP PGRI KEDIRI.

Gunarso, Singgih D. 2004. *Psikologi olahraga Restasi*. Jakarta : Gunung Mulia.

Hamidsyah Nur. 1993. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud.

Harsono. 1988. *Coaching*. CV. Tambak Kusuma.

Harsuki. 2003. *Perkembangan lahraga Terkini*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Evelyn C. Pearce. 2006. *Anatomi dan Fisiologi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

Sumarno. 1992. *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Depdikbud.

Sumardi Surakarta. 1983. *Metodologi Penelitian*.

Sujoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize.

Sulchan, Yasyin. 1997. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya : Amanah.

Sutrisno Hadi. 1993. *Analisa Regresi Edisi II*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi.

Suharsini Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Thomas David G. 2007. *Renang Tingkat Dasar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Thomas R. Baechle, Barney R. Grokes. 2003. *latihan Beban : Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada