HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA BAGI SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

SUROSO
NPM: 12.1.01.09.0892

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

SUROSO
NPM: 12.1.01.09.0892

Dengan Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA BAGI SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 18 Mei 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

SUROSO
NPM: 12.1.01.09.0892

Dengan Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA BAGI SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada Tanggal : 18 Bulan : Mei Tahun : 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

PANITIA PENGUJI

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

Mengetahui
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA BAGI SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SUROSO
NPM: 12.1.01.09.0892

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

Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Suroso. NPM : 12.1.01.09.0892. "Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketrampilan Menyundul Bola Pada Pembelajaran Sepak Bola Bagi Siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015". Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri i. 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 kekuatan otot perut. Diharapkan dengan adanya kekuatan 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 kekuatan 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 statistik dengan menggunakan teknik korelasi product moment.

Teknik pengambilan populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa SMK PGRI Kota Kediri tahun 2014/2015, 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 SMP Negeri 1 Papar tahun 2015, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. Nilai yang diperoleh rXY sebesar 0,66 lebih besar dari r tabel sebesar = 0,312.

Kata kunci : kekuatan otot perut, ketrampilan menyundul 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 Eropa, Amerika, 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 SMP Negeri 1 Papar. Usaha untuk menguasai menyundul bola pada permainan sepak bola tentunya akan terus lebih baik apabila ditambah dengan kekuatan 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 kekuatan 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 SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2014/2015, maka dapat

ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif antara kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola pada permainan sepak bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2014/2015. Nilai yang diperoleh rXY sebesar 0,66 lebih besar dari r tabel sebesar = 0,312.

D. 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.

Djawad dkk, 1987. *Dasar Bermain Sepak Bola.* Yogyakarta. Intan.

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

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

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

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

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

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

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, 1987. M*etodologi Research Jilid II.* Yogyakarta, Andi Offset.

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

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

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