HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI PARA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN 2015

ARTIKEL SKRIPSI

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

OLEH:

SATRIA PUTRA PAMUNGKAS
NPM: 10.1.01.09.0339

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

SATRIA PUTRA PAMUNGKAS

NPM: 10.1.01.09.0339

Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI PARA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN 2015

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

Tanggal 29 juli 2016

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN. 0022086508	NIDN. 0723128103

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

SATRIA PUTRA PAMUNGKAS

NPM: 10.1.01.09.0339

Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI PARA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN 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 : Mokhammad Firdaus, M.Or
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI PARA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN 2015

SATRIA PUTRA PAMUNGKAS
NPM: 10.1.01.09.0339

FKIP – Penjaskesrek
Drs. Sugito, M.Pd dan Wasis Himawanto, M.Or.
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 penalitan 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 Grogolyaitu sebasar 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 menunjukan 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 antar kekuatan otot peru dengan kemampuan menyundul bola di SMK Negeri 1 Grogol

Kata Kunci : Hubungan Kekuatan Otot Perut Kemampuan Menyundul Bola

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 Pasal 3 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 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 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 XII SMK Negeri 1 Grogol tahun 2015".

II. METODE

1. Teknik Penelitian

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalahnon 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 penelitianiniadalahkorelasional yaitu dengan menghubungkan antara variabel bebas dan variabel terikat. Untuk menentukan adanya hubungan antara keduanya dan besarnya koefisisen korelasinya.

2. Pendekatan Penelitian

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

peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Pembahasan ini akan membahas tentang hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Grogol, 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%.

A. Simpulan

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 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. 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.