HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA LEMPARAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SSB SAPORO FC TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisani Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan. (S.P.d)
Pada Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

OLEH :

MAHENDRA BAYU PRASETYO
NPM : 10.1.01.09.1570

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

MAHENDRA BAYU PRASETYO
NPM: 10.1.01.09 1570

Judul:

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, DAYATAHAN OTOT PERUT DAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA LEMPARAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SSB SAPORO FC TAHUN 2015

Telah Diseminarkan dan Disetujui untuk Dilanjutkan
Guna Penulisan Skripsi/Tugas Akhir Jurusan PENJASKERSEK
FKIP UNP Kediri

Tanggal: 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi M.Pd	**Reo Prasetiyo Herpandika,M.Pd**
NIDN. 0015066801	NIDN. 0727078804

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

MAHENDRA BAYU PRASETYO
NPM: 10.1.01.09 1570

Judul:

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, DAYATAHAN OTOT PERUT DAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA LEMPARAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SSB SAPORO FC 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. Slamet Junaidi, M.Pd	
2. Penguji I	: Ardhi Mardiyanto,M.Or	
3. Penguji II	: Reo Prasetiyo Herpendika, M.Pd	

Mengesahkan :
Dekan FKIP

Dr.Hj.Sri Punca Setyawati, M.Pd
NIDN: 0716046202

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA LEMPARAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SSB SAPORO FC TAHUN 2015

MAHENDRA BAYU PRASETYO
10.1.01.09.1570
FKIP - PENJASKESREK
mahendrabayu863@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Mahendra Bayu Prasetyo. Hubungan Antara daya ledak Otot Tungkai,daya tahan Otot Perut Dan daya tahan Otot Lengan Dengan Jauhnya Lemparan,Dalam Permainan Sepak Bola pda Siswa SSB SAPORO FC tahun 2015 Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Penelitian ini, penulis hendak mengungkapkan hubungan antara daya ledak otot tungkai daya tahan otot perut dan daya tahan otot lengan terhadap hasil lemparan. Dalam penelitian ini subyeknya yang dilibatkan adalah siswa SSB SAPORO FC wates blitar sebanyak 30 siswa. Dalam penelitian ini bersifat hubungan dengan tiga variabel bebas yaitu daya ledak otot tungkai daya tahan otot perut dan daya tahan otot lengan serta satu variabel terikat yaitu sepakbola lemparan. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan bantuan komputerisasi. Adapun rumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut :1). Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil sepakbola lemparan pada siswa SSB SAPORO FC wates blitar. 2) Adakah hubungan antara daya tahan otot perut terhadap hasil sepakbola lemparan pada siswa SSB SAPORO FC wates blitar. 3) Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai daya ledak otot perut dan daya ledak otot lengan terhadap hasil sepakbola lemparan pada siswa SSB SAPORO FC Wates Blitar.

Hubungan antara daya ledak otot tungkai (Standing Broad Jump), dengan hasil lemparan (pada taraf signifikan 5%) maka signifikansi 0,034 < 0,05. Jadi ada hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil sepakbola lemparan pada siswa SSB SAPORO FC wates blitar tahun 2015. Hubungan antara daya tahan otot perut (sit up), dengan hasil lemparan (pada taraf signifikan 5%) maka signifikansi 0,013 < 0,05 Jadi, ada hubungan antara daya tahan otot perut terhadap hasil sepakbola lemparan pada siswa SSB SAPORO FC wates blitar. Hubungan antara daya tahan otot lengan (push up), dengan hasil lemparan (pada taraf signifikan 5%) maka signifikansi 0,023> 0,05. Jadi, ada hubungan antara daya tahan otot perut terhadap hasil sepakbola lemparan pada siswa SSB SAPORO FC wates blitar. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa signifikansi 0,025 > 0,05, maka hipotesa nihil (Ho) ditolak sedangkan hipotesa alternatif (Ha) diterimadengan taraf kepercayaan 5%.

Dari hasil tersebut dapatditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai daya tahan otot perut dan daya tahan otot lengan terhadap hasil sepakbola lemparan pada siswa SSB SAPORO FC wates blitar tahun 2015.

Kata Kunci

Daya ledak otot tungkai, daya tahan otot perut,daya tahan otot lengan Hasil lemparan dalam permainan sepakbola

I. LATAR BELAKANG

Dalam permainan Sepakbola untuk bisa menghasilkan lemparan lebih tepat bila menggunakan daya ledak otot tungkai,daya tahan otot perut dan daya tahan otot lengan, karena akan menghasilkan lemparan dalam permainan sepakbola sehingga jarak lemparan yang akan di tempuh semakin jauh. Agar lemparan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan daya ledak otot tungkai,daya tahan otot perut,daya tahan otot lengan yang maksimal. Melakukan lemparan kedalam dalam sepakbola otot tungkai, otot perut dan otot lengan sangat dibutuhkan untuk memperoleh gaya yang besar untuk mengukur daya ledak otot tungkai dengan menggunakan (*standing broad jumb*). Untuk mengukur daya tahan otot perut dengan (*sit up*). Untuk mengukur daya ledak otot lengan dengan menggunakan (*push up*). Berdasarkan pada uraian tersebut hubungan antara daya ledak otot tungkai,daya tahan otot perut dan daya tahan otot lengan dan lemparan

,nampaknya menarik untuk di kaji. Dengan di dorong oleh hasrat dan keinginan hati,maka penelitian bermaksud untuk mengkaji permasalahan tersebut. Oleh karena yang melatar belakangi permasalahan di atas menyangkut masalah daya ledak otot tungkai,daya tahan otot perut,daya tahan otot lengan dan kemampuan melakukan lemparan dalam permainan sepak bola

1. Daya ledak otot tungkai memiliki peranan cukup besar dalam meningkatkan prestasi seorang atlet/siswa dalam berbagai cabang olahraga sepakbola khususnya lemparan pada siswa SSB SAPORO FC wates blitar.
2. Daya tahan otot perut secara tidak langsung juga memiliki peran dalam mencapai hasil maksimal atau prestasi seorang atlet/siswa dalam cabang olahraga sepakbola khususnya dalam melakukan lemparan pada siswa SSB SAPORO FC wates blitar.
3. Daya tahan otot lengan secara tidak langsung juga memiliki peran dalam mencapai hasil maksimal atau prestasi seorang atlet/siswa dalam berbagai cabang olah raga sepakbola khususnya lemparan pada siswa SSB SAPORO FC wates blitar.
4. Maka dari hasil uraian diatas penulis ingin melakukan penelitian dan mengetahui sejauh mana hubungan antara daya ledak otot tungkai , daya tahan otot perut dan daya tahan otot lengan dengan jauhnya lemparan dalam permainan sepakbola SSB SAPORO FC wates blitar.

II. METODE

Metode penelitian merupakan masalah yang penting dalam penelitian, terutama dalam penelitian ilmiah benar dan tidaknya kesimpulan yang diambil sangat ditentukan tepat tidaknya metode yang digunakan.

Menurut Sutrisno hadi (1980:4), bahwa usaha untuk menentukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran atau pengetahuan usaha tersebut dilakukan dengan menggunakan metode ilmiah. Metode-metode yang dimaksud adalah metode penentuan objek, metode penentuan responden, metode pengumpulan data, metode analisis data.

Dalam penelitian hubungan antara daya ledak otot tungkai,daya tahan otot perut dan daya tahan otot lengan dengan jauhnya lemparan dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SAPORO FC" ini terdapat dua macam variabel yaitu *independent variable* (variabel bebas) dan *dependent Variable (*variabel terikat).

a. Variabel Bebas

Pengertian daya ledak otot tungkai adalah otot-otot tungkai untuk mengatasi beban didalam melalukan (*standing broad jump).* Pengertian daya tahan otot perut (*sit up)* adalah kemampuan sekelompok otot perut sewaktu melakukan *sit up*. Pengertian daya tahan otot lengan adalah meningkatkan kemampuan latihan daya tahan Otot Lengan untuk dapat melakukan gerakan-gerakan sampai kebatas maksimal sehingga dapat mencapai perestasi dari gerakan (*push up).*

b.Variabel Terikat

Lemparan merupakan satu satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan".

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Secara umum penelitian telah menjawab semuanya yang tercantum dalam urusan masalah. Demikian ini, telah diuji kebenarannya dan akhirnya dapatlah ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan jauhnya lemparan dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SAPORO FC wates blitar.
2. Ada hubungan yang berarti antara daya tahan otot perut dengan jauhnya lemparan dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SAPORO FC wates blitar.
3. Ada hubungan yang berarti antara daya tahan otot lengan dengan jauhnya lemparan dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SAPORO FC wates blitar.
4. Ada hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai, daya tahan otot perut dan daya tahan otot lengan dengan jauhnya lemparan dalam permainan sepakbola siswa SSB SAPORO FC wates blitar.

implikasi adalah akibat langsung atau konsekuensi dari sesuatu keputusan penelitian. Jadi, implikasi tersebut merupakan tindak lanjut dari suatu bukti atas keputusan yang diambil dari kesimpulan penelitian. Dapat dinyatakan bahwa, antara daya ledak otot tungkai daya tahan otot perut dan daya tahan otot lengan ada hubungan yang positif. Hal ini dapat di implikasikan bahwa dengan memiliki daya ledak otot tungkai daya tahan otot perut dan daya tahan otot lengan yang baik maka akan memperoleh hasil lemparan kedalam yang maksimal.

Dalam melaksanakan olahraga sepakbola khususnya lemparan pelatih atau guru olah raga hendaknya memperhatikan potensi dari unsur – unsur fisik seperti daya ledak otot tungkai daya tahan otot perut dan daya tahan otot lengan yang bertujuan untuk memperoleh hasil lemparan yang maksimal. Selain itu, pemberian latihan harus diadakan yang bertujuan untuk meningkatkan gerak fisik agar memperoleh suatu hasil koordinasi gerak yang baik dan benar.

maupun siswa agar dapat meningkat prestasi dan memperoleh hasil yang maksimal.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin, 1992. Kondisi Fisik dan Kebugaran, Jakarta

Bowers dan Fox, 1992. Analisis Regresi. Jakarta

Gerry A.Carr, 1997. Pendidikan Jasmani. Jakarta : Gramedia

Harsono, 1988, Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Tambak Kusuma, Jakarta

Jess Javer, 1987. Belajar dan Berlatih Atletik untuk Coaching dan guru olahraga dan Umum, Yogyakarta

Jess Javer, 2007, Belajar dan berlatih Atletik. Pionir Jaya, Bandung.

M. Sajoto, 1998. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Semarang : Daharaprize

Nurhasan, 2001, Test dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Direktorat Jenderal Olah Raga, Jakarta Pusat

Law of the game,2010/2011 Teknik permainan sepakbola .jakarta

Soedarminto dan Soeparman, 1993. Deklarasi Olahraga, declaration of sports ICSPE, Dirtjen Olahraga dan Pemuda

Soegito, 1994. Perkembangan kondisi fisik. Jakarta : Universitas Terbuka

Suharno HP, Ilmu Coachking Umum, Penerbit STO, Yogyakarta

Pendidikan jasmani 1994.Kajian teori:praktik pendidikan dan pembelajaran malang.pssj pendidikan jasmani dan kesehatan IKIP Malang.

Penataran para dosen SGO serta guru SMEA 1976.Tes ketangkasan ber olahraga. yogyakarta proyek pembinaan pendidikan olahraga daerah istimewa yogyakarta.

Luxbacher (2004).Sepak bola.Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada. Sugiyanto.1995.Metodoli Penelitian.

Sudjana.2002.Metode Statiska.Bandung.

Soekatamsi.1988.Teknik Dasar Bermain sepakbola,Surakarta.

Remy Muchtar.1992.Olahraga Pilihan Sepakbola,jakarta :Depdikbud.