HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SMAN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek FKIP UN PGRI Kediri

OLEH :

RICARDO YULLIO ERVANTORO

NPM : 11.1.01.09.0379

PRODI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU

REPUBLIK INDONESIA UN PGRI KEDIRI

2016

Skripsi oleh :

RICARDO YULLIO ERVANTORO

NPM :11.1.01.09.0379

Judul :

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT PERUT, KELENTUKAN TOGOK DENGAN KAMAMPUAN MENYUNDUL BOLA SISWA EKSRAKULIKULER SMAN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk dijukan Kepada panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FKIP UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal : _____

Pembimbing :

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
NIDN.0727095801	NIDN. 00150668010

ii

Skripsi oleh :

RICARDO YULLIO ERVANTORO

NPM : 11.1.01.09.0379

Judul :

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT PERUT, KELENTUKAN TOGOK DENGAN KAMAMPUAN MENYUNDUL BOLA SISWA EKSRAKULIKULER SMAN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan panitia penguji

Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP KEDIRI

Pada tanggal 5 Januari 2016

Dan dinyatakan untuk memenuhi persyaratan

Penguji		**TANDA TANGAN**
1. Ketua	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd	
2. Penguji I	: Drs. Sugito, M.Pd	
3. Penguji II	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	

Mengesahkan :
Dekan FKIP

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

iii

Hubungan Antara Tinggi Badan, Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan Menyundul Bola pada Siswa Ekstrakulikuler Sepak Bola SMAN 6 Kediri Tahun Ajaran 2015/2016.

Ricardo Yullio Ervantoro
11.1.01.09.0379
FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
yullioervan@gmail.com
(I) Drs. Setyo Harmono, M. Pd (II) Drs. Slamet Junaidi, M. Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian tentang hubungan antara Tinggi Badan, Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Togok dengan Kemampuan Menyundul Bola ini sangat berguna sekali bagi para pelatih, guru olahraga, dan para siswa sendiri yaitu untuk memilih calon atlet dan sekaligus mengarahkannya ke cabang olahraga yang sesuai dengan kemampuan dan postur tubuhnya, terutama bagi siswa yang menekuni cabang olahraga sepak bola.

Permasalahannya adalah apakah da hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler SMAN 6 Kediri tahun ajaran 2015/2016.

Jenis penelitian ini tergolong penelitian korelasi dengan metode pengumpulan datanya adalah Tes dan Pengukuran.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakulikuler sepak bola SMAN 6 Kediri tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah sebanyak 30 siswa. Setelah dicari korelasi antara tinggi badan, kekuatan otot perut, kelentukan togok dan kemampuan menyundul bola dapat diperoleh Rx_1y sebesar 0,047 Rx_2y sebesar 0.000 dan Rx_3y sebesar 0.097 sedangkan $Ry(_{1,2,3,})$ = 0.000 taraf siginfikan 5% = 211.809 sehingga dapat dikatan nilai r hitung tidak signifikan.

a. Ada hubungan yang signifikan (p<0,05) antara tinggi badan terhadap kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler sepak bola SMAN 6 Kediri tahun ajaran 2015/2016.
b. Ada hubungan yang signifikan (p<0,05) antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler sepak bola SMAN 6 Kediri tahun ajaran 2015/2016.
c. Ada hubungan yang signifikan (p<0,05) antara kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler sepak bola SMAN 6 Kediri tahun ajaran 2015/2016.
d. Ada hubungan yang signifikan (p<0,05) antara tinggi badan, kekuatan otot perut dan kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler sepak bola SMAN 6 Kediri tahun ajaran 2015/2016.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data diperoleh Kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif antara tinggi badan, kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler sepak bola SMAN 6 Kediri tahun ajaran 2015/2016.

Kata Kunci

Hubungan, Tinggi Badan, Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Togok, Dengan Kemampuan Menyundul Bola**.**

I. Latar Belakang

Sebagai bangsa yang sedang berkembang dengan giat melaksanakan pembangunan di segala bidang, sudah sepantasnya menjaga dan memiliki kesegaran jasmani yang sebaik- baiknya. Keadaan jasmani dan rohani yang sehat merupakan salah satu modal dasar untuk melaksanakan aktifitas sehari-hari seperti olahraga.

Olahraga adalah suatu aktivitas jasmani serta latihan fisik yang bertujuan untuk memperbaiki serta mempertahankan kesegaran jasmani yang sering dibutuhkan dalam keadaan darurat maupun dalam situasi yang baik.

Selain olahraga bertujan meningkatkan kesegaran jasmani, juga sebagai ajang dalam meraih prestasi dan meningkatakan derajat bangsa dimata dunia. Oleh karena itulah pemerintah Indonesia menetapkan bentuk konsep dasar melalui GBHN yang ditetapkan melalui ketetapan MPR No. II/1993 yang berbunyi : "Gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, terus ditingkatkan agar terus meluas dan merata di seluruh pelosok tanah air untuk menciptakan budaya berolahraga dan iklim yang sehat dan mendorong peran serta aktif masyarakat dalam peningkatan prestasi olahraga daerah ".

Menrut Sucipto, dkk.(2000:17) teknik dasar permainan sepak bola adalah sebagai berikut :

- Menendang (kicking)
- Menghentikan (stoping)
- Menggiring (dribbling)
- Menyudul (heading)
- Merampas (tacking)
- Lempar ke dalam (throw-in)
- Menjaga gawang (kiper)

Manusia lahir setelah sembilan bulan dalam masa kandungan, dengan berat pada umumnya 3-4kg dan 50-60cm tingginya. Tak berdaya saat kelahiran, mereka terus tumbuh selama beberapa tahun, umumnya mencapai kematangan seksual pada sekitar 12-15 tahun. Anak laki-laki akan terus tumbuh selama beberapa bulan setelah ini, biasanya pertumbuhan ini akan berhenti sekitar 18 tahun.(http:/id.wikkipedia.org/wiki/manusia/)

Strenght atau kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Harsono,1988:176). Otot perut terdiri atas M.abdominis internal (dinding perut), M. Obliques eksobliques eskternus abdominis, M obliques internus abdominis dan M transversee abdominis.

Kelentukan/daya lentur (flexibility) adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas

dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto.1995:9).

Menyundul bola adalah salah satu teknik dasar ketermpilan bermain sepak bola yang bertujuan untuk mengusai bola yang melambung ke atas. Kemapuan untuk menyundul bola dalam permainan sepak bola merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dilatih secara teratur dan cotinue. Paul Gascoine salah satu gelandangan penyerang dari Inggris menyatakan :" Menyundul bola bukan suatu sifat alami, oleh karena itu harus dilatih lebih banya daripada berlatih menendang boal" (Paul Gascoine,1993:14).

Dari pemaparan latar belakang diatas maka peneliti mengambil judul "Hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot perut, kelentekukan togok dengan kemampuan menyundul bola".

II. Metode

Untuk mencapai hasil penelitian yang benar-benar mempunyai kualitas yang baik, selain beberapa faktor tercantum di Bab I dan Bab II, maka cara atau metode mempunyai peranan yang sangat penting sekali. Suatu penelitian mempunyai nilai ilmiah bila menggunakan metode penelitian yang tepat.

Winarno Surachmad dalam bukunya yang berjudul "Pengantar Penelitian Ilmiah", mengatakan tentang metodelogi, yaitu bahwa " metode merupakan suatu cara utama dipergunakan untuk menguji serangakaian hipotesis dengan menggunakan teknik dan alat-alat tes "(Winarno Surachmad, 1970:55).

Sedangkan pengertian metode menurut Sutris Hadi, adalah sebagai berikut :"Sesuai dengan tujuan research dapat didefisinikan sebagai usaha untuk menentukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, usaha mana dilakukan dengan sebutan metodelogi research (Sutris Hadi,1968:76).

Dengan memahami pengertian dari metode seperti tersebut diatas, kita akan tahu betapa pentingnya peranan metode dalam suatu penelitian ilmiah, pada bagian ini akan dibicarakan secara berturut-turut adalah:

- Variabel-variabel penelitian
- Metode dan pendekan penelitian
- Tempat dan waktu penelitian
- Populasi dan sampel
- Instrumen penelitian
- Teknik pengumpulan data
- Teknik analisa data

Dengan menggunakan metode yang tepat dalam suatu pendirian berarti akan:

1. Menghindari pemecahan masalah-masalah dan cara berpikir yang spekulatif.
2. Menghindari cara pemecahan masalah dan bekerja yang spekulatif.
3. Meningkatkan sifat objektifitas dan menggali kebenaran pengetahuan.

A. Identifikasi Variabel Peneletian

Sesuai dengan judul yang penulus teliti disini, yaitu hubungan antara tinggi badan , kelentukan otot togok dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler SMAN 6 Kediri. Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan dua variabel yaitu Variabel Bebas dan Variabel Terikat.

Setelah penulis kemukakan pengertian dari variabel bebas dan variabel terikat mak perlu penulis kemukakan lebih dahulu pengertian dari variabel itu sendiri. Menurut Suharsini Arikunto pengertian variabel adalah:" Segala yang bervariasi yang menjadi suatu obyek penelitian yang ilmiah. Pengertian lain dari Suharsini Arikunto dalam bukunya yang berjudul Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis, yang mengutip pengertian suatu pendekatan praktis, yang mengutip dari F.N Karlinger yang mengatakan bahwa variabel sebuah konsep seperti halnya laki-laki dengan konsep kesadaran" (Suharsini Arikunto,1989:93).

Dengan melihat pengertian tersebut diatas, maka sekarang penulis melakukan variabel bebas dan variabel terikat yaitu:

1. Variabel bebas (X1) yaitu Tinggi badan
2. Variabel bebas (X2) yaitu Kekuatan otot perut
3. Variabel bebas (X3) yaitu Kelentukan otot togok
4. Variabel terikat (Y) yaitu Kemampuan menyudul bola.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendektan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif data diartikan sebagai data hasil perolehan yang berdasarkan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada sampel atau populasi tertentu, terlebuh pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono, 2010:14)

2. Teknik Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode asosiasif yaitu suatu pernyataan yang bersifat berhubungan dua variabel atau lebih dalam bentuk interaksi timbal balik, dalam hal ini diasumsikan adanya hubungan yang saling mempengaruhi.

3. Langkah – Langkah Pengumpulan

a. Tes Tinggi Badan

Pengukuran tinggi badan menurut Ismaryati (2008: 99)

1) Pelaksanaan Pengukuran
   a) Tesree berdiri tegak lurus
   b) Pandangan lurus kedepan tanpa mengangkat dagu

c) Pengukuran dari tapak ditarik lurus keatas sampai ujung kepala
d) Saat pengukuran testee tanpa menggunakan alas kaki

b. Tes Kekuatan Otot Perut

"Untuk mengukur kekutan perut dapat dilakukan dengan tes sit-ups dengan waktu yang telah ditentukan". Jonhson (Nurhasan,1986:2.38).

" Sit-ups adalah sikap telentang keduan tangan saling berkaitan dibelakang, kaki dilipat lutut membentuk sudut 90 derajat. selaa Orang melakukan bangun sehingga berada dalam sikap duduk dan kedua siku dikenakan pada kedua lutut dan kemudian dia kembali pada sikap semula. Lakukan sikap ini secara berulang-ulang continue sampai orang tersebut tidak mampu mengangkat badannya kembali" (Nurhasan,1987:2.52).

a. Tes Kelentukan Togok

Pengukuran kelentukan togok menurut (Nur Ichsan Halim, 2009:108)

1) Pelaksanaan
   - Sampel telungkup, Kedua lengan dibelakang pinggul ,Dagu rapat di lantai sedangkan tungkai lurus dan tetap kontak pada lantai.
   - Sampel menganggkat badan dan kepalanya ke atas sejauh mungkin.
   - Untuk menjaga kestabilan badan sampel, diperlukan seseorang duduk di tunkai sampel.
   - Kesempatan diberikan dua kali berturut-turut.
   - Yang di ukur adalah jarak (tinggi) dari lantai ke dagu.

b. Tes Kemampuan Menyundul Bola

Menyundul adalah kertampilan unik yang hanya ada di sepak bola tidak ada olahraga lain yang memakai kepala untuk menggerakkan bola.

1) Pelaksanaan Tes

Setiap pemain diusahakan untuk memegang satu bola sedang tata urutannya dalam seting adalah:

a. Pada aba-aba " siap " pemain berdiri menghadap tembok dngan bola ditangan.
b. Pada aba-aba " ya " bola mulai dipantulkan ke tembok dan selanjutnya dimainkan dengan kepala sebanyak-banyaknya selama 10 detik.
c. Apabila jatuh segera diambil dan dimainkan kembali dengan kepalanya sampai waktu habis.
d. Pada aba-aba " stop " semua pemain menghentikan bola.
e. Score dihitung sebanyak bola yang dimainkan dengan kepala (Nurhasan, 1986:3.12)

4. Norma Keputusan

Dalam penelitian ini nantinya peneliti akan menguji hasil hipotesis dengan suksesif yaitu sebagai berikut :

- Jika *probability* hitung ≥ *probability* tabel 1% maka harga *probability* hitung sangat signifikan, dan P< 0,01 yang berarti Ho ditolak
- Jika *probability* terhitung ≥ *probability* tabel 5% maka harga *probability* hitung signifikan, dan P< 0,05 yang berarti Ho ditolak
- Jika *probability* hitung > *probability* tabel 5% harga *probability* hitung non signifikan, dan P< 0,05 yang berarti gagal menolak Ho

III. HASIL DAN KESIMPULAN

a. Pengujian Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama pada penelitian ini adalah berdasarkan hasil analisis diketahui korelasi *product moment* antara tinggi badan (X_1) terhadap kemampuan menyundul bola (Y) sebesar= 1 dengan p > 0,05 : adapun hasil analisis dengan korelasi parsial (ry1-234) sebesar 0,057 dengan p < 0,05. Ternyata p < 0.05: maka H_a diterima dan H_0 ditolak; dan disumpulkan ada hubungan yang signifikan (p>0.05) anatara tinggi badan terhadap kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler SMAN 6 Kediri tahun ajara 2015/2016.

b. Pengujian Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua pada penelitian ini adalah berdasarkan hasil analisis diketahui besarnya koefisien *product moment* antara kekuatan otot perut (X_2) terhadap kemampuan menyundul bola (Y) sebesar = 1 dengan p>0.05; adapun hasil analisis dengan korelasi persial (ry2-134) sebesar 0. 000 dengan p > 0.05. ternyata p > 0.05 maka Ha diterima dan Ho ditolak; dan disimpulkan ada hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler SMAN 6 Kediri tahun ajaran 2015/2016.

c. Pengujian Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga pada penelitian ini berdasarkan hasil analisis diketahui besarnya koefisien *product moment* antara kelentukan togok (X_3) terhadap kemampuan menyundul bola (Y) sebesar = 1 dengan p>0.05; adapun hasil analisis dengan korelasi persial (ry2-134) sebesar 0. 097 dengan p<0.05. ternyata p<0.05 maka Ha diterima dan Ho ditolak; dan disimpulkan ada hubungan antara kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler SMAN 6 Kediri tahun ajaran 2015/2016.

d. Pengujian Hipotesis Keempat

Hipotesis keempat pada penelitian ini adalah dari hasil analisis regresi diperoleh dengan tingkat kebebasan (df) untuk menguji F adalah N-m-1 atau 3 lawan 26 diperoleh F-tabel 5% = 211.80 dan F reg = 0.00. Jadi F reg < 0.05, dengan kata lain terdapat hubungan tinggi badan, kekuatan

otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengumpulan data dan pengolahan data secara statistik oleh peneliti sendiri dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan ($p<0.05$) antara tinggi badan terhadap kemampuan menyundul bola pada siswa ekstrakulikuler sepak bola SMAN 6 Kediri tahun ajaran 2015/2016.
2. Ada hubungan yang signifikan ($p<0.05$) antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada siswa ekstrakulikuler sepak bola SMAN 6 Kediri tahun ajaran 2015/2016.
3. Ada hubungan yang signifikan ($p<0.05$) antara kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola pada siswa ekstrakulikuler sepak bola SMAN 6 Kediri tahun ajaran 2015/2016.
4. Ada hubungan yang signifikan ($p<0.05$) antara tinggi badan, kekuatan dan kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola pada siswa ekstrakulikuler sepak bola SMAN 6 Kediri tahun ajaran 2015/2016.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Gallahue L. David. 1985. *Understanding Motor Development im Children*. Macmillan Publishing Company. New York

Sumanto. 1989. *Methodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*,Bandung : Andi Offset Yogyakarta.

Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta :RikenaCipta.

Bompa O Tudor. 1994. *Power Training For Sport Plyometric For Maximal Power Development.*

Sajoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga.* Semarang :Dahara Prize.

Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Surakarta: UNS Press.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitaf, Kualitatif, dan R &D*. Bandung : Alfabeta.

Arikunto, S. 2009. *Dasar – Dasar Evalusi Pendidikan*. Jakarta. Bumi Akasara.

Sukatamsi, Drs. 1984. Teknik Dasar Bermain Sepak bola. Solo: Tiga Serangkai.

Nurhasan. 1986. Tes dan Pengukuran Model 1 – 3. Jakarta. Karunia Jakarta.

http://id.wikkipedia.org/wiki/manusia/