HUBUNGAN ANTARA KETAHANAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XII PRODUKSI GRAFIKA SMKN 1 KALINYAMATAN JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

MUH. KHAMIDUN MAJID
NPM: 11.1.01.09.0727

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

Skripsi oleh:

MUH. KHAMIDUN MAJID
NPM: 11.1.01.09.0727

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KETAHANAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XII PRODUKSI GRAFIKA SMKN 1 KALINYAMATAN JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0727095801	NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

MUH. KHAMIDUN MAJID
NPM: 11.1.01.09.0727

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KETAHANAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XII PRODUKSI GRAFIKA SMKN 1 KALINYAMATAN JEPARA 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:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA KETAHANAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XII PRODUKSI GRAFIKA SMKN 1 KALINYAMATAN JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

MUH. KHAMIDUN MAJID
NPM: 11.1.01.09.0727

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Masalah permainan sepak bola sudah sangat populer dan memasyarakat di Indonesia. Permainan sepak bola sering dipertandingkan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Ditinjau dari segi kualitas maupun kuantitas memang belum begitu menggembirakan sebab laju perkembangan sepak bola di Indonesia ditinjau dari segi prestasi masih kalah jauh dibandingkan dengan negara-negara Eropa dan bahkan dari negara Asia lainnya. Untuk itu dalam usaha untuk mengatasi dan meningkatkan prestasi sepak bola harus menggunakan metode yang sifatnya ilmiah nantinya diharapkan bisa menaikkan prestasi sepak bola di Indonesia. Salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang perlu diperhatikan adalah kemampuan menyundul bola karena menyundul merupakan faktor yang sangat dominan dalam permainan sepak bola. Untuk itu ketahanan otot perut sangat mendukung sekali dalam kemampuan menyundul bola.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui secara jelas hubungan antara ketahanan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola. Hipotesis yang diajukan: "Ada hubungan yang positif antara ketahanan otot perut dengan kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola".

Untuk mendapatkan data yang empiris maka penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran yang juga masuk dalam kategori pengukuran metode deskriptif analisis. Adapun hasil data dari variabel ini menggunakan rumus korelasi dengan orang coba 40 orang yang terdiri dari siswa putra kelas XII Produksi Grafika SMKN 1 Kalinyamatan Jepara tahun pelajaran 2014/2015.

Melalui analisa statistik ditemukan hasil korelasi sebesar rxy = 43,56 dengan demikian koefisien rehabilitas untuk penelitian sebesar rxy = 43,56 masuk dalam kategori tinggi berdasarkan berpedoman dari r tabel N = 40 taraf signifikan 5%=0,312. Dengan demikian r hitung lebih besar dari r tabel. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa yang diajukan dapat diterima.

Dengan melihat analisa hasil dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif antara katahanan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola. Dan guna menunjang prestasi sepak bola sangat perlu penelitian ini dikembangkan khususnya pada siswa putra kelas XII Produksi Grafika SMKN 1 Kalinyamatan Jepara tahun pelajaran 2014/2015.

Kata Kunci : ketahanan, otot perut, kemampuan, menyundul, sepakbola

I. LATAR BELAKANG

Pada era reformasi ini sangat dibutuhkan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas. Untuk itu tunas-tunas bangsa yang dituntut untuk mampu mengisi pembangunan yang sedang digalakkan dalam segala bidang seperti sekarang ini, sedang sasaran pembangunan yang sedang kita hadapi saat ini adalah pembangunan-pembangunan manusia seutuhnya. Pada jaman sekarang ini pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting dan dapat menentukan untuk mencapai pembangunan nasional. Karena pendidikan itu pada dasarnya adalah usaha yang sadar untuk mengembangkan kepribadian yang meluas.

Sesuai dengan dasar pendidikan di Indonesia, maka pendidikan olahraga di sekolah dasar falsafahnya adalah Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Sedangkan tujuan pendidikan nasional adalah berlandaskan Pancasila. Tujuan pendidikan nasional menurut GBHN 1993 adalah :

> "Pendidikan Nasional bertujuan untuk meningkatkan kwalitas manusia Indonesia, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, mandiri, maju, tangguh, cerdas, kreatif, trampil, disiplin, beretos kerja, berprofesional, bertanggung jawab dan produktif serta sehat jasmani dan rohani" (GBHN, 1993:944).

Pendidikan dan olahraga adalah merupakan kebulatan 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. Hal ini sesuai dengan isi GBHN 1993, yaitu :

> "Pembinaan olahraga sebagai salah satu upaya peningkatan kwalitas sumber daya manusia diarahkan pada kondisi fisik, mental, rohani, manusia Indonesia dalam upaya pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan

sportifitas serta pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya agar dapat meningkatkan citra dan kebangsaan nasional" (GBHN 1993:58).

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 tidak dapat disangkal lagi bahwa atlit yang berbakat sangat menentukan didalam mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Sejalan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga, sistem 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 dibidang olahraga dewasa ini merupakan hasil penelitian yang dilakukan secara ilmiah. Sedangkan pendekatan ilmiah pada pembinaan prestasi olahraga terutama dilakukan oleh negara-negara maju seperti USA, Inggris, Jerman, dan negara-negara lainnya. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya atlit dari negara tersebut yang dapat mencapai prestasi dalam kejuaraan-kejuaraan internasional.

Prestasi yang tinggi di bidang olahraga dapat digunakan untuk meningkatkan keharuman 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, kenyataan belum mampu menjelaskan 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.

Hal ini dapat dibuktikan dari data prestasi sepak bola Indonesia pada akhir tahun 1995. Di mana kejuaraan Sea Games di Chiang Mai Thailand,

team sepak bola Indonesia mengalami kegagalan total dengan tidak mampu membawa medali sama sekali. Mengapa sampai terjadi demikian? Tentunya hal ini dapat dimaklumi karena pada umumnya para pemain Indonesia dalam berlatih kurang disiplin dan sistematis baik itu latihan teknik, fisik maupun 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 terlatih dengan unsur-unsur tersebut akan mudah mempunyai daya tahan yang kuat dan dengan mudah menguasai ketrampilan teknik dasar bermain sepak bola di antaranya :

1. Teknik menendang bola (shooting).
2. Teknik menerima bola (controlling).
3. Teknik menyundul bola (heading).
4. Teknik menggiring bola (dribbling).
5. Teknik menipu bola.
6. Teknik menjaga gawang (Depdikbud 1979:114).

Melihat kenyataan di atas dan juga mempertimbangkan kemampuan penyusun, maka penyusun ingin mengadakan penelitian di cabang olahraga sepak bola "menyundul bola" pada siswa putra kelas XII Produksi Grafika SMKN 1 Kalinyamatan Jepara.

Usaha untuk menguasai menyundul bola pada permainan sepak bola tentunya akan terus lebih baik apabila ditambah dengan ketahanan otot perut dari pemain itu sendiri. Apabila pemain sepak bola mempunyai ketahanan otot perut baik, maka untuk melatih ketrampilan menyundul bola akan lebih mudah. Untuk itu penyusun akan meneliti hubungan kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola pada permainan sepak bola bagi para siswa putra kelas XII Produksi Grafika SMKN 1 Kalinyamatan Jepara.

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan dan metode penelitian ini merupakan suatu cara yang harus ditempuh untuk memudahkan pencapaian suatu tujuan penelitian. Sedangkan penelitian itu sendiri adalah suatu kegiatan untuk mengetahui kebenaran yang ilmiah. Pengertian dari metodologi penelitian adalah sebagai usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji suatu pengetahuan atau penyelidikan.

Menurut Sutrisno Hadi dalam bukunya yang berjudul Metodologi Research mengatakan bahwa :

> "Metodologi adalah suatu cara yang digunakan untuk melakukan suatu cara yang didalamnya sudah terkandung urutan-urutannya dan tata caranya. Singkatnya metodologi merupakan suatu cara proses pekerjaan yang mempunyai tujuan baik untuk membuktikan hasil ilmu pengetahuan baru dalam pengetahuan" (Sutrisno Hadi, 1984:47).

Metode yang dipergunakan dalam suatu penelitian harus berorientasi pada permasalahan yang akan dipecahkan, maka mustahil hasil penelitian tersebut dapat dikatakan signifitif.

Dalam penelitian yang dilaksanakan ini penulis menggunakan metode deskriptif analisis. Studi ini bersifat analisis menggambarkan apa adanya juga memberikan kesimpulan-kesimpulan bersifat inferensial dengan menggunakan korelasi dari hasil penelitian. Sedangkan untuk teknik pengambilan datanya penulis menggunakan test dan pengukuran.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu suatu usaha memecahkan masalah-masalah dengan cara menganalisa data kuantitatif.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi

Untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini digunakan teknik statistik Korelasi Product Moment. Hasil perhitungan korelasi untuk menguji hipotesis melalui uji signifikan r pada taraf signifikasi 5%. Dalam penghitungan koefisien korelasi antara variabel X (ketahanan otot perut) dengan variabel Y (kemampuan menyundul bola) dalam permainan sepak bola diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,66. Pada taraf signifikasi 5%, maka N 40 ternyata angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam r tabel sebesar = 0,312. Hal ini menunjukkan bahwa harga r hitung sebesar 0,66 jauh lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol. Sedangkan hasil penghitungan koefisien determinasi rxy^2 x 100% = 0,66% x 100% = 43,56%.

B. Pengujian Hipotesis Penelitian

Hasil-hasil analisis data melalui perhitungan statistik selanjutnya digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Pengujian Hipotesis

Hasil pengujian hipotesis ini penghitungan lengkapnya terdapat pada lampiran 4. Bahwa hasil koefisien korelasi antara variabel X (ketahanan otot perut) dengan variabel Y (kemampuan menyundul bola) sebesar 0,66 pada taraf signifikan 5% dengan N = 40 ternyata angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam r tabel sebesar = 0,312. Ternyata nilai rxy yang kita peroleh jauh lebih besar dari angka batas penolakan nol, berarti nilai koefisien korelasi yang kita peroleh dari penyelidikan adalah sangat signifikan dengan demikian hipotesis nol ditolak.

Berdahsarkan taraf signifikan 5% kita menolak hipotesis nol yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketahanan otot perut dengan kemampuan menyundul bola. Berarti terdapat hubungan yang signifikan antara ketahanan otot perut dengan kemampuan menyundul bola bagi para siswa putra kelas XII Produksi Grafika SMKN 1 Kalinyamatan Jepara.

Sedangkan besarnya sumbangan dari ketahanan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola dapat dicari dengan koefisien determinasi yaitu : rxy^2 x 100% = $0,66^2$ x 100% = 43,56% sehingga dapat dikatakan bahwa ketahanan otot perut memberi pengaruh besar terhadap permainan sepak bola pada siswa putra kelas XII Produksi Grafika SMKN 1 Kalinyamatan Jepara.

Berdasarkan taraf signifikan 5% dengan N = 40 ternyata batas penolakan nol yang dinyatakan dalam r tabel sebesar 0,66. Ternyata nilai rxy yang kita peroleh jauh lebih besar dari pada angka batas penolakan hipotesa berarti nilai koefisien korelasi yang kita peroleh dari hasil penyelidikan adalah sangat signifikan. Dengan demikian hipotesa nol ditolak. Berdasarkan taraf signifikan 5% kita menolak hipotesa nol yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara ketahanan otot perut dengan kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola. Berarti

terdapat hubungan yang signifikan antara ketahanan otot perut dengan kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola bagi para siswa putra kelas XII Produksi Grafika SMKN 1 Kalinyamatan Jepara.

2. Pengujian Hipotesis 2

Hasil pengujian signifikan dengan uji t untuk harga r yang diperoleh dari tabel penghitungan diatas ternyata harga t hitung = 5,416 sedangkan harga t dalam tabel pada 0,05 dan dk = 38 : 0,02.

Kriteria pengujian adalah: tolak hipotesis nol jika t hasil penghitungan lebih besar dari pada t tabel berdasarkan dk – (n – 2) pada taraf kepercayaan = 0,05 dari hasil penghitungan didapat nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel sehingga dapat dinyatakan Ho ditolak.

KESIMPULAN

Setelah mengkaji dari hasil pengolahan data yang diolah melalui analisa statistik dari hubungan otot perut dengan kemampuan menyundul bola bagi para siswa putra kelas XII Produksi Grafika SMKN 1 Kalinyamatan Jepara, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif antara ketahanan otot perut dengan kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola bagi para siswa putra kelas XII Produksi Grafika SMKN 1 Kalinyamatan Jepara. Nilai yang diperoleh rxy sebesar = 0,66 lebih besar dari pada r tabel yaitu sebesar = 0,312.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Depdikbud. 1979. Permainan dan Metodik Buku I. Jakarta: Proyek Pengadaan Buku Sekolah Pendidikan Guru.

Djawad, dkk. 1981. Dasar Bermain Sepak Bola. Yogyakarta: Intan Pariwara.

Eric C. Batly. 1987. Latihan Sepak Bola Metode Baru. Bandung: Pioner Jaya.

Fatoni. 1987. Ilmu Coaching Umum Kediri. Kediri: SGON Kediri.

John Dewaney. 1986. Rahasia Para Bintang Sepak Bola. Semarang: Dahana Prize.

Kadir Yusuf. 1982. Sepak Bola Indonesia. Jakarta: Gramedia.

Lukman OT. 1991. Kinesiology. Surabaya: FPOK IKIP Negeri Surabaya.

Muhammad Yunus. 1991. Sepak Bola I. Yogyakarta: PT. Roda Jaya.

Nur Hasan. 1986. Tes dan Pengukuran. Jakarta: Kurnia.

Paula Gascoine. 1993. Cara Menyundul Bola. Surabaya: Jawa Pos (Sabtu Pon 27 Maret 1993).

Pendidikan Jasmani. 1994. Kajian Teori: Praktek Pendidikan dan Pembelanjaan Malang: PSSJ Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FIP IKIP Malang.

……. 1995. Kajian Teori: Praktek Pendidikan dan Pembelanjaan Malang: PSSJ, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FIP IKIP Malang.

…… 1998. Statistik II. Yogyakarya: Andy Offset

Sutrisno Hadi. 1981. Metode Research Jilid II. Yogyakarta: Andy Offset.

Wasis Djoko Dwijogo. 1994. Kesegaran Jasmani. Malang: PSSJ Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FIP IKIP Malang

Will Coever. 1987. Program Pembinaan Lokal. Jakarta: Gramedia

Yoesof Raynes. 1986. Sepak Bola Remaja. Jakarta: PT. Cipta Karya.

……. 1993. Ketetapan-ketetapan MPR RI Tahun 1993. Surabaya: Bina Pustaka.