# HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA DALAM MATERI SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS X TKJ SMKN PANGGUNGREJO KECAMATAN PANGGUNGREJO KABUPATEN BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

**SKRIPSI**

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

Oleh :

**RIDA SETYAWAN**

**11.1.01.09.1096**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)**
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**
**2016**

HALAMAN PENGAJUAN

Skripsi Oleh :

**RIDA SETYAWAN**
**11.1.01.09.1096**

Judul :

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA DALAM MATERI SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS X TKJ SMKN PANGGUNGREJO KECAMATAN PANGGUNGREJO KABUPATEN BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 17 Mei 2016

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| **Wasis Himawanto, M.or** | **Puspodari, M.Pd** |
| **NIDN. 0723128103** | **NIDN. 0709059001** |

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

**RIDA SETYAWAN**
**11.1.01.09.1096**

Judul :

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA DALAM MATERI SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS X TKJ SMKN PANGGUNGREJO KECAMATAN PANGGUNGREJO KABUPATEN BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal : 30 Mei 2016

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

nitia Penguji :

1. Ketua : Wasis Himawanto, M.Or
2. Penguji I : Septyaning Lusianti, M.Pd
3. Penguji II : Puspodari, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

**Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd**
**NIDN. 716046202**

# HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA DALAM MATERI SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS X TKJ SMKN PANGGUNGREJO KECAMATAN PANGGUNGREJO KABUPATEN BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Rida Setyawan
11.1.01.09.1096
FKIP - PENJASKESREK
Irawan.chandra98@yahoo.com
Wasis Himawanto, M.Or dan Puspodari, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

**RIDA SETYAWAN:** Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketrampilan Menyundul Bola Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Para Siswa SMKN 1 Panggungrejo Kabupaten Blitar, Skripsi,Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP UNP Kediri, 2015

Kata kunci : hubungan, kekuatan otot perut, kemampuan menyundul bola di SMKN 1 Panggungrejo

.

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 X TKJ SMKN Panggungrejo Blitar yang berjumlah 64 siswa.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka didapatkan nilai rata-rata tes kekuatan otot perut sebanyak 64 siswa di SMKN 1 Panggungrejo yaitu sebasar 25,984 dengan standar deviasi sebesar 7,07. Untuk nilai rata-rata tes kemampuan menyundul bola di SMKN 1 Panggungrejo Blitar 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 SMKN 1 Panggungrejo Blitar dengan presentasi 0,414%.

## A. Latar Belakang Masalah

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 ditu[1] untuk bergerak seperti berlari, melonc[illegible], 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 SMKN 1 Panggungrejo Kecamatan Panggungrejo Kabupaten Blitar,tes kekuatan otot tungkai dengan alat leg dinamometer dan juga tes service atas secara bergantian.

Data yang di peroleh dari penelitian tersebut berupa data kualitatif dan kuantitatif. Mengingat jenis data dari penelitian adalah interval dan bersifat penelitian korelasi, maka analisa data yang di gunakan dari variabel prediktor yang berupa kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan variabel kreterium yang berupa nilai ketepatan service atas.Untuk itu digunakan teknik korelasi Product Moment.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHAS

Pada bab ini akan disajikan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMKN 1 Panggungrejo kelas X TKJ Kecamatan Panggungrejo Kabupaten Blitar.

### Deskripsi Data

Deskripsi data yang akan disajikan berupa data yang diperoleh dari hasil tes kekuatan otot perut dan kemampuan menyundul bola. Data ini meliputi rata-rata, simpangan baku, nilai tertinggi dan terendah dari hasil tes yang dilakukan oleh peneliti meliputi tes kekuatan otot perut, dan hasil menyundul bola.

Berdasarkan analisis perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistik secara manual maupun dengan menggunakan progam computer *SPSS for Windows release 15.00* yang dijadikan sebagai *cross check* (pengecekan kembali), selanjutnya deskripsi data hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut :

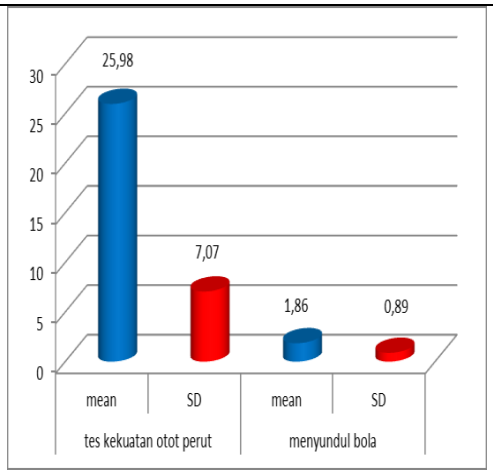
### A. Analisis Statistik

Pada bagian ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan hasil tabulasi data yang diperoleh dari hasil tes kekuatan otot perut, dan kemampuan menyundul bola pada siswa kelas X TKJ SMKN Panggungrejo. Kemudian hasil tabulasi data diolah dan dianalisis secara perhitungan statistik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas yaitu kekuatan otot perut, dengan kemampuan menyundul bola yang mempunyai persentase hubngan paling maksimal.

### A. Simpulan

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Terdap hubungan antara atan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada pembelajaran sepakbola pada siswa s X TKJ SMKN 1 Panggungrejo Kecamatan Panggungrejo Kabupaten Blitar.
2. Besar kontribusi kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola sebesar 17,11%.




## 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.