

# HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN

# MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI

# SISWA PUTRA SMAK ST. AUGUSTINUS

# **KEDIRI TAHUN 2015**

# SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri



Oleh:

RAHMAT HENDRA WIJAYA

NPM: 11.1.01.09.1397

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

2015



Skripsi atas nama:

### RAHMAT HENDRA WIJAYA NPM: 11.1.01.09,1397

# Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI SISWA PUTRA SMAK ST. AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN 2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal: 25 Agustur Zos

Pembimbing I,

Drs. Sugito, M.Pd

NIDN. 0004086001

Pembimbing II,

Rurub Andayani Bekti, M.Pd

NIDN. 0725018205



# HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama:

RAHMAT HENDRA WIJAYA NPM: 11.1,01.09.1397

### Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI SISWA PUTRA SMAK ST. AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri Tanggal: 25 Agustus 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

### PANITIA PENGUJI

1. Ketua

: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.

Penguji I

: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

3. Penguji II

: Drs. Sugito, M.Pd.

iii

yawati. M.Pd.



# HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN

# MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI

# SISWA PUTRA SMAK ST. AUGUSTINUS

# **KEDIRI TAHUN 2015**

RAHMAT HENDRA WIJAYA 11.1.01.09.1397

FKIP – Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Drs. Sugito, M.Pd dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

### **ABSTRAK**

Rahmat Hendra Wijaya. NPM: 11.1.01.09.1397. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dengan Ketrampilan Menyundul Bola Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Putra SMAK St. Augustinus Kediri Tahun 2015." SKRIPSI. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2015.

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik di Indonesia maupun di negara lain sehingga cabang olahraga ini sering dipertandingkan menyundul bola dengan baik dan benar (yang merupakan salah satu unsur dalam permainan sepakbola) banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dalam penelitian ini penulis memilih salah satu faktor, yaitu kekuatan otot perut. Diharapkan dengan adanya kekuatan otot perut yang baik akan menunjang kemampuan menyunsul bola yang baik pula.

Tujuan penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui sekaligus membuktikan apakah ada pengaruh dan hubungan antara kekuatan otot perut dengan hasil kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skriptif analisis, yaitu metode yang menggambarkan apa adanya. Sedangkan untuk teknik pengambilan datanya digunakan uji statistik dengan menggunakan teknik korelasi product moment.

Teknik pengambilan populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas SMA ST. Agustinus Kediri tahun 2015, sedangkan sampelnya diambil sejumlah 40 siswa putra yang diambil secara acak.

Hasil penelitian perhitungan untuk mencari korelasi antara tes ketahanan perut dengan kemampuan menyundul bola ditemukan sebesar 0,66 (diperoleh dengan menggunakan rumus korelasi product moment). Harga r tabel untuk taraf signifikan 5% adalah 0,312. Untuk mengetahui berapa besarnya sumbangan yang diberikan variabel X kepada variabel Y ditemukan hasil = 5,46 (dengan menggunakan rumus koefisien determinasi).

Setelah mengkaji dari hasil pengolahan data yang diolah melalui analsa statistik dari hubungan otot perut dengan kemampuan menyundul bola siswa putra kelas X SMA ST. Agustinus Kediri tahun 2015, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola pada siswa SMA ST. Agustinus Kediri Tahun 2015. Nilai yang diperoleh rXY sebesar 0,66 lebih besar dari r tabel sebesar = 0,312.

# Kata Kunci

Kekuatan otot perut, kemampuan menyundul bola, sepakbola



# I. LATAR BELAKANG

Pendidikan dan olahraga adalah merupakan kebutuhan dan 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.

usaha Apabila untuk memasyarakatkan olahraga telah tercapai, maka dapat diperoleh penggunaan olahraga banyak sehingga memberi yang kesempatan untuk memilih atlit lebih selektif. Mengingat atlit itu manusia sebagai bahan yang diolah perkembangan prestasinya. Maka perlu proses pemilihan atlit yang berbakat, karena itu tidak dapat disangkal lagi bahwa atlit yang berbakat sangat menentukan di dalam mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Sejalan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga, sistim 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 di bidang olahraga dewasa ini merupakan hasil penelitian yang dilakukan secara ilmiah. Sedang pendekatan ilmiah pada pembinaan prestasi olahraga terutama dilakukan oleh negara-negara maju, seperti Eropa, Amerika, Inggris, Jerman dan negara-negara lain.

Prestasi yang tinggi di bidang olahraga digunakan dapat untuk meningkatkan keharuman nama suatu bangsa. Untuk itu bagi bangsa Indonesia meningkatkan harus dapat 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 perkumpulanperkumpulan olahraga di masyarakat.

dari uraian di Bertolak kenyataannya belum mampu menghasilkan atlit-atlit yang berprestasi di dalam kejuaraan-kejuaraan bersifat yang internasional, misalnya olahraga sepakbola. Meskipun olahraga sepakbola di Indonesia sudah memasyarakat tetapi prestasi yang dicapai para atlit kita belum begitu memuaskan seperti yang diharapkan oleh segenap bangsa Indonesia. Tentunya hal ini dapat dimaklumi karena pada umumnya para pemain Indonesia dalam



berlatih kurang kontinyu dan sistematis baik itu latihan teknik, fisik dan 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 dilatih dengan unsur-unsur tersebut akan mudah mempunyai daya tahan yang kuat dan dengan mudah menguasai teknik dasar bermain sepakbola diantaranya:

- 1. Teknik menendang bola (shooting)
- 2. Teknik menerima bola (controlling)
- 3. Teknik menyundul bola (heading)
- 4. Teknik menggiring bola (dribbling)
- 5. Teknik menipu lawan
- 6. Teknik penjaga gawang.

Melihat kenyataan di atas dan juga mempertimbangkan kemampuan penyusun, maka penyusun ingin mengadakan penelitian di cabang olahraga sepakbola yaitu menyundul bola pada siswa putra SMAK St. Augustinus Kediri. Usaha untuk menguasai menyundul bola pada permainan sepakbola tentunya akan terus lebih baik apabila ditambah dengan kekuatan otot perut dari permainan itu sendiri.

# II. METODE

# A. Variabel-Variabel Penelitian

Sesuai dengan judul yang penulis teliti di sini, yaitu hubungan antara

kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas XI SMAK St. Augustinus Kediri tahun 2015. dalam penelitian ini penulis akan menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Sebelum penulis kemukakan pengertian dari variabel bebas dan variabel terikat maka perlu penulis kemukakan lebih dahulu pengertian variabel itu sendiri. Menurut Suharsimi Arikunto, pengertian variabel adalah:

"Segala yang bervariasi yang menjadi suatu obyek penelitian yang ilmiah. Pengertian lain dari Suharsimi 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 dalam konsep kesadaran" (Suharsimi Arikunto, 1989: 99).

Dengan melihat pengertian tersebut di atas, maka sekarang penulis tentukan variabel bebas dan variabel terikat yaitu:

- Variabel kekuatan otot perut yang dinotasikan dengan huruf X (variabel bebas)
- 2. Variabel menyundul bola yang dinotasikan dengan huruf Y (variabel terikat).

### B. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan dan metode penelitian ini merupakan suatu cara yang harus



ditempuh untuk memudahkan pencapaian suatu tujuan penelitian. Sedang penelitian itu sendiri adalah suatu kegiatan untuk mengetahui kebenaran yang ilmiah. Pengertian dari metodologi penelitian adalah sebagai usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji atau penyelidikan.

Metode yang digunakan dalam suatu penelitian harus berorientasi pada permasalahan yang akan dipecahkan, sebab tanpa adanya kesesuaian antara dipergunakan metode yang dengan permasalahan yang akan dipecahkan, maka mustahil hasil penelitian tersebut dapat dikatakan signifikan. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah deskriptif analisis dan pendekatan menggunakan kuantitatif sehingga semua hasil pengumpulan data berupa angka dapat diolah. Hasil-hasil yang dimaksud diperoleh dari nilai tes kekuatan otot perut dan nilai tes kemampuan menyundul bola. Sedangkan analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment.

# III. HASIL DAN KESIMPULAN

Setelah mengkaji dari hasil pengolahan data yang diolah melalui analsa statistik dari hubungan otot perut dengan kemampuan menyundul bola siswa putra SMAK St. Augustinus Kediri tahun 2015, maka dapat ditarik kesimpulan

bahwa ada hubungan positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola pada siswa putra SMAK St. Augustinus Kediri tahun 2015. Nilai yang diperoleh rXY sebesar 0,66 lebih besar dari r tabel 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 Sepakbola*. Yogyakarta. Intan.
- Eric C. Batly, 1987. *Latihanh Sepakbola Metode Baru*. Bandung. Pioner Jawa.
- Fatoni, 1987. *Ilmu Coaching Umum*. Kediri. SGO.
- John Dawany, 1986. *Rahasia Bintang* Sepakbola. Semarang. Dahana Prize.
- Kadir Yusuf, 1982. *Sepakbola Indonesia*. Jakarta. Gramedia.
- Lukman OT, 1991. *Kinesiolog*. Surabaya. FPOK IKIP Negeri Surabaya.
- Muhamad Yusun, 1991. *Sepakbola I.* Yogyakarta. PT. Raya.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta. Karunia.
- Paul Gascoigne, 1993. *Cara Menyundul Bola*. Surabaya. Jawa Pos (Sabtu
  Pon 27 Maret 1993).
- Pendidikan Jasmani, 1995. *Kajian Teori Praktek Pendidikan dan Pembelajaran*. Malang. Pendidikan



Jasmani dan Kesehatan FIP IKIP Malang.

Sutrisno Hadi, 1981. *metodologi Research Jilid II*. Yogyakarta, Andi Offset.

Team Unit Penelitian IKIP PGRI, 1991.

\*Pedoman Penulisan Skripsi dan Makalah. Kediri. Unit Penelitian IKIP PGRI.

Wasis Djoko Swiyoko, 1994. *Kesegaran Jasmani*. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FIP IKIP Malang.

Will Coever, 1987. *Sepakbola Remaja*. Jakarta. PT. Cipta Karya.