HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI IPS SMA NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN 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 :

MASUDA

NPM.12.1.01.09.0080

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2016

Skripsi Oleh:

MASUDA
NPM: 12.1.01.09.0080

Judul

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI IPS SMA NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN 2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitian Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP Universitas UN PGRI Kediri

Tanggal :27 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Weda,M.Pd**
NIDN.0727095801	NIDN. 0721088702

Skripsi Oleh:

MASUDA
NPM: 12.1.01.09.0080

Judul

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI IPS SMA NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP Universitas UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 7 Agustus 2016.

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
2. Penguji I : Yulingga Nanda Hanief, M.Or.
3. Penguji II : Weda, M.Pd.

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI IPS SMA NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN 2016

MASUDA
NPM: 12.1.01.09.0080
FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Drs. Setyo Harmono,M.Pd dan Weda, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan bahwa menyundul bola merupakan salah satu teknik yang penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola. Kemampuan menyundul bola dengan berdiri dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut seseorang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul hubungan daya ledak otot tungkai dan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun 2016.

Permasalah penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Ajaran 2015/2016? (2) Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Ajaran 2015/2016? (3) Adakah hubungan antara daya ledak kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Ajaran 2015/2016?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif yaitu suatu penelitian yang menggambarkan data keadaan yang sebenarnya. Data berupa angka-angka yang dijumlahkan. Data itu dengan sendirinya akan mengetahui tentang tujuan dari penelitian tersebut sehingga bisa ditemukan hasil yang validitas. Adapun instrument penelitian yang digunakan untuk mengungkap data daya ledak otot tungkai (*Vertical Jump*) dan kekuatan otot perut (*Sit Up*) dengan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepak bola (tes menyundul bola dengan meloncat)

Kesimpulan Hasil penelitian ini adalah (1) ada hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Ajaran 2016/2017. (2) ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Ajaran 2016/2017. (3) ada sumbangan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola pada permainan sepakbola

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, ketrampilan menyundul bola dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik terutama sekali berkaitan dengan kekuatan yaitu daya ledak otot tungkai. Untuk meningkatkan kemampuan melompat yang optimal dalam melaksanakan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola, unsur kekuatan harus menjadi perhatian serius bagi para guru dan pelatih di dalam membina para atlet.

I. LATAR BELAKANG

Permainan sepakbola adalah salah satu kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana. Akan tetapi, sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Dalam masa perkembanganya, sampai masa sekarang sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di dunia termasuk di Indonesia.

Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain (Djawad dkk, 1981:1). Penguasaan teknik dasar adalah syarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Penguasaan dasar akan menentukan sampai dimana seorang pemain akan menentukan mutu permainannya. Penguasaan teknik dasar dengan sempurna maka pemain dapat dapat menerapkan taktik dan strategi dengan baik dan meningkatkan kepercayaan yang tinggi.

Permainan sepakbola pada umumnya dilakukan dengan kekuatan, tenaga, serta semangat. Adapun tujuan utama dalam suatu permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Sepakbola benar-benar merupakan permainan beregu, walaupun keahlian individual dapat digunakan disaat yang tertentu. Dalam segala hal, keberhasilan *team* sangat bergantung pada pemain yang bekerja dalam kombinasi untuk menguasai bola dan menciptakan peluang mencetak gol. Anggota *team* harus meningkatkan kemampuanya dengan baik.

Dengan menyundul bola pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan saat menyerang dan sebaliknya saat bertahan ketrampilan menyundul bola sangat diperlukan salam menghalau serangan lawan melalui udara. Oleh karena itu para pemain baik pemain depan, tengah, belakang, bahkan penjaga gawang harus menguasai teknik menyundul bola dengan berbagai cara sesuai dengan kebutuhannya.

Pada dasarnya, fungsi dan tujuan menyundul bola adalah untuk:1) memberi umpan kepada teman, 2) untuk membuat gol, 3) untuk menghentikan bola hanya kalau sangat perlu (Djawad, 1981:23). Pada perkembanganya, permainan sepakbola sekarang sering

memanfaatkan serangan lewat sayap baik kanan maupun kiri dan menggunakan umpan tarik kedaerah pinalti. Dan untuk memanfaatkan peluang dari umpan tarik tersebut hanya dengan teknik sundulanlah teknik yang tepat didalam situasi yang begitu cepat dan atau un tuk menghalau bola bagi pemain bertahan.

Menyundul bola harus dilakukan dengan kening, pandangan mata harus ditujukan kebola, harus membiarkan diri melempar pandangan mata kebola. Menyundul bola dilakukan dengan cara mengayunkan punggung. Punggung diayunkan kebelakang, kemudian diayunkan dengan kuat kedepan supaya kepala dapat menghantam bola dengan keras. (Chusaeri, 1976:17) Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan meloncat, (Sucipto. dkk, 1999/ 2000:32). Menyundul bola sambil berdiri dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala. Sukatamsi menjelaskan beberapa hal teknik dasar menyundul bola yaitu:1) lari menjemput datangnya bola dengan pandangan mata terarah ke bola.2) otot leher dikuatkan/dikencangkan, untuk menyundul bola gunakan perkenaan dahi,3) badan digerakan atau ditarik kebelakang melengkung pada daerah pinggang kemudian dengan menggerakan seluruh tubuh yang terdiri dari daya ledak otot perut, dorongan panggul dan kaki (lutut bengkok lalu diluruskan) badan diayunkan atau dihentakan kedepan sehingga dahi tepat mengenai bola (Sukatamsi, 1984:171). Pelaksanan menyundul bola membutuhkan koordinasi antara 1) gerakan 2) waktu yang tepat 3) kemantapan bola. (Luxbacher, 1997:87)

Peranan otot perut dalam pelaksanaan menyundul bola berguna untuk memberikan kekuatan dorongan ke depan saat meloncat. Raven (1981:12) menyatakan bahwa otot perut merupakan otot-otot penegak badan selain otot punggung. Sebagai otot penegak badan, otot perut dan otot punggung memiliki arti penting dalam sikap dan gerak-gerak tulang belakang maupun tulang tubuh bagian bawah yang terkait dengan persendian panggul. Semakin besar kekuatan otot perut maka lecutan togok kedepan akan semakin kuat.

Dari keseluruhan uraian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa menyundul bola merupakan salah satu teknik yang penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola. Kemampuan menyundul bola dengan berdiri dipengaruhi

oleh kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut seseorang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Perut Dengan Ketrampilan Menyundul Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun 2016"

II. METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu: variabel bebas daya ledak otot tungkai (X_1) dan Kekuatan Otot Perut (X_2) serta variabel terikat menyundul bola (Y).

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Ngadiluwih. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik siswa putra Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun 2016, yang berjumlah 105 siswa. Sampel penelitian ini sebanyak 30 siswa putra yang dipilih sesuai tujuan peneliti (*purposive sampling*).

Instrumen penelitian ini adalah tes vertical jump, tes sit up dan tes menyundul bola dengan meloncat. Teknik analisis data yang digunakan yaitu yaitu analitis statistik dan analisis non statistik. Karena data penelitian ini berupa angka maka data ini dianalisis dengan analisis statistik. serta menggunakan aplikasi SPSS versi 21.00

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Adapun hasil perhitungan analisis data tersaji pada tabel 4.8 berikut ini.:

Tabel 4.8

Rangkaian Hasil Analisis Regresi antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut dengan Ketrampilan Menyundul Bola

Sumber Variasi	R Square	Sum of Square	Mean Square	F_{hitung}	F_{tabel}	Sig
X1 dengan Y	0,346	13,677	13,677	14,831	19,460	0,001
X_2 dengan Y	0,275	2,949	2,949	2,259	19,460	0,004
X_{123} dengan Y	0,361	14,242	4,747	4,887	19,460	0,008

Sumber : Hasil Analisis Data Penelitian

1) Uji hipotesis ke 1 yaitu : "Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola (X_1 dengan Y)". Hasil analisis menunjukkan bahwa $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ (Sig. 0,05), sehingga 14,831 $\leq$ 19,460 hipotesis nihil yang mengatakan "Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan ketrampilan menyundul". Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang berarti antara daya

ledak otot tungkai dengan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Ajaran 2016/2017.

2) Uji hipotesis ke 2 yaitu : "Ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola (X_2 dengan Y)". Hasil analisis menunjukkan bahwa $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ (Sig. 0,05), sehingga 2,256 $\leq$ 19,460 hipotesis nihil yang mengatakan "Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola". Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Ajaran 2016/2017.

3) Uji hipotesis ke 3 yaitu: "Ada sumbangan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola ($X_{1,2}$ dengan Y)". Berdasarkan pada hasil analisis data daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama-sama memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 36,1% terhadap ketrampilan menyundul bola pada permainan sepakbola pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Ajaran 2016/2017, sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Ada sumbangan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola pada permainan sepakbola". Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan ketrampilan menyundul bola pada permianan sepakbola di pengaruhi oleh kekuatan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut sebesar 36,1%.

Kesimpulan

Berdasar pada hasil analisis penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal sesuai dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungki dengan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Ajaran 2016/2017.
2. Ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot perut dengan

ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Ajaran 2016/2017.

Ada hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Ajaran 2016/2017.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Bompa, O. Tudor, 1983., *theory and Methodology of traning: the key of Atheletic performance*, Debique, Lowa: Kendall / Hunt Publishing Company.

Chusaeri. 1976. *Bimbingan Teknik dan Taktik Sepakbola*. Jakarta : PT Mutiara Sumber Widya.

Depdikbud. 1997. *Kondisi Fisik Anak-anak Sekolah Dasar*. Jakarta : Dikdas Menum Menpora.

Dirjen Olahraga dan Pemuda. 1972. *Pedoman Mengajar Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.

Djawad Dkk. 1981. *Dasar Bermain Sepakbola*. Edisi kedua. Yogyakarta : Intan

Fox. EL. 1993. *Sport Physiologi*, Third Edition. Pihilladelphia: Wim. C. Brown.

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.

Inung Kurniawan, 2009. *Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Menyundul Bola Dengan Meloncat Pada Pemain Klub Compaz Fc Kabupaten Batang Tahun 2008.* Semarang : FIK UNNES.

Luxbacher. Josep. A. 1997. *Sepakbola Taktik Dan Teknik Bermain*. Jakarta : PT. Raja Gratindo.

Mc Arde, Katch et. All, 1981, *Exercise Physiology; Energy, Nutrition and Human Performace*, Ist Editition. Philladhephia: Lea febiger.

Nurhassan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Prinsipprinsip dan Penerapanya*. Jakarta : Diknas Diknasnem.Ditjen Olahraga.

Poerwadarminta, 1990. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.

Raven, 1981. *Atlas Kinisioligi.* Semarang: Dhahara.

Sajoto. M. 1995. *Kekuatan Dan Kondisi Fisik*. Semarang : Effhara Daharsa Prize.

Sceunemann, Timo. 2005. *Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain dan Pelatih.* Malang : Dioma.

Soekarman, 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: PT. Midas Surya Grafindo.

Sucipto. Dkk. 2000. *Olahraga Pilihan:Sepakbola*. Jakarta : Dirjen Dikdasmen.

Suharno HP. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sugiyono. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Salemba Empat.

Sukintaka, 1983. *Teori Bermain Pendidikan Jasmani.* Yogyakarta: ESA Grafika Solo.

Sujana. 1992. *Desain dan Analisis Experiment*. Bandung : Tarsito.

Sukatamsi . 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.

Sutrisno Hadi. 1988. *Statistik Regresi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.

Syaefuddin, 1997. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat.* Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran.

Widdow, Richard. 1981. *Sepakbola, Ketrampilan, Taktik, dan Fakta*. Yakarta :Mercubuana.