HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN HASIL LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAKBOLA WANITA PUTRI SURABAYA 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 :

YESYANA NOFITASARI

NPM.12.1.01.09.0088

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

YESYANA NOFITASARI

NPM.12.1.01.09.0088

Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN HASIL LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAKBOLA WANITA PUTRI SURABAYA TAHUN 2016

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UN PGRI KEDIRI

Tanggal : 22 Juni 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono,M.Pd	**Nur Ahmad Muharram,M.Or**
NIDN.0727095801	NIDN. 0703098802

Skripsi Oleh :

YESYANA NOFITASARI

NPM.12.1.01.09.0088

Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN HASIL LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAKBOLA WANITA PUTRI SURABAYA TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI KEDIRI

Pada Tanggal 8 Agustus 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd. _____
2. Penguji I : Weda, M.Pd. _____
3. Penguji II : Nur Ahmad Muharram, M.Or. _____

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN HASIL LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAKBOLA WANITA PUTRI SURABAYA TAHUN 2016

YESYANA NOFITASARI
NPM: 12.1.01.09.0088
FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
yesyananofitasari@gmail.com
Drs. Setyo Harmono,M.Pd dan Nur Ahmad Muharram, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh perkembangan olahraga khususnya pada cabang olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan permainan yang terus berkembang dari bentuk yang sederhana menjadi permainan yang modern. Sepakbola juga dapat dimainkan oleh para wanita. Teknik permainan yang digunakan tidak ada bedanya dengan laki-laki. Dalam melakukan permainan sepakbola teknik permainan yangbaik tentunya ditunjang dengan kondisi fisik yang baik pula khususnya komponen kekuatan (otot lengan dan otot perut).

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola wanita Putri Surabaya tahun 2016. Objek penelitian ini adalah pemain sepakbola wanita Putri Surabaya. Metode dalam analisa ini menggunakan metode asosiatif kuantitatif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes pengukuran.

Hasil penelitian ini yaitu Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan hasil throw in, dimana hasil r_h (0,721) > r_t (0,444) dan t_h (4,420) > t_t (2,101), kekuatan otot lengan berkontribusi sebesar 52%. Kekuatan otot perut juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil lemparan ke dalam. Hal ini dibuktikan dengan r_h (0,627) >r_t (0,444) dan t_h (3,415) >t_t (2,101), kekuatan otot perut berkontribusi sebesar 39,3%. Berdasarkan hasil di atas maka dapat diketahui hasil korelasi ganda (R_{x1x2y}) sebesar 0,795 yang artinya > r_{x1y} dan r_{x2y} maka dilakukan uji F dengan hasil F_h (14,648) >F_t (3,59) sehingga H_o ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola wanita Putri Surabaya tahun 2016. Berdasarkan koefisien determinasi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut memiliki kontribusi sebesar 63,3% dalam hasil lemparan ke dalam.

Berdasarkan hasil penelitiaan dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap hasil lemparan ke dalam memiliki peranan yang sangat penting. Semakin baik kondisi fisik pemain baik dalam kekuatan otot lengan maupun kekuatan otot perut maka semakin baik pula hasil lemparan yang dihasilkan.

Kata kunci : sepakbola wanita, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, hasil lemparan ke dalam

I. LATAR BELAKANG

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat baik di Indonesia maupun di dunia. Sepakbola merupakan permainan yang terus berkembang dari bentuk yang sederhana menjadi permainan yang modern. Olahraga ini adalah salah satu olahraga yang identik dengan permainan yang keras. Mayoritas masyarakat yang tertinggal menganggap bahwa sepakbola tidak lazim jika dimainkan oleh kaum wanita. Karena masyarakat yang tertinggal masih belum memiliki pengetahuan yang luas tentang perkembangan olahraga khususnya sepakbola. Sehingga hal tersebut dapat menghambat perkembangan sepakbola wanita di Indonesia tidak dapat berkembang seperti di luar negeri.

Sepakbola berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa dan orang tua. Bukti nyata permainan dapat dilakukan wanita yaitu diselenggarakan sepakbola wanita pada Kejuaraan Dunia 1999. Dalam final hasil tim AS melawan China, sungguh tidak kalah menarik dengan partai final World Cup 1998 antara Francis lawan Brasil (Sucipto dkk, 2000:7).

Teknik dasar dalam melakukan permainan sepakbola baik laki-laki maupun perempuan tidak ada yang membedakan. Berikut adalah teknik dasar dalam bermain sepakbola: menggiring bola *(dribble)*, mengumpan bola *(passing)*, menendang bola *(shotting)*, menyundul bola *(heading)*, gerak tipu,lemparan kedalam *(throw in)* dan teknik penjaga gawang. Teknik dasar merupakan penguasaan yang pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola, lemparan ke dalam *(throw in)* adalah salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan.

Setiap pemain sepakbola harus mahir dalam melakukan lemparan ke dalam *(throw in)* dengan berbagai cara, karena lemparan ke dalam *(throw in)* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain belakang, tengah, maupun depan untuk dapat bermain dengan baik. Sebab dalam permainan sepakbola bola yang dimainkan tidak hanya terpaku pada bola dalam permainan melainkan ketika bola berada diluar permainan (saat bola keluar melewati garis tepi lapangan).

Selain teknik dasar ada pula hal dasar yang harus dimiliki oleh para pemain sepakbola yaitu kondisi fisik yang prima meliputi kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbagan, ketepatan, dan reaksi. Dimana kekuatan itu merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan

kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan adalah dasar untuk penampilan gerak dan ini menjadi faktor tunggal yang paling penting dalam penampilan. Kekuatan otot dalam permainan sepakbola sangat diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam bermain. Otot akan berkontraksi ketika pemain itu melakukan gerakan, dan energi dalam tubuh akan terkuras, karena kontraksi otot itu membutuhkan energi. Semakin lama kontraksi otot,energi dalam tubuh semakin banyak yang dikeluarkan saat melakukan lemparan.

Dalam lemparan kedalam diperlukan aspek kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut yang dikoordinasikan dengan upaya persiapan pelaksanaan lemparan. Peranan otot perut dalam pelaksanaan lemparan kedalam berguna untuk memberikan kekuatan dorongan ke depan saat meloncat. 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 kedepan akan semakin kuat.

Berorientasi pada uraian tersebut di atas, dapat dirumuskan dengan asumsi bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan hasil lemparan ke dalam. Sehingga tertarik untuk menyusun sebuah judul penelitian "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola Wanita Putri Surabaya Tahun 2016"

II. METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif korelasi. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu: variabel bebas kekuatan otot lengan (X_1) dan kekuatan otot perut (X_2) serta variabel terikat hasil lemparan ke dalam (Y).

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Jambangan Surabaya pada tanggal 21 dan 29 Mei 2016.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pengurus, pelatih, kiper dan juga pemain Putri Surabaya. Sampel yang digunakan adalah purposive sampling dimana peneliti hanya melakukan penelitian pada pemain sepakbola wanita Putri Surabaya sejumlah 20 pemain.

Instrumen penelitian ini adalah tes *push up,* tes *sit up* dan lemparan kedalam. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi *product moment* dan korelasi gandha serta menggunakan aplikasi SPSS *release 20 for windows*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hubungan Kekuatan Otot Lengan (X_1) Dengan Hasil Lemparan Ke Dalam *(*Y)

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi product moment antara X_1 dengan Y diperoleh data r_{x1y} sebesar 0,721 untuk lebih jelasnya hasil perhitungan korelasi sederhana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Hasil Analisis Data X_1 dengan Y

Korelasi	N	r	r^2	t_{hitung}	Sig.
r_{x1y}	20	0,721	0,520	4,402	0,000

Pengujian signifikansi didasarkan pada pendapat Sugiyono yaitu apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka nilai r yang diperoleh tersebut signifikan. Hasil r_{hitung} yang telah diperoleh kemudian dibandingkan dengan nilai r_{tabel} product moment pada taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 0,444. Nilai r_{hitung} (0,721) > nilai r_{tabel} (0,444) pada taraf signifikansi 5% sehingga nilai korelasi 0,721 itu signifikan. Hasil t_{hitung} yang telah diperoleh kemudian dibandingkan dengan nilai t_{tabel} *product moment* pada taraf signifikansi 5% dan dk = n-2 = 18 maka diperoleh t_{tabel} sebesar 2,101. Nilai t_{hitung} (4,420) > nilai t_{tabel} (2,101) sehingga hasil nilai t_{hitung} 4,420 tersebut signifikan.

Berdasarkan koefisien korelasi r_{x1y} tersebut di atas diperoleh koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,520. Hal ini berarti bahwa varians tersebut menjelaskan adanya hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil lemparan ke dalam sebesar 52%.

Hubungan Kekuatan Otot Perut (X_2) Dengan Hasil *Throw In* (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi product moment antara X_2 dengan Y diperoleh r_{x2y} 0,627 untuk lebih jelasnya hasil perhitungan korelasi sederhana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil Analisis Data X_2 dengan Y

Korelasi	N	r	r^2	t_{hitung}	Sig.
r_{x2y}	20	0,627	0,393	3,415	0,003

Pengujian signifikansi didasarkan pada pendapat Sugiyono yaitu apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka nilai r yang diperoleh tersebut signifikan. Hasil r_{hitung} yang telah diperoleh kemudian dibandingkan dengan nilai r_{tabel} *product moment* pada taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 0,444. Nilai r_{hitung} (0,627) > nilai r_{tabel} (0,444) pada taraf signifikansi 5% sehingga nilai korelasi 0,627 tersebut signifikan. Hasil t_{hitung} yang telah diperoleh kemudian dibandingkan dengan nilai t_{tabel} product moment pada taraf signifikansi 5% dan dk = n-2 = 18 maka diperoleh t_{tabel} sebesar 2,101. Nilai t_{hitung} (3,415) > nilai t_{tabel} (2,101) sehingga hasil nilai t_{hitung} 3,415 tersebut signifikan.

Berdasarkan koefisien korelasi r_{x2y} tersebut di atas diperoleh koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,393. Hal ini berarti bahwa varians tersebut menjelaskan adanya hubungan kekuatan otot perut

dengan hasil lemparan ke dalam sebesar 39,3%.

Hubungan kekuatan otot lengan (X_1) dan kekuatan otot perut (X_2) dengan hasil lemparan ke dalam (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh R_{x1x2y} sebesar 0,794, untuk lebih jelasnya hasil perhitungan korelasi ganda dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Hubungan X_1 dan X_2 dengan Y

Korelasi	N	R	R^2	F_{hitung}	Sig.
R_{x1x2y}	20	0,795	0,633	14,648	0,000

Pengujian signifikansi didasarkan pada pendapat Sugiyono yaitu apabila nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka nilai F_{hitung} yang diperoleh itu signifikan. Hasil F_{hitung} yang telah diperoleh kemudian dibandingkan dengan nilai F_{tabel} dengan dk pembilang = k = 2 dan dk penyebut = (n-k-1) = (20-2-1) = 17 dengan taraf kesalahan 5%, harga F_{tabel} ditemukan sebesar 3,59. Nilai F_{hitung} (14,648) > nilai F_{tabel} (3,59) pada taraf kesalahan 5%, sehingga nilai F_{hitung} tersebut signifikan. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_o ditolak dan H_a diterima atau hipotesis yang menyatakan "ada hubungan yang positif dan signifikanantara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan hasil lemparan ke dalam". Jadi koefisien korelasi ganda yang ditemukan adalah signifikan.

Berdasarkan koefisien korelasi R_{x1x2y} tersebut di atas diperoleh koefisien determinasi (R^2_{x1x2y}) sebesar 0,633. Dari perhitungan regresi ganda tersebut dapat dijelaskan hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan hasil lemparan ke dalam sebesar 63,3%.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan mengenai "Hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola wanita Putri Surabaya Tahun 2016".

Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan hasil lemparan ke dalam, hal ini ditunjukkan dengan hasil r_h (0,721) > r_t (0,444) dan t_h (4,420) > t_t (2,101). Disamping itu koefisien determinasi yang ditemukan sebesar 0,518, jadi kekuatan otot lengan berkontribusi sebesar 52% terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola wanita Putri Surabaya. Selain kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil lemparan ke dalam. Hal ini dibuktikan dengan hasil penemuan r_h (0,627) > r_t (0,444) dan t_h (3,415) > t_t (2,101). Disamping itu koefisien determinasi yang ditemukan sebesar 0,393, jadi kekuatan otot perut berkontribusi sebesar 39,3% terhadap

hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola wanita Putri Surabaya.

Berdasarkan hasil di atas maka dapat diketahui hasil korelasi ganda (R_{x1x2y}) sebesar 0,795 yang artinya lebih besar dari r_{x1y} dan r_{x2y} maka dilakukan uji F dengan hasil F_h (14,648) > F_t (3,59) sehingga H_o ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola wanita Putri Surabaya tahun 2016. Dengan hasil koefisien determinasi sebesar 0,633 yang artinya kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut memiliki kontribusi sebesar 63,3% dalam hasil lemparan ke dalam.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.Jakarta: PT. Rineka Cipta

Faruq, Muhammad Muhyi & Albertus, Fenanlampir, 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset

FIFA. 2010. *Peraturan Sepakbola*. Tidak dipublikasikan.

Hadi, Sutrisno. 1996. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Pskologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma

Kemenpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes*. Jakarta: As.Dep.SDM Keolahragaan.

Muhajir.2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta: Yudistira

Poerwadarminta, W.J.S. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

PSSI. *Sejarah PSSI*, (Online), (http://www.pssi.or.id/dev/page/detail/5/Sejarah-PSSI, diakses pada 07 Maret 2016).

Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.

Sajoto.M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Semarang Press.

Soedjono. 1985. *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT BP Kedaulatan Rakyat

Sucipto dkk. 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogjakarta : UNY

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

UN PGRI. 2015. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. *Kediri*: LPPM