JURNAL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN HASIL LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VIII A SMPN 1 KEBONAGUNG TAHUN 2015

THE RELATIONSHIP BETWEEN ABDOMINAL MUSCLE STENGTH WITH THE RESULT OF A THROW-IN ON A FOOTBALL GAME TO GRADE VIII A STUDENTS OF SMPN 1 KEBONAGUNG YEAR 2015

Oleh :

TRIONO
11.1.01.09.1353

Dibimbing Oleh :

1. **Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd**
2. **BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd**

PROGRAM STUDI
FAKULTASKEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2015

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: TRIONO
NPM	: 11.1.01.09.1353
Telepun/HP	: 085257120774
Alamat Surel (Email)	: trionopugalan@gmail.com
Judul Artikel	: HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN HASIL LEMPARAN KE DALAM
Fakultas – Program Studi	: FKIP – PENDIDIKAN OLAHRAGA
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. AHMAD DAHLAN KEDIRI

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,……..
Pembimbing I **Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd**	Pembimbing II **BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd**	Penulis, **Triono** 11.1.01.09.1353

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN HASIL LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VIII A SMPN 1 KEBONAGUNG TAHUN 2015

TRIONO
NPM : 11.1.01.09.1353
FKIP- PENDIDIKAN OLAHRAGA
trionopugalan@gmail.com

Dibimbing Oleh :
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd dan BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan hasil lemparan ke dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII A SMPN 1 Kebonagung tahun pelajaran 2015/2016. Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang nyata tentang ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot perut dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepak bola pada siswa kelas VIII A SMPN 1 Kebonagung tahun pelajaran 2015/2016 Kecamatan Kebonagung Kabupaten Pacitan.

Penelitian ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran.Sedangkan desain yang digunakan adalah desain korelasional atau *Correlational Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A berjumlah 18 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *cluster random sampling*, pemilihan sampel penelitian berdasarkan pembagian kelas.Instrumen penelitian menggunakan tes *sit up* dan lemparan ke dalam. Analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Dimana kekuatan otot perut (X) sebagai variabel bebas dan hasil lemparan ke dalam(Y) sebagai variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,551. Setelah koefisien korelasi tersebut diuji keberartiannya disimpulakan bahwa koefisien korelasi 0,551berarti dalam penelitian ini. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan hasil lemparan ke dalam pada siswa kelas VIII A SMPN 1 Kebonagung kabupaten pacitan tahun pelajaran 2015/2016 dapat di terima. Saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah 1) agar dapat mencapai hasil belajar yang tinggi dalam cabang permainan sepak bola, hendaknya bagi para siswa untuk meningkatkan kekuatan otot perut. Karena kekuatan otot perut dapat menunjang peningkatan hasil lmparan ke dalam. 2) guna meningkatkan kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan memberikan latihan beban pada perut, selain itu teknik lmparan ke dalam yang baik harus diberikan terlebih dahulu. 3) hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pembanding bagi penelitian lain yang sejenis, sehingga hasilnya akan lebih sempurna.

KATA KUNCI : Hubungan, Otot Perut, lemparan ke dalam.

I. LATAR BELAKANG

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia di seluruh belahan dunia. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang professional.

Permainan sepak bola merupakan olahraga beregu atau permainan tim, kesebelasan yang kuat, tangguh dan baik adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya untuk mempunyai kerjasama tim yang baik dan tangguh diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dari bermacam-macam teknik dasar dan keterampilan teknik dasar yang baik tidaklah mungkin dapat menjadi pemain yang baik

Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar sepakbola. Berbagai teknik dasar penguasaan bola terdiri dari: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, gerakan tipu dengan bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang.

Lemparan ke dalam sebagai salah satu teknik dasar dalam sepakbola juga harus dikembangkan dan dikuasai oleh seorang pemain dengan baik.Dari pengamatan penelitian ternyata banyak pelatih yang kurang memperhatikan lemparan kedalam sebagai salah satu teknik dasar bermain bola untuk dimasukkan ke dalam sebagai salah satu teknik yang menguntungkan dalam penyerangan ke daerah lawan dan juga untuk pertahanan.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:99). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot perut. Data di peroleh dari tes kekuatan otot perut yaitu dengan melakukn *sit-up*.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat disebut juga variabel tergantung atau variabel akibat, yaitu variabel yang dipengaruhi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola. Data di peroleh dari tes hasil lemparan ke dalam yaitu dengan melakukan lemparan ke dalam tanpa awalan.

B. Teknik Dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang penulis pilih adalah pendekatan studi deskriptif, yaitu mengumpulkan data sebanyak-banyaknya mengenai faktor –faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas belajar-mengajar, kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut untuk di cari peranananya terhadap prestasi ilmu kimia

1. Pendekatan Penelitian

Dalam sebuah penelitian, data merupakan faktor yang sangat penting. Karena dengan adanya data analisis dapat dilakukan dan selanjutnya dapat ditarik suatu kesimpulan. Untuk memperoleh dan mengumpulkan data digunakan suatu cara atau metode yang tepat agar kesimpulan yang diambil tidak menyesatkan.

Cara yang digunakan dalam pengumpulan data disebut metode pengumpulan data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi. Metode korelasi adalah

metode yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu.

2. Teknik Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Dalam kata lain penelitian ini juga disebut sebagai noneksperimen menganggap semua sample yang ada sama, baik dari segi kualitas dan kuwantitas dalam permainansepak bola, tanpa melebihkan dan mengurangi semua fakta yang ada. Menurut Suharsimi Arikunto, (2006 : 20). Penelitian yang dilakukan dengan baik pada dasarnya ada tiga hal pokok yang harus diperhatikan yaitu dilaksanakan secara sistematis, berencana dan mengikuti konsep ilmiah. Selain itu antara peneliti dan sample tidak terjadi kerjasa dalam hal kecurangan untuk menguntungkan masing-masing individu. Dengan begitu maka pengambilan data yang akurat akan dapat dilaksanakan.

Dalam penelitian ini ada 2 variabel yang akan diteliti. 2 variabel tersebut adalah :

1) Variabel bebas atau X yaitu : kekuatan otot perut peserta kelas VIII A SMPN 1 Kebonagung.

2) Variabel terikat atau Y yaitu : hasil lemparan ke dalam peserta siswa kelas VIII A SMPN 1 Kebonagung.

Adapun desain dalam penelitian yang disusun oleh penulis adalah sebagaimana telah digambarkan dalam suatu skema seperti yang tertera dalam gambar desain di bawah ini dimana menghubungkan semua variable yang ada dalam penelitian yang akan dilakukan.

Metode yang digunakan untuk mendapatkan data dari sampel yang ada adalah survey dengan tes dan pengukuran dibantu penggunaan instrumen yang ditentukan. Adapun instrumen yang akan digunakan

adalah tes kekuatan otot perut,untuk mengukur hasil lemparan ke dalam menggunakan tes melakukan lemparan ke dalam tanpa awalan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Hasil Analisis Data

Setelah pengambilan data dilakukan kemudian disusun ke dalam *raw score*.

Tabel 4.4.

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Variabel	Kekuatan Otot Perut	Hasil lemparan ke dalam
Jumlah Siswa	18	18
Nilai Tertinggi	23	88
Nilai Terendah	5	64
Rata-rata	15,556	72,889
Varians	23,085	51,163
Simpangan Baku	4,805	7,153

2. Interpretasi Hasil Analisis Data

Dari tabel diatas harga x2 hitung dari variable kekuatan otot perut = 16,000, serta hasil lemparan ke dalam = 7,200. Sedangkan harga x2 dari masing-masing tabel = 23,69 untuk variable kekuatan otot perut, dan 27,59 untuk variabel hasil lemparan ke dalam. Karena harga x2 hitung dari semua variable > dari harga x2 tabel, maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

3. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan hubungan antara kekuatan otot perut hasil lemparan ke dalam pada permainan sepak bola pada siswa

kelas VIII SMPN 1 Kebonagung Pacitan. Hubungan kekuatan otot perut dengan hasil lemparam ke dalam ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0,551. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kekuatan otot perut mempunyai hubungan yang berarti dengan hasil lenparan ke dalam.

Keberhasilan lemparan ke dalam berkaitan erat dengan unsur kondisi fisik yaitu kekuatan otot perut. Unsur kondisi fisik tersebut sangat diperlukan dalam menunjang keberhasilan dalam pembelajaran teknik lemparan ke dalam pada siswa sekolah menengah. Pembelajaran yang tepat dalam hal ini perlu diperhatiakan porsi pembelajaran antara teknik lemparan ke dalam dengan kekuatan otot perut dari siswa sehingga penguasaan kemampuan lemparan ke dalam bisa maksimal.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Depdiknas. 2000. *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta.

Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hairy, Junusul. 2009. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.

Isnaini, Faridha & Sabarini, Sri Santoso. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Jihad, Asep & Haris, Abdul. 2008. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.

Poerwadarminta. 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka

Subroto, Toto, dkk. 2008. *Permainan Besar*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sudjana, Nana. 2010. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sukatamsi. 2005. *Permainan Besar 1 Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Wahyuni, Sri (et al). 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 1*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

Yudiana, Yunyun, dkk. 2009. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.