JURNAL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI SISWA PUTRA SMAN 1 GROGOL KEDIRI TAHUN 2016/2017

RELATIONSHIP BETWEEN THE ABDOMINAL MUSCLE STRENGTH WITH LEARNING SKILLS ON FOOTBALL SON FOR STUDENTS SMAN 1 GROGOL KEDIRI YEAR 2016/2017

Oleh :

ARI MINTO WIBOWO
NPM : 12.1.01.09.0405

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2 0 1 7

SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Ari Minto Wibowo
NPM	: 12.1.01.09.0405
Telepun/HP	: 085232910310
Alamat Surel (Email)	: Arimintowibowo@gmail.com
Judul Artikel	: HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI SISWA PUTRA SMA N 1 GROGOL KEDIRI TAHUN 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid 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 bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui,

Pembimbing I

Drs. Setyo Harmono,M.Pd
NIDN.0727095801

Pembimbing II

Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN.0703098802

Kediri, 23 Januari 2017

Penulis,

Ari Minto Wibowo
12.1.01.09.0405

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI SISWA PUTRA SMA N 1 GROGOL KEDIRI TAHUN 2016/2017

Ari Minto Wibowo
12.1.01.09.0405
Arimintowibowo@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd dan Nur Ahmad Muharram, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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 N 1 Grogol Tahun 2016/2017, 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 N 1 Grogol Tahun 2016/2017, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola pada siswa SMA N 1 Grogol Tahun 2016/2017. 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.

Apabila usaha untuk memasyarakatkan olahraga telah tercapai, maka dapat diperoleh penggunaan olahraga yang banyak sehingga member 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 dapat digunakan untuk meningkatkan keharuman nama suatu bangsa. Untuk itu bagi bangsa Indonesia harus dapat meningkatkan 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 perkumpulan-perkumpulan olahraga di masyarakat.

Bertolak dari uraian di atas, kenyataannya belum mampu menghasilkan atlit-atlit yang berprestasi di dalam kejuaraan-kejuaraan yang bersifat 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.

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 SMA N 1 GROGOL 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

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 SMA N 1 GROGOL Kediri TAHUN 2016/2017. 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.

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

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

Dalam penelitian ilmiah peranan instrument penelitian adalah sangat besar sekali, yaitu untuk menentukan suatu karakter data yang dapat kita kumpulkan. Dengan menggunakan isntrumen yang cocok dan tepat untuk variabel yang kita teliti diharapkan nantinya hasil penelitian tersebut mempunyai tingkat validitas yang tinggi jadi tidak asal-asalan. Karena benar tidaknya data yang kita peroleh dari kedua variabel yang kita teliti tergantung pada tepat atau tidaknya penggunaan instrument penelitian yaitu: Tes Pengukuran, yang meliputi pengukuran kekuatan otot perut dan kemampuan menyundul bola.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Untuk menentukan ada atau tidak adanya hubungan antara variable-variabel dalam penelitian ini digunakan statisti. Korelasi product moment. Hasil penghitungan korelasi untuk menguji hipotesis melalui uji signifikan r pada taraf signifikan 5%. Dalam penghitungan koefisien korelasi antara variabel X

(kekuatan otot perut) dengan variabel Y (kemampuan menyundul bola) dalam permainan sepakbola dipeoleh koefisien korelasi sebesar 0,06. Pada taraf signifikan 5% maka N = 40 ternyata angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam r tabel sebesar = 0,312. Hal ini menunjukkan bahwa harga r hitung sebesar 0,66 jauh lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol.

Sedangkan hasil penghitungan koefisien determinasi rXY^2 x 100% = 0,66% x 100% = 43,56%. Setelah mengkaji dari hasil pengolahan data yang diolah melalui analsa statistik dari hubungan otot perut dengan kemampuan menyundul bola siswa putra SMA N 1 GROGOL Kediri TAHUN 2016/2017, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola pada siswa putra SMA N 1 GROGOL Kediri TAHUN 2016/2017. 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.