HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA BAGI SISWA PUTRA SMK PGRI 8 NGAWI TAHUN 2016/2017

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 :

LADEKA HERWAN WIDODO

NPM : 12.1.01.09.0511

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2 0 1 7

Skripsi atas nama :

Ladeka Herwan Widodo

NPM : 12.1.01.09.0511

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA BAGI SISWA PUTRA SMK PGRI 8 NGAWI TAHUN 2016/2017

Telah Disetujui Oleh

Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal 31 Desember 2017

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto,M.Pd	Moh. Nurkholis, M.Or
NIDN.0723128103	NIDN.0702048802

ii

Skripsi oleh :

LADEKA HERWAN WIDODO

NPM : 12.1.01.09.0511

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA BAGI SISWA PUTRA SMK PGRI 8 NGAWI TAHUN 2016/2017

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri
Pada tanggal : 17 Januari 2017

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Wasis Himawanto, M.Or.
2. Penguji 1 : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
3. Penguji 2 : Drs. Sugito, M.Pd.

Mengetahui
Dekan FKIP

Dr.Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN 0716046202

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Ladeka Herwan Widodo
NPM : 12.1.01.09.0511
Telepun/HP : 082226890219
Alamat Surel (Email) : www.ladekawidodo585@yahoo.com
Judul Artikel : Hubungan antaraa kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola pada permainan sepak bola bagi siswa PGRI 8 Ngawi 2016/2017
Fakultas – Program Studi : FKIP-Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Ahmad Dahlan No.76.Mojoroto,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 bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 31 januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Wasis Himawanto M.Pd NIDN.0723128103	Moh Nurkholis M.Or NIDN.0702048802	Ladeka Herwan Widodo 12.1.01.09.0511

Hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola pada permainan sepak bola bagi siswa putra smk PGRI 8 Ngawi 2016/2017

Ladeka Herwan Widodo
12.1.01.09.0511
FKIP-Penjaskesrek
www.ladekawidodo585@yahoo.com
1.Wasis Himawanto M.Pd
2. Moh Nurkholis M.Or
Universitas Nusantara PGRI Kediri

ABSTRAK

Ladeka Herwan Widodo. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dengan Ketrampilan Menyundul Bola Pada Permainan Sepakbola Bagi Siswa Putra SMK PGRI 8 Ngawi Tahun 2016/2017." SKRIPSI. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI . 2016.

Kata kunci : *Kekuatan otot perut, kemampuan menyundul bola, sepakbola*

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 XI SMK PGRI 8 Ngawi 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 XI SMK PGRI 8 Ngawi 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 SMK PGRI 8 Ngawi Tahun 2016/2017. Nilai yang diperoleh rXY sebesar 0,66 lebih besar dari r tabel sebesar = 0,312.

Latar Belakang Masalah

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 memberi 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 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
2. Teknik menerima bola
3. Teknik menyundul bola
4. Teknik menggiring bola
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 SMK PGRI 8 Ngawi . Usaha untuk menguasai menyundul bola pada permainan sepakbola tentunya akan terus

lebih baik apabila ditambah dengan kekuatan otot perut dari permainan itu sendiri.

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 XI SMK PGRI 8 Ngawi 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 XI SMK PGRI 8 Ngawi 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 SMK PGRI 8 Ngawi Tahun 2016/2017. Nilai yang diperoleh rXY sebesar 0,66 lebih besar dari r tabel sebesar = 0,312.

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.* . 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 Permainan.* 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.* . Unit Penelitian IKIP PGRI Kediri.

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

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