JURNAL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA SISA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMK BAITUL-ATIQ BERBEK NGANJUK TAHUN PELAJARAN 2016/2017

RELATIONSHIP BETWEEN THE POWER OF STOMACH AND ESTABLISHMENT TOGOK WITH CAPABILITIES TO ROLE BALL OF EXTRACURRICULAR SOCCER BAITUL-ATIQ SMK LEARNING LESSON YEAR 2016/2017

Oleh:

FAJAR DARU
NPM. 11.1.01.09.0168

Dibimbing oleh :

1. Drs. Sugito, M.Pd
2. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2017

SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: **FAJAR DARU**
NPM	: 11.1.01.09.0168
Telepun/HP	: 085853829573
Alamat Surel (Email)	: fajardaru@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Menyundul Bola Sisa Ekstrakurikuler Sepak Bola Smk Baitul-Atiq Berbek Nganjuk Tahun Pelajaran 2016/2017.
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Program Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. Kh. Ahmad Dahlan No.76, 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, 16 Agustus 2017
Pembimbing I **Drs. SUGITO, M.Pd** **NIDN. 0004086001**	Pembimbing II **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd** NIDN. 0015066801	Penulis, **Fajar Daru** NPM.11.1.01.09.0168

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA SISA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMK BAITUL-ATIQ BERBEK NGANJUK TAHUN PELAJARAN 2016/2017

FAJAR DARU
11.1.01.09.0168
FKIP – Program Penjaskesrek
email: fajardaru@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd[1] dan Drs. Slamet Junaidi, M.Pd[2]

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

FAJAR DARU: *2017.Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Menyundul Bola Pada Siswa Ekstrakulikuler Sepak Bola Smk Baitul-Atiq Nganjuk Tahun Ajaran 2016/2017.* Skripsi,Penjaskesrek, FKIP UN PGRIKediri 2017.

Penelitian tentang hubungan antara, Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Togok dengan Kemampuan Menyundul Bola ini sangat berguna sekali bagi para pelatih, guru olahraga, dan para siswa sendiri yaitu untuk memilih calon atlet dan sekaligus mengarahkannya ke cabang olahraga yang sesuai dengan kemampuan dan postur tubuhnya, terutama bagi siswa yang menekuni cabang olahraga sepak bola.

Permasalahannya adalah apakah da hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler SMK BAITUL-ATIQ Nganjuk Tahun 2016/2017.

Jenis penelitian ini tergolong penelitian korelasi dengan metode pengumpulan datanya adalah Tes dan Pengukuran.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakulikuler sepak bola SMK BAITUL-ATIQ NGANJUK tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah sebanyak 30 siswa. Setelah dicari korelasi antara tinggi badan, kekuatan otot perut, kelentukan togok dan kemampuan menyundul bola dapat diperoleh Rx1y sebesar 0,047 Rx2y sebesar 0.000 dan Rx3y sebesar 0.097 sedangkan Ry(1,2,3,) = 0.000 taraf siginfikan 5% = 211.809 sehingga dapat dikatan nilai r hitung tidak signifikan. (a). Ada hubungan yang signifikan ($p<0,05$) antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler sepak bola SMK BAITUL -ATIQ Tahun Ajaran 2016/2017. (b). Ada hubungan yang signifikan ($p<0,05$) antara kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler sepak bola SMK BAITUL -ATIQ Tahun Ajaran 2016/2017. (c). Ada hubungan yang signifikan ($p<0,05$) antara kekuatan otot perut dan kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler sepak bola SMK BAITUL -ATIQ Tahun Ajaran 2016/2017.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data diperoleh Kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif antara kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler sepak bola SMK BAITUL -ATIQ Tahun Ajaran 2016/2017.

Kata Kunci : Hubungan, Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Togok, Dengan Kemampuan Menyundul Bola**.**

I. LATAR BELAKANG

Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

Menurut Muhajir (2007:22), di dalam memainkan bola setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan.

Menrut Sucipto, dkk (2000: 17), teknik dasar permainan sepak bola adalah sebagai berikut: menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyudul (*heading*), merampas (*tacking*), lempar ke dalam (*throw-in*), menjaga gawang (*kiper*).

Sepak bola adalah permainan sederhana dan rahasia dari permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana dan dilakukan dengan cara yang sebaik-baiknya" (Eric C.Batly, 1986:1). Sedangkan permainan sepak bola adalah merupakan suatu bentuk permainan yang tiap-tiap kelompok dari sebelas orang serta menggunakan bola sepak dan kaki sebagai alat penendang nya" (Herwin 2004:1).

Menyundul bola adalah salah satu teknik dasar ketermpilan bermain sepak bola yang bertujuan untuk mengusai bola yang melambung ke atas. Kemapuan untuk menyundul bola dalam permainan sepak bola merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dilatih secara teratur dan cotinue. Paul Gascoine salah satu gelandangan penyerang dari Inggris menyatakan: "Menyundul bola bukan suatu sifat alami, oleh karena itu harus dilatih lebih banya dari pada berlatih menendang boal" (Paul Gascoine,1993: 14).

Strenght atau kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Harsono,1988: 176). Otot perut terdiri atas M.abdominis internal (dinding perut), M.Obliques eksobliques eskternus abdominis, M obliques internus abdominis dan M transversee abdominis.

Kelentukan/daya lentur (*flexibility*) adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto.1995: 9).

Dari pemaparan latar belakang diatas maka peneliti mengambil judul "Hubungan antara kekuatan otot perut,

kelentekukan togok dengan kemampuan menyundul bola".

II. METODE

A. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode asosiatif yaitu suatu pernyataan yang bersifat berhubungan dua variabel atau lebih dalam bentuk interaksi timbal balik, dalam hal ini diasumsikan adannya hubungan yang saling mempengaruhi.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif data diartikan sebagai hasil perolehan yang berdasarkan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada sampel atau populasi tertentu, teelebih pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analsisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan ungtuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono, 2010:14).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilapangan sepak bola SMK BAITUL-ATIQ Nganjuk, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 05 Agustus sampai 16 November 2016.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama."(Hadi,1987:22). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK BAITUL-ATIQ Nganjuk sejumlah 30 anak.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti (Arikunto, 1993:107). Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 30 siswa putra Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK BAITUL-ATIQ Nganjuk Tahun Ajaran 2016/1017.

D. Teknik Analisis Data

1. Untuk mencari data-data, (mean) Kekuatan Otot Perut (X_1), Kelentukan Togok (X_2), dan Kemampuan Menyundul Bola (Y), menggunakan rumus Product Moment yang dibantu dengan menggunakan program SPSS 19 for Windows, adapun Rumusnya sebagai berikut :

   (a_1) mean X_1 $= \overline{X_1} = \frac{\sum X1}{N}$

   (a_2) mean X_2 $= \overline{X_2} = \frac{\sum X2}{N}$

(a_3) mean Y = Y = $\frac{\sum Y}{N}$

Keterangan :

X̅ = Rata-rata X

Y̅ = Rata-rata Y

∑ X = Jumlah keseluruhan dari variabel X

∑ Y = Jumlah keseluruhan dari variabel Y

2. Untuk mengetahui skor yang diperoleh normal atau tidak dengan menguji normalitas dilakukan dengan rumus *Product Moment* yang dibantu dengan SPSS 19 for windows, adapun rumusnya sebagai berikut :

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fh)2}{fh}$$

Keterangan :

X^2 = Chi kuadrat

Fo = Frekuensi yang diobservasi

Fh = Frekuensi yang diharapkan dalam sampel

3. Rumus untuk menghitung korelasi analisis dilakukan dengan rumus *Product Moment* yang dibantu dengan program SPSS *for windows*, adapun rumusnya sebagai berikut :

(b_1) $$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

(b_2) $$r = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{n}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}\right)\left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n}\right)}}$$

Keterangan :

Rxy = koefesien korelasi antara variabel x dan y

$\sum_x$ = Jumlah skor distribusi x

$\sum_y$ = Jumlah skor distribusi y

$\sum_{xy}$ = Jumlah perkalian skor x dan y

$\sum_x^2$ = Jumlah kuadrat skor distribusi x

$\sum_y^2$ = Jumlah kuadrat skor distribusi y

(Hadi, 1987: 294)

4. Koefesien korelasi antara kriterium Y dan Prediktor X_1, Prediktor X_2, dilakukan dengan rumus *product moment* yang dibantu dengan program *SPSS 16 for windows*, adapun rumusnya sebagai berikut :

$$Ry(1,2,3) = \sqrt{\frac{a1.\sum x1.y + a2.\sum J\ 2.y}{\sum y2}}$$

(Hadi, 1987: 38)

Keterangan :

Ry (1,2,3) = Koefesien korelasi antara y dan X1, X2

A1 = Koefesien prediktor X1

A2 = Koefesien prediktor X2

∑x1.y = Jumlah produk antara x1 dan y

∑x1.y = Jumlah produk antara x2 dan y

∑y2 = Jumlah kuadrat kriteria y

III. HASIL dan KESIMPULAN

1. Hipotesis pertama Ho ditolak dan H_1 diterima yaitu: ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola

siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK BAITUL-ATIQ Nganjuk tahun ajaran 2016/2017. Hal ini dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot perut yang baik maka belum tentu baik dalam kemampuan menyundul bola. Hal ini dapat diketahui dengan menggunakan rumus:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Berdasarkan hasil analisis diketahui besarnya koefesien product moment antara kekuatan otot perut (X_1) terhadap kemampuan menyundul bola (Y) sebesar = 1 dengan p > 0.05; adapun hasil analisis dengan korelasi parsial (ry2-134) sebesar 0.000 dengan p > 0.05, ternyata p >0.05 maka H_a diterima dan H_o ditolak; dan disimpulkan ada hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola siswa ekstrakurikuler SMK BAITUL-ATIQ Nganjuk tahun ajaran 2016/2017.

2. Hipotesis kedua Ho ditolak dan H_1 diterima yaitu: ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler sepak bola SMK BAITUL-ATIQ Nganjuk tahun ajaran 2016/2017. Hal ini dapat dijelaskan bahwa kelentukan togok yang baik maka belum tentu bagus dalam kemampuan menyundul bola. Hal itu dapat diketahui dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Berdasarkan hasil analisis diketahui besarnya koefesien product moment antara kelentukan togok (X_2) terhadap kemampuan menyundul bola (Y) sebesar = 1 dengan p > 0.05; adapun hasil analisis dengan korelasi parsial (ry2-134) sebesar 0.097 dengan p < 0.05, ternyata p <0.05 maka H_a diterima dan H_o ditolak; dan disimpulkan ada hubungan antara kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola siswa ekstrakurikuler SMK BAITUL-ATIQ Nganjuk tahun ajaran 2016/2017.

3. Hipotesis pertama Ho ditolak dan H_1 diterima yaitu: ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan otot perut, kelentukan togok dan kemampuan menyundul bola siswa ekstrakulikuler sepak bola SMK BAITUL-ATIQ Nganjuk tahun ajaran 2016/2017. Hal ini dapat dijelaskan apabila siswa memiliki kekuatan otor perut, kelentukan togok maka belum tentu akan bagus dalam kemampuan menyundul bola.

Dari hasil analisis regresi diperoleh dengan tingkat kebebasan (df) untuk menguji F adalah N-m-1 atau 3 lawan 26 diperoleh F-tabel 5%

= 211.80 dan F reg = 0.000. jadi F reg < 0.05, dengan kata lain terdapat hubungan kekuatan otot perut, kelentukan togok denan kemampuan menyundul bola.

KESIMPULAN

Berdsarkan pengumpulan data dan pengolahan data secara statistik oleh peneliti sendiri dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan signifikan (p<0.05) antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada siswa ekstrakulikuler sepak bola SMK BAITUL-ATIQ Nganjuk tahun ajaran 2016/2017.
2. Ada hubungan signifikan (p<0.05) antara kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola pada siswa ekstrakulikuler sepak bola SMK BAITUL-ATIQ Nganjuk tahun ajaran 2016/2017.
3. Ada hubungan signifikan (p<0.05) antara kekuatan otot perut, kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola pada siswa ekstrakulikuler sepak bola SMK BAITUL-ATIQ Nganjuk tahun ajaran 2016/2017.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta.

Batty, Eric C. (1982). *Latihan Sepakbola Metode Baru (Serangan)*. Bandung : PIONIR.

Hadi, Sutrisno. 1987. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.

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

Herwin. 2004. *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Sajoto. M. 1995. *Pebinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.