HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA SITIUNG PUTRA KABUPATEN DHARMASRAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh
RISWANDI PERMANA
NIM. 06882

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2012

ABSTRAK

Riswandi Permana, (06882) : **Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Menyundul Bola Pemain Sekolah Sepakbola Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya**

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan menyundul bola pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya masalah tersebut diantaranya adalah kekuatan otot perut dan kelentukan togok.Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan yang berjumlah sebanyak 82 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel kekuatan otot perut dengan tes *sit-up*, kelentukan togok dengan tes *bridge-up* (kayang) dan tes kemampuan menyundul bola. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama yaitu kekuatan otot perut mempunyai hubungan secara tidak signifikan dengan kemampuan menyundul bola karena ditemukan r_{hitung} 0,407 > r_{tabel} 0,413 dan t_{hitung} = 2,14 > t_{tabel} 1,71 $\alpha = 0.05$. Hipotesis kedua yaitu kelentukan togok mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan menyundul bola, karena ditemukan r_{hitung} 0,458 > r_{tabel} 0,413 dan t_{hitung} = 2,47 > t_{tabel} 1,71 $\alpha = 0.05$. Dan hipotesis ketiga yaitu kekuatan otot perut dan kelentukan togok secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan menyundul bola pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya dan diterima kebenarannya secara empiris, karena ditemukan r_{hitung} = 0,526 > r_{tabel} 0,413 dan F_{hitung} = 4,21 > F_{tabel} 3,47 $\alpha = 0.05$.

Kata kunci :Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Togok, dan Kemampuan Menyundul Bola

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Menyundul Bola Pemain Sekolah Sepakbola Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya".

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
3. Drs. Ali Umar, M.Kes dan Dra. Erianti, M.Pd, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan kepada penulis.
4. Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO, Atradinal, S.Pd M.Pd dan Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua tercinta yang selalu berusaha memenuhi kebutuhan penulis demi kelancaran penulisan skripsi ini serta memberikan dorongan semangat dan do'a yang ikhlas untuk penulis.

6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin…Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Mei 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR LAMPIRAN viii
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Pembatasan Masalah 5
D. Rumusan Masalah 6
E. Tujuan Penelitian 6
F. Kegunaan Penelitian 7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN
A. Kajian Teori
1. Permainan Sepakbola 8
2. Kekuatan otot perut 9
3. Kelentukan togok 14
B. Kerangka Konseptual 25
C. Hipotesis Penelitian 27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 29
B. Tempat dan Waktu Penelitian 29
C. Populasi dan Sampel 29
D. Defenisi Operasional 30
E. Jenis dan Sumber Data 31
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 30
G. Teknik Analisa Data 34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Variabel Kekuatan otot perut 38
2. Variabel Kelentukan togok 40
3. Variabel Kemampuan menyundul bola 42

B. Uji Persyaratan Analisis 45

C. Uji Hipotesis 45

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan 50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 56

B. Saran 56

DAFTAR PUSTAKA 58

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Populasi Penelitian 30
2. Distribusi Hasil Data Kekuatan otot perut 38
3. Distribusi Hasil Data Kelentukan togok 40
4. Distribusi Hasil Data Kemampuan menyundul bola 42
5. Rangkuman Uji Normalitas Data..... 44
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y 45
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y 47
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 Secara bersama-sama terhadap Y 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Kerangka Konseptual 25
2. Pelaksanaan tes kekuatan otot perut Sit-up..... 32
3. Bentuk pelaksanaan tes kelentukan togok kayang 33
4. Bentuk pelaksanaan tes Kemampuan menyundul bola 34
5. Histogram Frekuensi Kekuatan otot perut 39
6. Histogram Frekuensi Kelentukan togok 41
7. Histogram Kemampuan menyundul bola 44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Rekap Hasil Data Penelitian 60
2. Uji Normalitas Variabel Kekuatan otot perut 61
3. Uji Normalitas Variabel Kelentukan togok 62
4. Uji Normalitas Variabel Kemampuan menyundul bola 63
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y 64
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y 65
7. Korelasi Ganda..... 66
8. Tabel Luas Standar Normal 67
9. Tabel Uji Lilliefors 68
10. Tabel Nilai r Product Moment 69
11. Tabel Nilai Distribusi T 70
12. Tabel Nilai Distribusi F 71
13. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP..... 72
14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari 73
15. Dokumentasi Penelitian..... 74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang merakyat yang dapat di mainkan oleh siapa saja baik dari kaum laki-laki maupun perempuan, lebih dari itu adalah untuk mencapai suatu prestasi bukan hanya dengan latihan-latihan saja tetapi adanya kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan, seperti kejuaran tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Di indonesia cabang olahraga ini telah tersebar keseluruh pelosok tanah air, dapat dikatakan semua lapisan masyarakat mengenal dan menggemari olahraga ini, mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Di kalangan anak-anak dapat dilihat dengan seiring terselenggaranya pertandingan usia dini, sedangkan di kalangan remaja dapat dilihat dengan terselenggaranya pertandingan tingkat pelajar dan mahasiswa.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti adanya turnamen antar klub yang diadakan oleh berbagai daerah maupun turnamen resmi lainnya. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab VII

pasal 27 ayat 4 menjelaskan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat daerah dan nasional serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Untuk meningkatkan suatu prestasi olahraga juga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, teroganisir dan berkesinambungan, kemudian pengikutsertakan dalam kejuaraan-kejuaraan ditingkat nasional maupun tingkat internasional, sehingga pemain terasah kemampuan dan mental dalam setiap pertandingan. Dan juga Kegiatan pembinaan olahraga sepakbola sebaik mungkin lebih menekankan pada latihan fisik dan latihan teknik. Latihan fisik mengarah kepada kebugaran yang mengambarkan kesanggupan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerak atau aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan latihan teknik mengarah kepada kemampuan seseorang dalam menguasai teknik dasar olahraga seapkbola secara baik. Seorang atlet sepakbola yang memiliki kemampuan fisik yang bagus, ditambah dengan penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik, maka akan memungkinkan baginya untuk bemain sepakbola dengan baik dalam mencapai prestasi optimal.

Banyak teknik dalam sepakbola, seperti *passing, dribbling, controling, shooting, crossing*, dan *heading* (menyundul bola). Salah satu teknik yang

sering di lakukan dalam sepakbola adalah teknik menyundul bola. Kemampuan menyundul bola ini akan lebih baik apabila di tunjang dengan teknik dan kondisi fisik yang bagus seperti kekuatan otot (*muscle strength*), daya tahan otot (*muscle exsplosive power*), kelentukan (*flexibility)*, kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination)*, ketepatan (*accuracy*). Ke semua unsur tersebut perlu dikembangkan dan ditingkatkan dengan berbagai macam bentuk latihan. Peningkatan komponen otot perut dan kelentukan togok dapat dilakukan dengan jenis-jenis latihan yang menggunakan beban(*weight training*).

Kekuatan otot perut sangat diperlukan pemain pada saat hendak menyundul, untuk dapat menyundul bola dengan kuat maka yang berfungsi di sini adalah otot perut, sedangkan komponen kelentukan togok berperan pada saat si pemain melakukan sundulan yaitu pada saat melentingkan badan kebelakang, dan mengayunkan badan kedepan, dengan kelentukan togok yang baik maka pemain dapat melakukan sundulan terarah dan sesuai yang diinginkan. Menyundul bola dengan melompat harus dilakukan dengan melompat terlebih dahulu kemudian pemain melentingkan badan kebelakang sampai ke titik momen terjauh sebelum menyentakkan badan dengan kuat ke depan untuk menyundul bola sejauh mungkin.Agar menjadi pemain yang terampil dalam menyundul bola maka diperlukan latihan untuk memperbesar sudut kelentukan togok guna menghasilkan pantulan bola yang kuat dan jauh.

Dengan demikian dapat dipastikan apabila kekuatan otot perut dan tingkat kelentukan togok baik, akan menghasilkan pantulan bola yang lebih kuat dan jauh.

Berdasarkan observasi dan wawancara pada SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya yang saat ini di latih Rudi Faizal. Dimana pemain SSB Sitiung Putra masih belum maksimal dalam melakukan sundulan dan perlu dilakukan latihan-latihan yang berkesinambungan dan keseriusan sehingga tujuan latihan yang di lakukan dapat dituju. SSB Sitiung Putra adalah salah satu klub sepakbola yang ada di Nagari Sitiung, Kecamatan Sitiung, Kabupaten Dharmasraya. Klub sepakbola ini merupakan salah satu tempat pembinaan olahraga sepakbola yang berada di Kecamatan Sitiung. Yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya, Kabupaten Dharmasraya khususnya.

Berdasarkan pengamatan dan observasi dilakukan dilapangan saat pemain SSB Sitiung Putra melakukan latihan, dan beberapa kali mengikuti pertandingan, seperti saat mengikuti kejuaraan antar SSB se-Dharmasraya bulan september 2011, yang berhasil menjadi juara 1 dalam kejuaraan tersebut, ternyata kemampuan menyundul bola sangat rendah, semua ini terlihat dari hasil sundulan yang dilakukan belum mampu mengarahkan bola pada sasaran yang diinginkan, misalnya sundulan mengoper bola ke teman, seandainya bola tidak tepat sasaran, maka bola

akan mudah dirampas oleh lawan. Begitu juga menyundul bola ke gawang lawan untuk menciptakan gol, belum menghasilkan atau bola dengan mudah di tangkap oleh penjaga gawang. Melihat kenyataan di atas terbukti kemampuan menyundul bola pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya masih rendah. Rendahnya kemampuan menyundul bola diantaranya diduga disebabkan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok yang belum baik, maka pada kesempatan ini peneliti ingin melakukan penelitian dengan maksud mengungkapkan apakah rendahnya kemampuan menyundul bola tersebut ada hubungannya dengan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok. Selanjutnya belum diketahui seberapa besar hubungan kedua faktor tersebut dengan kemampuan menyundul bola. Dengan demikian judul penelitian ini adalah: “Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah di atas banyak faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan menyundul bola, sebagai berikut:

1. Kekuatan otot perut
2. Kelentukan togok
3. Keseimbangan
4. Daya tahan otot
5. Koordinasi gerak

6. Ketepatan
7. Kelincahan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan menyundul bola. Penulis membatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat biaya, waktu, dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini di batasi tentang:

1. Kekuatan otot perut
2. Kelentukan Togok

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang mana akan merumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pemain pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola pemain pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola pemain pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya.
2. Hubungan antara kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola pemain pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya.
3. Hubungan antara kekuatan otot perut dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan kemampuan menyundul bola pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya dan seluruh pelatih sepakbola sebagai bahan masukan dalam peningkatan prestasi pemain sepakbola.
3. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
4. Mahasiswa sebagai Bahan bacaan diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.