



**SUMBANGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN
TOGOK TERHADAP JAUHNYA HASIL MENYUNDUL BOLA
PADA PEMAIN SEPAKBOLA PS. UNNES TAHUN 2011**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studu strata I
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

oleh
Damar Suto Malka
6301406059

PERPUSTAKAAN
UNNES

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2011

SARI

Malka, Damar Suto. 2011. *Sumbangan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok Terhadap Jauhnya Hasil Menyundul Bola Kaki Sejajar Pada Pemain Sepakbola PS. UNNES Tahun 2011.* Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I. Kumbul Slamet B, S.Pd, M.Kes, Pembimbing II. Drs. Sukirno, M.Pd

Kata kunci : kekuatan otot perut, kelentukan togok, hasil menyundul bola kaki sejajar.

Permasalahan dalam penelitian ini apakah ada sumbangan yang berarti dan manakah yang lebih efektif antara kekuatan otot perut dan kelentukan togok terhadap hasil menyundul bola kaki sejajar pada pemain sepakbola PS UNNES tahun 2011. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sumbangan dan manakah yang lebih efektif antara kekuatan otot perut dan kelentukan togok terhadap hasil menyundul bola kaki sejajar pada pemain sepakbola PS UNNES tahun 2011.

Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah Ada sumbangan kekuatan otot perut terhadap hasil menyundul bola kaki sejajar pada pemain sepakbola PS UNNES tahun 2011, Ada sumbangan kelentukan togok terhadap hasil menyundul bola kaki sejajar pada pemain sepakbola PS UNNES tahun 2011, Ada sumbangan antara kekuatan otot perut dan kelentukan togok terhadap hasil menyundul bola pada pemain sepakbola PS UNNES tahun 2011. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain sepakbola PS UNNES tahun 2011 yang berjumlah 30 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* sejumlah 30 pemain, kemudian dilakukan tes untuk mengukur kekuatan otot perut dan kelentukan togok, untuk mengetahui seberapa besar dan sumbangannya. Selanjutnya untuk menganalisis data menggunakan teknik regresi dengan program bantu statistik SPSS *for windows release 12*.

Hasil penelitian menunjukkan Berdasarkan hasil analisis menggunakan program bantu SPSS *for windows release 12* antara data kekuatan otot perut (X_1) dan kelentukan togok (X_2) dengan hasil menyundul bola kaki sejajar (Y) diperoleh koefisien korelasi dan koefisien determinasi sebagai berikut bahwa koefisien determinasi (*r square*) antara kekuatan otot perut (X_1) dan kelentukan togok (X_2) dengan hasil menyundul bola kaki sejajar (Y) sebesar 0,434 atau 43,4%, F hitung diperoleh $F_{hitung} = 10,352$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat diputuskan bahwa ada sumbangan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan kelentukan togok terhadap hasil menyundul bola kaki sejajar pada pemain sepakbola PS UNNES tahun 2011, persamaan regresi antara kekuatan otot perut (X_1) dan kelentukan togok (X_2) dengan hasil menyundul bola kaki sejajar (Y) yaitu $= 5,751 + 0,533X_1 + 0,352X_2$. Dari persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan bahwa bentuk sumbangan kekuatan otot perut dan kelentukan togok terhadap hasil menyundul bola kaki sejajar adalah sumbangan yang positif yaitu apabila kekuatan otot perut dan kelentukan togok meningkat secara bersama-sama sebesar satu unit skor maka hasil menyundul bola kaki sejajar akan meningkat sebesar $0,533 + 0,352$ unit skor pada konstanta 5,751 dan sebaliknya apabila

kekuatan otot perut dan kelentukan togok menurun secara bersama-sama sebesar satu unit skor maka hasil menyundul bola kaki sejajar akan menurun sebesar $0,533 + 0,352$ unit skor pada konstanta 5,751, harga *R Square* yaitu 0,434 atau 43,4%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada sumbangan yang cukup besar antara kekuatan otot perut dan kelentukan togok terhadap jauhnya hasil menyundul bola kaki sejajar pada sepakbola PS UNNES tahun 2011.. Berdasarkan hasil analisis diperoleh sumbangan efektif kekuatan otot perut (X_1) terhadap hasil menyundul bola kaki sejajar (Y) sebesar 29,7% dan sumbangan efektif kelentukan togok (X_2) terhadap hasil menyundul bola kaki sejajar (Y) sebesar 13,7%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot perut memberikan sumbangan lebih besar terhadap hasil menyundul bola kaki sejajar pada pemain sepakbola PS UNNES tahun 2011 dibandingkan kelentukan togok. Saran penulis bagi pemain sepak bola PS UNNES hendaknya tidak mengabaikan latihan kekuatan otot perut dan kelentukan togok agar dapat mengembangkan teknik menyundul bola dengan baik. Untuk para pelatih hendaknya memberikan latihan secara berimbang, antara latihan teknik dan latihan kondisi fisik.

