

RINGKASAN SKRIPSI

Judul dalam penelitian ini Hubungan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan *Heading* dalam permainan Sepak bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Skripsi Program S-1 Pendidikan Jasmani IKIP PGRI PONTIANAK.

Masalah umum dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya?”. Dari masalah umum diatas, maka dirumuskan sub-sub masalah dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut : (1) Bagaimanakah kemampuan kekuatan otot perut pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya ? (2) Bagaimanakah Kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya ? (3) Apakah terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya ?

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola. Adapun yang menjadi tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang : (1) Kemampuan otot perut pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. (2) Kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. (3) Apakah terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya ?

Variabel penelitian : (a) Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Kekuatan Otot Perut. (b) Variabel terikat adalah Kemampuan *Heading*.

Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode deskriptif. Dan bentuk penelitian yang digunakan adalah studi hubungan.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Sampling total adalah teknik pengembalian sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua.

Analisis data deskriptif (1) hasil analisis data variabel Kekuatan Otot Perut dalam permainan Sepak bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, maka dapat diketahui analisis deskripsinya sebagai berikut : skor minimal = 20, skor maksimal = 45, mean = 31.95, median = 30, modus = 40, standar deviasi = 3,618. (2) hasil analisis data variabel Kemampuan *Heading* dalam permainan Sepak bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, maka dapat diketahui analisis deskripsinya sebagai berikut : skor minimal = 13, skor maksimal = 25, mean = 17.3, median = 17, modus = 17, standar deviasi = 3.062.

Analisis data berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh nilai koefisien korelasi 0,942 jika di diterpretasikan memiliki hubungan yang sangat tinggi atau sangat kuat.

Dengan nilai signifikansi $(0,000) < 0,05$. Korelasi r hitung untuk variabel Kekuatan Otot Perut dan Kemampuan *Heading* sebesar 0,942, sedangkan r tabel adalah 0,444 (r hitung = 0,942 > r tabel = 0,444) H_a diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* sepak bola. Dengan demikian H_a yang menyatakan terdapat “Hubungan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan *Heading* dalam permainan Sepak bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya” Analisis data berdasarkan hasil uji regresi sederhana diperoleh nilai koefisien regresi 0,439 yang berarti bernilai positif. Dengan nilai signifikansi $(0,000) < 0,05$. t hitung untuk variabel Kekuatan Otot Perut dan Kemampuan *Heading* sebesar 11,909, sedangkan t tabel adalah 2,101 (t hitung = 11,909 > t tabel = 2,101). Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,887 atau 88,7% Dan berdasarkan hasil uji F diketahui bahwa hasil F hitung = 141,814 lebih besar dari F tabel = 4,38 dengan angka tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kekuatan otot perut berpengaruh terhadap variabel kemampuan *heading*.

Kesimpulan dari hasil uji hipotesis diketahui nilai r hitung = 0,942 lebih besar dari r tabel = 0,444, hal ini dapat dikatakan bahwa kekuatan otot perut mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *heading*. Hasil uji regresi diketahui nilai t hitung = 11,909 > t tabel = 2,101. Besarnya koefisien determinasi (R^2) kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* sepak bola adalah 0,887 atau 88,7%. Dan F hitung = 141,814 > F tabel = 4,38, hal ini dapat dikatakan bahwa kekuatan otot perut berpengaruh terhadap kemampuan *heading*. Sehingga menerima H_a yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot perut (X) dengan kemampuan *heading* (Y).

Saran berdasarkan pada hasil penelitian yang telah didapatkan, maka peneliti menyampaikan beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan baik bagi siswa, guru, maupun peneliti dalam proses pembinaan dan peningkatan prestasi pendidikan olahraga sebagai berikut : (1) Diharapkan seluruh siswa berusaha sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran untuk mendapatkan nilai rata-rata yang baik agar mendapatkan prestasi yang lebih baik dan tinggi khususnya dalam permainan sepak bola. (2) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi maupun acuan guna pengembangan dan peningkatan pembinaan olahraga prestasi khususnya bagi guru olahraga. (3) Siswa sekolah menengah pertama masih tergolong usia remaja dalam dunia olahraga, namun lebih baiknya jika pada siswa diberikan latihan teknik yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga khususnya sepak bola.