

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KECEPATAN LARI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP (Sekolah Menengah Pertama) NEGERI 5 SUMENEP 2014. Richo

Kata Kunci : Kekuatan Otot Perut Dengan Kecepatan Lari

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh 2 buah regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. (Sukatamsi, 1998 : 3). Dan seiring dengan perkembangan zaman, sepakbola juga mengalami perubahan, hal itu terlihat pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan permainan, perwasitan dan lain-lain, yang kesemuanya bertujuan bagi penonton agar sepakbola lebih bisa dinikmati dan digemari dan menjadi suatu suguhan atau tontonan yang sangat menarik. Sedangkan bagi pemain sendiri agar di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam mengolah bola, walau tetap saja sering terjadinya insiden yang mengakibatkan pemain cedera sehingga pemain harus keluar dari pertandingan, bahkan ada yang menjalani operasi dan harus beristirahat serta menjalani perawatan intensif.

Di Indonesia cabang olahraga yang cukup populer selain bulu tangkis dan atletik adalah sepakbola. Cabang sepakbola sangat diminati dan digemari oleh semua lapisan masyarakat Indonesia, baik yang di kota maupun di desa. Bahkan kini sepakbola juga digemari dan dimainkan oleh kaum wanita selain itu, dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina terutama di semua jenjang pendidikan dari tingkat SD sampai SMA dengan program ekstrakurikuler sepakbola, seperti yang sudah dilaksanakan secara rutin di SMP N 5 Sumenep.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti sewaktu melaksanakan PPL II di SMP N 5 Sumenep. Setelah melakukan observasi Peneliti menemukan kelemahan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 5 Sumenep yaitu dalam hal kecepatan lari, dan peneliti mewawancarai 5 dari 20 peserta ekstra yang memiliki kecepatan lari, dengan menanyakan faktor apa yang menyebabkan lari mereka cepat, ternyata jawaban kebanyakan dari mereka adalah lari, latihan push-up dan sit-up setiap seminggu 3 kali, maka dari itu peneliti ingin meneliti lebih lanjut, apakah ada hubungan kekuatan otot perut dengan kecepatan lari, dan peneliti mengambil judul penelitian yaitu " Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Kecepatan Lari Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP (Sekolah Menengah Pertama) Negeri 5 Sumenep ".

Metode Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Variabel bebasnya yaitu kekuatan otot perut, sedangkan variabel terikatnya yaitu kecepatan lari. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan jumlah sampel 20 orang. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan maka dilaksanakan prosedur penelitian. Kemudian peneliti mengumpulkan data dan memulai mengolah data yang masuk dari variabel yang diambil. Pengolahan data bertujuan untuk mengetahui mean, varian, standart deviasi, uji normalitas dan korelasi dari hasil perhitungan manual.

Terakhir pengujian hipotesis didapat koefisien korelasi r_{xy} kekuatan otot perut dengan kecepatan lari -0.791603108 dengan keterangan : tinggi. Artinya ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan lari atau bisa ditunjukkan bahwa hipotesis penelitian H_a diterima. Jadi apabila kekuatan otot perut bagus maka akan menambah kecepatan lari pemain sepakbola.