

ABSTRAK
HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN
LEMPARAN BOLA (*THROW IN*) DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
PADA KLUB SEPAK BOLA PERSIS SUMENEP

Agus Wahyudi

Kata Kunci : Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Lempar Bola

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan kehidupan manusia kapan dan dimana saja berada, olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal. Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian sepak bola diantaranya ialah faktor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepak bola para pemainnya. Oleh karena itu, seorang pemain yang tidak memiliki fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah 1) Bagaimana hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan bola (*throw in*) dalam permainan sepak bola pada klub sepak bola Persis sumenep? Tujuan dalam penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan bola (*throw in*) dalam permainan sepak bola pada klub sepak bola Persis Sumenep. Variabel bebasnya ialah kekuatan otot perut dan variabel terikatnya ialah lemparan bola (*throw in*). Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif. Desain yang di gunakan adalah desain korelasional, berhubung populasi klub Persis 121 orang maka sampel yang dijadikan data dalam penelitian ini sebanyak 30 pemain artinya 25% dari jumlah populasi, cara menentukan pemain yang akan di jadikan sampel, peneliti menggunakan *random sampling* atau sampel acak, dengan menggunakan cara undian. Di dalam metode pengumpulan data peneliti menggunakan metode tes yaitu tes kekuatan otot perut (*sit-up*) selama 30 detik dan tes mengukur jauh dekatnya lemparan bola (*throw in*). Instrumen yang digunakan dalam melakukan kekuatan otot perut adalah lantai atau lapangan rumput, *stop watch*, sedangkan alat yang digunakan tes melempar bola antara lain meteran, bola dan garis batas. Teknik analisa data menggunakan uji statistik yaitu korelasi *Product Moment* dari Pearson dengan taraf signifikan 5%.

Hasil perhitungan dan analisis data penelitian diperoleh adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan bola (*throw in*) dalam permainan sepak bola. Berdasarkan analisa data dari rumus Korelasi *Product Moment* diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,995 jadi r hitung $>$ r tabel dengan taraf signifikansi sebesar 5% sebesar 0,361. Jadi simpulan penelitian ini bahwa ada hubungan yang positif, apabila hasil kekuatan otot perut kuat maka hasil lemparan bola (*throw in*) akan jauh dan sebaliknya jika kekuatan otot perut lemah maka hasil lemparan bola (*throw in*) tidak akan jauh.