

**PENGARUH KEMAMPUAN *JUMPING JACK*, *SQUAT TRUSH*, *LUNGES*,
PUSH UP, *SIT UP*, DAN *BACK UP* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING*
PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH KEBERBAKATAN OLAAHRAGA
(SKO) SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**ARI PRATAMA
NIM. 17087006**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Kemampuan *Jumping Jack, Squat Trush, Lunges, Push Up, Sit Up, dan Back Up* Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumatera Barat**

Nama : Ari Pratama

NIM : 17087006

Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2022


Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Drs. Aryadie Adnan, M.Si
NIP. 19581020 198403 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Kemampuan *Jumping Jack*, *Squat Trush*, *Lunges*,
Push Up, *Sit Up*, dan *Back Up* Terhadap Kemampuan
Heading Pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan
Olahraga (SKO) Sumatera Barat

Nama : Ari Pratama

NIM : 17087006


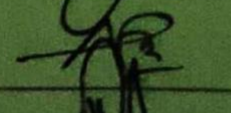

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Aryadie Adnan, M. Si	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Afrizal S, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Ronni Yenes, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Kemampuan *Jumping Jack, Squat Trush, Lunges, Push Up, Sit Up dan Back Up* Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumatera Barat” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 03 Juli 2022

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular official stamp. The stamp contains the text 'METRKA TEMPEL' and a unique identification number '62BAJX907706957'. The signature is written in a cursive style.

Ari Pratama

NIM. 17087006

ABSTRAK

Ari Pratama, 2022 :Pengaruh Kemampuan *Jumping Jack, Squat Trush, Lunges, Push Up, Sit Up, dan Back Up Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumatera Barat.*

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *heading* Pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pada kemampuan *jumping jack, squat trush, lunges, push up, sit up, dan back up* terhadap kemampuan *heading* Pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumatera Barat. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yang dimana melihat pengaruh antar enam variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumatera Barat yang berjumlah 50 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 24 orang. Pengambilan data dilakukan dengan *test* kemampuan *jumping jack, squat trush, lunges, push up, sit up, back up* dan *heading test*. Pengujian hipotesis penelitian menggunakan analisis *regresi* yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh kemampuan *jumping jack, squat trush, lunges, push up, sit up, dan back up* terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumatera Barat. Berdasarkan hasil temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa **tidak** terdapat pengaruh yang signifikan kemampuan *jumping jack (X1), squat trush (X2), lunges (X3), push up (X4), sit up (X5), dan back up (X6)* terhadap kemampuan *heading (Y)*, dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan di tolak.

Kata Kunci : Sepakbola, Teknik *Heading, Jumping Jack, Squat Trush, Lunges, Push Up, Sit Up, Back Up*

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian/skripsi ini, dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumatera Barat”. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua Orang Tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Prof. Ganefri, Phd. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Donie, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Aryadie Adnan, M. Si sebagai pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, Dr. Roni Yennes, M.Pd, sebagai Tim Penguji,

yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian Proposal Penelitian ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNP khususnya BP 17 dan pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, April 2022

Ari Pratama

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	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	11
1. Pengertian Sepakbola.	11
2. <i>Heading</i>	13
3. <i>Jumping Jack</i>	23
4. <i>Squat Trush</i>	24
5. <i>Lunges</i>	25
6. <i>Push Up</i>	26
7. <i>Sit Up</i>	27
8. <i>Back Up</i>	28
B. Kerangka Konseptual	34
C. Hipotesis.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Rancangan Penelitian	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian	32

D. Defenisi Operasional.....	32
E. Prosedur Penelitian.....	33
F. Populasi dan Sampel	34
G. Jenis dan Sumber Data	36
H. Teknik Pengambilan Data	36
I. Intrument Penelitian	36
J. Teknik Analisis Data.....	44
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Pengujian Persyaratan Analisis	47
B. Pembahasan	54
C. Keterbatasan Penelitian	56
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
 DAFTAR PUSTAKA	 59
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Struktur Organisasi Pengambilan Data	39
Tabel 2. Populasi pemain Sepakbola SKO Sumatera Barat	40
Tabel 3. Validitas Battery Tes	47
Tabel 4. Hasil Uji Regresi (X1) Terhadap (Y).....	48
Tabel 5. Hasil Fhitung X1	48
Tabel 6. Hasil Uji Regresi (X2) Terhadap (Y).....	49
Tabel 7. Hasil Fhitung X2	49
Tabel 8. Hasil Uji Regresi (X3) Terhadap (Y).....	50
Tabel 9. Hasil Fhitung X3	50
Tabel 10. Hasil Uji Regresi (X4) Terhadap (Y).....	51
Tabel 11. Hasil Fhitung X4	51
Tabel 12. Hasil Uji Regresi (X5) Terhadap (Y).....	52
Tabel 13. Hasil Fhitung X5	52
Tabel 14. Hasil Uji Regresi (X6) Terhadap (Y).....	53
Tabel 15. Hasil Fhitung X6	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Heading</i> bola sambil berdiri	17
Gambar 2. <i>Heading</i> bola sambil melompat (<i>jump header</i>).....	18
Gambar 3. <i>Heading</i> bola sambil melayang (<i>diving header</i>)	19
Gambar 4. <i>Jumping Jack</i>	23
Gambar 5. <i>Squat Tush</i>	24
Gambar 6. <i>Lunges</i>	25
Gambar 7. <i>Push Up</i>	26
Gambar 8. <i>Sit Up</i>	27
Gambar 9. <i>Back Up</i>	28
Gambar 10. Kerangka konspetual	30
Gambar 11. <i>Jumping Jack</i> (X1)	37
Gambar 8. <i>Squat Tush</i> (X2)	38
Gambar 9. <i>Lunges</i> (X3).....	39
Gambar 10. <i>Push Up</i> (X4)	40
Gambar 11. <i>Sit Up</i> (X5)	41
Gambar 12. <i>Back Up</i> (X6)	42
Gambar 13. Tes <i>heading</i> bola	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Analisis Uji Validitas Battery Tes	65
Lampiran 2. Analisis Uji Regresi.....	71
Lampiran 3. Titik Presentase Distribusi F Untuk Probabilita = 0.....	79
Lampiran 4. Alat Tes	80
Lampiran 5. Dokumentasi.....	82
Lampiran 6. Surat-Surat.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang yang bertujuan untuk menggerakkan anggota tubuhnya dan bisa memberikan kebugaran dari gerakan yang dilakukan, sehingga dengan aktivitas gerak dari olahraga juga dapat memiliki tujuan tertentu seperti: melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani.

Olahraga merupakan salah satu bidang yang telah berkembang pesat diseluruh lapisan masyarakat indonesia dan juga di negara-negara lainnya didunia, tanpa membedakan agama,usia, negara maupun aliran politik. Seorang individu yang melakukan olahraga secara terus menerus akan menjaga dan bahkan dapat meningkatkan kinerja tubuh, sehingga orang tersebut tidak mengalami performa yang menurun yang tentunya tidak diharapkan oleh atlet maupun pelatih (Haryanto & Welis : 2019).

Sedangkan Kieran (2020) mengatakan bahwa “dengan terhambatnya rutinitas akibat Covid-19, kegiatan yang menyehatkan dapat diganti dengan berolahraga, keuntungannya dapat mencegah virus, gejala yang terkait dengan kecemasan dan depresi, serta pencegahan penyakit kronis yang berkelanjutan”.

Menurut Ridwan, M (2020: 65) “hakikat olahraga juga merupakan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam”.

Menurut Taufiq & Hermanzoni (2019: 392) bahwa “olahraga sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik”.

Olahraga ini memiliki berbagai macam tujuan dan fungsi yang berbeda-beda, diantaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Menurut Bevansara, et.al (2017: 3) “sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang populer di dunia. Memasuki ke 21, sepakbola telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara. Pemain sepakbola dilakukan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang pemain inti dan beberapa pemain pengganti atau cadangan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Sepakbola pertama kali dimainkan pada abad ke-2 sebelum masehi di China. Pada waktu, mereka memainkan sepakbola dengan cara digiring dengan kakinya menggunakan sebuah benda bulat yang terbuat dari kulit, pemain yang berhasil menendangnya ke jaring kecil menjadi pemenangnya. Sejarah sepakbola juga tidak terlepas dari negara Jepang yang juga sudah mengenal bola pada abad ke-16. Permainan sepakbola di negara Jepang disebut juga sudah dengan “kemari”. Sepakbola pada zaman sebelumnya masih belum dikembangkan dan hanya dimainkan secara tradisional. Ketika sepakbola tiba di Inggris, ternyata rakyat Inggris sangat menggemari olahraga ini”.

Sepakbola adalah suatu olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap pemain sepakbola harus memiliki kemampuan atau teknik yang

diperlukan dalam permainan sepakbola seperti teknik menggiring sepakbola, teknik menyundul bola (*heading*), dan teknik-teknik lainnya. Kemampuan tidak dapat dipelajari sesaat tetapi memerlukan waktu yang panjang. Agar seseorang pemain sepakbola memiliki kemampuan menguasai seluruh teknik dan kemampuan dalam permainan sepakbola harus di didik atau diberikan pengetahuan dan kemampuan bermain sepak bola sedini mungkin seperti tingkat sekolah dasar dan dimasukkan ke sekolah sepakbola (SSB). “Dengan demikian diberikannya pengetahuan dan keterampilan sejak dini diharapkan nantinya seseorang yang memiliki bakat dapat berprestasi dalam olahraga sepakbola” (Yulifri dan Arsil, 2017:13).

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan dilapangan terbuka dengan menendang bola yang bertujuan memasukkan bola ke gawang. Selain tujuan untuk prestasi, sepakbola juga dapat dimanfaatkan oleh masyarakat biasa untuk menjadi salah satu olahraga untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran fisik, sebab sepakbola adalah olahraga yang menarik dan merakyat.

Menurut Khinta dan Padli (2020:370) “di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan atau klub dan sekolah sepakbola (SSB) diberbagai daerah di tanah air, tidak hanya di kota tetapi sudah menjalar hingga ke desa-desa. Sehingga sekarang permainan sepakbola boleh dikatakan sebagai olahraga rakyat. Seiring dengan

perkembangan ini, maka akan tersedia bibit-bibit pemain sepakbola untuk masa yang akan datang”.

Menurut Sucipto, et.al (2000:17) “teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut: 1) Menendang (*shooting*), bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian luar dan kaki bagian luar dan dalam; 2) Menghentikan (*stopping*), bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan dengan paha dan menghentikan bola dengan dada; 3) Menggiring (*dribbling*), bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki; 4) Menyundul (*heading*), bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat; 5) Merampas (*tackling*), bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur; 6) Lemparan ke dalam (*throw-in*), lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola”.

Heading merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dibagi ke dalam beberapa jenis sesuai dengan tujuannya, di antaranya sundulan serangan (*the attacking header*), sundulan dekat gawang (*header near goal*), sundulan tukik (*the header hatchlings*), sundulan ke sasaran (*header to target*), dan sundulan bertahan (*header defends*). Semua jenis sundulan tersebut memiliki tujuan yang berbeda, kadang kala sundulan diperlukan oleh seorang striker untuk memasukkan bola ke gawang dan juga dipergunakan oleh pemain untuk menghalau bola *crossing* dari tim lawan sejauh mungkin. Ke semua unsur tersebut perlu dikembangkan dan ditingkatkan dengan berbagai macam bentuk latihan. Peningkatan komponen kekuatan otot tubuh bagian atas dapat dilakukan dengan jenis-jenis latihan yang menggunakan beban (*weight training*) sedangkan komponen kelentukan dapat ditunjang dengan latihan peregangan otot dan latihan memperluas gerak sendi. Untuk meningkatkan kemampuan *heading* banyak bentuk dan metoda latihan ini di lakukan dengan cara membuat post-post latihan. Kekuatan otot tubuh bagian atas yang diperlukan pemain pada saat hendak menyundul bola adalah untuk dapat memukul bola dengan kuat maka yang berfungsi yaitu otot leher yang ditunjang oleh otot-otot tubuh bagian atas, sedangkan komponen kelentukan tubuh berperan pada saat si pemain menyundul bola dan harus melentingkan tubuh kebelakang sampai ke titik momen terjauh sebelum menyentakkan badan dan kepala dengan kuat untuk menyundul bola sejauh mungkin.

Agar menjadi pemain yang terampil dalam menyundul bola maka diperlukan latihan untuk memperbesar sudut kelentukan tubuh guna

menghasilkan pantulan bola yang kuat dan jauh. Dengan demikian dapat dipastikan apabila kekuatan otot tubuh bagian atas dan tingkat kelenturan tubuh baik, akan menghasilkan teknik menyundul bola yang baik serta menghasilkan pantulan bola yang lebih kuat dan jauh.

Heading merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seseorang pemain dalam permainan sepakbola. Secara teknis, teknik *heading* adalah salah satu teknik yang dipergunakan para pemain sepakbola untuk menciptakan gol. Seorang pemain harus menguasai keterampilan teknik dasar *heading*. Teknik ini sangat mempengaruhi sebuah keberhasilan dalam sebuah tim sepakbola dan pada khususnya para pemain sepakbola secara individual.

Untuk meningkatkan kondisi fisik kebanyakan atlet menggunakan metode *weight training* hal ini sangat bermanfaat dan sangat mudah untuk dilakukannya di mana saja, hingga untuk mengisi waktu luang. Latihan *weight training* ini seperti *jumping jack*, *squat trush*, *lunges*, *push up*, *sit up*, dan *back up*.

Pembinaan pemain dilakukan sejak usia dini sampai ke taraf profesional yang tinggi, disini klub memegang dan berperan penting dalam menciptakan para pemain yang berkualitas, dengan melakukan pembinaan jangka panjang serta melalui pembinaan yang sistematis, jelas satu klub, khususnya dikota Padang.

Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumatera Barat yang sudah beroperasi sejak tahun ajaran 2016/2017 merupakan sekolah setingkat SMA yang terkoneksi dan dikelola langsung oleh Dispora dan Disdikbud yang

berlokasikan di Jl. By Pass Km 13 Sungai Sapih Kec. Kuranji Kota Padang, tim sepak bola SKO Sumatera Barat merupakan ekstrakurikuler sekolah yang pembinaannya mulai dari U-15 sampai dengan U-18 tahun.

Berdasarkan prestasi tim sepakbola SKO Sumatera Barat, pada tahun 2019 Juara 1 LPI kota Padang, Juara 2 Suratin U-17, pada tahun 2020 juara 2 turnamen U-15 PSTS Tabing, pada tahun 2021 juara 2 Piala Siwo U-17.

Pada saat peneliti observasi ke lapangan yang dilakukan, pada tanggal 20 Agustus 2021 saat tim sepakbola SKO Sumatera Barat melakukan uji coba dengan PPLP Sumatera Barat di Stadion Haji Agus Salim Jam 08.00 WIB dalam rangka kursus pelatih *License A Diploma*. Peneliti mengamati selama 2x45 menit permainan yang dilakukan tim sepakbola SKO Sumatera Barat, dimana para pemain terhitung melakukan *heading* sebanyak 23 kali dari sekian banyak *heading* yang dilakukan para pemain yang berhasil melakukan 4 kali *heading* tepat sasaran dan tidak ada menghasilkan gol menggunakan *heading*, dan 19 kali *heading* yang dilakukan tidak tepat sasaran, maka dari itu hasil yang dikumpulkan sudah terlihat, hal ini dikarenakan kemampuan untuk melakukan *heading* dengan benar dan tepat masih rendah.

Disamping itu gerakan pemain terlihat kaku, dan timing pengenaan pada bola sering meleset sehingga membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain. Belum maksimalnya kemampuan *heading* para pemain sepakbola SKO Sumatera Barat ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: kurangnya daya ledak otot tungkai, kurangnya kelentukan pinggang, konsentrasi, dan kondisi fisik,

sehingga mengakibatkan kemampuan *heading* para pemain sepakbola SKO Sumatera Barat masih belum maksimal.

Bertolak dari hal yang diatas perlu kiranya dicari solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada pemain sepakbola SKO Sumatera Barat dan salah satunya dapat dilakukan penelitian. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“Pengaruh Kemampuan *Jumping Jack, Squat Trush, Lunges, Push Up, Sit Up, Dan Back Up* Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumatera Barat”**. Diharapkan dari hasil penelitian ini dilahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi sepakbola SKO Sumatera Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai berpengaruh dalam melakukan *heading*.
2. Kelentukan pinggang pemain berpengaruh dalam melakukan *heading*.
3. Konsentrasi pemain berpengaruh dalam melakukan *heading*.
4. Motivasi dan mental pemain akan mempengaruhi kemampuan *heading* pemain sepakbola SKO Sumatera Barat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka peneliti membatasi atas variabel yaitu: Pengaruh kemampuan *Jumping Jack* (X1), *Squat Trush* (X2), *Lunges* (X3), *Push Up* (X4), *Sit Up* (X5), dan *Back Up* (X6) sebagai variabel bebas, serta kemampuan *heading* sebagai variabel terikat (Y).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu apakah terdapat pengaruh Kemampuan *Jumping Jack*, *Squat Trush*, *Lunges*, *Push Up*, *Sit Up*, dan *Back Up* terhadap kemampuan *Heading* pemain sepakbola SKO Sumatera Barat?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna bagi:

1. Bagi penulis, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi pemain diharapkan sadar akan pentingnya *heading* dalam permainan sepakbola sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian.
3. Bagi pelatih, sebagai masukan yang berguna untuk meningkatkan kualitas pemain yang ditunjang oleh program latihan yang memadai dalam pembinaan pada cabang olahraga sepakbola.
4. Bagi pengcap PSSI kota Padang sebagai bahan dasar dan acuan dalam mempertimbangkan pelaksanaan pembinaan usia muda.