

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* PEMAIN
SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) VESPA AMPANG PULAI
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan di Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**ROMI
14313 / 2009**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Vespa Ampang Pulau Kab. Pessel.

Nama : ROMI

NIM/BP : 14313/ 2009

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Jurusan : Kepelatihan

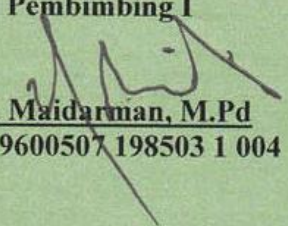
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Negeri Padang

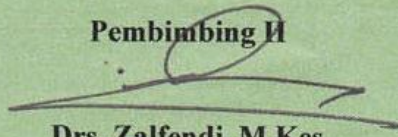
Padang, April 2013

Disetujui oleh :

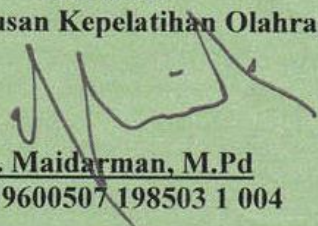
Pembimbing I


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Pembimbing II


Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Diketahui
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

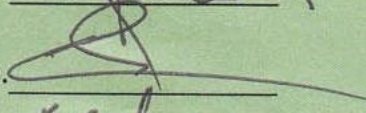
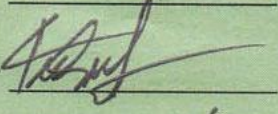
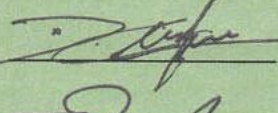
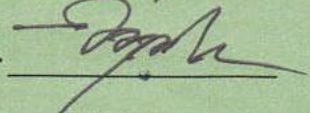
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap
Kemampuan *Heading* Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Vespa Ampang
Pulai Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : **ROMI**
NIM/BP : 14313/2009
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Mei 2013

Nama	Tanda Tangan
Pembimbing I : Drs. Maidarman, M.Pd	1. 
Pembimbing II : Drs. Zalfendi, M.Kes	2. 
Penguji : Drs. Busli Jamal	3. 
Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	4. 
Dr. Umar Nawawi, MS, AIFO	5. 

ABSTRAK

Romi (2013). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Vespa Ampang Pulau Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya prestasi Pemain sekolah sepakbola (SSB) Vespa Ampang Pulau Kabupaten Pesisir Selatan, yang diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya rendahnya kemampuan Daya ledak otot tungkai dan Keentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Heading*. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Heading*, kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Heading*, dan kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Heading* Pemain sekolah Sepakbola (SSB) Vespa Ampang Pulau Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Vespa Ampang Pulau Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 90 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang merupakan pengambilan sampel bersyarat yaitu sebanyak 30 orang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang berarti antara Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Heading*, terdapat kontribusi yang berarti antara Kelentuka Pinggang terhadap Kemampuan *Heading*, dan terdapat kontribusi yang berarti antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pnggang secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Heading*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur Daya Ledak Otot Tungkai melalui tes *Vertical Jump*. Untuk Kelentukan Pinggang melalui *Bridge Up* (kayang). Selanjutnya Kemampuan *Heading* dilakukan melalui tes Modifikasi *Heading*. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Untuk mencari kontribusi menggunakan rumus $r^2 \times 100\%$

Hasil analisis data menunjukkan (1) Daya Ledak Otot Tungkai berkontribusi terhadap Kemampuan *Heading* sebesar 30,38% terhadap Pemain sekolah sepakbola (SSB) Vespa Ampang Pulau Kabupaten Pesisir Selatan, (2) Kelentukan Pinggang berkontribusi terhadap Kemampuan *Heading* 14,99% terhadap Pemain sekolah sepakbola (SSB) Vespa Ampang Pulau Kabupaten Pesisir Selatan (3) Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang berkontribusi secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Heading* sebesar 38,39% terhadap Pemain sekolah sepakbola (SSB) Vespa Ampang Pulau Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang dan Kemampuan *Heading*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Vespa Ampang Pulau Kab. Pessel”**. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat penyelesaian program Strata satu (S₁) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Maidarman, M.Pd Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing I dan bapak Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak-Bapak dosen penguji, yaitu Drs. Busli Jamal, Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Dr. Umar Nawawi, MS, AIFO yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan ibu, kakak dan adik serta keluarga besar penulis, yang telah memberikan bantuan moril maupun materil dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa tahun 2009 Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan Saudara berikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Aamiin...

Padang, April 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUHUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
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	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	11
1. Hakekat Sepak Bola	11
2. Hakekat Kemampuan <i>Heading</i>	13
3. Hakekat Explosive Power Otot Tungkai.....	19
4. Hakekat Kelentukan Pinggang.....	26
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Definisi Operasional	36
D. Populasi dan Sampel	38

	E. Jenis dan Sumber Data	39
	F. Prosedur Penelitian	39
	G. Instrument Penelitian	40
	H. Teknik Pengumpulan Data	44
	I. Tekknik Analisa Data	48
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data	51
	B. Pengujian Persyaratan Analisis	55
	C. Pengujian Hipotesis.....	56
	D. Pembahasan.....	60
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	67
	B. Saran.....	68
	DAFTAR PUSTAKA.....	69
	DAFTAR LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	37
Tabel 2. Sampel Penelitian	38
Tabel 3. Sampel Penelitian	41
Tabel 4. Tenaga Pengawas dan Pembantu	42
Tabel 5. Alat-alat yang diperlukan	42
Tabel 6. Format Isian Data	43
Tabel 7. Distribusi daya ledak otot tungkai (X_1).....	51
Tabel 8. Distribusi frekuensi kelentukan Pinggang (X_2).....	52
Tabel 9. Distribusi frekuensi Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	54
Tabel 10. Rangkuman uji normalitas data dengan uji <i>lilliefors</i>	55
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) terhadap Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	57
Tabel 12. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kelentukan Pinggang (X_2) Terhadap Kemampuan <i>Heading</i> (Y).....	58
Tabel 13. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Dan Kelentukan Pinggang (X_2) Secara Bersama – sama Terhadap Kemampuan <i>Heading</i> (Y).....	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Heading bola dengan sikap berdiri.....	15
Gambar 2. Teknik Heading bola dengan awalan	16
Gambar 3. Teknik Heading bola dengan melayang.....	16
Gambar 4. Teknik Heading bola dengan melompat	17
Gambar 5. <i>Otot Tungkai atas</i>	23
Gambar 6. <i>Otot Tungkai bawah</i>	24
Gambar 7. Kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan <i>heading</i>	35
Gambar 8. Tes <i>Vertical Jump test</i>	45
Gambar 9. Tes Modifikasi <i>Heading</i>	47
Gambar 10. Histogram daya ledak otot tungkai (X_1).....	52
Gambar 11. Histogram Kelentukan Pinggang(X_2)	53
Gambar 12. Histogram Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Rumus Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Nomogram Lewis...	70
Lampiran 2 : Data Hasil Penelitian.....	71
Lampiran 3 : Pengolahan Data Mentah Daya Ledak dengan T-Skor.....	72
Lampiran 4 : Pengolahan Data Mentah Kelentukan dengan T-Skor.....	73
Lampiran 5 : Pengolahan Data Mentah Kemampuan <i>Heading</i> dengan T-Skor	74
Lampiran 6 : Tabel Persiapan Perhitungan Data.....	75
Lampiran 7 : Analisis Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	76
Lampiran 8 : Analisis Uji Normalitas Kelentukan Pinggang.....	78
Lampiran 9 : Analisis Uji Normalitas Kemampuan <i>Heading</i>	80
Lampiran 10 : Analisis Korelasi Sederhana	82
Lampiran 11 : Analisis Korelasi Ganda.....	85
Lampiran 12 : Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar.....	86
Lampiran 13 : Nilai Kristal L untuk Uji Liliefors	87
Lampiran 14 : Tabel dari harga kritik dari Product Moment.....	88
Lampiran 15 : Foto – foto Pengambilan Data Penelitian	90
Lampiran 16 : Surat Penelitian Dari FIK UNP	94
Lampiran 17 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	
Dari SSB Vespa Ampang Pulau Pesisir Selatan.....	95
Lampiran 18 : Surat Keterangan Dari UPTD Balai Pengawasan	
Mutu Barang	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, di mana perkembangan ini banyak terlihat baik itu dalam bidang IPTEK, Sains, Ekonomi, Sosial, Seni dan Olahraga. Setiap perkembangan itu diharapkan dapat mengarah kepada tujuan pembangunan nasional yang berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pembangunan tidak akan berjalan dengan baik dan bahkan tidak akan berjalan sama sekali apabila tenaga penggeraknya yaitu masyarakat tidak memiliki kesehatan yang baik dalam menjalankan pembangunan. Untuk mendapatkan hasil pembangunan yang memuaskan, maka kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Mencermati perkembangan dunia olahraga akhir-akhir ini, terlihat semakin pesat dan kompetitif. Dari penampilan-penampilan atlet semakin membuat kita terpana dan semakin memukau. Ini semua sangat membutuhkan penanganan dan persiapan yang menyeluruh dari seluruh elemen institusi yang ada, hal ini perlu dilakukan agar cita-cita bersama untuk membangun manusia seutuhnya yang bisa diwujudkan melalui olahraga, cita-cita manusia Indonesia seutuhnya yaitu sehat jasmani dan rohani di tunjang dengan pencapaian prestasi.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan UU RI No. 3 pasal 27 ayat 4:

“Bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan ber-kelanjutan (UU RI No 3 2005:20)”.

Dari pasal di atas, dinyatakan bahwa hal lain yang dapat dicapai dari kegiatan olahraga salah satunya adalah prestasi. Untuk mencapai prestasi dibutuhkan adanya pembinaan yang berkelanjutan, sarana dan prasarana yang lengkap, pengembangan sistem olahraga yang baik, pelatih yang professional sehingga atlet dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan serta keterampilan olahraga yang telah dimiliki sebelumnya. Dengan demikian pencapaian prestasi akan lebih mudah.

Salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat adalah olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Saat ini perkembangan sepakbola di Indonesia sangat pesat. Hal yang menandai bangkitnya persepakbolaan di Indonesia yaitu adanya pembinaan atau pembibitan usia dini melalui sekolah sepakbola (SSB).

Roda kompetisi yang diselenggarakan dengan baik di tingkat Pengcab PSSI, Pengprov PSSI, dan PSSI akan memberikan perkembangan persepakbolaan di tanah air. Ditambah lagi dengan adanya kompetisi perkembangan persepakbolaan di tanah air. Ditambah lagi dengan adanya kompetisi tingkat junior seperti Piala Danone U-12, Piala Midco U-15, Piala

Suratin U-18, sehingga menambah minat dan motivasi pada pemain junior untuk mengembangkan bakatnya. Dijenjang senior adanya kompetisi liga Super Indonesia, Divisi utama. Selain kompetisi liga super dan divisi utama ada juga kompetisi lainnya seperti: Divisi I, Divisi II, Divisi III Nasional dan Kompetisi Copa Indonesia. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang yang perlu pembinaan, karena pembinaan ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan persepakbolaan di Indonesia. Pembinaan pada usia dini akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik bangsa dan negara.

Dalam permainan sepakbola pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: “daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi”, Sayoto (1988). Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga.

Dalam permainan sepakbola para pemainnya juga harus menguasai beberapa teknik dasar antara lain menembak (*shooting*), menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stoping/control*), menggiring (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), teknik melempat bola (*throw-in*), mengumpan (*passing*), dan teknik menangkap bola (bagi penjaga gawang).

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang atlet sepakbola adalah kemampuan *heading*.

Heading merupakan suatu usaha yang dilakukan dalam bermain sepakbola dimana bola berada lebih tinggi atau jauh sehingga tidak memungkinkan untuk mengambil dengan kaki maupun bagian tubuh lainnya. Untuk memperoleh *heading* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang, keadaan kondisi fisik, kelengkapan sarana dan prasarana, serta program latihan yang diberikan pelatih untuk menghasilkan *heading* sesuai dengan fungsi dan kegunaan yang diinginkan.

Daya ledak otot tungkai sangat diperlukan untuk kemampuan *heading* pemain sepakbola. Dimana *power* sangat berperan di dalamnya, untuk menghasilkan *power* dengan baik tentunya diperlukan latihan fisik, yang dilatih tersebut meliputi kekuatan dan kecepatan dimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa unsur utama *power* adalah kekuatan dan kecepatan. Seperti banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Hal ini menandakan bahwa kekuatan otot saja tidak cukup untuk menghasilkan *power* otot tungkai.

kelentukan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan *heading* dengan mencondongkan badan ke belakang karena keberhasilan suatu teknik *heading* ini dipengaruhi oleh kelentukan. Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan teknik *heading* dalam sepakbola untuk memperoleh hasil maksimal.

Keadaan kondisi fisik juga perlu diperhatikan di saat melakukan *Heading*, karena di saat kondisi fisik mulai menurun tubuh akan mengalami kelelahan, sehingga mempengaruhi kemampuan lainnya baik itu taktik, teknik termasuk *Heading*. Untuk itu kondisi fisik seorang pemain perlu sekali dijaga sebelum bertanding, agar disaat bertanding tidak mudah mengalami kelelahan, sehingga dapat bermain lebih baik.

Selain itu yang perlu diperhatikan juga yaitu keadaan sarana dan prasarana untuk latihan. Karena dengan keadaan lapangan yang baik serta perlengkapan dan peralatan latihan yang lengkap, tentu akan memudahkan seorang pemain untuk melatih kemampuan *heading* agar lebih baik, apalagi diikuti dengan program latihan yang diberikan pelatih sangat baik, terarah, kontiniu serta sesuai dengan kebutuhan seorang pemain.

Perkembangan olahraga sepakbola di Sumatera Barat cukup mendapat perhatian dari masyarakat dan pemerintah terbukti dengan banyaknya muncul klub-klub sepakbola yang tersebar dari kota sampai ke daerah-daerah, yang nantinya diharapkan dapat melahirkan bibit baru yang berpotensi dan berkualitas seperti yang diharapkan oleh para pencinta sepakbola.

Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi olahraga yang setinggi-tingginya. Prestasi itu sebagai hasil tertinggi yang dicapai dengan proses panjang yang memiliki tujuan dan target. Untuk meraih tujuan tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Begitu pula di SSB Vespa Ampang Pulau merupakan salah satu SSB yang ada di Kabupaten Pessel yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat. SSB Vespa Ampang Pulau berdiri pada tahun 2004, walaupun baru didirikan, SSB Vespa sudah berhasil mencapai prestasi yang membanggakan. Hal ini dibuktikan dengan sudah banyak piala, medali turnamen antar daerah yang di dapat sebagai penghargaan atas prestasi yang sudah diraih melalui kerja keras dan semangat para atletnya.

Menurunnya prestasi SSB Vespa sekarang diduga dikarenakan oleh beberapa faktor. Faktor itu antara lain karena mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan atlet, seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan daya ledak otot tungkai para pemain SSB Vespa. Selain itu, kelentukan pinggang juga sangat berpengaruh agar penguasaan teknik lebih maksimal.

Teknik di dalam permainan sepak bola adalah salah satu bagian yang penting dan paling sulit untuk dipelajari, untuk itu perlu waktu yang banyak dan ketekunan dari para pemain untuk berlatih dengan penuh kesungguhan. Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar dalam bermain sepak bola. Seluruh kegiatan dalam permainan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. *Heading* bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola. Berbagai keuntungan dapat diperoleh dengan menguasai *heading* atau menyundul bola, baik dalam melakukan penyerangan maupun ketika mengadakan strategi bertahan. Selain itu *heading*

juga berfungsi untuk menerima bola, mengoper bola pada kawan, membuang bola / menjauhkan bola dari daerah pertahanan, dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Bila keterampilan *heading* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan suatu pertandingan semakin besar.

Akan tetapi berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi dilapangan, kemampuan *heading* pemain-pemain SSB Vespa masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat pemain SSB Vespa masih belum maksimal dalam melakukan *heading*, di samping itu heading yang dilakukan oleh pemain juga kurang Akurat atau tidak tepat sasaran, kadang datangnya bola sangat lemah, dan variasi *heading*. Disamping itu gerakan pemain terlihatkaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain itu sendiri.

Belum maksimalnya kemampuan heading para pemain SSB Vespa ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: kurangnya daya ledak otot tungkai, kurangnya kelentukan pinggang, kondisi fisik, kurang memadainya sarana dan prasarana latihan, serta kurang baiknya program latihan yang diberikan pelatih, sehingga mengakibatkan kemampuan *heading* para pemain SSB Vespa Ampang Pulai masih belum maksimal.

Dari beberapa faktor yang diuraikan di atas ada beberapa faktor yang diduga juga mempengaruhi kemampuan *heading* SSB Vespa Ampang Pulai masih rendah. Faktor itu adalah daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang. Ini terlihat dengan lemahnya *heading* yang dilakukan oleh pemain

yang disebabkan karena rendahnya kedua faktor tersebut yaitu daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang.

Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh kemampuan heading pemain SSB Vespa Ampang Pulai, dan juga melihat kontribusi dari kedua faktor yaitu daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang. Oleh karena itu penelitian ini penulis mengangkat judul penelitian: “ **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain SSB Vespa Ampang Pulai Kab Pessel**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Kelentukan pinggang..
3. Kemampuan *heading*.
4. Kondisi fisik.
5. Teknik
6. Sarana dan prasarana latihan
7. Program latihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan *heading*, maka peneliti membatasinya pada

kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Vespa Ampang Pulau Kab Pessel.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besar daya Ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Vespa Ampang Pulau ?
2. Seberapa besar kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Vespa Ampang Pulau ?
3. Seberapa besar daya Ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama– sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Vespa Ampang Pulau ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Vespa Ampang Pulau.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Vespa Ampang Pulau.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama – sama terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Vespa Ampang Pulau.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk :

1. Peneliti sendiri sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.
2. Untuk pelatih serta pengurus SSB vespa Ampang Pulau sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Sumbangan ilmu pengetahuan, pengembangan ilmu pengetahuan serta sebagai pengetahuan bagi pembaca.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.