

PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING*

**(Studi Eksperimen Pada Pemain SSB Pelita Bangsa
Kabupaten Padang Pariaman)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

ROMI CANDRA YANI

1103084/2011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKANKEPELATIHANOLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan
Heading (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola
SSB Pelita Bangsa Kabupaten Padang Pariaman)

Nama : Romi Candra Yani

NIM/BP : 1103084/ 2011

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

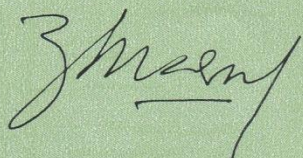
Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Disetujui Oleh :

Pembimbing 1,



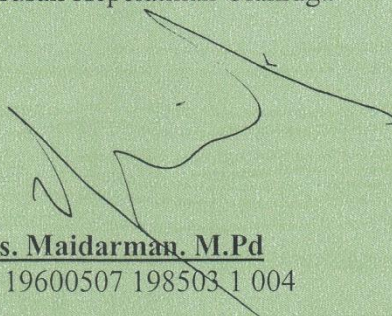
Drs. Masrun, M. Kes., AIFO
Nip : 19631104 198703 1 002

Pembimbing II,



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP : 19610615 198703 1 003

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Romi Candra Yani
NIM : 1103084/2011

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

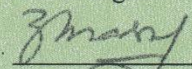
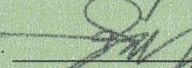
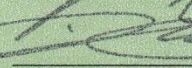
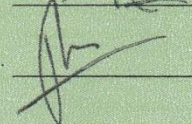
**Pengaruh Latihan Beban terhadap Kemampuan *Heading*
(Studi Eksperimen pada Pemain SSB Pelita Bangsa
Kabupaten Padang Pariaman)**

Padang , Agustus 2015

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Masrun, M. Kes., AIFO
2. Sekretaris : Dr. Umar, MS., AIFO
3. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
4. Anggota : Drs. Afrizal. S, M.Pd
5. Anggota : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul” Pengaruh Latihan Beban terhadap Kemampuan *Heading* “(Studi Eksperimen pada Pemain SSB Pelita Bangsa Kabupaten Padang Pariaman)”, adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang yang dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Agustus 2015

Yang membuat pernyataan



Romi Candra Yani

1103084 / 2011

ABSTRAK

Romi Candra Yani (2015) : Pengaruh Latihan Beban terhadap kemampuan *Heading* (Studi Eksperimen Pada Pemain SSB Pelita Bangsa Kabupaten Padang Pariaman)

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *heading* pemain SSB Pelita Bangsa Kabupaten Padang Pariaman terlihat pada saat bermain, bola yang di *heading* masih lemah, tidak tepat sasaran dan tidak sampai pada tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban terhadap kemampuan *heading* Pemain SSB Pelita Bangsa Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Yaitu merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasi semua variabel yang relevan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Pelita Bangsa Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 35 orang atlet.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 16 orang U13-U15 Pengambilan data dilakukan dengan Tes “*Heading* sambil berdiri”. Tes terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan latihan beban dan diakhiri dengan *post-test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan beban terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Pelita Bangsa Kabupaten Padang Pariaman. Dengan $t_{hitung} (8,25) > t_{tabel} (2,13)$, serta terjadi peningkatan kemampuan *heading* dari rata-rata 3,57 menjadi 3,74.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “**Pengaruh latihan beban terhadap kemampuan *heading* (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SSB Pelita Bangsa Kabupaten Padang Pariaman).**”

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Masrun, M. Kes., AIFO selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO selaku pembimbing II dengan penuh kesabaran untuk memberikan bimbingan, pengarahan, motivasi dan banyak masukan kepada peneliti hingga selesai penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Afrizal.S. M.Pd, Bapak Drs. Hendri Irawadi M.Pd dan Bapak Romi Mardela S.Pd M.Pd selaku tim penguji, yang telah banyak memberikan saran serta masukan demi skripsi ini.

6. Bapak/Ibu dan seluruh keluarga besar peneliti, yang telah memberikan bantuan moril maupun materil dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
7. Pegawai perpustakaan FIK maupun perpustakaan pusat yang telah meminjamkan buku sumber kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

Padang, Juli 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	8
1. Kemampuan <i>heading</i>	8
a. Pengertian <i>heading</i>	8
b. Teknik pelaksanaan <i>heading</i>	9
c. Fungsi dan tujuan <i>heading</i>	13

d. Macam-macam <i>heading</i>	14
e. Otot-otot yang terlibat dalam <i>heading</i>	15
2. Latihan beban	18
3. Prinsip-prinsip latihan.....	19
B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual	24
D. Hipotesis Penelitian.....	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Deskripsi Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional.....	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	30
G. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	34
B. Uji Persyaratan Analisis	36
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan.....	38
E. Keterbatasan Penelitian.....	40

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Heading</i> bola dalam sikap berdiri	10
2. <i>Heading</i> bola dalam sikap meloncat	12
3. <i>Heading</i> bola dalam sikap melayang	13
4. Kerangka Konseptual	25
5. Tes <i>heading</i> dalam sikap meloncat	32

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Penelitian	27
2. Distribusi Populasi Menurut kelompok umur SSB Pelita Bangsa	29
3. Tabel Distribusi Frekuensi <i>pre-test</i>	34
4. Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	35
5. Uji Normalitas Data	37
6. Tabel Uji-t <i>Pre-tes</i> dan <i>Pos-test</i>	38

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) kemampuan <i>heading</i> Pemain Sepakbola.....	35
2. Grafik Histogram Hasil Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) kemampuan <i>heading</i> Pemain Sepakbola.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	45
2. Data mentah tes kemampuan <i>heading</i>	49
3. Blangko <i>pre-test</i>	50
4. Blangko <i>post-test</i>	51
5. Data Gabungan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> kemampuan <i>heading</i> pemain SSB Pelita Bangsa.....	52
6. Data hasil distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> dan <i>Pos-test</i> kemampuan <i>heading</i> pemain SSB Pelita Bangsa	53
7. Normalitas <i>Pre-test</i> kemampuan <i>heading</i> pemain SSB Pelita Bangsa	54
8. Normalitas <i>Pos-test</i> kemampuan <i>heading</i> pemain SSB Pelita Bangsa	55
9. Perhitungan Uji t	56
10. Uji Hipotesis.....	57
11. Tabel Nilai Kritis Uji Liliefors.....	59
12. Luas dibawah Lengkung Normal Standar Dari 0 Ke z.....	60
13. Nilai Presentil.....	61
14. Foto Dokumentasi	62

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan baru dalam kehidupan. Oleh karena itu olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah merebah ke dalam semua kehidupan bangsa. Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal IV berbunyi:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Beranjak dari salah satu isu Nasional yang sering diperbincangkan yaitu kesehatan yang ditingkatkan melalui kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur, terarah dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani terutama daya tahan tubuh dalam melakukan aktifitas sehari-hari sehingga kelelahan yang dialami setelah beraktifitas akan cepat pulih seperti semula.

Dengan disyahkannya Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional tersebut maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Salah satu tujuan pengembangan

dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontiniu, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet sendiri, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat dan negara. Untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi. Syafruddin (2011:57) mengatakan bahwa: Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Sedangkan yang dimaksud faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki oleh atlet. Seperti : faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya.

Berdasarkan kutipan di atas, di antara faktor-faktor yang menentukan dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik. Di antara kemampuan kondisi fisik permainan sepakbola yang sangat penting untuk dikuasai salah satunya adalah daya tahan aerobik. Seiring dengan perkembangan olahraga sepakbola maka diperlukan pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga yang terencana dengan matang dan terprogram, yang dilaksanakan oleh pemerintah maupun seluruh lapisan masyarakat. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama dalam metode latihan,

baik penguasaan teknik dasar maupun kondisi fisik yang prima dan tentunya ditunjang dengan status gizi yang baik. Metode latihan akan terlihat pada volume beban, intensitas beban serta hasil latihan dan kesuksesan akan terbaca pada hasil pertandingan.

Berbicara masalah pengembangan olahraga prestasi SSB Pelita Bangsa juga ikut andil dalam hal ini. Salah satunya terhadap perkembangan olahraga permainan sepakbola. Hal ini terlihat dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola yang ada di SSB Pelita Bangsa, yang lebih dikenal dengan Sekolah Sepakbola Pelita Bangsa. Salah satu upaya yang pernah dilakukan adalah peningkatan teknik dasar pemain Pelita Bangsa, dimana teknik dasar merupakan faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain SSB Pelita Bangsa. Dimana hal ini sangat menentukan sampai dimana seorang pemain SSB Pelita Bangsa dapat meningkatkan mutu permainannya. Dirjen Olahraga dan Pemuda (1972:4) menyatakan “Selain itu, penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri cukup tinggi dan setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu”.

Sepakbola dimainkan oleh dua kelompok pemain dan tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang sehingga dinamakan “kesebelasan”. Kesebelasan dapat bermain dengan baik, jika setiap pemainnya memiliki kemampuan teknik dasar yang dapat menunjang keberhasilan bermain sepakbola. Widdow (1981:43)

mengatakan“Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik menendang (*shooting*), teknik menyetop (*stopping*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik menangkap bola (*catching ball*) sebagai penjaga gawang, teknik melempar (*throw-in*) dan teknik mengumpan (*passing*)”.

Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola, *heading* bola adalah suatu teknik yang sangat penting dalam permainan. Pemain bola harus mahir dalam *heading* bola dengan berbagai cara, karena *heading* merupakan keterampilan khas sepakbola. Hal ini tercermin dari gol yang tercipta ke gawang lawan sebagai hasil dari *heading* kepala pemain yang menyerang. Sebaliknya untuk pemain bertahan kemampuan *heading* bola sangat dibutuhkan dalam menghalau serangan melalui udara. Oleh karena itu para pemain baik pemain depan, pemain tengah, pemain belakang dan bahkan penjaga gawang harus mahir *heading* bola dengan berbagai cara menurut kebutuhan.

Kemampuan *heading* bola secara terarah bertambah penting artinya dalam permainan apabila lawan bermain dengan sistem bertahan. Pola permainan bertahan tersebut dapat diterobos dengan pola penyerangan lewat atas atau udara yang memanfaatkan *heading*, sebaliknya agar pemain penyerang tidak mudah untuk menerobos sistem pertahanan. Pemain belakangpun harus mampu *heading* bola dengan baik.

Memperhatikan aspek manfaat yang dapat diambil dari kemampuan *heading* bola, maka latihan kemampuan *heading* bola yang berdaya guna dan tepat guna sangat diperlukan. *Heading* bola harus dilakukan dengan kening, pandangan mata harus ditujukan kepada bola. Agar dapat menyundul (*heading*)

bola dengan baik dan keras maka dibutuhkan kekuatan yang baik, yaitu bersumber dari: kekuatan daya ledak otot tungkai, otot perut, otot punggung dan otot leher. Kalau kekuatan-kekuatan tersebut dilatih dengan baik diduga dapat mempengaruhi kemampuan *heading* pemain karena bola dapat diarahkan dengan baik, tepat pada sasaran dan sampai pada tujuan. Oleh sebab itu diduga kekuatan daya ledak otot tungkai, otot perut, otot punggung dan otot leher yang baik sangat penting bagi pemain, khususnya pemain SSB Pelita Bangsa untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *heading* agar dapat meningkatkan prestasi sepakbola umumnya dan keterampilan bermain sepakbola khususnya.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti melihat bahwa masih rendahnya tingkat kemampuan *heading* pemain SSB Pelita Bangsa, itu terlihat pada saat bermain, bola yang di *heading* lemah, tidak tepat sasaran dan tidak sampai pada tujuan. Hal ini terjadi karena masih lemahnya tingkat kekuatan daya ledak otot tungkai, otot perut, otot punggung dan otot leher pemain sepakbola SSB Pelita Bangsa. Jika hal ini terus dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih.

Bertolak dari permasalahan di atas penting sekali bagi pemain SSB Pelita Bangsa untuk melatih kekuatan daya ledak otot tungkai, otot perut, otot punggung, dan otot leher dengan cara latihan beban. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah mengenai Pengaruh latihan beban terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Pelita Bangsa sehingga dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi sepakbola SSB Pelita Bangsa ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Latihan beban berpengaruh terhadap kemampuan *heading*.
2. Kekuatan daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan *heading*.
3. Kekuatan otot perut berpengaruh terhadap kemampuan *heading*.
4. Kekuatan otot punggung berpengaruh terhadap kemampuan *heading*.
5. Kekuatan otot leher berpengaruh terhadap kemampuan *heading*.
6. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *heading*.
7. Teknik berpengaruh terhadap kemampuan *heading*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada.

1. Latihan beban
2. Kemampuan *heading*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan, yaitu: Seberapa besar pengaruh latihan beban terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola SSB Pelita Bangsa

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola SSB Pelita Bangsa.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat untuk:

1. Dapat memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dapat memberikan masukan kepada pembina/pelatih SSB Pelita Bangsa .
3. Bahan acuan bagi pelatih yang melatih sepakbola untuk pencapaian prestasi tim sepakbola.
4. Bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.