

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN
TUBUH TERHADAP KEMAMPUAN MENYUDUL BOLA PADA
SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) ADITYAWARMAN
KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**Teguh Iman Saputra
NIM :00746**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Sundulan Bola Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya

Nama : Teguh Iman Saputra

BP/NIM : 2008/ 00746

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2012

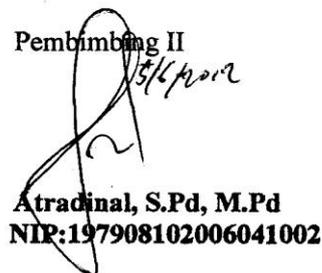
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Kibadra
NIP: 195701181985031003

Pembimbing II



Atradinal, S.Pd, M.Pd
NIP:197908102006041002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

**Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Tubuh
Terhadap Kemampuan menyundul Bola di Sekolah sepakbola (SSB)
Adityawarman Kabupaten Dharmasraya**

**Nama : Teguh Iman Saputra
BP/NIM : 2008/ 00746
Program : Strata Satu (S-1)
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juni 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Kibadra	1. 
Sekretaris	: Atradinal, S.Pd, M.Pd	2. 
Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes	3. 
	: Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO	4. 
	: Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO	5. 



*Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman
diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan
beberapa derajat.*

(Qs : Al-Mujadilah : ayat 11)

*Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan maka
Apabila kamu telah selesai (dari semua urusan)
Kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain
Dan hanya kepada Allah kamu berharap*

(Qs : Al-Insyirah : ayat 6-8)

Ya Allah...

*Lapangkanlah hatiku dan mudahkanlah segala urusanku dan
lepaskanlah kekakuan dari lidahku
supaya mereka mengerti Perkataanku*

(Qs: At Thaha : ayat 25-28)

*Seandainya aku boleh memilih
Biarlah aku menjadi bintang atau bulan
Yang tidak angkuh ketika bertahta
Dan tidak mengeluh ketika terbenam
Biar aku menjadi sang fajar
Yang gigih mengusir kelam,
Namun rela menyingkir untuk memberi tempat bagi sang surya
Yang lebih cemerlang*

*Walau dengan berbagai rintangan ku hadapi
Kadang seakan tak terbatas siang dan malam
Ku terus melangkah dengan sekeping keterbatasan jiwa
Demi untuk meraih semua cita-cita
Karena ku yakin...
Akan ada lentera yang tersembunyi di balik gelapnya malam*

Ya Allah ...

*Ku menyadari sepenuhnya apa yang kuperbuat
Sampai saat ini belum mampu untuk membalas walau setetes dari
keringat
orang tuaku dan keluargaku. Karenanya ya Allah ...
Hamba memohon jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara yang
kemilau*

saat aku dalam kegelapan
Jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan saat aku dalam
kepayahan dan
Jadikanlah tetes air mata mereka sebagai cambuk untuk mendorong
semangatku

Hari ini ya allah...

Tiada kata yang terucap selain syukur berkepanjangan padamu atas karya
kecilku ini, ya... Allah...

Ku persembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang aku sayangi ...

Kepada yang Teristimewa

Untuk ayah Q yulizar gazali yang berusaha, berjuang, berdo'a serta memberikan
segala apa yang dimilikinya agar ananda dapat menggapai cita-cita. Ibu Q
Nurhayati... yang telah menyayangiku, membesarkanku dan membimbingku
dalam mencapai cita-cita, maafkan salahku atas semua yang ku lakukan baik
yang sengaja maupun tidak disengaja.

Buat Keluarga Besar Q

Makasih banyak Q ucapkan kepada ante lis dan om win yang telah memberikan
dukungan moral dan materi, tanpa dukungan darimu Q takkan bisa menggapai
gelar sarjana ini ...

Selanjutnya kepada keluarga, Ma adang, yang telah mau menyisihkan sebagian
uangnya untuk kelancaran kuliah Q, tanpa dukungan, semangat, bantuan dan
dorongan dari kalian semua takkan mungkin Q dapat menggapai gelar sarjana
ini, terimakasih keluarga Q, AQ akan berusaha menjadi yang terbaik untukmu ...

Kemudian buat Adek Q Rido aulia rajin2 sekolah, jangan terpengaruh dengan
lingkungan dan gapailah cita2 yang kamu inginkan ...

Terakhir kepada nenek & kakak serta nte cia & om deri yang telah membantu
saya selama saya kuliah dipadang

Buat Anggota Tim trouble makers

Tim trouble makers toni, ijul, ega, mitro, wani, da lex, mak ap, hendra Semoga
selalu menjadi tim yang kompak dan saling menutupi kekurangan untuk tim
tourobel makers, ukirlah kembali kejayaan yang telah pernah kita ukir dulu,
Semoga allah SWT selalu memberikan yang terbaik dalam hidup kita dan dalam
ridhonya. Amien ..!

Special To SDT

Terima kasih telah memberikan semangat dan membantu ku hingga ku bisa menyelesaikan karya kecil ku ini, dan kamu harus semangat juga untuk mengejar cita-cita mu ya..

Hari-hari yang kita jalani telaah terukir menjadi sebuah cerita, suka dan duka selama ini semoga tidak hanya tuk sekejap saja...

Semoga keberhasilan ini adalah awal dari kesuksesan kita... amin..,



Teguh iman saputra

ABSTRAK

Teguh Iman Saputra (2012). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Tubuh Terhadap kemampuan Sundulan Bola Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya

Rendahnya prestasi SSB Adityawarman Kabupaten Dharmasraya semua ini terlihat dari hasil sundulan bola yang di lakukan belum mampu mengarahkan bola pada sasaran yang di inginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh dengan kemampuan sundulan bola. Pada pemain Sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya masih kurang dalam menyundul bola sehingga pemain tersebut mengalami kesulitan dalam menerima bola-bola atas. Hal ini disebabkan pemain kurang memperhatikan Kemampuan kondisi fisik, seperti kekuatan dan kelentukan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 87 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu U 17 – 20 tahun saja yang berjumlah 24 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya tahan kekuatan otot perut melalui tes sit – up dan Kelentukan tubuh dengan tes *bridge-ups* selanjutnya kemampuan menyundul bola. Analisa data dan pengujian hipotesis 1 dan 2 menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis koefisien determinasi sedangkan hipotesis 3 menggunakan teknik analisis korelasi ganda dan teknik analisis koefisien determinasi dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan Perhitungan korelasi *product moment*, terdapat hubungan signifikan kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pemain Sekolah sepakbola Adityawarman Kabupaten Dharmasraya diperoleh $r_{hitung} = 0,80 > r_{tabel} = 0,404$, terdapat hubungan yang signifikan. Kelentukan tubuh dengan kemampuan menyundul bola yang di peroleh $r_{hitung} = 0,92 > r_{tabel} = 0,404$ terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan menyundul bola sekolah sepakbola Adityawarman Kabupaten Dharmasraya yang di peroleh $r_{hitung} = 0,93 > r_{tabel} = 0,404$ dengan demikian terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh dengan kemampuan menyundul bola sekolah sepak bola Adityawarman Kabupaten Dharmasraya $r_{hitung} = 0,93 > r_{tabel} = 0,404$.

Kata Kunci : Daya tahan kekuatan otot perut, kelentukan tubuh dan kemampuan menyundul bola

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi adalah sebagai salah satu syarat utama kelulusan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Skripsi ini diberi judul **“Hubungan Daya Tahan Kekuatan otot Perut dan Kelentukan tubuh Terhadap Kemampuan Menyundul bola sekolah sepak bola Adityawarman Kabupaten Dharmasraya ”**.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
3. Drs. Zarwan, M.Kes Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
4. Bapak Drs. Kibadra Pembimbing I dan Bapak Atradinal, Spd, M.Pd Pembimbing II.
5. Drs. Zalpendi, M.Kes, Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO, dan Drs. Khairuddin, M. Kes. AIFO tim Penguji.

6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Kepada kedua orang tuapenulis yaitu Ayahanda Yulizar gazali dan Bunda Hayati yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa, terutama jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2012
Penulis

Teguh Iman Saputra

DAFTAR ISI

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.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Sepakbola	9
2. Daya tahan kekuatan otot perut	10
3. Kelentukan.....	15
4. Peranan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Terhadap.....	18
5. Kemampuan Sundulan bola	19
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	27
C. Definisi Operasional	28
D. Jenis dan Sumber Data.....	29
E. Teknik pengumpulan Data.....	29

F. Instrumen Penelitian	30
G. Alat Pengambilan Data	32
H. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	35
B. Analisis Data	39
C. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran-saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar pemain (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya.....	27
Tabel 2. Daftar nama-nama pengawas dan tenaga pembantu	29
Tabel 3. Distribusi Frekuensi daya tahan kekuatan otot Perut (X_1).....	35
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelentukan tubuh (X_2).....	36
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Sundulan bola (Y)	38
Tabel 6. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	39
Tabel 7. Ringkasan Hasil Analisis Hubungan dan Kontribusi daya tahan kekuatan otot perut (X_1) terhadap Kemampuan sundulan bola (Y)	41
Tabel 8. Ringkasan Hasil Analisis Hubungan dan Kontribusi kelentukan tubuh (X_2) terhadap Kemampuan sundulan bola (Y).....	42
Tabel 9. Ringkasan Hasil Analisis Hubungan kekuatan perut (X_1) dan kelentukan tubuh (X_2) terhadap Kemampuan sundulan bola (Y)...	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Perbandingan teknik gerakan menyundul bola dengan lompatan dan memiliki sudut kelentukan (i), dengan menyundul bola tanpa sudut kelentukan tubuh (ii)	19
Gambar 2.	Menyundul bola dengan melompat	21
Gambar 3.	Menyundul bola dengan melayang	22
Gambar 4.	Kerangka Konseptual	25
Gambar 5.	Tes Kekuatan Otot Perut	30
Gambar 6.	Bridge-Up (kayang)	30
Gambar 7.	Tes Kemampuan Sundulan Bola	31
Gambar 8.	Histogram daya tahan kekuatan Otot Perut (X_1)	36
Gambar 9.	Histogram kelentukan Tubuh (X_2)	37
Gambar 10.	Histogram Sundulan Bola (Y)	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Penelitian.....	51
Lampiran 2	Tabel Analisis uji normalitas sebaran data Sit - UP melalui uji liliefors (X_1).....	52
Lampiran 3	Tabel Analisis Uji Normalitas Tes Kelentukan Tubuh (Kayang) Melalui Uji Liliefors (X_2).....	53
Lampiran 4	Analisis Uji Normalitas Kemampuan Sundulan Bola Melalui Uji Liliefors (Y).....	54
Lampiran 5	tabel Analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda (variabel X_1 , X_2 dan Y)	55
Lampiran 6	Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	59
Lampiran 7	Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	60
Lampiran 8	Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z	61
Lampiran 9	Tabel Nilai-nilai dalam Distribusi 't'	62
Lampiran 10	Tabel Nilai-nilai 'r' Product Moment.....	63
Lampiran 11	Tabel Distribusi f.....	64
Lampiran 12	Dokumentasi Penelitian.....	65

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang di gemari oleh setiap kalangan masyarakat. Sampai saat ini sepakbola masih dianggap sebagai olahraga terpopuler, ini terbukti banyaknya kompetisi-kompetisi yang digelar diberbagai daerah baik kejuaraaan tingkat daerah, Nasional maupun Internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti adanya turnamen antar club yang diadakan oleh berbagai daerah maupun turnamen resmi lainnya. Sebagaimana dijelaskan dalam undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia nomor : 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab VII pasal 27 ayat : 4 yang menyatakan bahwa:“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan meberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjangjang dan berkelanjutan”.

Olahraga sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia. Di Indonesia cabang olahraga ini telah tersebar keseluruh pelosok tanah air. Dapat dikatakan semua lapisan masyarakat mengenal dan

menggemari olahraga ini. mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Di kalangan anak-anak dapat dilihat dengan seiringnya terselenggaranya pertandingan usia dini. Sedangkan dikalangan remaja dapat dilihat dengan terselenggaranya pertandingan tingkat pelajar dan mahasiswa. Di kalangan pelajar adanya pertandingan antar sekolah yang disebut liga pelajar indonesia (LPI).

Cabang olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan yang beregu yang terdiri dari dua tim, yang masing-masing tim yang beranggotakan 11 orang pemain dan masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan serta berusaha untuk mempertahankan gawang sendiri. Untuk mempertahankan gawang dari kebobolan berbagai usaha dilakukan oleh pemain dengan melindungi daerah gawang dan berusaha untuk menghalau operan dari lawan ataupun operan yang berasal dari sayap kanan dan dari kiri yang ditendang melintasi mulut gawang secara menyilang (*crossing*). Permainan tersebut dapat dilakukan dengan cara merebut bola yang menggunakan *Inside of the foot (blok tackle)* atau dengan menyundul bola bila bola serangan lawan mengarahkan bola tinggi.

Dalam permainan (Luxbacher, 1998:21) sepakbola, menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dibagi kedalam beberapa jenis sesuai dengan tujuannya, diantara sundulan serangan (*the attacking header*), sundulan dekat gawang (*the near-post header*), sundulan tukik (*the diving header*), sundulan kesarasan (*target header*), dan sundulan bertahan (*the defensive header*). Kesemua jenis sundulan bola

tersebut memiliki tujuan yang berbeda, kadang kala menyundul bola diperlukan oleh seorang striker untuk memasukan bola ke gawang dan juga diperlukan oleh pemain bertahan untuk menghalau bola *crossing* dari regu menyerang sejauh mungkin.

Dari keseluruhan gerakan teknik menyundul bola sangat ditunjang oleh faktor kekuatan otot (*mascle strength*), daya tahan otot (*mascle explosive power*), kelentukan (*flexibiliti*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*anggility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*) melentingkan badan ke belakang dan menyentakan badan ke depan.

Disisi lain, daya tahan kekutan otot perut juga diperlukan pemain pada saat akan melakukan sundulan bola yaitu untuk dapat menyundul bola dengan kuat, sedangkan komponen kelentukan tubuh berperan pada saat si pemain menyundul bola dan harus melentingkan tubuh ke belakang sampai ke titik momen terjauh sebelum menyentakan badan kedepan 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. Oleh karena itu dipastikan apa bila kekuatan otot tubuh bagian atas dan tingkat kelentukan tubuh baik, akan menghasilkan teknik menyundul bola yang baik serta menghasilkan pantulan bola yang lebih kuat dan jauh.

Menyundul bola merupakan salah satu teknik sepakbola yang mempunyai tujuan sama dengan menendang bola, seperti yang dikemukakan

oleh tim pengajar sepakbola (2005:86) yaitu “1) untuk memasukan bola ke gawang lawan. 2) untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, 3) untuk membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan”. Selanjutnya menyundul bola ini banyak dilakukan dengan melompat yang menggunakan dua kaki tumpu dan mengarahkan bola sesuai dengan tujuan, misalnya saja untuk memasukan bola ke gawang lawan.

Dari uraian di atas dapat dikatakan seorang pemain sepakbola yang mempunyai daya tahan kekuatan otot perut yang bagus dan sudut kelentukan yang besar maka jauh hasil sundulannya akan maksimal. Sebaliknya jika seorang pemain sepakbola tidak mempunyai daya tahan kekuatan otot perut dan sudut kelentukan yang kecil/sempit maka jauhnya hasil sundulannya akan tidak maksimal.

Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya merupakan salah satu SSB yang ada di Dharmasraya yang di harapkan bisa melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat, pada umumnya Kabupaten Dharmasraya khususnya SSB Adityawarman Kabupaten Dharmasraya yang rutin melakukan pembinaan pemain-pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur baik tingkat umur 8-12 tahun, 38 orang, 13-16 tahun, 25 orang, dan 17-20 tahun, 24 orang, dari keseluruhan populasi yaitu 187 orang, peneliti mengambil sampel U 17-20 tahun. setelah penulis melakukan wawancara dengan pelatih sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya observasi lapangan dan dengan mengamati pertandingan-

pertandingan yang telah di lalui, pelatih melihat sebagian kecil yang bisa menyundul bola yang kuat dan terarah. Di U 17-20, 2 orang yang bisa melakukan teknik sundulan bola yang bagus kuat dan terarah dan selebihnya masih rendah kemampuan teknik untuk menyundul bola, pemain sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya masih belum maksimal dalam melakukan menyundul bola dan perlu dilakukan latihan-latihan yang berkesenambungan dan keseriusan sehingga tujuan latihan yang dilakukan dapat di tuju secara maksimal. Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman ini telah banyak mengikuti kejuaran tingkat daerah, seperti U 8-12 Tahun, telah mengikuti piala Danone (DNC), tingkat sumatra barat, dan U 17-20 Tahun, juga telah mengikuti kompetisi-kompetisi di daerah dharmasraya. Sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya memang belum mencapai prestasi yang maksimal tetapi nama sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman sudah dikenal di setiap daerah di Kabupaten Dharmasraya, dan di Kabupaten lain, seperti Sawahlunto Sijunjung.

Sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya berdiri pada tahun 2005 dan sekarang di latih oleh M. Kamel mengatakan, banyak pemain sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya masih kurang dalam melakukan menyundul bola di lihat dari setiap sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman melakukan serangkaian uji coba maupun dalam kejuaraan-kejuaraan, dan setelah observasi ternyata masih kurangnya kemampuan menyundul bola pemain sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman, sehingga peluang menyundul bola yang di dapat oleh pemain

sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman tidak terselesaikan dengan baik karena kemampuan menyundul bola yang tidak terarah dan tidak tepat pada sasaran membuat hilangnya beberapa peluang untuk itu peneliti ingin melihat sejauh manakah pengaruh daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan menyundul bola di sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka penulis berkeinginan untuk melihat tentang Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Di Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diatas, dapat di identifikasikan beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut :

1. Daya tahan otot perut
2. Kelentukan togok
3. Keseimbangan
4. Koordinasi
5. Akurasi
6. Teknik

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi terhadap rendahnya kemampuan menyundul bola variabel terikat Y, maka penelitian ini dibatasi, Daya Tahan Kekuatan Otot Perut sebagai variabel bebas X_1 , dan Kelentukan Tubuh sebagai variabel bebas X_2 .

D. Perunusan Masalah

1. Adakah hubungan dari daya tahan kekuatan otot perut terhadap jauhnya hasil sundulan bola pada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya?
2. Adakah hubungan kelentukan tubuh terhadap jauhnya hasil sundulan bola pada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya?
3. Adakah hubungan dari daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kabupaten Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara daya tahan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola di sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola di sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya.
3. Untuk mengetahui hubungan antara daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh secara bersama-sama terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola di sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan olahraga pada Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang dan pembina olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya pada cabang sepakbola.
2. Bagi penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang sepakbola. Bagi kalangan pesepak bola di Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya.
3. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.