

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT
PERUT TERHADAP KEMAMPUAN HEADING ATLET SEPAK BOLA
PS GARUDA KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**MASRIZAL
NIM. 00781**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

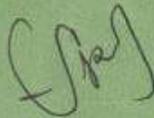
**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT
TERHADAP KEMAMPUAN HEADING ATLET SEPAK BOLA PS GARUDA
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

Nama : Masrizal
NIM : 00781
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 30 Desember 2011

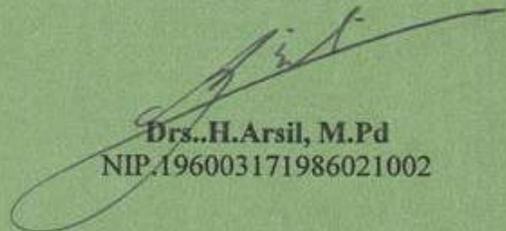
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dra. Erianti M.Pd
NIP. 196207051987112001

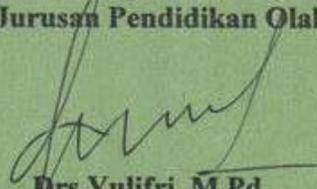
Pembimbing II



Drs. H. Arsil, M.Pd
NIP. 196003171986021002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

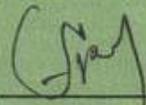
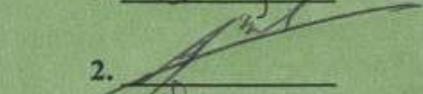
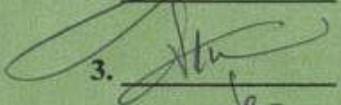
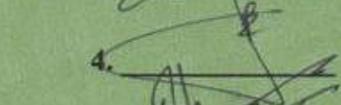
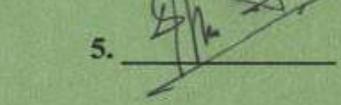
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
jurusan Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Heading Atlet Sepak Bola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota
Nama : Masrizal
NIM : 00781
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang,30 Desember 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra.Erianti M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs..H.Arsil, M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Ali Asmi, M.Pd	3. 
4. Anggota	Dra. Pitnawati, M.Pd	4. 
5. Anggota	Dra. Darni, M.Pd	5. 



*"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-
sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap"
(Q. S. Alam Nasyrah: 6-8)*

**Keyakinan dan kemauan adalah kunci utama dari keberhasilan
Dan kemiskinan serta kekurangan bukanlah halangan untuk meraih cita-cita**

Ya Allah...
Hari ini kutadahkan tanganku
Kutundukkan kepalaku
Kuserahkan diriku padamu
Sebagai tanda syukur sujudku atas nikmatMu
Menuju jalan jalan yang baik untuk hidupku

Sulit kupercaya akan adanya detik, menit dan waktu
Yang telah hilang dengan langkah tertatih
Dalam kesederhanaan ku coba raih kemenangan
Dalam kesederhanaan ku coba raih keberhasilan
Walaupun air mata dan keringat yang kurasakan
Akhirnya sepenggal kesuksesan telah kuraih
Segelintir kebahagiaan telah kunikmati

Namun perjuangan ini belum usai
Jalan masih membentang di hadapanku
Semoga satu titik kesuksesan ini menjadi bekal
Dalam kelu arga serta hidup dan perjuanganku esok atau lusa
Aku masih mengharapkan cinta & Ridho-MU YA ALLAH

Dengan ketulusan, kerelaan, dan keikhlasan hati kecilku
Ku persembahkan segelintir karya sederhanaku ini Spesial buat Orang
tua dan keluargaku yang tercinta yang tak terbalas jasanya:

Terima kasih Amak (Elida) engkau telah mengandung, melahirkan, dan
membesarkanku dengan penuh kasih sayang. Tiada lelah, keluh, dan kesah yang
terlontar dari mulutmu, begitu mulia. Semua telah kau berikan kepadaku dengan penuh
keikhlasan, kasih sayangmu sepanjang jalan, tiada berujung dan tidak akan habis untuk
anakmu.

Begitu banyak pengorbanan yang telah engkau lakukan, tak kau harap balas dariku, belum ada yang dapat aku berikan kepadamu, selain doa dari lubuk hatuku yang terdalam untukmu...

Alm Abah (Amrizal) moga kau bahagia di surga sana. kau adalah bapak terbaik, kau adalah bapak terhebat dimata anak-anakmu. Walaupun kau telah jauh disana, kami anak-anakmu ini akan selalu mendoakanmu. terima kasih Abah, ananda berharap dapat mengabdikan semua angan-angan abah yang belum ananda wujudkan, kekilasan hatimu begitu indah, tak dapat kubalas jasa-jasamu Abah, hanya doa tulus yang dapat kupersembahkan. Kasih sayangmu telah membesarkan kami, doamu Cahaya dalam hidupku.....

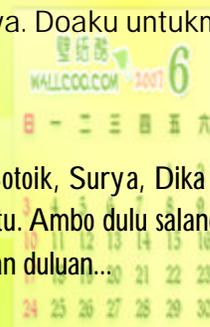
Buat kakak-kakakku tersayang (Edwar Sonata, Irfan Loreta, Dedi Irwanto, Desmira, Deswandi, dan adikku Rian Hidayat beserta Destaronald) terima kasih uni dan uda atas dorongan kasih sayang dan dorongan baik moril maupun materil terhadap adikmu selama ini, Hingga adik bisa menggapai cita dan harapan.

Buat ponakan om tercinta : (Aghnia, Meka, Tata, Eisyah, Wais dan Zahira) cepat besar ya sayang.

Jadilah anak shaleh yang selalu berbakti pada orang tuamu dan berguna bagi bangsa dan negara...

Terima kasih juga untuk seseorang yang hadir dalam hatiku dan selalu menemaniku baik suka maupun duka yang selalu menyupportku dan memberikan motivasi yang selalu meluangkan waktu untukku walaupun dalam kelengahan teramat sangat kau selalu menemaniku dan selalu berada disampingku disetiap waktu. Walaupun kadang-kadang kamu marah padaku, ku yakin itu semua demi kebaikanmu agar ku lebih baik lagi dari sebelumnya. Doaku untukmu (Meta Bunda nya Aby) hehehehe.....

Dan juga semua teman-teman seangkatan 2008" Doni Botoik, Surya, Dika Kaling, Popoik, Cecen dan banyak lagi yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Ambo dulu salangkah yo, bukan karano cadiak, bukan karano hebat...tapi karano ado kesempatan duluan... Capek menyusul yo kawan kawan....



Selanjutnya kapado rekan-rekan yang sama wisuda denganku Egi, Aris, Rino, Eking

Desi, Loli, Neng (akhirnya kita wisuda juga). Teman-teman kosanku nan sapa lalok an, nan sahalilia samudiak, nan samo galak, kok ado samo dibagi saketek samo diraso, "Parlin hotel punya cerita (Bg Ary, Bg Pit, Bg kinyik, Bg kicen, Mamak piko, Mak campi, yoni, Adek, Aldo, Beni)

Tobat lah lai, pabanyak lah ibadah abg-abg nan jo kawan-kawan lai.....hehehe

Buat Surya Goceng, Rezi Kaliang, Is tolua" makasih ya,, atas suport nya.. Terima kasih untuk semua dukungan, masukan, kesabaran, pengorbanan kalian semua, terima kasih untuk waktu dan kebersamaan dalam membantu menyelesaikan skripsi ini. Semoga rekan2 semua sama2 berhasil. "AMIN".

Terima kasih Ya Allah.....

Dan hari ini Telah kuraih sekeping cita-cita

Telah kuwujudkan harapan kedua orang tua tercinta

Semoga semua ini tidaklah sia-sia

Kuharapkan Ridho Dan Restumu Ya Allah.



Dy. Muzli

ABSTRAK

Masrizal, (00781): Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Heading Atlet Sepakbola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan heading atlet sepakbola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan heading tersebut, diantaranya daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan kontribusi daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap Kemampuan heading atlet sepakbola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Junior PS Garuda Kabupaten Lima puluh kota, yang berjumlah sebanyak 23 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 23 orang. Untuk pengambilan data dilakukan pengukuran terhadap ke tiga variabel. Data Kemampuan heading menggunakan tes kemampuan heading, dan daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*. Sedangkan kekuatan otot perut menggunakan tes baring duduk. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda. Untuk melihat rumus kontribusi diperlukan rumus F-Hitung.

Berdasarkan hasil analisis data di peroleh:(1) Terdapat hubungan yg signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *heading* atlet sepakbola PS Garuda dan berkontribusi sebesar 24,60%,(2) Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* atlet sepakbola PS Garuda dan berkontribusi sebesar 18,06% ,(3) terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* atlet sepakbola PS Garuda dan berkontribusi sebesar 33,64%.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Heading Atlet Sepakbola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kedua orangtua ku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan sekaligus sebagai pembimbing II dalam penulisan skripsi.
3. Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.kes selaku ketua dan sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.

4. Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing I, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
5. Drs. Ali Asmi, M.Pd, Dra. Pitnawati, M.Pd dan Dra. Darni, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman yang senasib seperjuangan, yang telah memberikan semangat pada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Desember 2011

Penulis

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.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola	9
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	11
3. Kekuatan Otot Perut	15
4. Heading (menyundul).....	19
5. Peranan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut Terhadap heading	27
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Defenisi Operasional.....	31
E. Jenis dan Sumber Data	33
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisa Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	40
B. Uji Persyaratan Analisis	45
C. Uji Hipotesis	46
D. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	40
2. Distribusi Hasil Data Variabel Kekuatan Otot Perut	42
3. Distribusi Hasil Data Kemampuan Heading	44
4. Rangkuman Uji Normalitas Data	46
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X1 dengan Y...	48
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kekuatan otot perut Terhadap Kemampuan <i>heading</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran Lapangan Sepakbola	10
2. <i>Musculus Quadriceps' s Femoris</i> dan <i>Sartorius</i>	14
3. <i>Musculus Gastrocnemius</i> dan <i>Tibialis Anterior</i>	14
4. Otot Perut	18
5. Menyundul Bola Sambil Berdiri.....	23
6. Menyundul Bola Sambil Loncat.....	25
7. Teknik Menyundul Bola Melayang.....	26
8. Kerangka Konseptual.....	28
9. Pelaksanaan Vertical Jump.....	35
10. Baring Duduk	36
11. Histogram Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	40
12. Histogram Variabel Koordinasi Mata-Tangan.....	43
13. Histogram Variabel Kemampuan Heading	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Hasil Penelitian.....	59
2. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	60
3. Uji Normalitas Variabel Kekuatan Otot Perut.....	61
4. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Heading	62
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y	63
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	65
7. Korelasi Ganda	67
8. Dokumentasi Penelitian.....	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dan agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar, namun lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal. Hal ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional undang-undang Republik Indonesia tentang sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa: “Ayat 2: olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Ayat 3: Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan dan ilmu teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, terorganisir dan ber kesinambungan, kemudian pengikutsertaan dalam kejuaraan-kejuaraan. Telah terbentuknya undang-undang sistem keolahragaan maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olahraga terutama dalam mencapai prestasi. Selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi bagi olahragawan seperti yang diungkapkan Syafrudin (1999 : 22) menyatakan bahwa ”ada dua

faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor kemampuan internal dan faktor eksternal”. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya. Hal ini juga berlaku untuk permainan sepakbola.

Salah satu olahraga yang sangat populer di masyarakat adalah sepakbola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik dan dewasa ini menjadi cabang olahraga yang terus berkembang. Hal ini ditandai dengan konsistennya pertandingan-pertandingan yang diadakan. Mulai dari tingkat RT, desa hingga bertaraf nasional dan internasional. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang paling banyak digemari orang, baik dari kalangan bawah, menengah maupun kalangan atas.

Cabang olahraga sepakbola merupakan Olahraga yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan (Tim Sepakbola FIK UNP, 2003:5). Regu yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Untuk mempertahankan gawang dari kebobolan berbagai usaha dilakukan oleh pemain untuk 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 merebut bola dengan mengguakan *inside of the foot* (*block tackle*) atau dengan menyundul bola (*heading*) bila bola serangan lawan mengarahkan bola tinggi.

Dalam permainan sepakbola menyundul merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola 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 kasaran (*target header*), dan sundulan bertahan (*the defensive header*). Kesemua jenis sundulan tersebut memiliki tujuan yang berbeda, kadang kala sundulan diperlukan oleh seorang *striker* untuk memasukan bola kegawang dan juga dipergunakan oleh pemain untuk menghalau bola crossing dari regu lawan sejauh mungkin. Keseluruhan gerakan teknik sundulan (*heading*) sangat ditunjang oleh faktor kekuatan otot (*mascle strength*), daya tahan otot (*mascle explosive power*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*angility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*) melentingkan badan kebelakang dan menyentakkan badan kedepan. Kesemua unsur tersebut perlu dikembangkan dan ditingkatkan dengan berbagai macam bentuk latihan. Peningkatan komponen kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan jenis-jenis latihan yang menggunakan beban (*weight training*).

Kekuatan otot perut sangat diperlukan pemain pada saat hendak menyundul bola, untuk dapat menyundul bola dengan kuat maka yang

berfungsi disini ialah otot perut, sedangkan komponen daya ledak otot tungkai berperan pada saat si pemain melakukan sundulan pada saat melompat, dengan daya ledak otot tungkai yang baik maka atlet dapat meraih bola diudara lebih cepat dari pemain lain. Menyundul bola dengan melompat harus dilakukan dengan melompat terlebih dahulu kemudian pemain melentingkan tubuh kebelakang sampai ketitik momen terjauh sebelum menyentak 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 kelentukan tubuh baik, akan menghasilkan teknik menyundul bola yang baik serta menghasilkan pantulan bola yang lebih kuat dan jauh.

Untuk menghasilkan sundulan (*heading*) membutuhkan keberanian, dan banyak faktor-faktor yang dapat menunjang keberhasilan melakukan teknik heading tersebut diantara factor-faktor tersebut adalah: daya ledak otot tungkai, daya ledak otot perut, pekeanan bola dengan dahi, pandangan, sikap badan, koordinasi gerakan, dilain pihak unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan,koordinasi sangat penting dimiliki pemain sepakbola. Dari sekian banyak faktor yang berpengaruh pada pemain sepakbola yang terpenting untuk pemain sepakbola adalah unsur kondisi fisik daya ledak.

Sebagaimana yang telah diketahui bahwa *heading* ini sangat penting bagi setiap pemain bola untuk memenangkan sebuah kejuaraan.Berdasarkan

hasil obserfasi dan wawancara pada klub sepak bola PS Garuda di Kabupaten Lima puluh kota yang saat ini dilatih oleh Ujang. Dimana pemain PS Garuda masih belum maksimal melakukan *heading* dan perlu dilakukan latihan-latihan secara berkesinambungan dan keseriusan sehingga tujuan latihan dapat dituju. PS Garuda berdiri pada tahun 1995 dan klub ini cukup disegani atau ditakuti lawan pada waktu mengikuti turnamen-turnamen diwilayah Kabupaten Lima puluh kota maupun luar Lima puluh kota karena sering menjuarai turnamen-turnamn tersebut. Selain itu PS Garuda juga menghasilkan beberapa pemain nasional, Seperti Masperi Kasim yang bermain di Liga Primer Indonesia yaitu Bogor Raya. Tetapi diluar itu pelatih PS Garuda juga mengeluhkan para pemainnya masih belum mampu dalam melakukan *heading* dengan baik. Karna sering ditemukan dalam pertandingan setiap pertarungan heading di udara sering kalah dan hasil sundulannya pun tidak keras, kuat dan cepat sehingga hasil sundulan bola tersebut dengan mudah dikusai lawan kembali.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan dilapangan saat atlit sepak bola PS Garuda melakukan latihan, dan beberapa kali mengikuti pertandingan, ternyata kemampuan *headingnya* (menyenggol dengan kepala) sangat rendah. Semua ini terlihat dari hasil sundulan bola atau *heading* yang dilakukan atlet belum mampu mengarahkan bola pada sasaran yang diinginkan Misalnya sundulan mengoper bola keteman, seandainya bola tidak tepat sasaran, bola akan mudah dirampas oleh lawan, begitu juga *heading* yang ditujukan ke gawang lawan untuk menciptakan gol, belum menghasilkan atau bola dengan mudah ditangkap oleh penjaga gawang.

Melihat kenyataan di atas terbukti bahwa kemampuan heading atlet PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota masih rendah. Rendahnya kemampuan *heading* tersebut diantaranya diduga disebabkan oleh daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut yang belum begitu baik. Maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan maksud mengungkapkan apakah rendahnya kemampuan *heading* tersebut ada hubungannya dengan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut. Selanjutnya belum diketahui seberapa besar kontribusi kedua faktor tersebut terhadap kemampuan *heading*. Dengan demikian judul penelitian ini adalah: “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap kemampuan Heading Atlet Sepak Bola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota. “

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang mungkin berpengaruh terhadap kemampuan *heading*. variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kekuatan otot perut
3. Kelentukan tubuh
4. Koordinasi gerak
5. Pandangan
6. Sikap badan
7. Perkenaan bola dengan dahi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan *heading*, maka peneliti akan membatasi atas beberapa faktor:

1. Daya ledak otot tungkai atlet sepakbola PS Garuda
2. Kekuatan otot perut atlet sepakbola PS Garuda
3. Kemampuan heading atlet sepakbola PS Garuda

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *heading* atlet Sepak Bola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Seberapa besar hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* atlet Sepak Bola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama-sama dengan kemampuan *heading* atlet Sepak Bola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan:

1. Hubungan dan kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *heading* atlet Sepak Bola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Hubungan dan kontribusi kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* atlet Sepak Bola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota.

3. Hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut serta kontribusinya secara bersama-sama kemampuan *heading* atlet Sepak Bola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Kegunaan penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna untuk:

1. Penulis, penelitian ini untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Sport Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tahun 2010
2. Pelatih PS Garuda dan seluruh pelatih sepakbola sebagai bahan masukan dalam peningkatan prestasi pemain sepakbola.
3. Pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam pembinaan cabang olahraga permainan sepakbola.
4. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.