

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP
KEMAMPUAN HEADING PEMAIN SEPAK BOLA
SEKOLAH SEPAK BOLA KSATRIA MUDA
DI KABUPATEN REJANG LEBONG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sains*



Oleh:

**PANJI PRAKOSO
98429/2009**

**PROGRAM STUDI ILMUKEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**



Panji Prakoso, S. Si

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sekolah Sepak Bola Ksatria Muda Kabupaten Rejang Lebong

Nama : Panji Prakoso
NIM : 98429/2009
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan

Padang, April 2013

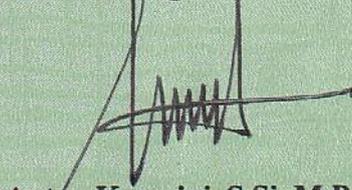
Disetujui oleh

Pembimbing I



Drs. Didin Tohidin, M.kes AIFO
NIP.19581018 198003 1001

Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si., M.Pd
NIP : 19860712 201012 1008

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO
NIP.19581018 198003 1001

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sekolah Sepak Bola Ksatria Muda Kabupaten Rejang Lebong

Nama : Panji Prakoso
NIM : 98429/2009
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2013

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

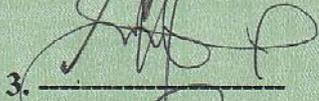
Ketua : Drs. Didin Tohidin M.Kes AIFO.

1. 

Sekretaris : Anton Komaini, S.Si.,M.Pd.

2. 

Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd.

3. 

Anggota : Drs. Syafrizar, M.Pd.

4. 

Anggota : Drs. Abu Bakar

5. 

ABSTRAK

Panji Prakoso, (2013). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepak Bola SSB ksatria Muda di Kab. Rejang Lebong.

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan heading pemain sepak bola sekolah sepak bola ksatria muda KABUPATENREJANG LEBONG belum begitu baik, karena heading yang dilakukan tidak sesuai tujuan yang dicapai oleh pemain sepak bola ssb ksatria muda. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya kemampuan heading tersebut, diantaranya adalah kekuatan otot perut. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh kekuatan otot perut terhadap kemampuan heading pemain sepak bola sekolah sepak bola ksatria muda Kabupaten Rejang Lebong

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi experiment). Populasi penelitian adalah semua pemain sepak bola ssb ksatria muda di Kabupaten Rejang Lebong yang mengikuti kegiatan latihan yang berjumlah 30 orang. Sampel dengan teknik *totalsampling*, yaitu sampel yang diambil semua populasi berjumlah 30 orang , akan tetapi sampel yang memenuhi latihan berjumlah 21 orang maka itu saja yang diolah. Teknik analisis data adalah dengan Uji T.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat pengaruh yang berarti latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan heading pemain sepak bola ssb Ksatria Muda Kab. Rejang Lebong.

Kata Kunci: Kekuatan otot perut, kemampuan heading

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena rahmat dan karunia-Nya penulis telah dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepak Bola SSB ksatria Muda di Kab. Rejang Lebong.”**.

Dalam proses penulisan skripsi penulis telah banyak mendapat dukungan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis dengan kerendahan hati menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Arsil M.Pd sebagai dekan beserta Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan belajar kepada penulis untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Ketua Jurusan, Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memudahkan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes.,AIFO sebagai pembimbing I, yang tidak bosan-bosanya memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Anton Komaini, S.Si.,M.Pd sebagai pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.

6. Bapak Dosen penguji antara lain: Drs. Abu Bakar, Drs. Apri Agus, M.Pd dan Drs. Syafrizal, M.Pd, yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen staf pengajar jurusan kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi dukungan moral kepada penulis.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP senasip dan seperjuangan, yang telah memberikan dukungan dalam menyesuaikan penyusunan skripsi ini.

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

Akhirnya Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga skripsi bisa bermanfaat untuk penulis dan kemajuan di bidang olahraga.

Padang, April 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	8
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis,Waktu dan Tempat Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Jenis dan Sumber Data	23
D. Defenisi Operasional.....	23
E. Penyusunan Jadwal Latihan Dan Program Latihan	24
F. Teknik Pengumpulan Data.....	24
G. Teknik Analisis Data.....	27

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data	28
	B. Pengujian Persyaratan Analisis	31
	C. Pengujian Hipotesis	31
	D. Pembahasan	33
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	37
	B. Saran	37
	DAFTAR PUSTAKA	38
	LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jadwal Hari dan Jam Latihan/Perlakuan	24
2. Transformasi Skor Test Heading The Ball Kedalam T-skor	26
3. Norma Penilaian Test Heading The Ball	26
4. Distribusi Frekuensi DataKemampuan Heading Pretest	28
5. Distribusi Frekuensi Data KemampuanHeadingPost tes	30
6. Uji normalitas dengan Lilifours	31
7. Rangkuman Hasil Analisis Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Heading</i> bola dalam sikap berdiri	10
2. Kerangka Konseptual	21
3. Tes kemampuan <i>heading</i> dengan tes <i>heading</i> sambil berdiri	25
4. Histogram Data Kemampuan Awal <i>Heading</i>	29
5. Histogram Data Kemampuan Akhir <i>Heading</i>	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Tes Hasil Kemampuan Heading SSB Ksatria Muda.....	41
2. Data Hasil Tes Kemampuan Heading Pemain Sekolah Sepak Bola Kasatria Muda	42
3. Uji Normalitas	43
4. Analisis Pengujian Hipotesis	45
5. Program Latihan	47
6. Dokumentasi Penelitian	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Sajoto dalam Gusril (1992), sebagai berikut: (1). Aktivitas olahraga yang bertujuan pendidikan (2). Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk berekreasi (3).Aktvitas olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani (4).Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk prestasi.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar klub yang diadakan oleh berbagai daerah maupun turnamen resmi lainnya. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan

bahwa:” Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaandan pelatihan yang teratur, terarah dan kontinu, hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Sajoto (1998), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari (1).Daya tahan (2).Kekuatan (3).Kecepatan (4).Daya ledak (5).Kelentukan (6).Keseimbangan (7).Koordinasi (8).Kelincahan (9).Ketepatan dan (10).Reaksi.Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola.

Berbicara masalah pengembangan olahraga prestasi SSB Ksatria Muda 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 Ksatria muda, yang lebih dikenal dengan Sekolah Sepakbola Ksatria Muda. Salah satu upaya yang pernah dilakukan adalah peningkatan teknik dasar pemain Ksatria Muda, dimana teknik dasar merupakan faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola (Djawad1981:1). Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan

suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain SSB Ksatria Muda. Dimana hal ini sangat menentukan sampai dimana seorang pemain SSB Ksatria Muda dapat meningkatkan mutu permainannya. Dirjen Olahraga dan Pemuda (1972:4) "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) "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 kelentukan sendi dan kelenturan otot punggung pemain dapat mengayunkan punggung dengan cepat ke depan, sampai terjadinya sentakan bola dengan kening, dibutuhkan kekuatan yang baik, salah satunya bersumber dari kekuatanotot perut. Agar dapat menghantam bola dengan keras dan menginginkan bola dapat melaju dengan cepat dan jauh dibutuhkan kekuatanotot perutyang baik oleh pemain. Darikekuatan otot perut yang 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 otot perut yang baik sangat penting bagi pemain, khususnya pemain SSB Ksatria Muda untuk

meningkatkan kemampuan teknik dasar *heading* agar dapat meningkatkan prestasi sepakbola umumnya dan keterampilan bermain sepakbola khususnya. Dari pendapat di atas jelaslah bahwa kekuatan otot perut merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti menduga kekuatan otot perut pemain sepakbola Ksatria Muda masih jauh dari yang diharapkan, hal ini terbukti dari: kekuatan pemain dalam *heading* bola lemah, bola yang *diheading* tidak tepat sasaran dan tidak sampai pada tujuan. Kemudian Lemahnya kekuatan perut diduga dapat mempengaruhi penampilan pemain dan mempengaruhi kualitas permainan.

Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih. Bertolak dari permasalahan di atas penting sekali bagi pemain SSB Ksatria Muda untuk mengetahui sejauhmana kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* yang akan dihasilkan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti secara ilmiah mengenai Pengaruh kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Ksatria Muda sehingga dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi sepakbola SSB Ksatria Muda 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 Kekuatan otot perut Terhadap Kemampuan Heading
2. Kondisi fisik terhadap heading dalam permainan sepak bola
3. Teknik melakukan heading dalam permainan sepak bola

C. Pembatasan Masalah

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

Pengaruh Kekuatan otot perut terhadap Kemampuan Heading pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Ksatria Muda Dikabupaten Rejang Lebong.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan, yaitu: Seberapa besar pengaruh kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kekuatan otot terhadap kemampuan heading pemain sepak bola sekolah sepak bola Ksatria Muda.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat untuk:

1. Memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pembina SSB Ksatria Muda.

3. Bahan acuan bagi pelatih yang melatih sepakbola untuk pencapaian prestasi tim sepakbola.
4. Bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.