

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* DAN *SIT-UP* TERHADAP
KEMAMPUAN *HEADING* SEPAKBOLA ATLET SENIOR BINTANG MUDA
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**IKRA SYATDINATA
NIM/BP: 98293/2009**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* DAN *SIT-UP* TERHADAP
KEMAMPUAN *HEADING* SEPAKBOLA ATLET SENIOR BINTANG
MUDA KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Nama : Ikra Syatdinata
NIM/BP : 98293/2009
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

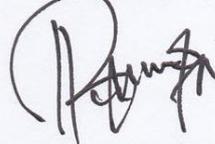
Disetujui oleh :

Pembimbing I,



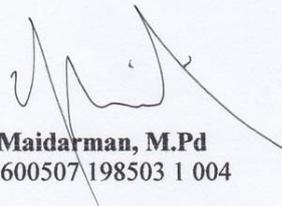
Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

Pembimbing II,



Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Jump To Box* Dan *Sit-Up* Terhadap Kemampuan *Heading* Sepakbola Atlet Senior Bintang Muda Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Ikra Syatdinata

NIM/BP : 98293/2009

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Yendrizal, M.Pd

Sekretaris : Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

: Dr.H. Alnedral, M.Pd

: Drs. Hermanzoni, M.Pd

:

ABSTRAK

Ikra Syatdinata (2014): Pengaruh Latihan *Jump To Box* dan *Sit-Up* Terhadap Kemampuan *Heading* Sepakbola Atlet Bintang Muda Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah utama penelitian dan yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian adalah rendahnya kemampuan *Heading* sepakbola atlet Bintang Muda. Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi exsperimental*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan pengaruh latihan *Jump To Box* (X_1) dengan latihan *Sit Up* (X_2) terhadap peningkatan kemampuan *Heading* Sepakbola atlet Bintang Muda.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet senior Bintang Muda berjumlah 18 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yang berjumlah 18 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal kemampuan *Heading* sepakbola, perlakuan (latihan *Jump To Box* dan latihan *sit-up*) dan tes akhir kemampuan *Heading* sepakbola. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil; (1) Terdapat pengaruh latihan *Jump To Box* yang signifikan terhadap kemampuan *Heading* Sepakbola, dari rata-rata 5,9 meter menjadi 6,8 meter ($t_h = 4,34 > t_t = 2,36$). (2) Terdapat pengaruh latihan *Sit-Up* yang signifikan terhadap kemampuan *Heading* Sepakbola, dari rata-rata 5,9 meter menjadi 6,5 meter ($t_h = 2,98 > t_t = 2,36$). (3) Pengaruh Latihan *Jump To Box* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *Sit-Up* untuk meningkatkan kemampuan *Heading* Sepakbola, dengan perbedaan rata-rata 6,8 meter dengan 6,5 meter ($t_h = 14,63 > t_t = 2,36$).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas rahmat dan karunia-nya penulis telah dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul : **"Pengaruh Latihan *Jump To Box* Dan *Sit-Up* Terhadap Kemampuan *Heading* Sepakbola Atlet Senior Bintang Muda Kabupaten Pesisir Selatan "**. Skripsi ini ditulis untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta bimbingan dari pembimbing dan penguji, oleh sebab itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Yendrizal, M.Pd selaku pembimbing I dan Roma Irawan,S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing II.

Selanjutnya penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Drs. Alnedral, M.Pd dan Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku penguji yang memberikan kritikan dan saran untuk kesempurnaan Skripsi ini.
4. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepada Kedua Orang Tua Tercinta yang telah memberikan dorongan dan

do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu. Semoga Allah Subhanahu Wata'ala membalas jasa baik yang telah diberikan kepada penulis.

Padang, Agustus 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Permainan Sepakbola.....	10
2. Hakekat <i>Heading</i>	13
3. Hakekat Latihan	17
4. Latihan <i>Jump To Box</i>	22
5. Latihan <i>Sit-up</i>	26
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Rancangan Penelitian	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
D. Defenisi Operasional.....	35
E. Populasi Dan Sampel	36
F. Jenis dan sumber data.....	37
G. Instrumen penelitian.....	38
H. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis	45
C. Pengujian Hipotesis.....	47
D. Pembahasan.....	50

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
C. Keterbatasan Penelitian	58

DAFTAR PUSTAKA.....	59
----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN.....	75
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola kelompok latihan <i>Jump To Box</i>	41
2.	Distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola kelompok latihan <i>Sit Up</i>	44
3.	Rangkuman uji normalitas sebaran data	46
4.	. Rangkuman hasil (uji t) pengaruh latihan <i>Jump To Box</i> terhadap kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola.....	48
5.	Rangkuman hasil (uji t) pengaruh latihan <i>Sit Up</i> terhadap kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola.....	48
6.	Rangkuman hasil (uji t) perbandingan pengaruh latihan <i>Jump To Box</i> dan <i>Sit Up</i> terhadap peningkatan kemampuan <i>Heading</i> Sepakbola	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepakbola	10
2. Menyundul bola bola dalam sikap meloncat.....	16
3. Latihan <i>Jump to box</i>	26
4. Pelaksanaan <i>Sit-Up</i>	28
5. Kerangka Konseptual	32
6. Menyundul bola dalam sikap meloncat	39
7. Histogram hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kemampuan <i>Heading Sepakbola</i> kelompok latihan <i>Jump To Box</i>	43
8. Histogram hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kemampuan <i>Heading Sepakbola</i> kelompok latihan <i>Sit Up</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Kemampuan <i>Heading</i>	61
2. Analisis uji normalitas sebaran data	62
3. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	66
4. Pengujian Hipotesis	67
5. Distribusi Frekuensi Data	70
6. Dokumentasi Penelitian	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam upaya membina prestasi yang maksimal maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga sepakbola. Pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 bahwa: “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat, dan peningkatan prestasi”.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat dilihat bahwa pembinaan olahraga dilaksanakan melalui beberapa tahap yaitu tahap pengenalan, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang pembinaannya mendapat perhatian khusus dari pelakunya adalah sepakbola. Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang bermasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat

ditemukan di sekolah-sekolah klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Berbagai klub yang terdapat baik tingkat pusat, provinsi, dan daerah berperan dalam upaya pembinaan atlet dari cabang olahraga yang bersangkutan. Salah satu diantaranya olahraga sepakbola yang banyak digemari berbagai lapisan masyarakat.

Permainan sepakbola terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi atau fasilitas yang menyangkut lancarnya jalan salah satu pertandingan. Yang tidak kalah pentingnya sekarang ini terus dikembangkan dan ditingkatkan adalah teknik, taktik dan strategi yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua ditunjukkan agar permainan sepakbola ini lebih indah dan menarik untuk ditonton.

Menjadi pemain sepakbola yang baik, harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan sepak bola. Coever (1985), beberapa teknik dasar itu antara lain adalah “menendang bola, mengontrol bola, menembak bola ke gawang, *mendribble*, menyundul. Jika teknik itu sudah dikuasai dan dipahami barulah permainan dapat dirasakan dan dinikmati”.

Di Kabupaten Pesisir Selatan ada pelatihan olahraga khusus sepakbola yang berada di Kecamatan Batang Kapas tepatnya di Desa Koto Tuo, Yang bernama klub Bintang Muda. Klub ini berdiri pada tahun 1988 dan pernah meraih prestasi di antar kecamatan, di klub Bintang Muda inilah para atlet-atlet muda berbakat dibina dan dilatih. Di klub Bintang Muda Kabupaten Pesisir

Selatan ini terdapat dua kelompok atlet, yaitu kelompok junior dan kelompok senior. Kelompok junior yaitu tingkat SD dan SMP, sedangkan kelompok seniornya adalah tingkat SMA. Para atlet pelajar ini melakukan latihan pada sore hari dengan jadwal latihannya tiga kali dalam satu minggu. Berdasarkan informasi yang didapat dari pelatih sepakbola klub Bintang muda, prestasi atletnya yang terdahulu cukup memuaskan. Terbukti klub ini pernah memenangkan kejuaraan sepakbola daerah, tetapi sekarang prestasi Bintang muda menurun, sehingga dilakukan pembenahan secara optimal.

Diantara penyebab menurunnya prestasi tersebut adalah minimnya para pemain dalam menciptakan gol dan kurangnya kekuatan pada saat mereka melakukan *heading* di depan gawang lawan. Dengan keadaan yang demikian, sehingga terjadi kurangnya pemanfaatan peluang dalam menciptakan gol, khususnya pada saat Atlet Bintang Muda melakukan *heading* sepakbola. Karena setiap pemain sepakbola harus bisa melakukan *heading* dengan baik dan benar, jarang sekali atlet Bintang Muda ini melakukan *heading* disaat mereka latihan maupun bertanding, *heading* ini sangat penting di dalam permainan sepak bola terutama disaat bola berada di udara kita harus bisa menyundul bola ke gawang dengan tepat cepat dan akurat agar terciptanya gol. Karena pada dasarnya ide di dalam permainan sepak bola adalah menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang kita sendiri agar tidak kebobolan oleh tim lawan, untuk mempertahankna 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 kiri yang ditendang melintasi mulut gawang secara menyilang (*crossing*).

Permainan tersebut diatas dapat dilakukan dengan cara merebut bola yang menggunakan *inside of the foot* atau dengan menyundul bola (*heading*) bila bola serangan lawan mengarahkan bola tinggi. Hal ini dipertegas oleh Luxbacher, 2004 yaitu; sepakbola dengan melakukan *heading* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan yang dibagi ke dalam beberapa jenis sesuai dengan tujuannya, diantaranya *the attacking header heading*, *the near-post header heading*, *the diving header*, *target header heading*, dan *the defensive header heading*. Kesemua jenis *heading* tersebut memiliki tujuan yang berbeda, kadang kala *heading* diperlukan oleh seorang striker untuk memasukkan bola ke gawang dan juga dipergunakan oleh pemain belakang untuk menghalau bola *crossing* dari regu bertahan lawan sejauh mungkin.

Dari keseluruhan gerakan teknik menyundul (*heading*) sangat ditunjang oleh faktor kondisi fisik sehingga pelaksanaan teknik yang baik jika didukung oleh kondisi fisik yang prima maka dapat menghasilkan gerakan yang baik. Salah satu teknik yang dapat mempengaruhi kemampuan *heading* adalah kekuatan otot (*muscle strength*), dan dayaledak otot tungkai. Kekuatan otot yang dimaksud adalah kekuatan otot perut, dimana dengan memiliki kekuatan otot perut yang baik maka dapat menunjang pelaksanaan gerakan *heading* dan kondisi fisik dayaledak otot tungkai berperan dalam melakukan *heading* adalah untuk mengangkat tubuh pemain tinggi keudara sebagai awalan untuk melakukan *heading*, dengan memiliki dayaledak otot tungkai yang baik maka

pemain dapat mencapai momen yang baik dalam melakukan *heading* dan juga dapat menyundul bola dengan kuat dan cepat sehingga bola sulit ditangkap oleh penjaga gawang.

Beberapa tahun belakang ini melihat prestasi Atlet Bintang Muda dari pengamatan yang telah dilakukan para atlet sepakbolanya sering gagal dalam menciptakan serangan terutama melalui bola atas dengan melakukan sundulan (*heading*), adapun dalam melakukan *heading*, bola yang di *heading* oleh atlet kurang kuat dan juga atlet sering kehilangan momen yang baik dalam melakukan *heading* karena lompatan yang dilakukan kurang tinggi dan disaat duel bola diudara pemain sering kalah oleh pemain lawan serta dalam mempertahankan gawang dari serangan lawan, *heading* yang dilakukan oleh pemain belakang dalam menghalau bola tidak kuat, seringkali bola yang di *heading* tidak kuat sehingga jatuhnya tepat pada pemain lawan, hal ini dapat menguntungkan pemain lawan untuk menciptakan serangan pada gawang sendiri. Selain itu atlet dalam melakukan *heading* untuk mengoper bola masih kurang kuat sehingga tidak tepat pada teman dan hal ini bola mudah direbut oleh pemain lawan.

Permasalahan di atas berbanding terbalik dengan latihan yang telah dilakukan dalam pembinaan prestasi sepakbola yang dilakukan di Bintang Muda, dimana dalam pembinaan prestasi sepakbola telah dilakukan latihan yang selama lima tahun, semenjak klub Bintang Muda berdiri dari tahun 2008 masa itu sudah seharusnya atlet memiliki kemampuan sepakbola yang baik khususnya kemampuan *heading*.

Masih banyak lagi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *heading*, seperti: teknik, kondisi fisik, mental, sarana dan prasarana latihan, program latihan dan sebagainya. Berdasarkan bentuk pelaksanaan *heading* itu sendiri peneliti tertarik pada unsur kondisi fisik yang berperan dalam meningkatkan kemampuan *heading*. Faktor kondisi fisik yang dimaksud dalam hal ini yaitunya kondisi fisik khusus yaitu kekuatan kecepatan (*explosive power*) otot tungkai dan kekuatan otot perut. Bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan kecepatan (*explosive power*) otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan Pliometrik, dan untuk meningkatkan latihan kekuatan otot perut dilakukan dengan latihan *Sit-up*.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hal inilah yang melatar belakangi peneliti untuk mengetahui sejauh mana **“Pengaruh Latihan *Jump To Box* dan *Sit-up* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Permainan Sepakbola Atlet Senior Bintang Muda Kabupaten Pesisir Selatan”** .

B. Identifikasi Masalah

Ditinjau dari masalah yang dikemukakan di atas rendahnya kemampuan *heading* atlet sepakbola Bintang Muda dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor sehingga muncul pertanyaan yaitu:

1. Apakah berpengaruh latihan *Jump To Box* terhadap kemampuan *heading* atlet senior Bintang Muda?
2. Apakah berpengaruh latihan *Sit-up* terhadap kemampuan *heading* atlet senior Bintang Muda?

3. Apakah masalah program latihan yang menyebabkan rendahnya kemampuan *heading* atlet senior Bintang Muda?
4. Apakah tingkat penguasaan teknik berpengaruh terhadap kemampuan *heading* atlet senior Bintang Muda?
5. Apakah mental yang dimiliki oleh atlet dapat mempengaruhi kemampuan *heading* atlet senior Bintang Muda?
6. Apakah sarana dan prasarana yang kurang memadai dapat mempengaruhi prestasi sepakbola?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak faktor-faktor yang menyebabkan munculnya masalah, oleh karena berbagai keterbatasan yang peneliti miliki maka penelitian ini hanya membahas:

1. Latihan *jump To Box dan Sit-up* sebagai variabel bebas
2. kemampuan *heading* dalam permainan sepakbola sebagai variabel terikat

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar latihan *Jump To Box* berpengaruh terhadap kemampuan *heading* Atlet Bintang Muda?
2. Seberapa besar latihan *Sit-up* berpengaruh terhadap kemampuan *heading* Atlet Bintang Muda?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Jump To Box* dan *Sit-up* terhadap kemampuan *heading* Atlet Bintang Muda?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang disesuaikan dengan permasalahan yang diselidiki. Tujuan penelitian pada hakekatnya merupakan upaya yang dilakukan untuk mengetahui sasaran penelitian. Adapun tujuan ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Jump To Box* terhadap kemampuan *heading* dalam permainan sepakbola Atlet Bintang Muda.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Sit-up* terhadap kemampuan *heading* dalam permainan sepakbola Atlet Bintang Muda.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Jump To Box* dan *Sit-up* terhadap kemampuan *heading* dalam permainan sepakbola Atlet Bintang Muda.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Pelatih dan Pembina olahraga untuk sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga sepakbola.
3. Pemain untuk meningkatkan teknik khusus yakni *heading*.

4. Perpustakaan khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.