

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP
JAUHNYA *HEADING* PEMAIN SEPAK BOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA
TUNAS HARAPAN LUBUK BASUNG
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S1) Jurusan
Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**HENGKI SARUKA
BP/NIM. 2004/47378**

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

ABSTRAK

HENGKI SARUKA (2012) : Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Jauhnya *Heading* Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *heading* pemain Sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan *Power* Otot Tungkai terhadap Jauhnya *heading*, hubungan kelentukan terhadap jauhnya *heading*, hubungan antara *Power* Otot Tungkai dan kelentukan terhadap jauhnya *Heading*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan atau peranan variabel *predictor* terhadap variabel yang diprediksi. Populasi penelitian adalah seluruh pemain sekolah sepakbola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang berjumlah 75 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yang berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *Power* Otot Tungkai dilakukan dengan tes "*half squat jump*", kelentukan dilakukan dengan *Flexiometer* dan untuk jauhnya *heading* dilakukan tes kemampuan *heading*.

Hasil Penelitian adalah; 1). Menyatakan terdapat hubungan yang berarti antara *Power* Otot Tungkai dengan Jauhnya *Heading*. 2). Menyatakan terdapat hubungan yang berarti antara Kelentukan dengan Jauhnya *Heading*. 3). Menyatakan terdapat hubungan yang berarti antara *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Jauhnya *Heading*. Untuk mendapatkan hasil jauhnya *heading* pemain sekolah sepakbola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam harus ditingkatkan lagi latihan sesuai dengan program yang telah dibuat.

Kata Kunci : *Power* Otot Tungkai, Kelentukan dan Jauhnya *Heading*.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Jauhnya *Heading* pemain sepakbola di sekolah sepakbola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam”**.

Dalam Penelitian Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih yang setulusnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang. Yang memberikan fasilitas pada penulis dalam penyelesaian skripsi ini
2. Bapak Drs. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Yang telah memberikan fasilitas pada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kes AIFO selaku Ketua jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan motifasi dalam penyelesaian skripsi ini
4. Bapak Drs. Apri agus, M. Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Anton Komaini, S. Si., M. Pd selaku Dosen

5. embimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan fikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini
6. Bapak Drs. Abu Bakar, Dr. Arif Fadli Muchlis, Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO Sebagai tim Penguji.
7. Bapak / Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan
8. Pengurus serta pelatih di sekolah sepakbola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Semua pihak yang telah memberikan saran-saran dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, teman-teman dan rekan-rekan berikan menjadi amalan ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari-Nya, Amin.

Akhirnya peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekeliruan, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritikan dan saran guna kesempurnaan skripsi ini. Kritikan dan saran yang telah diberikan peneliti ucapkan terima kasih. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan kurnia-Nya kepada kita semua, Amin.

Padang, Februari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	10
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31

A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Definisi Operasional	32
D. Populasi dan Sampel	33
E. Jenis Dan Sumber Data	34
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Instrument Penelitian.....	35
H. Teknik Analisa Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis	45
C. Pengujian Hipotesis	47
D. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
1. Populasi Penelitian.....	33
2. Distribusi Frekuensi Skor variable <i>Power</i> Otot Tungkai	43
3. Distribusi Frekuensi Skor Variabel Kelentukan	44
4. Distribusi Fekuensi skor Variabel Jauhnya <i>Heading</i>	45
5. Rangkuman Uji Normalitas Data dengan Uji Liliefor.....	46
6. Korelasi Ganda	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik <i>Heading</i> dengan sikap berdiri	15
2. Teknik <i>Heading</i> dengan awalan.....	15
3. Teknik Menyundul Bola dengan melayang	16
4. Teknik <i>Heading</i> bola dengan melompat.....	16
5. Teknik <i>Heading</i> serangan	17
6. Teknik <i>Heading</i> dekat gawang.....	18
7. Teknik <i>Heading</i> sasaran	19
8. Otot sisi <i>anterior</i> paha kanan	22
9. Otot tungkai atas dilihat dari depan.....	22
10. Otot tepi sebelah belakang tungkai bawah.....	23
11. Kerangka Konseptual	29
12. <i>Half Squat Jump Tes</i>	36
13. Bentuk Pelaksanaan <i>flexiometer test</i>	38
14. Cara Pelaksanaan <i>heading</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1 <i>Power</i> Otot Tungkai	59
2 Kelentukan.....	60
3 Jauhnya <i>Heading</i>	61
4 Uji Normalitas	62
5 Korelasi <i>Produc Moment</i>	65
6. Daftar Luas Dibawah Lingkungan Normal Santar	68
7. Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors	69
8. Dokumentasi Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai salah satu aktifitas fisik manusia pada saat ini, sangat berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu bangsa. Karna olahraga penting untuk mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa maka olahraga harus dibina dengan baik. Dewasa ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun olahraga prestasi dengan berbagai upaya, hal ini seperti yang tertuang dalam UU RI VII pasal 27 ayat 1 yang berbunyi : “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.”

Berdasarkan uraian di atas dapat diartikan, bahwa pembinaan yang dilaksanakan di sekolah sepakbola adalah sebagai alat untuk meningkatkan kualitas manusia itu sendiri, yaitu pemain yang terlibat dalam olah raga sesuai dengan yang diharapkan, maka klub atau perkumpulan olah raga khususnya sepak bola harus turut bertanggung jawab.

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling banyak digemari banyak orang dan merupakan permainan yang sudah merakyat. Hal ini dapat dilihat bahwa di seluruh pelosok tanah air ada lapangan sepakbola dan banyak orang memainkannya, baik melalui klub-Sekolah Sepak Bola maupun yang hanya sekedar hobi. Namun demikian perkembangan sepakbola

Indonesia di lingkup Asia maupun Internasional belum seperti yang diharapkan.

Persepakbolaan di Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dengan negara Asia Tenggara lainnya seperti Thailand dan Vietnam. Hal yang menandai bangkitnya sepakbola di Indonesia yaitu adanya pembinaan atau pembibitan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih atau dibina dalam suatu kepelatihan seperti SEKOLAH SEPAK BOLA (Sekolah Sepakbola. UU. RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005:32) menjelaskan ; “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Pelaksanaan kegiatan olah raga sepak bola pada Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang diarahkan terciptanya atlit sepakbola yang berkualitas. Untuk meningkatkan kualitas atlit secara maksimal dapat dilakukan dengan suatu pembinaan yang intensif, menurut Harsono (1995) mengatakan :1) Perlu diupayakan pembinaan atlit sejak usia dini, 2) Adanya latihan-latihan yang teratur dan latihannya bertahap dengan terprogram, 3) Sistem kompetisi yang teratur sesuai dengan tingkat dan frekuensinya baik secara vertical maupun horizontal, 4) Menyediakan sarana dan prasarana olahraga.

Kemudian bagian lain dijelaskan Bompas (2005) bahwa “Latihan olahraga merupakan proses penyempurnaan atlet secara dasar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberikan beban fisik, teknik, taktik, dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang”.

Sesuai kutipan di atas dapat disimpulkan, bahwa untuk mencapai mutu dan prestasi maksimal tentunya harus melalui suatu proses pembinaan yang dilakukan intensif dan dimulai sejak dini. Agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai dengan baik sehingga meningkatkan kualitas para atlet itu sendiri sebagaimana yang tercantum dalam sistem olahraga nasional menyatakan bahwa untuk menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan di masyarakat.

Seorang pemain sepakbola untuk menjadi pemain yang handal harus memiliki kondisi fisik dan kualitas teknik dasar sepakbola yang baik. Muktar (1992:54) menjelaskan “untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Pendapat ini mengemukakan fisik dan teknik dasar merupakan beberapa faktor dalam penguasaan teknik dasar bermain sepakbola seorang pemain.

Permainan sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan yang beregu yang terdiri dari dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan

11 orang pemain dan masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan serta berusaha untuk mempertahankan gawang sendiri. Tim Sepakbola (2006:40) Untuk mempertahankan gawang dari kebobolan berbagai usaha dilakukan oleh pemain dengan melindungi daerah gawang dan berusaha untuk menghalangi 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 (block tackle)* atau dengan menyundul bola (*heading*) bila bola serangan lawan mengarahkan bola tinggi.

Menurut Luxbacher (1998), *heading* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dibagi kedalam beberapa jenis sesuai dengan tujuannya yaitu:“diantara sundulan serangan (*the attacking header*), sundulan dekat gawang (*the near-post header*), sundulan tukik (*the diving header*), sundulan kesasaran (*target header*), dan sundulan bertahan (*the defensive header*). Kesemua jenis sundulan (*heading*) tersebut memiliki tujuan yang berbeda, kadang kala menyundul (*heading*) diperlukan oleh seorang *striker* untuk memasukan bola ke gawang dan juga dipergunakan oleh pemain untuk menghalau bola *crossing* dari regu bertahan lawan sejauh mungkin.”

Luxbacher (1998) juga menambahkan dari keseluruhan gerakan teknik *heading* sangat ditunjang oleh faktor kekuatan otot (*mascle strength*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*) melentingkan badan kebelakang dan menyentakkan badan ke depan. Di sisi lain, kekuatan otot tubuh bagian atas juga diperlukan

pemain pada saat akan melakukan *heading* yaitu untuk dapat *heading* dengan kuat, maka yang berfungsi disini otot leher yang ditunjang oleh otot-otot tubuh bagian atas, sedangkan komponen kelentukan tubuh berperan pada saat si pemain *heading* dan harus melentingkan tubuh ke belakang sampai ke titik momen terjauh sebelum menyentak badan dan kepala dengan kuat untuk *heading* sejauh mungkin.

Salah satu teknik yang sangat penting dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah kemampuan *heading*. Persatuan Sepakbola Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam merupakan salah satu Sekolah Sepak Bola yang ada di kabupaten Agam. Sekolah Sepak Bola ini dikenal oleh banyak pihak di kabupaten Agam, hal ini disebabkan karena Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung memiliki beberapa prestasi yang dapat dibanggakan. Pencapaian prestasi ini tidak terlepas dari hasil latihan yang keras dan sesuai dengan aturan yang ada. Pelaksanaan latihan pada Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam sudah berjalan dengan baik dan dapat diikuti oleh seluruh pemain, walaupun masih banyak menemui beberapa kendala.

Kendala-kendala yang dihadapi umumnya bersifat teknis diantaranya masih rendahnya penguasaan teknik dasar oleh pemain. Diantara teknik dasar tersebut adalah kemampuan pemain dalam melakukan *heading*. Beny Sastra salah seorang pelatih Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan yang penulis temukan dilapangan ketika sedang melatih juga mengatakan rendahnya kemampuan penguasaan teknik dasar *heading* bola dengan melompat dan

terlihat saat *heading* ke gawang, mengoper bola kepada teman, dan menjauhkan bola dari pertahanan masih banyak melakukan kesalahan. inilah yang menyebabkan prestasi Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam akhir-akhir ini agak menurun. Kemampuan *Heading* sangat dibutuhkan setiap pemain sepakbola karena permainan sepakbola, bola nya tidak selalu berada dibawah tapi juga sering bola berada di udara, untuk itu pemain sepak bola harus mempunyai kemampuan *heading*. Banyak faktor-faktor penyebab terjadinya penurunan prestasi pada Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam diantaranya kurang maksimalnya para pemain melakukan *heading* sehingga apabila terjadi duel-duel bola diudara pemain Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung selalu kalah.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka kalau di lihat pemain Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung dalam melakukan *heading* masih jauh dari sempurna. Banyak faktor diduga penyebabnya diantaranya yaitu lemahnya otot tungkai dan kurangnya kelentukan tubuh saat melakukan *heading*.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa dalam permainan sepak bola, diduga unsur *power* otot tungkai dan kelentukan di butuhkan dalam keterampilan *heading*, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang hubungan *power* otot tungkai dan kelentukan kemampuan *heading*, dengan judul penelitian adalah: “Hubungan *Power* Otot tungkai dan Kelentukan

Terhadap Jauhnya *heading* Sepak Bola Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kab. Agam”.

B. Identifikasi Masalah

Diduga dari sekian banyak faktor penyebab kurangnya keterampilan *heading* maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Keterampilan *heading* didukung oleh kekuatan otot tungkai
2. Keterampilan *heading* didukung oleh kelentukan togok

C. Pembatasan Masalah.

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada “Hubungan antara *Power* otot tungkai dan kelentukan terhadap jauhnya *heading* pada pemain sepakbola Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam”.

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu: Seberapa Jauh Hubungan antara *Power* otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap jauhnya *heading* pada pemain sepakbola Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan *Power* otot tungkai terhadap jauhnya *heading* pada pemain sepakbola Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan terhadap jauhnya *heading* pada pemain sepakbola Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *Power* otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap jauhnya *heading* pada pemain sepakbola Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana sains (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih, pemain, pembina yang mengajar olahraga sepakbola untuk pencapaian prestasi olahraga di Sekolah Sepak Bola Kab. Agam.
4. Memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.