

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PEMAIN
PS.RIPAN'S LUBUK BUAYA KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



OLEH :

**YAYAN SUMARTA
NIM: 94968**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

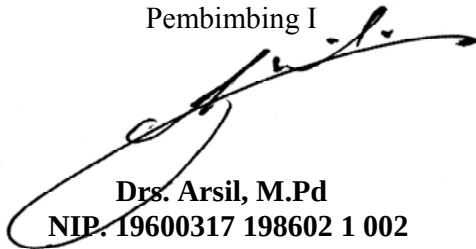
KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PEMAIN PS.RIPAN'S LUBUK BUAYA KOTA PADANG

Nama : Yayan Sumarta
BP/NIM : 2009 / 94968
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

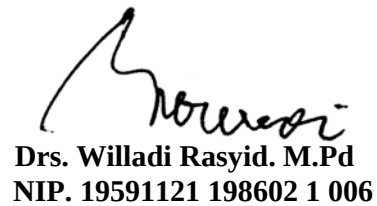
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

Pembimbing II



Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Mengetahui,
Ketua Jurusan



Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

PENGESAHAN

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : **Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pemain Ps.Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang**

Nama : Yayan sumarta

Nim : 94968

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2010

Tim Penguji

	Nama
Ketua	: Drs.H,Arsil M.Pd
Sekretaris	: Drs.Willadi Rasyid M.Pd
Anggota	: Drs.Hasriwandinur M.Pd
	Dra.Pitnawati M.Pd
	Drs.Syahrastani M.Kes

1. [Signature]

2. [Signature]

3. [Signature]

4. [Signature]

5. [Signature]

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur katsiiraan atas semua nikmat-Mu ini
kumohon janganlah jadikan pada diriku kesombongan
atas rahmatMu ini karena kesombongan jualah
yang akan menjatuhkan dan menjadi batu sandungan
bagi hidup dan kehidupanku ini.
Secercah rahmat telah aku genggam,
serumpun asa telah kuraih.
Kau beri aku nikmat untuk membahagiakan
orang-orang yang tercinta dan tersayang.

Seiring rasa syukur pada-Mu ya ALLAH....
Apa yang telah kuraih hari ini belum mampu
untuk membalas setetes air susu ibuku
dan segudang pengorbanan yang telah diberikan kedua orang tuaku.
Oleh karena itu ya ALLAH jadikanlah keringat orangtuaku
sebagai mutiara kemilau di saat kegelapan.
Kedua orang tuaku dengan ketulusan dan kesucian hati,
Kupersembahkan karyaku ini sebagai baktiku
untuk ayahandaku antasman dan ibundaku misdawati
yang telah menoreh kejujuran
dan tanggung jawab di setiap jejak langkahku.

Terimalah setetes bakti buah karya ananda
sebagai embun penyejuk di antara limpahan do'a.
Limpahan terima kasihku untuk kakak-kakakku,
adik dan keponakanku tercinta....
Serta kakak iparku yang selalu mendukungku
baik dari segi moril maupun materil.

Buat yang tersayang yang selalu meluangkan waktunya
dan slalu mensupportku demi kesuksesanku ini.
Serta teman-temanku yang slalu menghibur di kala kerinduan datang
karena kalian bagaikan api yang membakar kayu di hatiku
walaupun suatu saat angin menghembusnya
dan kalian pergi entah kemana....

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2011
Yang menyatakan,

Yayan Sumarta

ABSTRAK

Kontribusi Power otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pemain PS Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang.

OLEH : Yayan Sumarta, /94968 /2011

Penelitian ini berawal dari kemampuan menyundul bola Pemain PS Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang. Hal ini di duga Kemungkinan dipengaruhi oleh faktor power otot tungkai dan kelentukan. Tujuan penelitian ini adalah : 1) untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai dengan kemampuan menyundul bola pemain PS Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang, 2) untuk mengetahui Kontribusi kelentukan dengan kemampuan menyundul bola pemain PS Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang, 3) untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan menyundul bola pemain PS Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang. Tempat penelitian di lapangan Opel Lubuk Buaya.

Metode penelitian menggunakan *korelasional*. Populasi adalah seluruh pemain PS Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel *total sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes dan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk mengukur power otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, mengukur kelentukan menggunakan tes *flexsiometer* dan untuk mengukur menyundul bola menggunakan tes heading sambil berdiri, yang berjarak 2 meter dari pelambung. Teknik analisis data yang digunakan korelasi sederhana memakai rumus korelasi teknik *product moment* dan *korelasi ganda*.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat di tarik kesimpulan : 1) power otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 47,05% terhadap kemampuan menyundul bola. 2) kelentukan memberikan kontribusi sebesar 45,6% terhadap kemampuan menyundul bola. 3) power otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 55% terhadap kemampuan menyundul bola.

Kata kunci : Power otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan menyundul bola

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah, Karena berkat ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini hingga menjadi sebuah skripsi dengan judul **“Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pemain PS. Ripan’s Lubuk Buaya Kota Padang”**. Selawat beriring salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari dunia kebodohan hingga berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. H. Arsil M.Pd, selaku pembimbing I dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, selaku pembimbing II yang selalu meluangkan waktu dan pikiran dalam membimbing penulisan.
5. Dra. Pitnawati, M.Pd, Drs. Syahrastani, M.Kes, dan Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan saran, nasehat dan ide-ide kreatif dan bermanfaat bagi kesempurnaan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Tata Usaha Jurusan Pendidikan Olahraga yang memberikan bantuan sehingga selesainya skripsi ini.
7. Kepada Pengurus PS Ripan's Lubuk Buaya yang telah memberikan izin dan mengambil data yang di perlukan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada Pelatih PS Ripan's yang telah membimbing dan memberikan masukan-masukan.
9. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang selalu berdoa, memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan dan semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan terutama bagi penulis sendiri.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUANSKRIPSI	Halaman
PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Permainan Sepakbola	7
2. Power Otot Tungkai	8

3. Kelentukan	10
4. Teknik Menyundul Bola	12
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel.....	18
D. Jenis dan Sumber Data	19
E. Definisi Operasional	19
F. Instrumen Penelitian	20
G. Teknik Pengumpulan Data	22
H. Teknik Analisis Data	23

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	26
1. Power Otot Tungkai	26
2. Kelentukan	27
3. Kemampuan Menyundul Bola	28
B. Analisis Data	30
1. Terdapat Kontribusi Power Otot Tungkai terhadap Kemampuan Menyundul Bola	30

2. Terdapat Kontribusi Kelentukan terhadap Kemampuan	
Menyundul Bola	32
3. Terdapat Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelentukan	
Secara Bersama terhadap Kemampuan Menyundul bola	33
C. Pembahasan	35

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN	42
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tenaga Bantu Pengambilan Data Penelitian	24
2. Deskripsi Data Penelitian.....	26
3. Distribusi Frekwensi Data Power Otot Tungkai	26
4. Distribusi Frekwensi Kelentukan	27
5. Distribusi Frekwensi Kemampuan Menyundul Bola	28
6. Uji Normalitas Data Penelitian	29
7. Uji Homogenitas Data Penelitian	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Menyundul Bola Dengan Sikap Berdiri	13
2. Teknik Menyundul Bola Dengan Awalan	13
3. Teknik Menyundul Bola Sambil Melayang	14
4. Teknik Menyundul Bola Dengan Melompat	14
5. Teknik Sundulan Serangan	14
6. Teknik Sudulan di Depan Gawang	15
7. Teknik Sundulan Tukik	15
8. Teknik Sundulan ke Sasaran	16
9. Teknik Sundulan Bertahan	16
10. Kerangka Konseptual	17
11. Vertical Jam Tes	22
12. Pengukuran Kelentukan	23
13. Tes Kemampuan Menyundul Bola	23
14. Histogram Data Power Otot Tungkai	27
15. Histogram Kelentukan	28
16. Histogram Kemampuan Menyundul Bola	29
17. Grafik Prediksi Harga (Y) Berdasarkan (X1)	31
18. Grafik Prediksi Harga (Y) Berdasarkan (X2)	33
19. Grafik Prediksi Harga (Y) Berdasarkan (X1.2)	34

DATA LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Sampel Penelitian	42
2. Data Penelitian	43
3. Uji Normalitas Data Penelitian	44
4. Uji Homogenitas Data Penelitian	45
5. Analisis Registrasi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menyundul Bola	46
6. Analisis Registrasi Kelentukan Terhadap Kemampuan Menyundul Bola	48
7. Analisis Registrasi Bersama Data (X1.2) Terhadap Kemampuan Menyundul Bola	50
8. Foto Penelitian	52
9. Foto Kesebelasan	53
10. Izin Melakukan Penelitian dari FIK UNP	54
11. Keterangan Penelitian dari PS Ripan's	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola salah satu cabang olahraga yang sangat populer sampai saat ini di dunia manapun. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainannya yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola tersebut. Seiring perkembangan dari segala bidang tentang sepakbola, maka dirasa perlu mahasiswa mengikuti kemajuan sepakbola dari zaman ke zaman di belahan bumi ini (tim pengajar sepak bola, 2005).

Hal ini terbukti bahwa semakin banyaknya televisi luar negeri atau pun dalam negeri menyiarkan siaran langsung pertandingan sepakbola, baik itu merupakan kompetisi antar klub maupun kompetisi antar negara (Piala Dunia) yang dikelola oleh induk organisasi di masing-masing negara peserta kompetisi.

Tujuan penyelenggaraan kompetisi adalah untuk mencapai prestasi maksimal. Prestasi merupakan salah satu dimensi penting di dalam olahraga. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi, dijelaskan dalam Undang-Undang sistem keolahragaan nasional Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 pasal 27 Ayat 4 yang menyatakan bahwa:

"Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat daerah dan nasional, serta menyelenggarakan kompetisi secara, berjenjang dan berkelanjutan".

Jadi dapat dipahami bahwa, pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga, memerlukan perencanaan, dan dilaksanakan baik oleh pemerintah pusat maupun pemerintah di tingkat daerah, selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi bagi olahragawan, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (1999) yang menyatakan "ada, dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal". Dari uraian di atas faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisiknya, teknik, taktik dan mental (psikis) atlet, dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlet seperti sarana, dan prasarana, pelatih dan pembina, guru olahraga, keluarga, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Untuk mencapai prestasi, faktor-faktor yang mempengaruhi seperti yang telah disebutkan diatas tidaklah bisa diabaikan begitu saja melainkan harus dipertimbangkan sesuai dengan cabang olahraga, itu sendiri karena, setiap unsur pada cabang olahraga, tidak ada yang sama. Di samping itu, "pencapaian prestasi sepakbola yang maksimal ada, 4 faktor yang perlu mendapat perhatian" yaitu

1. Kondisi fisik.
2. Teknik.
3. Taktik/strategi.
4. Mental.

(Syafruddin, 1999)

Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang pemain sepakbola, mampu menguasai teknik dengan baik pula, di samping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, faktor kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk menerapkan taktik/strategi dengan baik. Selain itu, mental akan mempengaruhi ketiga faktor di atas. (Syafuruddin, 1999)

Pada saat sekarang ini daerah Sumatra Barat terutama di kota Padang perkembangan sepakbola sangat pesat. Hal ini terbukti banyaknya klub-klub di kota Padang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontinue di antaranya PSTS Tabing, PS. PU Padang, PS. Rajawali, PS. Gaung, PS. Porsep Semen Padang, dan masih banyak lagi. Di samping itu banyak juga bermunculan sekolah-sekolah sepak bola yang diharapkan lahir pemain-pemain dari pembinaan Sekolah Sepakbola (SSB)

Sekolah Sepakbola (SSB) Ripan's Lubuk Buaya contohnya, adalah suatu wadah sekolah sepakbola yang merupakan rangkaian pembinaan yang diharapkan PSSI. Para pelatih yang melatih dan pembina PS. Ripan's juga telah memenuhi kriteria yang sesuai dengan ketentuan PSSI .

Dalam melakukan latihan, PS Ripan's mempunyai rancangan program latihan yang disesuaikan dengan tingkat umur yang mengacu pada pembinaan PSSI. Penyusunan program latihan melibatkan keseluruhan teknik sepak bola seperti; melakukan gerakan berlari, menendang bola dekat (*passing*), menendang bola jauh (*long passing*), menerima bola, menggiring bola, menyundul bola

(*Heading*), merampas bola, menendang bola ke gawang (*shooting*) dan banyak lagi, dengan prinsip memasukkan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan.

Dari kutipan di atas jelas bahwa teknik dasar adalah pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola. Dari sekian banyak teknik yang akan dipelajari satu-satunya adalah teknik dasar menyundul bola karena menyundul bola adalah merupakan teknik untuk dapat memasukkan bola kearah gawang lawan atau mengoper bola kepada teman untuk memungkinkan menciptakan gol ke gawang lawan. Dalam melakukan menyundul bola kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan, karena kekuatan adalah kemampuan otot-otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas maka, penulis tertarik untuk melakukan peneliti tentang Kemampuan menyundul pemain sepak bola, PS Ripan's. Dari sekian banyak faktor maka penulis dibatasi untuk meneliti tentang kontribusi power otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan menyundul bola dengan judul penelitian adalah **"Kontribusi Power Otot Tungkai Dengan kelentukan terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pemain PS Ripan's Lubuk Buaya Kota Padang."**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Power otot tungkai terhadap menyundul bola.
2. Kelentukan tubuh terhadap teknik menyundul bola.

3. Ketepatan waktu menyundul bola.
4. Koordinasi gerakan terhadap menyundul bola.
5. Perkenaan bola saat menyundul.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat dalam identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada power otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan menyundul bola pemain PS Ripan's Lubuk Buaya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat di rumuskan masalah Seberapa besar kontribusi dari power otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan menyundul bola pemain PS Ripan's Lubuk Buaya

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan menyundul bola pemain PS Ripan's Lubuk Buaya.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan terhadap kemampuan menyundul bola PS Ripan's Lubuk Buaya.
3. Untuk mengetahui kontribusi antara power otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan menyundul bola PS Ripan's Lubuk Buaya.

F. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.
2. Sebagai tambahan bagi pengurus dan pelatih dalam pembinaan olahraga, khususnya sepakbola.
3. Bagi penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada, cabang sepakbola.
4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakekat Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi dari anak-anak, dewasa, orang tua bahkan wanita. Kemajuan ilmu Pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola ini.

Sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan ini dimainkan di atas lapangan rumput yang datar dan rata berbentuk persegi panjang. Ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebarnya 70 meter, yang dibatasi garis selebar 12 cm serta, dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter.

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang dibuat dari kulit dan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang hakim garis dan satu wasit cadangan. Permainan berlangsung dalam 2 babak, masing-masing babak lamanya 45 menit, dan masa istirahat 15 menit. Ide atau tujuan permainan sepakbola adalah berusaha untuk memasukkan bola ke gawang

lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan (Tim Pengajar Sepakbola: 2005)

Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti : (1) Kecepatan, (2) daya tahan, (3) kelincahan, (4) kelentukan dan kekuatan. Sedangkan kemampuan menguasai bola juga terdiri dari beberapa bagian yaitu: (1) menendang, (2) menerima bola, (3) mengiringi bola, (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola ke dalam lapangan, (8) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus penjaga gawang (Afrizal, 2000).

Jadi pemain bola yang baik memerlukan beberapa komponen, barang siapa yang hendak bermain sepakbola maka pertama-tama harus mampu menendang dan menyundul bola. Di lain hal juga harus mampu menguasai dasar-dasar teknik sepakbola yang mendukung permainan itu sendiri, salah satunya menyundul bola.

2. Power Otot Tungkai

a. Pengertian Power Otot Tungkai

Power adalah "kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal" (Friendrich dalam Arsil, 1989). "Power berkontraksi dari otot dalam melakukan aktifitasnya" (Verducci dalam Arsil, 1996). Power adalah "daya atau tekanan sebuah otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan di dalam suatu usaha/upaya maksimal" (Fox, 1988).

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan beban atau menerima beban dalam melakukan sesuatu aktifitas/ kerja. Seperti kemampuan otot tungkai untuk mengatasi tekanan atau beban yang ditimbulkan oleh kegiatan seseorang dalam melakukan heading/menyundul bola.

Seperti yang telah dijelaskan di atas, maka power otot ada kaitannya dengan kerja keterampilan motorik mempunyai peranan yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Maksudnya kemampuan seseorang dalam menggerakkan power yang menjadi komponen utama keterampilan motorik. Power otot juga merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena power merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik dan juga dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera.

b. Fungsi Power Otot Tungkai

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk menahan beban dalam melakukan suatu aktifitas. Tanpa power otot tungkai yang baik orang tidak bisa berlari cepat, melompat, menumpu dan lain sebagainya. Jadi jelas bagi kita power otot tungkai dibutuhkan dalam kebanyakan aktifitas fisik.

Power adalah "kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas" (Suharno HP, 1982). Power sebagai "kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan yang

datang dari luar maupun dari dalam" (Syafuruddin, 1996). Power dapat diartikan sebagai "tenaga maksimal yang dapat dihasilkan dalam suatu usaha otot maupun sekelompok otot secara tunggal" (Sharkey, 1986).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Power Otot Tunggal

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafuruddin (1994 ; 46) bahwa kemampuan power manusia tergantung dari beberapa faktor sebagai berikut:

1. Penampang serabut otot.
2. Jumlah serabut otot.
3. Struktur dan bentuk otot.
4. Panjang otot.
5. Kecepatan kontraksi otot.
6. Tingkat peregangan otot.
7. Tonus otot.
8. Koordinasi otot intra (koordinasi diantara otot-otot tubuh yang bekerja sama pada, suatu gerakan yang diberikan).
9. Motivasi.
10. Usia dan jenis kelamin.

(Syafuruddin, 1994:46)

3. Kelentukan

a. Pengertian Kelentukan

Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya

seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Ismaryati: 2008)

Menurut Arsil (2008) kelentukan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada keseluruhan ruang gerakannya. Dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara maksimal.

Berdasarkan pengertian diatas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kelentukan merupakan salah satu kemampuan sendi yang digerakkan dengan amplitude yang besar dan luas.

b. Fungsi Kelentukan

Kelentukan meliputi seluruh sendi manusia, dengan demikian kelentukan terdapat di beberapa, lokasi tubuh manusia. Selama, kelentukan itu dapat dikembangkan dengan latihan, maka jaringan itu akan terpengaruhi pula. "Latihan-latihan kelentukan sering kali diterapkan dalam pemanasan. Kurangnya latihan kelentukan seringkali menghasilkan ketegangan berlebihan dari otot-otot dan mengganggu fungsi penting syaraf otot "(Kosasih, 1985 ; 15).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelentukan

Menurut Syafiuddin (1994 ; 81) kemampuan kelentukan dibatasi oleh beberapa faktor antara, lain:

1. Koordinasi otot Synergis dan Antagonis.
 2. Bentuk persendian.
 3. Temperatur otot
 4. Kemampuan tendon dan ligament.
 5. Kemampuan proses pengendalian fisiologis persyarapan.
 6. Usia dan jenis kelamin"
- (Syafuruddin, 1994:81)

4. Teknik Menyundul Bola

Menurut (Luxbacher, 1998) "menyundul bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola, yang digunakan untuk mengoper bola kepada kawan sekaligus untuk menciptakan gol".

Teknik menyundul bola dapat dibagi atas beberapa bagian antara lain;

- a. Teknik menyundul bola dengan sikap berdiri.



Gambar 1. Teknik Menyundul Bola dengan Sikap Berdiri (Luxbacher, 1998)

Cara melakukannya adalah dengan satu kaki di depan sedangkan lutut ditekuk, badan bagian atas diayunkan ke belakang dan pada saat bola menyentuh bagian kepala bahu diayunkan ke depan.

- b. Teknik menyundul bola dengan awalan.



Gambar 2. Teknik menyundul bola dengan awalan (Luxbacher, 1998)

Cara melakukannya adalah dengan melakukan penyundulan sambil berlari ke arah bola yang datang, badan bagian atas diayunkan ke belakang dan pada saat menyentuh bola baru diayunkan ke depan.

- c. Teknik menyundul bola sambil melayang.



Gambar 3. Teknik menyundul bola sambil melayang (Luxbacher, 1998)

Cara melakukannya pada saat posisi bola setinggi perut dan agak jauh dari jangkauan kita, saat itulah kita berlari untuk menyongsong bola untuk dapat menyundul sambil melayang, dan posisi tangan tempatkan disamping badan untuk keseimbangan.

- d. Teknik menyundul bola dengan melompat.



Gambar 4. Teknik menyundul bola dengan melompat (Luxbacher, 1998)

Cara melakukannya pada saat posisi bola melambung tinggi diatas kepala. Dengan tumpuan kedua kaki kemudian lentingkan badan ke belakang dan gerakan akhirnya menyundul bola dengan kepala.

e. Teknik sundulan serangan



Gambar 5. Teknik sundulan serangan (Luxbacher, 1998)

Teknik sundulan serangan ini biasa digunakan oleh seorang penyerang untuk menjebol gawang lawan, karena laju bola yang disundul berubah-ubah sesuai dengan situasi saat tertentu. Pemain yang mengarahkan sundulan bola ke gawang membuat bola itu melenting janggal di depan kiper dan ada pula pemain yang menyukai sundulan langsung sehingga luncuran bola membentuk garis lurus.

f. Teknik sundulan didepan gawang.



Gambar 6. Teknik sundulan di depan gawang (Luxbacher, 1998)

Sundulan ini sering digunakan oleh pemain untuk mengoper bola pada pemain yang berada didekat gawang agar bisa dimanfaatkan untuk mencetak gol. Sundulan didekat gawang digunakan untuk menyundul bola pada timing yang tepat, pemain harus lebih dulu sampai kebola. Sundulan ini dilakukan dengan membungkukkan badan.

g. Teknik sundulan tukik.



Gambar 7. Teknik sundulan tukik (Luxbacher, 1998)

Sundulan tukik merupakan sundulan yang dilakukan secara melayang dan tiba-tiba karena dibutuhkan suatu kemahiran. Sundulan melayang merupakan gabungan, kesungguhan dan keterampilan pemain harus berusaha untuk mengenai bola, selama sundulan itu efektif, maka teknik pelaksanaannya tidak begitu penting.

h. Teknik sundulan kesasaran.



Gambar 8. Teknik sundulan ke sasaran (Luxbacher, 1998)

Teknik sundulan ke sasaran digunakan oleh pemain untuk mengoper bola sesuai dengan target pada rekan yang mendukungnya, karena faktor yang digunakan dalam penguasaan teknik tersebut, adalah ketinggian untuk menenangkan bola dan keseimbangan untuk mengontrolnya. Sundulan tersebut bukan mementingkan power sundulan, akan tetapi yang terpenting adalah penempatan bola.

i. Teknik sundulan bertahan



Gambar 9. Teknik sundulan bertahan (Luxbacher, 1998)

Salah satu teknik menyundul bola dengan melompat adalah sundulan defensive, karena membutuhkan peranan otot dan kelentukan tubuh untuk melenting ke belakang pada saat menyundul bola.

B. Kerangka Konseptual

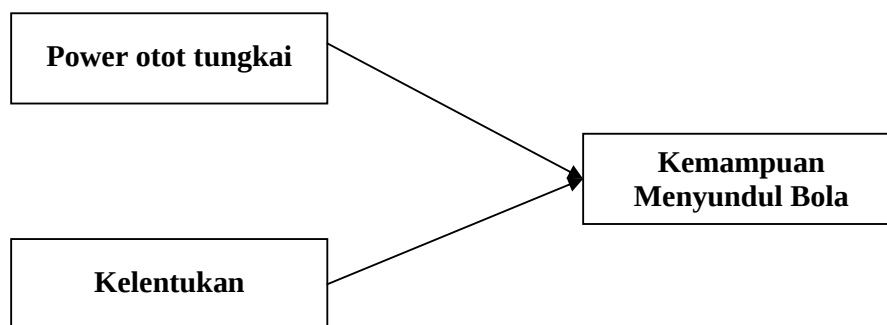
Menyundul bola adalah suatu teknik dalam permainan sepak bola yang mempunyai tujuan yang sama dengan menendang bola.

Power otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan beban atau melakukan suatu aktivitas/kerja.

Kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk dikelukkan sedalam mungkin untuk gerak sendi yang jauh, tanpa menimbulkan rasa sakit.

Dengan demikian orang yang memiliki power otot tungkai yang baik akan memiliki kemampuan menyundul bola yang baik. Orang yang memiliki kelentukan yang baik juga akan memiliki kemampuan menyundul bola yang baik. Serta orang yang memiliki power otot tungkai dan kelentukan yang baik akan memiliki menyundul bola yang sangat baik

Untuk lebih jelas, dari masing-masing variabel yang akan diteliti dapat dilihat pada kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 10. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka konseptual, maka penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Power otot tungkai memberikan kontribusi terhadap hasil menyundul bola pada pemain PS. Ripan's Lubuk Buaya.
2. Kelentukan tubuh memberikan kontribusi yang terhadap hasil menyundul bola pada pemain PS. Ripan's Lubuk Buaya.
3. Power otot tungkai dan kelentukan secara bersama memberikan kontribusi terhadap hasil menyundul bola pada pemain PS. Ripan's Lubuk Buaya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada Bab terdahulu maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa power otot tungkai dan kelentukan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan menyundul bola, dengan hasil sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan power otot tungkai dengan kemampuan menyundul bola pemain PS. Ripan's Lubuk Buaya dengan nilai $r_{xy} = 0,686$ berarti hubungannya sangat kuat dan searah. Berdasarkan kekuatan hubungan kedua variabel tersebut, maka persamaan $Y = 2.775 + 0.094 X_1$ dengan $F_{hit} = 20.491 > F_{tab} = 4.92$ dan $T_{hit} = 4.527 > T_{tab} = 2.060$. selanjutnya nilai determinasi (R^2) sebesar 0.471. Berarti komponen power otot tungkai dapat menerangkan variabilitas (kontribusi) sebesar 47,1 % dari kemampuan menyundul bola.
2. Terdapat hubungan kelentukan dengan kemampuan menyundul bola Pemain PS Ripan's Lubuk Buaya dengan nilai $r_{xy} = 0,676$ berarti hubungannya sangat kuat dan searah. Berdasarkan kekuatan hubungan kedua variabel tersebut, maka persamaan $Y = 7.837 + 0.284 X_2$ dengan $F_{hit} = 19.314 > F_{tab} = 4.92$ dan $T_{hit} = 4.395 > T_{tab} = 2.060$. Selanjutnya nilai determinasi (R^2) sebesar 0.456. berarti komponen kelentukan dapat menerangkan variabilitas (kontribusi) sebesar 45.6% dari kemampuan menyundul bola.

3. Terdapat hubungan power otot tungkai dan kelentukan secara bersama terhadap kemampuan menyundul bola Pemain PS Ripan's Lubuk Buaya dengan nilai $r_{x1.2y} = 0,746$ berarti hubungannya sangat kuat dan searah. Berdasarkan kekuatan hubungan kedua variabel tersebut, maka persamaan $Y = 3.982 + 0.058 X_1 + 0.165 X_2$ dengan $F_{hit} = 13.770 > F_{tab} = 4.92$ dan $T_{hit} = 2.090 > T_{tab} = 2.060$. selanjutnya nilai determinasi (R^2) sebesar 0.556. Berarti komponen kelentukan dapat menerangkan variabilitas (kontribusi) sebesar 55.6% dari kemampuan menyundul bola.

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih sepakbola agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan power otot tungkai serta kelentukan kepada Pemain PS Ripan's Lubuk Buaya sehingga dapat menghasilkan menyundul bola yang lebih sempurna.
2. Kepada pemain untuk melakukan latihan sesuai dengan pola gerakan, beban latihan yang tepat
3. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini tetapi dalam scope yang lebih luas dan lebih mendalam demi meningkatkan khasanah ilmu pengetahuan dan pada akhirnya dapat dijadikan sumbangsih yang berguna bagi pembinaan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan Fardi,(2009), *Statistik Lanjutan*, FIK UNP Padang.
- Afrizal, (1994). *Kontribusi Hasil Latihan Kekuatan dan Kelenturan Terhadap Hasil Belajar Sepakbola*.
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP Padang.
- Depdikbud. (1984). *Paket Penelitian Kondisi Fisik Untuk Meningkatkan Prestasi Pemain Sepakbola*. Makalah. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Efrika, Robert (2006). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang terhadap Kemampuan Dribbling Pemain PS. Kerinci Yuniior* (Skripsi). Padang FIK-UNP
- Emral, Abus (2005). *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. LPP dan penerbitan dan percetakan UNS: Surakarta.
- Luxbacher, Joseph A (1988). *Sepakbola, Langkah-langkah Menuju Sukses*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Sajoto, Mochamad, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdikbud Dikti. Jakarta
- Sahrkey, Brian J. (1986). *Coaches Guided to Sport Physiology*. Champaign Illinois. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Suharno, (1982). *Ilrrau Coaching Umum*. Yogyakarta. Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- UU.RI.3, (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional : Kementrian Olahraga Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia*.
- Syafruddin, (1999), *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP Padang
- Yogi, Odri, (2007). *Kontribusi Kekuatan Otot Leher dan Kelenturan Tubuh Terhadap Jauhnya Sundulan* (skripsi). Padang : FIK-UNP.