

**KONTRIBUSI ANTARA KELENTUKAN TOGOK TERHADAP
KEMAMPUAN *HEADING* BOLA PEMAIN SSB PUTRA
SINTOGA KECAMATAN SINTUK TOBOH GADANG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S₁)*



Oleh : Rahmat

BP/NIM. 2009 / 95109

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Antara Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan *Heading* Bola Pemain SSB Putra Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

N a m a : Rahmat

TM / NIM : 2009 / 95109

Jurusan : Pelatihan Olahraga

Fakultas : Keolahragaan Ilmu Keolahragaan

Padang Pariaman, Juni 2011

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Afrizal S.,M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003**

**Drs. Hermanzoni. MPd.
NIP. 19610414 198603 1 007**

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Pelatihan Olahraga

**Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP. 1961113 198703 1 004**

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Kontribusi Antara Kelentukan Togok Terhadap
Kemampuan *Heading* Bola Pemain SSB Putra Sintoga
Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang
Pariaman**

N a m a : Rahmat

TM / NIM : 2009 / 95109

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang Pariaman, Juni 2011

Tim Penguji:

Ketua : Drs. Afrizal.S., M.Pd. 1.....

Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd. 2.....

Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd. 3.....

: Drs. Setiady . 4.....

: Drs.Masrun, M.Kes. AIFO. 5.....

ABSTRAK

Kontribusi Antara Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan *Heading* Bola Pemain SSB Putra Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

OLEH : Rahmat,/ 95109/ 2011

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Antara Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan *Heading* Bola Pemain SSB Putra Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini dilaksanakan pada Pemain SSB Putra Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang yang sampelnya berjumlah 30 orang dan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *proposive sampling*. Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Pengambilan data kelentukan togok dengan tes *flexiometer*, sedangkan kemampuan *heading* diukur dengan tes kemampuan jauhnya *heading* bola. Kedua tes pengukuran tersebut mengambil jangkauan skala ukuran dan berapa meter jauhnya pemain melakukan *heading* bola.

Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan taraf signifikan antara Kelentukan Togok dengan kemampuan heading bola. Adapun hasil yang didapat adalah $t_{hit} > t_{tab}$ atau $5.84 > 1.708$. Sedangkan besaran sumbangan antara kelentukan togok terhadap kemampuan heading sebesar 56.55 %

Berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima, dimana antara kedua variable X dengan variable Y memberikan kontribusi yang besar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **Kontribusi Antara Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan *Heading* Bola Pemain SSB Putra Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman**

Skripsi ini peneliti buat untuk melengkapi persyaratan penyelesaian sarjana pendidikan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para penguji demi kesempurnaannya.

Pelaksanaan penyusunan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak terutama dari pembimbing I dan II. Untuk itu melalui kata pengantar ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs.Syahrial Bachtiar.M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Yendrizal. M.Pd dan Drs. H. Alnedral. MPd, selaku Ketua dan sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan.
3. Drs. Afrizal. S, M.Pd selaku Pembimbing I dan .Drs. Hermanzoni. MPd selaku Pembimbing II.
4. Bapak-bapak Dosen selaku Tim Penguji antara lain, Drs. Setiady tysh, MPd, Drs.Masrun., M.Kes. AIFO, dan Drs. Hendri Irawadi,M.Pd.

5. Staf Pengajar dan Karyawan Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepada kedua orang tua yang telah banyak mensupport kepada kani agar penyelesaian skripsi ini cepat selalehi.
7. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP senasib sepenanggungan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang Pariaman, Juni 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
 BAB I PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Identifikasi Masalah	4
3. Pembatasan Masalah	5
4. Perumusan Masalah	5
5. Tujuan Penelitian	5
6. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA KONSEPTUAL	
A. KajianTeori.....	7
1. Hakekat Sepakbola.....	7
2. Hakekat Kemampuan <i>Heading</i> Bola	8
3. Hakekat Kelentukan Togok.....	11

B. Kerangka Konseptual.....	14
C. Hipotesis Penelitian.....	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	16
C. Populasi dan Sampel	16
D. Defenisi Operasional	18
E. Jenis dan Sumber Data.....	18
F. Instrument Penelitian.....	19
G. Teknik Pengumpulan Data.....	19
H. Prosedur Penelitian.....	20
I. Teknik Analisa Data.....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	24
B. Analisis Data.....	26
C. Pembahasan	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA.....	30
DAFTAR LAMPIRAN.....	32

DAFTAR TABEL

1. Populasi SSB Putra Sintoga Toboh Gadang.....	17
2. Tenaga Pengawas dan Pembantu Tes.....	21
3. Alat-Alat Yang Dibutuhkan.....	21
4. Analisis Statistik Kelentukan Togok.....	24
5. Analisis Statistik Kemampuan Heading Bola.....	25
6. Uji Normalitas Data Penelitian.....	26

DAFTAR GAMBAR

1. Bagan KerangkaKonseptual.....	15
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Mentah Kelentukan Togok dan Kemampuan Heading Bola.....	32
2. Data Statistik Kelentukan Togok dan Kemampuan Heading Bola.....	33
3. Tabel Frekwensi Kelentukan Togok.....	34
4. Tabel Frekwensi Kemampuan Heading Bola.....	35
5. Data Korelasi antara Kelentukan Togok dan Kemampuan Heading Bola.	36
6. Uji Signifikan Korelasi.....	37
7. Besarnya Kontribusi Variabel.....	38
8. Normalitas Variabel Daya Kelentukan Togok.....	39
9. Normalisasi Variabel Kemampuan Heading Bola.....	40
10. Kelas Interval dan Histogram Kelentukan Togok.....	41
11. Kelas Interval dan Histogram Kemampuan Heading.....	42
12. Gambar Flexiometer Tes.....	43
13. Foto-foto pelaksanaan tes.....	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini dapat di buktikan dengan berlomba-lomba melakukan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi yang bersifat daerah, regional, nasional maupun Internasional.

Olahraga berkaitan erat dengan berbagai bidang, misalnya ekonomi, sosial dan politik serta dapat juga diandalkan untuk mengharumkan nama bangsa dan negara. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Soekarman (1987:3) yaitu; Salah satu cara atau usaha untuk mengharumkan nama bangsa adalah lewat olahraga. Oleh karena itu pembinaan di setiap cabang olahraga diarahkan untuk pembinaan prestasi yang nantinya akan bias mengharumkan nama bangsa.

Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola. Karena cabang sepakbola bukan saja di Indonesia yang menggemarnya, akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Popularitas sepakbola dilingkungan masyarakat bukan hanya dari kalangan orang kaya, miskin, atau orang tua, muda, tetapi anak-anak juga mengemari sepakbola. Ini dibuktikan dengan banyaknya lahir sekolah-sekolah sepakbola, baik dikota-kota

besar, akan tetapi di kota, kabupaten bahkan di kecamatan juga tumbuh sekolah-sekolah sepakbola.

Adapun salah satu kecamatan yang mempunyai sekolah sepakbola adalah SSB Putra Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. SSB Putra Sintoga telah membina anak-anak yang dimulai dari U-12, U-15, U-17, U-23, bahkan tidak juga ketinggalan pemain senior.

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua tim, dengan ide permainan yaitu memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha untuk mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan (Djezed, 1985). Juga ditanamkan bagaimana usaha untuk dapat memahami teknik-teknik yang menunjang dari ide permainan tersebut, serta kondisi apa saja yang dibutuhkan dalam hal menunjang teknik tersebut.

Adapun teknik-teknik yang harus dipunyai seorang pemain dapat dibagi dua yaitu teknik tanpa bola dan teknik pakai bola. Untuk kondisi fisik yang mendukung tercapainya permainan tersebut yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, serta kelentukan.

Dari banyaknya teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain, untuk menciptakan gol bukan hanya dengan *shooting* saja, akan tetapi teknik *heading* bola juga sangat diperlukan, sebab dengan melakukan heading seorang penjaga gawang akan sulit mengantisipasi arah datangnya bola.

Di sisi lain *heading* juga dapat digunakan untuk menghalau bola dari kebobolan oleh serorang pemain belakang atau bertahan, dan juga bisa untuk mengoper ke pemain lain. Hal ini dipertegas oleh Luxbacher (2004) yaitu *heading* adalah salah satu teknik permainan yang menggunakan kepala untuk menanduk bola yang dapat untuk mengoper, mencetak gol, atau membuang bola yang mengarah ke gawang sendiri.

Dari teknik gerakan *heading* yang dibutuhkan 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 menyentak badan kedepan (Bafirman & Apri Agus, 1999).

Disisi lain, komponen kelentukan tubuh berperan pada saat si pemain menyundul bola dan harus melentingkan tubuh kebelakang sampai ketitik momen terjauh. Sebelum melakukan *heading* sentakkan badan dan kepala dengan kuat untuk dapat menyundul bola sejauh mungkin, sekuat mungkin, dan mengarahkan kemana akan kita tuju.

Agar menjadi pemain yang terampil dalam menyundul bola maka diperlukan latihan untuk memperbesar sudut kelentukan tubuh guna menghasilkan pantulan bola yang kuat dan jauh. Oleh karena itu dapat dipastikan apabila tingkat kelentukan tubuh yang baik, akan

menghasilkan teknik menyundul bola yang baik pula serta menghasilkan pantulan bola yang lebih kuat dan jauh.

Dari hasil wawancara dengan Pembina dan pelatih, hasil yang dicapai dalam setiap pertandingan anak-anak sering tidak tepat guna dalam melakukan *heading*, kadang-kadang *heading* terlalu ke atas, kadang-kadang *heading* yang dilakukan seharusnya jauh akan tetapi hasilnya dekat, dan kadang kadang *heading* bolanya mudah diantisipasi oleh penjaga gawang.

Berdasarkan fakta-fakta yang dikemukakan dan ditemui di lapangan, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang kelentukan tubuh dan jauhnya *heading* bola.

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang di atas permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah jauhnya *heading* bola dipengaruhi oleh kecepatan kekuatan?
2. Apakah jauhnya *heading* bola dipengaruhi oleh kelentukan?
3. Apakah jauhnya *heading* bola dipengaruhi oleh daya tahan?
4. Apakah jauhnya *heading* bola dipengaruhi oleh kelentukan ?
5. Apakah jauhnya *heading* bola dipengaruhi oleh kelincahan ?
6. Apakah jauhnya *heading* bola dipengaruhi oleh koordinasi?
7. Apakah jauhnya *heading* bola dipengaruhi oleh ketepatan ?
8. Apakah jauhnya *heading* bola dipengaruhi oleh keseimbangan?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada variable kelentukan togok dan Kemampuan *Heading* bola.

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu "apakah terdapat kontribusi antara kelentukan togok terhadap Kemampuan *heading* bola pemain SSB Putra Sintoga Toboh Gadang.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap jauhnya *heading* bola para pemain SSB Putra Sintoga Toboh Gadang

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai persyaratan untuk menjadi sarjana pendidikan olahraga di jurusan kepelatihan FIK UNP.
2. Penulis sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam meneliti khususnya pada cabang sepakbola.
3. Pelatih dan pembina olahraga sebagai salah satu pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya sepakbola.

4. Perpustakaan sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang

BAB II

KAJIAN TEORI, KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Teori

1. Hakekat Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu permainan yang menggunakan bola besar. Menurut Luxbacher (2004), permainan sepakbola telah berusia ribuan tahun. Namun pencipta permainan sepakbola sampai sekarang tidak diketahui.

Di samping itu, PSSI (2009/2010) mengatur permainan sepakbola seperti:, Permainan sepakbola dimainkan dua tim, 11 lawan 11 yang dipimpin seorang wasit, dibantu oleh asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan serta diawasi oleh seorang pengawas pertandingan. Pendapat ini mengemukakan bahwa pada pertandingan sepakbola memiliki struktur yang telah diatur sedemikian rupa oleh induk organisasi sepakbola yaitu FIFA.

Mengkaji pola gerak permainan sepakbola, didalamnya meliputi gerakan seperti lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan bola bagi penjaga gawang (Sucipto, 2000). "Semua gerakan-gerakan terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola". Begitu pula pendapat Djezed (1999) dimana permainan sepakbola memiliki aspek gerak tanpa bola dan aspek gerak pakai bola. Adapun aspek tanpa bola seperti : pemain bertahan dan

menyerang adanya berlari, melompat, *tackling*, *rempeln*, serta teknik penjaga gawang. Disisi lain teknik pakai bola seperti; menendang (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menahan bola (*controlling*) melempar bola (*throw-in*), memainkan bola dengan kepala (*heading*) dan teknik penjaga gawang.

Dari ungkapan di atas, teknik tanpa bola merupakan suatu kebutuhan kondisi fisik yang bagus, dimana kondisi fisik yang dimaksud adalah dayatahan, kecepatan, kekuatan otot, kelincahan dan koordinasi (Syafuruddin, 1999). Dilain sisi kondisi fisik pemain sepakbola yang sangat dibutuhkan adalah; koordinasi, dayatahan, kecepatan, kekuatan, dan *flexibilitas* (Klaus Scheele dalam Eddy Marheni, 1991).

Berdasarkan kutipan-kutipan diatas, maka dalam keterampilan sepakbola khususnya *heading* dan kekuatan saling kait mengkait atau saling membutuhkan. Di sisi lain kekuatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kelentukan togok dan keterampilan heading adalah lamanya seorang pemain memainkan bola dengan kepala yang bisa dikuasai dan bias menentukan arah bola kemana di inginkan.

2. Hakekat Kemampuan *Heading* Bola

Heading bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola selain digunakan untuk menerima bola, juga berguna untuk mengoper bola kepada kawan sekaligus untuk mencitikan gol. Teknik *heading* bola menurut Luxbacher (2004) dapat dibagi atas dua cara: 1)

heading bola dengan cara *Jump Header* dan 2) *heading* bola dengan cara *Dive Header*.

1) **Heading bola dengan cara *Jump Header***

Heading ini caranya yaitu; arahkan tubuh menghadap bola saat bola bergerak turun, jaga agar bahu tetap lurus. Gunakan lompatan dengan kedua kaki untuk meloncat lurus keatas. Saat di udara, lekukkan tubuh ke belakang dan tarik dagu kearah dada. Jaga leher agar tetap kuat dan pusatkan perhatian pada bola. Sentakan badan ke depan dan kontak bola dengan kening.

Untuk mencapai sasaran yang ingin di capai hanya tinggal mengarahkan bola ke bawah ke goal *line* untuk mencetak gol atau ke kaki teman untuk mengoper bola. Arahkan bola tinggi, jauh dan melebar ke arah lapangan yang kosong untuk membuang bola dari daerah gawang sendiri.

Adapun teknik *heading jump header* menurut luxbacher (2004:88) adalah sebagai berikut:

- a. **Persiapan** : Luruskan bahu dengan bola yang datang, tekuk lutut, tahan berat badan, tarik tangan kebelakang, dan fokuskan perhatian pada bola.
- b. **Pelaksanaan**: melompat ke atas dengan kedua kaki, angkat tangan ke atas dan lekukkan badan, tarik dagu ke dada leher tidak bergerak, sentakan badan ke depan kontak bola dengan kening mata tetap terbuka.
- c. **Sikap akhir**: gerakkan kening saat kontak dengan bola, lanjutkan gerakan akhir dengan badan, tangan direntang untuk menjaga keseimbangan, mendarat dengan halus diatas permukaan lapangan dengan kedua kaki.

2) *Heading bola dengan cara Dive Header*

Heading ini berguna untuk mengarahkan bola yang bergerak parallel kepermukaan bola dengan ketinggian sepinggang atau lebih rendah lagi. Jika mungkin, luruskan bahu dengan bola yang datang dan posisi tubuh sedikit merunduk.

Perkirakan kecepatan bola, antisipasi kedatangannya, dan terjun parallel dengan permukaan lapangan untuk menjemput bola. Miringkan kepala ke belakang, mata terbuka, mulut tertutup, dan leher tidak bergerak.

Dari kedua teknik *heading* tersebut di atas Mielke (2007) membagi beberapa teknik heading yang dapat digunakan antara lain:

- 1) *Heading* ke bawah gunanya apabila bola ingin untuk mengontrol bola.
- 2) *Heading* sambil diving ini digunakan pada saat seorang pemain penyerang berada dekat gawang lawan.
- 3) *Heading* untuk menang ini digunakan pada saat seorang pemain belakang berusaha untuk menghalau bola yang mengarah ke gawang sendiri.

Untuk mendapatkan cara heading yang telah diungkapkan di atas, Koger (2005) mengungkapkan konsep dasar yang harus dikuasai dalam melakukan heading yaitu;

- 1) Saat melihat datangnya bola, bergeraklah kearah bola untuk menghalang lajunya bola tersebut.

- 2) Perhatikan datangnya bola, dan terus perhatikan bola tersebut sampai menimpa kening.
- 3) Mata tetap terbuka, perhatikan arah geranya bola yang datang dan menjauhi tubuh.
- 4) Sundul bola tersebut dengan bagian atas kening, jangan memakai pelipis atau bagian atas kepala.
- 5) Gerakkan kepala dan badan ke belakang dan sundul bola tersebut dengan kuat, jangan hanya diam dan membiarkan bola menimpa kepala.

Disisi lain Luxbacher (2004:88) memberikan cara pelaksanaan teknik heading dive header adalah sebagai berikut:

- a. **Persiapan** : luruskan bahu dengan bola yang datang, posisi badan sedikit merunduk, tahan berat badan di ujung kaki, tarik tangan kesamping belakang dan focus pada bola.
- b. **Pelaksanaan** : terjun ke depan untuk memotong datangnya bola tubuh sejajar dengan permukaan lapangan, miringkan kepala kebelakang dengan leher tidak bergerak, tangan diulurkan ke bawah, mata terbuka dan mulut tertutup kontak bola dengan kening.
- c. **Sikap akhir** : daya gerak kedepan pada titik kontak dengan bola, tahan tubuh yang jatuh dengan tangan, melompat berdiri dengan kedua kaki.

3. Hakekat Kelentukan Togok

Pembinaan cabang olahraga sepakbola dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal tidak dapat menghandalkan bakat dan minat saja, akan tetapi dibutuhkan komponen fisik yang baik dan sempurna. Philips dalam Arsil (1999) menyatakan bahwa

kelentukan dapat didefinisikan sebagai gerak diantara tulang dan sendi atau rangkaian tulang dan sendi.

Di lain pendapat Soekarman (1980) menyatakan bahwa kelentukan ditentukan oleh kondisi tulang, otot, ligamen, tendon, jaringan ikat dan kulit. Lentuk berarti mudah dibengkokkan atau lentur. Kelentukan suatu sifat dari benda yang mudah dibengkokkan (Poerwadarminto, 1986). Kelentukan adalah sifat dari togok manusia yang mudah dikelukkan, kelentukan meliputi seluruh sendi manusia. Demikian juga kelentukan terdapat di beberapa lokasi dari tubuh manusia.

Dari beberapa lokasi kelentukan. yang akan diteliti pada penelitian ini adalah kelentukan di daerah togok. Kelentukan di daerah togok yang paling menentukan untuk semua gerakan adalah kelentukan di daerah pinggang. Pinggang merupakan daerah gerak togok manusia, maka kelentukan pinggang disebut kelentukan togok (Dyson.G.1985).

Melatih kelentukan di daerah togok dengan melipat dan memutar togok. Latihan dapat dilakukan secara aktif, dimana seseorang berusaha melipat dan memutar togok atas usaha sendiri. Latihan kelentukan dapat dilakukan dengan bantuan orang lain pada waktu melipat asalkan tidak menimbulkan rasa sakit pada siswa yang dibantu.

Latihan yang dilakukan dengan repetisi dan dapat meningkatkan kelentukan secara maksimal (Burke, 1978). Latihan yang dilakukan secara kontiniu selama enam minggu sudah mulai ada perubahan peningkatan kelentukan. Jadi untuk meningkatkan kelentukan memerlukan waktu yang lama.

Harsono (1993) menyatakan bahwa kelentukan dapat membantu dan mengurangi cedera pada otot yaitu: a) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada otot dan sendi. b) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan (agility), c) membantu perkembangan prestasi. d) membantu memperbaiki sikap tubuh pada waktu melakukan gerakan.

Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa perbaikan dalam kelentukan akan dapat:

- 1) Mengurangi kemungkinan cedera pada otot dan sendi.
- 2) Membantu dan mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan.
- 3) Membantu mengembangkan prestasi.
- 4) Menghemat mengeluarkan tenaga (efisien) pada saat melakukan gerakan- gerakan dan membantu memperbaiki sikap tubuh.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas maka dapat dipastikan bahwa dengan memiliki tingkat kelentukan yang baik dapat numperluas gerak persendian pada setiap aktifitas fisik yang memungkinkar. otot lingamen dan persendian pada tulang bekerja

semaksimal mungkin. Dengan kelentukan yang baik dapat mempermudah mempelajari teknik gerakan *heading*, berarti kelentukan dapat mempertinggi keterampilan *heading* pemain sepakbola.

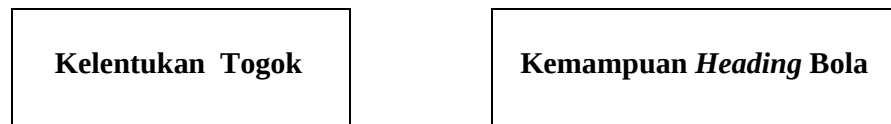
Dari beberapa ungkapan di atas, jelaslah bahwa antara kelentukan togok mempunyai hubungan dengan kemampuan *heading*, terutama pada *heading* melompat atau tepatnya *jump header*. Di situ pada sikap awal badan ditarik kebelakang dan pada pelaksanaan ada momen melekukkan badan ke depan.

B. Kerangka Konseptual

Kelentukan togok merupakan komponen pendukung dalam usaha mendapat hasil *heading* yang maksimal. Kelentukan togok dapat meningkatkan unjuk kerja kemampuan motorik yaitu *heading*. Kelentukan togok yang baik diduga dapat membantu gerak ayunan dari belakang sampai ke depan dengan cepat yang dihasilkan oleh otot punggung. Apabila seorang pemain memiliki kelentukan togok yang baik, memungkinkan dapat mengarahkan *heading* yang lebih baik dan menghasilkan hasilkan jaunya haeding.

Heading merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola yang bertujuan untuk memindahkan boladarisatu tempat ke tempat lain dengan jalan bolanya bola dari kepala, dan bias juga untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Tujuan dapat merealisasikan kemampuan *heading* seorang pemain membutuhkan kelentukan togok. Oleh sebab itu,

diduga kelentukan togok mempunyai kontribusi terhadap kemampuan *heading* pemain khususnya pemain SSB Putra Sintoga kecamatan sintuk toboh gadang. Agar lebih jelasnya gambaran keterikatan antara kelentukan togok terhadap kemampuan *heading* pemain dapat dilihat bagan konseptual di halaman berikut:



Bagan Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, landasan teori dan kerangka konseptual, maka penelitian ini mengajukan hipotesis adalah: Terdapat kontribusi yang berarti antara kelentukan togok dengan kemampuan *heading* bola pemain SSB Putra Sintoga Kecamatan Toboh Gadang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat kontribusi antara kelentukan togok terhadap kemampuan heading bola pemain SSB Putra Sintonga Kecamatan Sintuak Toboh Gadang sebesar 56.55%

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *dribbling* yaitu:

1. Bagi pelatih disarankan untuk melatih unsur kelentukan togok dengan cara melatih otot-otot yang dominant dalam melakukan kemampuan *heading*.
2. Bagi pemain disarankan dapat meningkatkan kemampuan *heading* dengan melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi dan sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (1993). ***Prosedur Penelitian***. Jakarta: PT. BINEKA CIPTA.
- Arsil (1999). ***Pembinaan Kodisi Fisik***. Padang : FIK UNP.
- Bafirman & Apri Agus (1999). ***Pembinaan Kondisi Fisik***. Padang: FIK UNP
- Burke, E. J. 1978. " ***An Analysis of Physical Fitnes***" (ed). ***Kent Sciber and Edmund J. Burke, Relevant topics in uthletic training***, New York: PT Gramedia.
- Djezed, Zulfar dan Darwis, (1985). ***Buku Pembelajaran Sepakbola***. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Djezed,dkk, (1999). ***Buku Ajar Sepakbola***. Padang: FPOK IKIP Padang
- Dyson, G. 1985. ***The Mechanics of Athletics***, dikutip oleh: Pengurus Besar PASI, Latihan Mobilitas. Iakarta: PT Tempnnt.
- Harsono, (1993), ***Latihan Kondisi Fisik***. Jakarta: KONI Pusat Pendidikan dan Penataran.
- _____ (1988), ***Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching***, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Direktorat Jendral Pendidikan Tingri,
- Luxoacher, Joseph A (2004), ***Sepakbola, Iangkah-langkah Menuju Sukses***, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Koger, (2005), ***Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja***. Amerika: Printed in the United States of America.
- Mielke (2007), ***Dasar-Dasar Sepakbola***, Bandung: Pakar Raya.
- Poerwadarminto. (1986). ***Kamus Umum Bahasa Indonesia***, Jakarta: PN. Balai Pustaka.
- PSSI (200912010), ***Low of The Games***, Jakarta: PSSI Pusat.