

**KORELASI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP HEADING*
ATLET SEPAK BOLA POGS KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan sebagai salah satu
persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh
BUDI SATRIA
NIM. 1103004**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Korelasi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang
terhadap Kemampuan *Jump Heading* Atlet Sepak Bola
POGS Kabupaten Sijunjung

Nama : Budi Satria

NIM/BP : 1103004/2011

Program Studi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing I



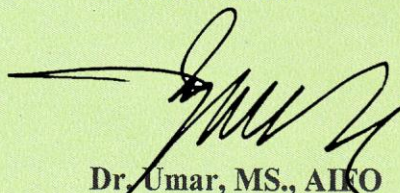
Drs. M. Ridwan, M.Pd
NIP. 19600724 198602 1 001

Pembimbing II



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

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

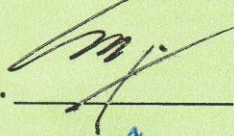
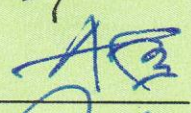
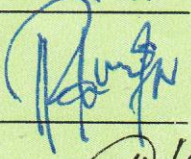
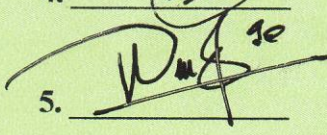
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Budi Satria
NIM : 1103004/2011

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Korelasi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang terhadap
Kemampuan *Jump Heading* Atlet Sepak Bola POGS
Kabupaten Sijunjung

Padang , Februari 2018

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. M. Ridwan, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Afrizal S, M.Pd	2. 
3. Anggota : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	3. 
4. Anggota : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota : Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Korelasi Kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulisan ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018

buat pernyataan



Budi Satria
NIM. 1103004

ABSTRAK

Budi Satria. 2018. “Korelasi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Jump Heading* Atlet Sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung. Variabel dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai, kelentukan sebagai variabel bebas dan kemampuan *jump heading* sebagai variabel terikat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 30 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang atlet putra. Instrumen penelitian yaitu : 1) Kekuatan otot tungkai di tes dengan *leg dynamometer*, 2) Kelentukan pinggang di tes dengan *trunk and neck extention test*, 3) Kemampuan *jump heading* dites dengan *jump heading test*. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : 1) Terdapat korelasi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung yang dibuktikan oleh $r_{hitung} 0,627 > r_{tab} 0,361$ dan $t_{hitung} = 3,253 > t_{tabel} 1,701$. 2) Terdapat korelasi yang signifikan antara kelentukan pinggang terhadap kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung yang dibuktikan oleh $r_{hitung} 0,552 > r_{tab} 0,361$ dan $t_{hitung} = 3,502 > t_{tabel} 1,701$. 3) Terdapat korelasi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung yang dibuktikan oleh $r_{hitung} = 0,724 > r_{tabel} 0,361$ dan $F_{hitung} = 14,870 > F_{tabel} 3,39$.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : **“Korelasi Kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung”**.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua (Bapak Daswar, Ibu Asmi yang telah berjuang dan berkorban untuk ananda untuk mencapai gelar Sarjana ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO. Ketua Jurusan Keolahragaan yang telah memberi motivasi bagi peneliti, baik secara moril maupun penyelesaian administrasi.
5. Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd pembimbing I, Bapak Drs. Afrizal S. M,Pd pembimbing II telah membimbing peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd, Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd, Bapak Vega Soniawan, M.Pd tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran didalam menyusun skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu staf dosen pengajar FIK UNP yang telah berbagi ilmu dan pengalaman kepada peneliti.
8. Pelatih Klub POGS Kabupaten Sijunjung, Bapak Onri Irawan, S,Pd yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Atlet Sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Rekan-rekan Kepelatihan BP 2011 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi yang memerlukannya demi perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Februari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Kemampuan <i>Jump Heading</i>	9
2. Kekuatan Otot Tungkai.....	14
3. Kelentukan Pinggang	17
B. Penelitian Yang Relevan	21
C. Kerangka Konseptual	22
D. Hipotesis Penelitian	24
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Definisi Operasional	26
D. Populasi dan Sampel	27
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Teknik Pengumpulan Data	28
G. Instrumen Penelitian	33
H. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	42

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	48
B. Saran-saran	48

DAFTAR RUJUKAN	50
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	52
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penilaian Kekuatan Otot Tungkai	29
2. Norma Angkat Badan Atas	31
3. Transformasi Skor Tes Heading ke Dalam T-Score	32
4. Norma Penilaian Tes <i>Heading</i>	33
5. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai	36
6. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pinggang.....	37
4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Jump Heading</i>	38
5. Uji Normalitas Data Penelitian	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Heading</i> dalam Sikap Berdiri	11
2. <i>Heading</i> Bola Dalam Sikap Meloncat	12
3. <i>Heading</i> bola dalam sikap melayang	13
4. Struktur otot tungkai	14
5. Kerangka Konseptual.....	24
6. Tes <i>Leg Dynamometer</i>	29
7. Angkat Badan Atas	31
8. Tes <i>Heading</i>	33
7. Histogram Kekuatan Otot Tungkai.....	37
8 Histogram Kelentukan Pinggang	38
9. Histogram Data Kemampuan <i>Jump Heading</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	52
2. Data Penelitian	53
2. Uji Normalitas Data Penelitian dengan Lillifors	54
3. Uji Hipotesis dengan Rumus Korelasi <i>Product Moment</i>	57
4. Tabel Nilai-nilai <i>Product Moment</i>	65
5. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t"	66
6. Tabel <i>95TH Percentilel Of The "F" Distribution</i>	67
7. Tabel Kurva Normal	68
8. Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors	69
9. Dokumentasi Penelitian	70
10. Surat-Surat Penelitian	72

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. Sampai saat ini sepakbola masih dianggap sebagai olahraga yang terpopuler, ini terbukti dengan banyaknya kompetisi-kompetisi yang digelar di berbagai Daerah baik kejuaraan tingkat Daerah, Nasional maupun Internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar klub yang diadakan oleh berbagai daerah maupun turnamen resmi lainnya. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa, “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental psikis. Di samping

penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik di samping usaha pembinaan yang teratur, terarah hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Dilihat dari latihan pemain sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung, kemampuan jump heading atlet tersebut masih rendah, dikarenakan selama latihan hanya banyak melakukan latihan dari segi teknik, taktik dan permainan. Oleh sebab itu seorang pelatih harus memberikan banyak latihan dalam segi kondisi fisik supaya kemampuan jump heading pemain sepakbola tersebut semakin bagus dan berprestasi. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: “daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi”, Sayoto (1988). Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga.

Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, sedangkan kemampuan teknik dalam sepakbola terdiri dari : 1). Teknik tanpa bola yaitu lari,

melompat, *tackling*. 2). Teknik dengan bola yaitu menendang, menahan, menyudul, mengontrol, dan menggiring bola. Djazed, (1984). 3) Teknik penjaga gawang, Teknik penjaga gawang merupakan semua kegiatan yang dilakukan oleh penjaga gawang dalam usaha menghindarkan agar bola jangan masuk gawang. Teknik penjaga gawang sangat penting, yaitu selalu bergerak menempatkan posisi disesuaikan dengan situasi bola pada saat permainan berlangsung. Mielke (2007:103)

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum Dimiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai. Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang atlet sepakbola adalah kemampuan *jump heading*. Untuk memperoleh *jump heading* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti Kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang agar dapat menghasilkan *jump heading* sesuai dengan fungsi dan kegunaannya yang kita inginkan.

Kekuatan otot tungkai sangat berperan dalam *jump heading* bola di udara. Untuk menghasilkan *power* dengan baik tentunya diperlukan latihan fisik, yang dilatih tersebut meliputi kekuatan dan kecepatan dimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa unsur utama kekuatan. Seperti banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat.

Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Kelentukan penting sekali dalam semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti, senam, loncat indah, permainan-permainan dengan bola.

Kelentukan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan *jump heading* dengan mencondongkan badan ke belakang karena keberhasilan suatu teknik *jump heading* ini dipengaruhi oleh kelentukan. Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan teknik *jump heading* dalam sepakbola untuk memperoleh hasil maksimal.

Begitu pula di *club POGS Sijunjung* merupakan salah satu *club* yang ada di Kabupaten Sijunjung yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya Kabupaten Sijunjung khususnya di *club POGS Sijunjung*. Rendahnya prestasi *club POGS Sijunjung* sekarang ini salah satu penyebabnya adalah karena mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan atlet, seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan. Selain itu, kelentukan pinggang juga sangat berpengaruh agar penguasaan teknik lebih maksimal untuk melakukan *jump heading*. Bila keterampilan *jump heading* salah satu teknik yang bagus sudah dimiliki, maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan di lapangan, pemain sepakbola POGS Sijunjung sewaktu melakukan *jump heading* lompatan yang dilakukan tidak maksimal, sehingga bola yang di *heading* tidak keras dan jauh, akibatnya bola yang di *heading* tidak sampai ke sasaran yang dituju. Untuk melakukan *jump heading* dengan maksimal tentunya dibutuhkan kondisi fisik serta teknik heading yang baik, diantaranya kekuatan otot tungkai, kelenturan pinggang.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan fakta yang benar mengenai korelasi kekuatan otot tungkai, kelenturan pinggang sebagai faktor yang mempengaruhi kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

Kurangnya Kekuatan otot tungkai dapat mempengaruhi terhadap kemampuan *jump heading* Atlet Sepakbola POGS kabupaten sijunjung. Dalam melakukan *Heading* kekuatan otot tungkai sangat di perlukan ketika disaat *heading* di udara bisa melompat lebih cepat dan lebih tinggi, supaya bisa memenangkan duel dan bisa memperebutkan bola dari lawan. Kekuatan otot tungkai sangat di perlukan dalam melakukan *Heading* contohnya dalam memperebutkan bola di udara, dalam mencetak gol, mengamankan daerah pertahanan dari serangan lawan melalui bola atas, dan kekuatan otot tungkai merupakan komponen

penting untuk melakukan semua teknik dalam sepak bola, khususnya dalam melakukan *Heading*.

Kurangnya kelentukan pinggang dapat mempengaruhi kemampuan *jump heading* Atlet Sepakbola POGS Kabupaten sijunjung. Kelentukan Pinggang ada kaitan dengan Kemampuan *Heading* karena dalam proses melakukan *Heading*, dibutuhkan kelentukan pinggang untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan ketika akan menyundul bola.

Kurang tepatnya posisi tubuh di udara dapat mempengaruhi kemampuan *jump heding* Atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung. *Jump Heading* bola merupakan suatu usaha yang dilakukan dalam bermain sepakbola dimana bola berada lebih tinggi atau jauh sehingga tidak memungkinkan untuk mengambil dengan kaki maupun bagian tubuh lainnya, atau dalam usaha mengambil suatu keuntungan. Mengambil bola lebih banyak dilakukan dengan didahului lompatan, karena pada saat-saat bola di udara biasanya terjadi perebutan dimana setiap pemain akan berusaha untuk mencapai bola lebih dahulu dari lawannya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel yang berkaitan dengan kemampuan *jump heading* Atlet Sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung, Pembatasan masalah pada penelitian ini antara lain adalah:

1. Kekuatan otot tungkai Atlet POGS Kabupaten Sijunjung.
2. Kelentukan Pinggang Atlet Sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung.
3. Kemampuan *jump heading* Atlet Sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka peneliti merumuskan permasalahannya sebagai berikut:

1. Apakah Terdapat korelasi Kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *jump heading* dalam cabang olahraga sepakbola?
2. Apakah Terdapat korelasi kelentukan pinggang terhadap kemampuan *jump heading* dalam cabang olahraga sepakbola?
3. Apakah Terdapat korelasi Kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump heading* dalam cabang olahraga sepakbola?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui korelasi Kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Sijunjung.
2. Untuk mengetahui korelasi kelentukan pinggang terhadap kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Sijunjung.
3. Untuk mengetahui korelasi Kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Sijunjung.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana (S₁) di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan para atlet sepakbola POGS Sijunjung
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai tolak ukur untuk peningkatan kemampaun jump heading atlet sepakbola POGS Sijunjung.
5. Jurusan, sebagai bahan perbandingan dan masukan bagi penelitian selanjutnya.
6. Fakultas, sebagai bahan masukan untuk menentukan arah dan kebijakan dalam usaha meningkatkan mutu pendidikan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang korelasi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang terhadap kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Terdapat korelasi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung yang dibuktikan oleh $r_{hitung} 0,627 > r_{tab} 0,361$ dan $t_{hitung} = 4,253 > t_{tabel} 1,701$.
2. Terdapat korelasi yang signifikan antara kelenturan pinggang terhadap kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung yang dibuktikan oleh $r_{hitung} 0,552 > r_{tab} 0,361$ dan $t_{hitung} = 3,502 > t_{tabel} 1,701$.
3. Terdapat korelasi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung yang dibuktikan oleh $r_{hitung} = 0,724 > r_{tabel} 0,361$ dan $F_{hitung} = 14,870 > F_{tabel} 3,39$.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut kepada :

1. Pelatih, agar dapat memberikan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang karena kedua variabel tersebut

mempengaruhi kemampuan *jump heading* atlet sepakbola POGS Kabupaten Sijunjung

2. Atlet, lebih rajin berlatih, baik latihan kondisi fisik maupun teknik, sehingga kemampuan *jump heading* dapat tingkatkan.
3. Peneliti lain, agar dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan *jump heading* dengan jumlah sampel yang lebih banyak

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Basirun. 2006. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi Di SMA Negeri 1 Matur*. Tesis, Padang: Program Pasca Sarjana.
- Depdikbud, 1984. *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi*. Di Pusdiklat Olahraga Pelajar. Jakarta.
- Djezed, Zulfar dkk, 1985. *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Hendri irawadi. 2013. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang : UNP Press
- Ismaryati. 2006. *Tes pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kosasih, Engkos. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Log book. 2003. *Penataran Latihan Sepakbola Lisensi D*. Pesisir Selatan: Pengda PSSI Sumatra Barat.
- Lutan, Rusli dkk. 2005. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/ IKIP Bandung.
- Luxbacher, Joseph. 2001. *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____. 2011. *Sepak bola (Edisi Kedua)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Maidarman. 2009. *Bahan Ajar Pengelolaan Fitness*. Padang: FIK UNP.
- Masrun, 1994. *Perbandingan Pengaruh Kombinasi Latihan Kelenturan Aktif Dan Sprint Training Dengan Kombinasi Latihan Kelenturan Terhadap Lari 100 Meter*. Surabaya: UNAIR Surabaya.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Poerwadarminto. 1986. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Pustaka.
- Sayoto. 1988. *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Priz.