

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI BAWAH DAN KELENTUKAN
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* PEMAIN SEPAKBOLA
SMAN 1 RANAH PESISIR**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

HINDRODISON
2008/07003

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Bawah dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Heading Pemain SMAN 1 Ranah Pesisir

NAMA : **HINDRODISON**

BP/NIM : 08/07003

JURUSAN : Pendidikan Kevelatihan Olahraga

FAKULTAS : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

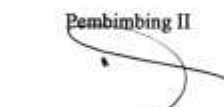
Padang, Juli 2012

Disetujui Oleh:

Pembimbing I


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19608527 198503 1 002

Pembimbing II


Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 19590616 198603 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


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

HALAMAN PENGESAHAN

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

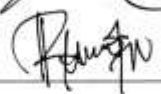
Nama : HINDRODISON
Nim/Bp : 07003/2008
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

Nama :

1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Zalfendi, M.Kes
3. Anggota : Drs.H. Witarasyah
4. Anggota : Drs. Umar Nawawi, MS,AIFO
5. Anggota : Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 



**Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan
Maka apabila telah selesai dari suatu urusan
Kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain
Dengan hanya kepada tuhan hendaklah kamu
berharap
(QS :Al Insyirah 6-8)**

Doaku terkabul

**Ketika ku mohon pada Allah.swt kekuatan
Allah memberiku kesulitan agar menjadi kuat
Ketika ku mohon kepada Allah kebijaksanaan
Allah memberiku masalah untuk ku pecahkan
Ketika ku mohon kepada allah kesejahteraan
Allah memberiku akal untuk berpikir
Ketika ku mohon kepada allah keberanian
Allah memberiku kondisi berbahaya untuk
kuatasi
Ketika ku mohon kepada allah sebuah cinta
Allah memberiku orang-orang bermasalah untuk
ku tolong
Aku tidak menerima langsung apa yang ku minta
Tapi aku menerima segala yang ku
butuhkan.....**

**This paper is dedicated to my beloved parents;
Alm. Jamaan (Ayah)
and**

Mihartini (ibu)

**Engkau adalah sosok kebanggaanku
Berwibawa, perhatian
Penuh kasih sayang dan pengorbanan.....
Rasa letih tak dihiraukan
Panas mentari menyengat pun di abaikan
Demi anak-anak tercinta**

Terkabul sudah doamu, usai sudah anakmu menilti
 satu cita
 Telah aku selesaikan bakal hari depanku
 Kasihmu begitu tulus dalam kesederhanaanmu
 Tanpa kenal rasa letih dan lelah
 Demi satu cita anakmu
 Sagala ketabahan dan kesabaran telah kau lalui
 Tak ada kata satu pun yang dapat mengungkapkan
 Besarnya rasa terima kasihku

Lewat dan kasih sayangmu ini, ku harapkan
 kesuksesan
 Dan dengan genggam tanganmu ini, ku artikan
 sebagai Kekuatan untuk menghadapi beribu
 tantangan, beribu Asa yang masih tersimpan

Tiada kata yang bisa ku ucapkan
 Untuk mengungkapkan ribuan terima kasih yang tak
 terhingga
 Aku doakan semoga tuhan membalas semua jasa
 Pengorbanan, dan kebaikan yang engkau curahkan,
 Semoga selalu dalam lindungan Allah
“Amiiin”

Next for my brother and sister
 Uda SIHEN sekeluarga n uni SIEL sekeluarga
 serta uni LENI sekeluarga thanks semuanya, atas
 do'a dan support
 Yang diberikan kepadaku, mungkin tanpa
 bantuanmu
 Aku tak akan bisa menyelesaikan
 perkuliahanku
 Dan mendapatkan gelar sarjana, dan aku juga
 minta maaf Atas semuanya kesalahanku

Thanks atas support and advicenya ya.....
 Next and never that I ever forget for my best friends

**Hendra n Ayu (bapanek-panek saketek wak bakarajo
mancari bahan Kini lah ado hasil nyo kawan, la
barangkek abih lai
Cari karajo, baralek la lai heeeeeee.....**

**Buat someone yang sangat special (CYANK) yang
selalu setia buat Dampingi aku selalu supports,
kasih arahan, n bisa sabar Menunggu n
menghadapi Semua tingkah laku aku mudah-
mudahan apa yang kita impikan Selama ini
tercapai, hubungan kita langgeng sampai ke
pelaminan n Selalu tetap bersama.....**

Amiin

**cyaNk cnta Sejati Yank n Yank Cinta Sjati
Cyank, Tiada Cinta Sesudah cinta Ini lagi....ini
Slogan Yang Slalu kta Ucapkan..**

At Last buat not least

**Thanks buat FHANZ GENK (fery,adi,dukun n tomen)
and KEMPEL TEAM..(aini,melly,dewi,lasmi).
Kemudian IWAN serta konco2 arek den
:MIZI,ADEK,DOTOR,ROLIT,n adiak2 kos
YURI,FAUZI,HERI,RIZAL n seluruh teman2 SMA N 1
Pulau Burung...teman-teman 08 yang tak bisah aku
Sebutkan satu persatu, ini bukan kalian terlupakan
dalam Hidupku tapi kalian semuah tetap menjadi satu
bagian yang Terindah di dalam hidupku**

Writer

Hindrodison



ABSTRAK

Hindridison (2012) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Heading* Pada Pemain Sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada pemain sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir, bahwa kemampuan *heading* para pemain sangat rendah, sehingga sulitnya merebut bola diudara dan juga sulit mencetak gol ke gawang lawan yang mengakibatkan minimnya prestasi sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading*. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading* Pemain Sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir. Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah Pemain Sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot tungkai terhadap *heading*, terdapat kontribusi yang berarti antara kelentukan terhadap kemampuan *heading*, dan terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai dengan tes vertical jump. Untuk kelentukan dengan tes sit and reach tes. Selanjutnya *heading* Dilakukan melalui tes menyundul/*heading* sepakbola. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Untuk mencari kontribusi menggunakan rumus $r^2 \times 100\%$.

Hasil analisis data menunjukkan (1) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *heading* dengan tingkat persentase sebesar = 31.47% para pemain sepakbola SMA N 1 ranah pesisir. (2) Kelentukan memberikan kontribusi terhadap Keterampilan *heading* 28.84% para pemain sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir. (3) Daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *heading* dengan tingkat persentase sebesar = 38.69% para pemain sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir ..

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai. Kelentuukan, Kemampuan *Heading*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir”** penulisan proposal ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu diharapkan saran dan masukan dari pembaca terutama tim penguji demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan penuh rasa syukur pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian proposal ini.
2. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah member kesempatan studi dan mengizinkan penelitian ini.

3. Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis, sehingga penyusunan proposal ini dapat penulis selesaikan.
4. Drs.H. Witarsyah, Drs. Umar, MS,AIFO, Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji.
5. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Alm. Jama'an dan Ibunda Mihartini, yang telah bersusah payah menuntun ananda sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan Karyawan/Karyawati Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, khususnya angkatan 2008 serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis memanjatkan do'a kepada Allah SWT semoga apa yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat safaat dan imbalan yang setimpal hendaknya.

Amin-amin ya robbal alamin....

Padang, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	11
1. Permainan Sepak Bola	13
2. Teknik Heading.....	12
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	16
4. Kelentukan Pinggang	20
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Jenis dan sumber data	29
E. Defenisi opsional	29
F. Instrument Penelitian	30
G. Tekknik Analisa Data	33

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data	35
	B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
	C. Pengujian Hipotesis.....	41
	D. Pembahasan.....	45
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	51
	B. Saran.....	51
	DAFTAR PUSTAKA.....	53
	DAFTAR LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	35
Tabel 2. Distribusi frekuensi kelentukan (X_2).....	37
Tabel 3. Distribusi frekuensi kemampuan <i>Heading</i> (Y)	38
Tabel 4. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	40
Tabel 5. Rangkuman hasil Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) terhadap kemampuan <i>Heading</i> (Y) pada pemain Sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir	41
Tabel 6. Rangkuman hasil Analisis Korelasi kelentukan tubuh (X_2) terhadap kemampuan <i>Heading</i> (Y) pada pemain Sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir	42
Tabel 7. Rangkuman hasil Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan kelentukan pinggang (X_2) terhadap kemampuan <i>Heading</i> (Y) pada pemain Sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Menyundul Bola dengan sikap berdiri	12
Gambar 2. Teknik Menyundul Bola dengan Awalan	13
Gambar 3. Menyundul Bola Sambil Melayang	13
Gambar 4. Teknik menyundul bola dengan melompat	14
Gambar 5. Teknik sundulan serangan	14
Gambar 6. Teknik sundulan di depan gawang	14
Gambar 7. Teknik sundulan tukik	15
Gambar 8. Teknik sundulan kesasaran	15
Gambar 9. Teknik sundulan bertahan	16
Gambar 10. Kerangka konseptual	27
Gambar 11. Vertical jump test	31
Gambar 12. Tes <i>Flexiometer</i>	31
Gambar 13. Tes kemampuan heading	32
Gambar 15. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	36
Gambar 16. Histogram kelentukan	38
Gambar 17. Histogram Keterampilan <i>Heading</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Data Vertical Jump.....	54
Lampiran 2 : Data Hasil Penelitian.....	55
Lampiran 3 : Analisis Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai.....	56
Lampiran 4 : Analisis Uji Normalitas Kelentukan	57
Lampiran 5 : Analisis Uji Normalitas Heading	58
Lampiran 6 : Analisis Sederhana Dan Korelasi Ganda.....	59
Lampiran 7 : Pengujian Hipotesis 1.....	60
Lampiran 8 : Pengujian hipotesis 2.....	61
Lampiran 9 : Pengujian Hipotesis 3.....	62
Lampiran 10 : Pengujian Signifikan Korelasi Ganda.....	63
Lampiran 11 : Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	64
Lampiran 12 : Table Dari Harga Kritik Dari <i>Product Moment</i>	65
Lampiran 13 : Tabel dari Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke	66
Lampiran 14 : Foto-Foto Pengambilan Data Penelitian.....	68
Lampiran 15 : Surat Penelitian Dari FIK UNP.....	72
Lampiran 16 : Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Kota Padang.	73
Lampiran 17 : Surat balasan Dari SMA I ranah pesisir.....	74
Lampiran 18 : Surat Dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang.....	75

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia, karena dengan pendidikan manusia memperoleh pengetahuan, nilai, sikap, serta keterampilan. Pendidikan juga merupakan salah satu factor penentu keberhasilan dan kesiapan suatu bangsa dalam menghadapi tantangan global. Melalui pendidikan kualitas sumber daya manusia dapat ditingkayakan sehingga memiliki kemampuan dan keterampilan untuk membawa bangsa kearah yang lebih baik.

Salah satu penunjang kesehatan adalah dengan berolahraga, sedangkan bagi siswa adalah dengan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Menurut UU RI No. 3 tahun 2005 menjelaskan bahwa :“Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan, kebugaran, dan kesenangan.”

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan akan memperoleh pengetahuan yang efektif. Memiliki keterampilan, kesean kesehatan, kebugaran, dan kesenangan akan maningkatkan mutu suatu pendidikan terutama pada pendidikan jasmani Nasional menjelaskan :

“Pasal I butir 6 mengemukakan bahwa konselor adalah pendidik. Pasal 3 bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik, dan pasal 4 ayat (4) menyatakan bahwa pendidikan diselenggarakan dengan member keteladanan, membangun kemauan, dan mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam proses pembelajaran, dan pasal 12 ayat (Ib) yang menyatakan bahwa setiap peserta didik pada setiap satuan pendidikan berhak mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat dan kemampuannya.”

Dari semua komponen di atas, penulis melihat kunci utama keberhasilan siswa dalam cabang sepakbola adalah membangun kemauan dan pengembangan siswa dalam proses pembelajaran serta memberikan pelayanan yang dapat menimbulkan kemauan untuk siswa agar lebih efektif yang diberikan.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di dunia, di Indonesia hamper semua lapisan masyarakat mengenal dan menggemari olahraga ini mulai dari rakyat kecil hingga masyarakat kelas atas baik tua, muda, anak-anak pria maupun wanita. Namun sepakbola di Indonesia menunjukan prestasi yang kurang baik, seperti Sea Games, Asian Game, Pra Olimpiade, dan terakhir ini pada kualifikasi Piala Dunia Zona Asia.

Prestasi sepakbola di Indonesia masih berada di bawah dominasi Negara tetangga yakni: Thailand, Singapura, Malaysia. Cabang olahraga yang memiliki induk Organisasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI)

dikelola sejak tahun 1930 dengan ketua umum pertama Ir. Suratin Sosrosugondo. Untuk mengatasi ketinggalan prestasi sepak bola, PSSI selalu memperbaiki kegiatan pembinaan kearah yang lebih baik, salah satunya membuat beberapa macam tingkat kompetisi untuk menyikapi tujuan pembinaan.

Di sisi lain PSSI bekerja sama dengan DIKNAS untuk mendirikan DIKLAT sepakbola di beberapa propinsi atau daerah guna menitik beratkan pembinaan olahraga sepakbola. Klub-klub dan SSB-SSB yang ada di masing-masing daerah diharapkan melahirkan siswa yang berpotensi untuk mampu berprestasi maksimal baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional yang nantinya dapat mengharumkan nama bangsa.

Kegiatan pembinaan olahraga sepakbola sebaik mungkin lebih menekankan pada latihan fisik dan latihan teknik. Latihan fisik mengarah kepada kebugaran yang menggambarkan kesanggupan, kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerak atau aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan latihan teknik mengarah kepada kemampuan seseorang dalam menguasai teknik dasar olahraga sepakbola secara baik. Seorang atlet sepakbola yang memiliki kemampuan fisik yang bagus, ditambah dengan penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik, maka akan memungkinkan bagi nya untuk bermain sepakbola dengan baik dalam mencapai prestasi optimal.

Djezed (1986:106) mengemukakan, bahwa: “Teknik dasar sepak bola, diantaranya menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan

kaki bagian luar, menendang dengan punggung kaki, menerima dan mengontrol bola, heading, dribbling, lemparan ke dalam dan teknik bertahan. “teknik dasar merupakan pondasi oleh siswa dari sekian banyak teknik sepak bola yang akan di pelajari salah satu nya adalah teknik dasar heading. *Heading* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola, yang digunakan untuk mengoper bola kepada kawan sekaligus untuk menciptakan gol.

Peningkatan tehnik dasar sepakbola harus melibatkan latihan fisik sebagai pondasi dasar yang harus dikuasai pemain sepakbola seperti melakukan latihan daya ledak otot tungkai. Jensen dalam Arsil, (1999:72) mengemukakan daya ledak adalah “semua gerakan eksplosif yang maksimal secara langsung tergantung pada daya”. Daya otot adalah sangat penting untuk menampilkan prestasi tinggi. Dalam melakukan *heading* sangat diperlukan daya ledak otot tungkai guna untuk menghasilkan *heading* yang baik.

Seperti halnya daya ledak otot tungkai, Kelentukan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam melakukan *heading*. Menurut Soegijanto (1990:19) mengatakan “kelentukan pinggang (*flexibility*) merupakan kelentukan badan, gerakan yang mudah dan luas. Kelentukan sangat berguna dalam melakukan *heading*, karena dengan badan yang lentur bisa menghasilkan *heading* yang maksimal.

Rangkaian proses gerakan *heading* harus dilakukan dengan tepat, cepat karena daya ledak dan kelenturan dapat mempengaruhi hasil *heading* dengan tepat dan cepat dibutuhkan kondisi fisik dan mental seorang siswa.

Seperti yang di jelaskan Syafruddin (19999:36) komponen posisi fisik tersebut adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Latihan daya ledak otot tungkai dan kelenturan harus sering diberikan seorang pelatih kepada pemainnya, ini bertujuan untuk mengurangi tingkat kesalahan mengambil keputusan untuk melakukan *Heading* dalam sebuah pertandingan maka proses latihan diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, khususnya Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan. Sebab factor-faktor inilah yang sangat dominan dalam melakukan *Heading*.

Dilihat dari kutipan di atas pemain sepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir banyak mengalami perkembangan dengan mengikuti kejuaraan-kejuaraan. Namun dari kejuaraan-kejuaraan itu tidak diikuti dengan prestasi yang maksimal. Pemain sepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir sering memperoleh hasil yang kurang memuaskan kalah bertanding pada kejuaraan-kejuaraan yang besar. Pemain sepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir sering kalah dan pulang dan pulang lebih awal dari team-team yang lain. Salah satu penyebabnya adalah karena kurangnya evaluasi dan mengabaikan unsur-unsur yang penting dalam sepakbola, seperti dalam hal penguasaan teknik. Dari sekian banyak teknik dalam sepakbola, kemampuan heading yang paling

menonjol kurang dimiliki pemain sepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir. Sering pemain sepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir kalah dalam duel bola-bola atas, banyak gol tercipta di gawang melalui bola-bola atas, seperti tendangan sudut gol sering terjadi lewat *heading* team lawan. Begitu juga dalam hal menyerang, jarang sekali gol tercipta lewat *Heading* ke gawang lawan. Seringnya kegagalan dalam melakukan *heading* ini disebabkan kurangnya latihan daya ledak otot tungkai dan kelentukan yang diberikan seorang pelatih kepada pemain SMA Negeri I Ranah Pesisir.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa factor kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, kelentukan koordinasi gerakan otot leher keseimbangan memegang peranan penting terhadap kemampuan *heading*. Tanpa adanya kondisi fisik tersebut, maka kemampuan untuk melakukan *heading* akan sulit dicapai. Dan hal seperti ini bisa menjadi factor-faktor terjadinya *heading* gagal. Karena tanpa kondisi fisik yang bagus maka pemain akan cepat mengalami kelelahan sehingga dalam melakukan *heading* tidak tepat pada sasaran yang sesungguhnya.

Pada pemain sepakbola SMA Negeri I Ranah Pesisir belum ada pihak yang mendata kemampuan *heading* pemain SMA Negeri I Ranah Pesisir, Hal ini terlihat dari setiap digelarnya turnamen sepakbola sering terjadi kesalahan terhadap kemampuan *heading* oleh pemain dalam lapangan, ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan *heading* pemain tersebut.

Kurangnya kemampuan *heading* pemain sepakbola SMA Negeri I Ranah Pesisir diduga karena rendahnya tingkat latihan kondisi fisik yang

diantaranya dari aspek Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan yang dimiliki oleh pemain SMA Negeri I Ranah Pesisir. Latihan teknik juga perlu diperhatikan seperti perkenaan bola, awalan, serta pandangan saat melakukan *heading*. Minimnya perlengkapan serta peralatan juga bisa menjadi batu sandungan seorang pelatih dalam memberikan latihan *heading*. Kemudian kurangnya dukungan dari pihak sekolah juga bisa menjadi masalah. Hal tersebut terlihat pada saat pertandingan, kalau ini dibiarkan maka kemampuan *heading* sangat sulit untuk mencapai hasil yang maksimal ditingkat Daerah, Provinsi maupun Nasional. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian yang berhubungan dengan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap kemampuan *heading*. Sebab apabila pemain sepak bola tidak memiliki Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan yang baik maka pemain tersebut tidak dapat *heading* dengan baik.

Mengingat pentingnya usaha untuk meningkatkan kemampuan *heading* pemain sepakbola SMA Negeri I Ranah Pesisir, maka perlu perhatian dari berbagai pihak yang terkait. Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis akan meneliti tentang kemampuan *heading* pemain sepakbola SMA Negeri I Ranah Pesisir. Dari sekian banyak factor maka penulis dibatasi untuk meneliti tentang **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan pinggang terhadap kemampuan Heading Pemain Sepakbola SMA Negeri I Ranah Pesisir.”**

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan pinggang
3. Perkenaan bola
4. Koordinasi gerakan
5. Otot leher
6. Keseimbangan
7. Awalan
8. Pandangan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan referensi, dana, waktu dan tenaga yang dimiliki penulis, maka penelitian ini dibatasi: Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan sebagai variabel bebas dan kemampuan Heading sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir
2. Apakah terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.

3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Seberapa besar kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap *heading* pemain sepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap *heading* pemain sepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.
3. Seberapa besar kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap *heading* pemain sepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.

F. Manfaat Penelitian

Di harapkan dari hasil penelitian ini dapat di jadikan bahan masukan yang berguna :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pada jurusan pendidikan kepelatihan olahraga
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih, Pembina serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan cabang olahraga sepakbola.
3. Pelatih, guru olahraga lebih yakin akan pentingnya latihan kondisi fisik, khususnya latihan untuk meningkatkan daya ledak dan kelentukan dalam sepakbola.

4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepakbola
5. Menambah koleksi perpustakaan, khususnya FIK UNP
6. Referensi bagi penulis

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir dengan tingkat persentase sebesar = 31.47%, dimana kemampuan daya ledak otot tungkainya berada pada kategori cukup.
2. Kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir dengan tingkat persentase sebesar = 28.84%, dimana kemampuan kelentukan pinggangnya berada pada kategori kurang.
3. Daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap Keterampilan *heading* pemain sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir dengan tingkat persentase sebesar = 38.69%.

B. Saran

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

1. Bagi para pelatih sepakbola pada umumnya, dan khususnya bagi pelatih sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir disarankan untuk melatih unsur daya

ledak otot tungkai dan kelentukan untuk meningkatkan kemampuan *heading*.

2. Bagi atlet-atlet sepakbola pada umumnya, dan khususnya bagi pemain Sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir disarankan dapat meningkatkan kemampuan *heading* dengan cara 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 atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman, dkk. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP.
- Depdikbud. (1984). *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Rekreasi*. Di Pusdiklat Olahraga Pelajar. Jakarta
- Depdiknas. 2010. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP
- Dyson, Robert (2006). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain PS. Kerinci Yuniior (skripsi)*. Padang: FIK-UNP.
- Luxbacher, Joseps A (1998). *Sepakbola, Langkah-Langkah Menuju Sukses*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Kosasih, Engkos (1985). *Ilmu Melatih. Jakarta. Proyek Pembinaan Organisasi dan Aktifitas Olahraga Massal*.
- Sajoto, Mochamad, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Dikti. Jakarta.
- Syafruddin, 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Suharno, (1982). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta. Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Syafruddin, (1994). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP Padang.
- UU.RI.No. 3, (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional : Kementrian Olahraga Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia*.