

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN *JUMP HEADING* PEMAIN
DIKLAT SEPAKBOLA KARAKATAU MANDAU (DSKM) DURI**

SKRIPSI

Ditulis Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang



Oleh :

LUTHFI ALFADHLULLAH

1303314/2013

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA

JURUSAN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2017

PERSetujuan PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri.

Nama : Luthfi Alfadhlullah

Nim Bp : 1303314 2013

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP. 19670128 199001 1 001

Pembimbing II



Dr. Rama Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Mengetahui

Ketua Jurusan Kepelatihan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Luthfi Alfadhilullah
Nim : 1303314/ 2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

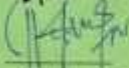
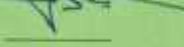
**Kontribusi Daya Ledak Otot Tongkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap
Kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau
(DSKM) Duri.**

Padang, Juli 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. John Arwandi . M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Roma Irawan. S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd
4. Anggota : Drs. M. Ridwan . M.Pd
5. Anggota : Dr. Donie. S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis 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 dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang , Mei 2017

Yang membuat pernyataan



Luthfi Alfadhhlullah

Nim.1303314

ABSTRAK

Luthfi Alfadhlullah 2017: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri. Skripsi FIK-UNP

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya prestasi Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri, yang diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya rendahnya Daya ledak otot tungkai dan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Heading*. Variabel dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai (X1), kelentukan pinggang (X2) dan *jump heading* (Y). Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Jump Heading*, Kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Jump Heading*, dan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri.

Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*, populasi penelitian ini adalah Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri yang berjumlah 50 orang, sampel yang diambil sebanyak 22 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengukur Daya Ledak Otot Tungkai melalui tes *vertical jump*. Untuk kelentukan Pinggang melalui *bridge-up*. Selanjutnya Kemampuan *Jump Heading* dilakukan melalui tes *Jump Heading* bola. 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 dicari dengan rumus analisis korelasi *Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 87,8% terhadap kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri (2) Terdapat kontribusi Kelentukan pinggang sebesar 88,4% terhadap kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri (3) terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang secara bersama sama sebesar 95,2% terhadap kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri.

Kata kunci: daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang dan *jump heading*.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakola Karakatau Mandau (DSKM) Duri.”**

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

1. Bapak Dr. Syafrizar,S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak Dr. Umar,MS,AIFO selaku ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd selaku pembimbing 1 dan bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd M.Pd selaku pembimbing 2 yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd, Bapak Dr. Donie,S.Pd, M.Pd, dan Bapak Drs. M.Ridwan,M.Pd selaku penguji yang memberikan saran dan masukan pada skripsi ini.

5. Orang tua beserta saudara – saudara peneliti yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penelitian.
6. Para pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri yang telah bersedia sebagai sample.
7. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Mei 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KajianTeori	10
1. Permainan Sepakbola	10
2. Teknik Heading.....	12
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	18
4. Kelentukan Pinggang	24
B. Penelitian yang Relevan	28

C. Kerangka Konseptual	29
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempt danWaktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Defenisi Operasional Variable Penelitian	35
E. Jenis dan Sumber Data	36
F. Prosedur Penelitian	37
G. Teknik Pengumpulan Data.....	39
H. Instrumen Penelitian.....	44
I. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis	51
C. Pengujian Hipotesis.....	53
D. Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	63
B. Saran	63
Daftar Pustaka.....	65
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Hedding pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM)	
Duri dalam internal game.....	5
2. Populasi pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM)	
3. Duri dalam internal game.....	35
4. Populasi DSKM	34
5. Daftar nama-nama pembantu dalam pelaksanaan penelitian	37
6. Daftar dan alat perlengkapan	37
7. Norma <i>Vertical jump</i>	40
8. Tabel skala 5 frekuensi.....	42
9. Tabel skala 5 frekuensi.....	44
10. Frekuensi jump heading (Y)	47
11. Frekuensi daya ledak otot tungkai (X1)	49
12. Frekuensi kelentukan pinggang (X2)	50
13. Uji normalitas.....	52
14. Hipotesis 1.....	54
15. Hipotesis 2.....	55
16. Hipotesis 3.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar <i>jump heading</i>	16
2. Gambar otot tungkai atas dan otot tungkai bawah.....	.22
3. Gambar kerangka konseptual	32
4. Gambar test <i>vertical jump</i>	40
5. Gambartes kayang (<i>bridge up</i>).....	42
6. Gambartes Heading	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggan dan jump Heading pemain DSKM Duri.....	67
2. Data mentah daya ledak otot tungkai pemain DSKM Duri	68
3. Analisa suji normalitas	69
4. Data inter korelasi	72
5. Uji korelasi tunggal	73
6. Luas dibawah lengkungan normal standard dari 0 ke Z	81
7. Daftar nilai kritis L untuk jililiefors	82
8. Dokumentasi penelitian.....	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olaharaga adalah kegiatan yang meliputi aktivitas fisik atau menggunakan skill dan fisik yang kompleks oleh seseorang yang telah di motivasi oleh dukungan baik dari luar dan dalam diri. Dalam olahraga ada banyak sekali cabang-cabang olahraga, diantaranya adalah sepakbola, Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. Sampai saat ini sepakbola masih dianggap sebagai olahraga yang populer, ini terbukti dari banyaknya kompetisi-kompetisi yang di gelar 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 dapat mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti oleh adanya turnamen antar klub yang didakan 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“Pembina dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra

pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan “.

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. Dalam sepakbola ada beberapa teknik yang harus dikuasai untuk bisa mahir dalam permainan bola yaitu menendang bola, mengoper bola, mengontrol bola, menyundul bola. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut. Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor kemampuan internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya. Hal ini juga berlaku untuk permainan sepakbola, terutama dalam teknik menyundul (*heading*). *Heading* adalah memukul bola dengan kepala lebih tepatnya perkenaan bola di dahi seorang yang melakukan heading tersebut. *Heading* ini berguna untuk *clearing* (membersihkan bola dari gawang kita dari serangan lawan) lebih tepatnya disebut *heading clearing*. Kemudian heading juga berguna dalam mencetak gol. Tidak kalah penting heading juga berguna untuk mengoper bola keteman melalui kepala (dahi).

Dalam teknik *heading*, *heading* tidak hanya dilakukan dalam posisi atau keadaan berdiri, *heading* ada juga dilakukan dalam keadaan melompat yang disebut juga dengan *jump heading*. Di samping penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik disamping usaha pembinaan dan pelatih yang teratur, terarah dan kontinyu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan ke pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Dicabang sepakbola terutama pada saat melakukan teknik *heading* atau *jump heading* komponen kondisi fisik yang dominan diantaranya: Daya ledak otot tungkai, kelenturan pinggang, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung serta beberapa faktor lainnya yang ada di dalam kondisi fisik yang mendukung dalam pelaksanaan *heading* maupun *jump heading* baik kondisi fisik umum maupun kondisi fisik khusus. Dalam *jump heading* daya ledak otot tungkai menunjang saat ingin melakukan lompatan untuk melakukan *jump heading*, kelenturan pinggang menunjang saat mengambil awalan untuk melakukan *heading* dengan mencondongkan badan ke belakang karena keberhasilan suatu teknik *heading* ini dipengaruhi oleh kelenturan, sedangkan kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung menunjang untuk melengkapai dari rangkaian gerakan *jump heading* tersebut agar maksimal, yaitu memiliki power atau kekuatan saat melakukan pukulan terhadap bola.

Dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti : daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, sedangkan kemampuan teknik terdiri dari : 1). Teknik tanpa bola yaitu lari, melompat, *tackling*. 2). Teknik dengan Bola yaitu menendang, menahan, menyundul, mengontrol, dan menggiring bola.

Dari penjabaran 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.

Begitu pula di DSKM Duri merupakan salah satu SSB yang ada di kota Duri yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Duri. DSKM Duri yang rutin melakukan pembinaan pemain-pemain muda potensi dari umur 16-19 tahun yang sudah banyak mendapatkan juara seperti juara 1 liga remaja se kecamatan Mandau dan kecamatan pinggirtahun 2010. Namun prestasi tersebut sampai saat sekarang mulai kelihatan menurun.

Rendahnya prestasi DSKM Duri ini diduga salah satu penyebabnya adalah karena mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan atlet, seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain DSKM Duri. Selain itu metode latihan, waktu, peranan pelatih, sarana dan prasarana, dan kelentukan pinggang juga sangat berpengaruh agar penguasaan teknik lebih maksimal untuk melakukan *heading*. Bila keterampilan *heading*

salah satu teknik yang bagus sudah dimiliki, maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Berdasarkan pengamat peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, dari pelaksanaan game internal pada hari Minggu tanggal 8-januari 2017 , yang bertemapat dilapanagn karakatau Chevron pada pemain usia 16-19 tahun, dalam internal game disana peneliti melihat para pemain banyak melakukan *heading* yang bervariasi yang sesuai dengan kebutuhannya. Disana dapat dilihat setiap pemain dapat melakukan teknik *heading* dengan sikap berdiri mendapatkan 5-7 kali kesempatan, teknik *heading* dengan awalan mendapatkan 2-4 kali, teknik *heading* bola sambil melayang mendapatkan 0-1 atau tidak pernah sama sekali, sedangkan teknik *heading* bola dengan lompatan setiap pemain mendapatkankan 3-5 kali kesempatan, untuk lebih jelas dapat dilihat pada table dibawah ini :

No	Teknik <i>Heading</i> Bola	Banyak <i>Heading</i>
1	Teknik <i>heading</i> dengan sikap berdiri	5-7 kali
2	Teknik <i>heading</i> dengan awalan	2-4 kali
3	Teknik heading bola sambil melayang	0-1 kali
4	Teknik heading sambil melompat (<i>jump heading</i>)	3-5 kali

Tabel 1. Heading Bola

Dari data di atas peneliti hanya fokus memephrhatikan dengan satu data *heading* yaitu teknik *heading* sambil melompat (*jump heading*),kemampuan *jump heading* pemain jauh dari apa yang diharapkan. Hal ini terlihat dari masih belum maksimalnya kemampuan pemain dalam melakukan *jump*

heading baik dalam melakukan penyerangan maupun dalam bertahan. Dari sekian banyak kesempatan untuk melakukan *jump heading* yang ada, banyak pemain yang gagal dalam melakukannya, contohnya dari 5 kesempatan untuk melakukan *Jump Heading*, yang yang berhasil Cuma 2 kali kesempatan yang 3 kesempatan lagi gagal melakukannya, Para pemain banyak kalah saat duel diudara sedangkan kalau berhasil memenangkan duel bola hasil *jump heading* belum memiliki kekuatan yang baik.

Kalau hal ini dibiarkan maka prestasi yang diinginkan oleh club DSKM Duri sulit untuk dicapai , maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *jump heading* pemain DSKM Duri . Sehingga dari penelitian inibisa melahirkam kesimpulan yang bisa dipedomani untuk perbaikan kemampuan *jump heading* peamain sepakbola DSKM Duri kedepan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penyebab kurangnya kemampuan *jump heading* pemain DSKM, ini terlihat bahwa banyaknya faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan *jump hedaing* yang dimiliki pemain DSKM. Adapun beberapa faktor yang diidentifikasi dan ditinjau baik secara *internal* maupun *eksternal* yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai

Daya leadk otot tungkai merupakan gabungan dari 2 unsur kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan, yang membantu saat akan melakukan *jump* ke atas saat akan melakukan *jump heading*. Kekuatan otot perut,

kekuatan otot punggung dan kelentukan pinggang merupakan bentuk kondisi fisik yang akan membantu melakukan *heading* saat akan melakukan *jump heading*, agar bola yang dipukul dengan dahi saat melakukan *heading* terarah dan akurat.

2. Kelentukan Pinggang

Kelenturan pinggang merupakan kemampuan untuk bergerak dalam ruang sendi terutama pada pinggang, kelenturan pada pinggang sangat membantu melakukan *jump heading* saat bola akan dipukul dengan dahi. Seorang pemain sepakbola yang memiliki kelenturan pinggang yang baik, maka akan terlihat keindahan dari gerakan yang ditampilkan dan mempunyai kualitas baik dalam melakukan *jump heading* secara terarah dan akurat.

3. *Jump heading*

Secara *internal* rendahnya kemampuan *jump heading* disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya kondisi fisik. Dari sekian banyak bentuk kondisi fisik terdapat ada beberapa unsur, diantaranya daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, kekuatan otot punggung yang merupakan unsur kondisi fisik umum, sedangkan kelenturan pinggang merupakan komponen kondisi fisik khusus yang juga memberikan kontribusi untuk meningkatkan kemampuan *jump heading*. Secara *eksternal* rendahnya kemampuan *jump heading* disebabkan oleh metode latihan dan sarana dan prasarana yang diberikan terhadap pemain. Metode latihan yang baik dan benar serta didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai dan lengkap sangat

berkontribusi untuk membantu meningkatkan kemampuan pemain terutama pada kemampuan *jump heading*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dimana ditemukan di lapangan maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri.
2. Kelentukan Pinggang Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri.
3. Kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang di jelaskan di atas dapat di artikan sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump heading* pemain DSKM Duri?
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang dengan kemampuan *jump heading* pemain DSKM Duri?
3. Seberapa besar daya ledak otot tungkai secara bersamaan dengan kelentukan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *jump heading* pemain DSKM Duri?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui kontribusidaya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump heading* pemain DSKM Duri.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan *jump heading* pemain DSKM Duri.
3. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *jumpa heading* pemain DSKM Duri.

F. Kegunaan Penelitian

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

1. Bagi pembaca, dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini
2. Bagi penulis, dijadikan sebagai salah satu sarat untuk mendapatkan gelar sarjana.
3. Bagi para pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih.
4. Bagi atlet dan mahasiswa untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *jump heading* pemain DSKM Duri.
5. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusiantara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump heading* pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri, hal ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh sebesar 87,8% berkontribusi terhadap kemampuan *Jump heading*.
2. Terdapat kontribusiantarakelentukan pinggangterhadap kemampuan *jump heading* pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri, hal ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh sebesar 88,4% berkontribusi terhadap kemampuan *Jump heading*.
3. Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump heading* pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri, hal ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh sebesar 95,2% berkontribusi terhadap kemampuan *Jump heading*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas disarankan kepada:

1. Pelatih Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri untuk melatih daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan

cara melatih otot-otot yang dominan dalam melakukan *Jump heading*.

2. Bagi pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri disarankan dapat berlatih secara sistmatis dan berkesinambungan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang guna membantu dalam pelaksanaan *jump heading* agar lebih baik dan terarah.
3. Bagi peneliti lain, yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk dapat menjadi informasi agar peneliti lain dapat meneliti dengan variabel yang berbeda dan jumlah populasi atau sampel lebih besar serta daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto.Suharsimi, (2010).*Manajemen Penulisan*. Jakarta: RinekaCipta.

Arsil.2008, *Pembinaan Kondisi Fisik. Padang* : FIK UNP.

Bompa.(1990).*Theory and Methodology of Training:The Key of Athletic Pefor Mance*.2nd.Lowa.Kendall/Huntpub Company.

Djezed, Zulfar dkk, (1985). *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.

<http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2015/03/teknik-menyundul-bola-heading-dalam.html>

Irawadi,hendri. 2014. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang :FIK UNP.

Ismaryati.(2006). *Test danPengukuranOlaharaga*. Solo: LPP dan UPT UNS.

Kementrian Negara PemudadanOlahraga RI No 3 th (2005) Tentang System KeolahragaanNasional.

Harsono. 2001. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta : CV.Tambak Kususma.

Luxbacher, joseph. 2004. *Sepakbol alangkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: Rajawali press.

Nurhsan.2001.*Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani.Prinsip-prinsip dan penerapannya*.Jakarta: Direktorat Dirjen Olahraga

Sugiyono, (2013).*Cara Muda Menyusun: Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Bandung: Afabeta.

Syafruddin.(2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*.Padang :UNP Press.

Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*.Padang :UNP Press.