

**KONTRIBUSI *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DAN  
KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN  
*HEADING* PEMAIN SEPAKBOLA SMPN 14 MERANGIN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**INDRA IRAWAN**

**85634/2007**

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

**2012**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Kontribusi *Explosive Power* Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang  
Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola Smpn 14 Merangin**

**Nama : Indra Irawan**  
**NIM/BP : 85634/2007**  
**Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga**  
**Jurusan : Kepelatihan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Padang, Mei 2012**

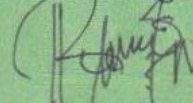
**Disetujui oleh :**

**Pembimbing I**



**Drs. Maidarman, M.Pd**  
**NIP. 19600507 198503 1 004**

**Pembimbing II**



**Roma Irawan, S.Pd., M.Pd**  
**NIP. 19810726 200604 1 002**

**Diketahui**  
**Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga**



**Drs. Maidarman, M.Pd**  
**NIP. 19600507 198503 1 004**



**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

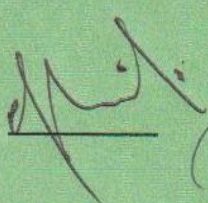
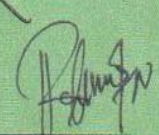

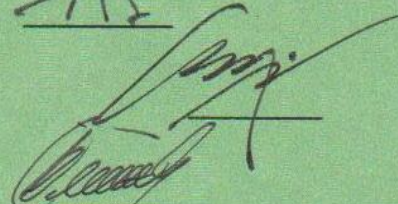
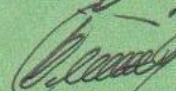
*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

**Kontribusi *Explosive Power* Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang  
Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola Smpn 14 Merangin**

Nama : Indra Irawan  
BP/NIM : 2007/85634  
Jurusan : Kepelatihan Olahraga  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	
Sekretaris	: Roma Irawan, S.Pd., M.Pd	
Anggota	: Drs. Afrizal. S, M, Pd	
	: Drs. M. Ridwan	
	: Drs. H. Witarasyah	

## ABSTRAK

**Indra Irawan (2012). Kontribusi *Explosive Power* Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola SMPN 14 Merangin**

Kemampuan *Heading* pemain sepakbola SMP Negeri 14 Merangin masih jauh dari yang diharapkan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kontribusi *Explosive Power* Otot Tungkai ( $X_1$ ) dan Kelentukan pinggang ( $X_2$ ) sebagai dua variabel bebas terhadap kemampuan Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola SMPN 14 Merangin ( $Y$ ) sebagai variabel terikat.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMPN 14 Merangin yang terdaftar berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling* yaitu semua populasi yang berjumlah 25 orang dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai melalui tes *Vertical Jump Test* dan kelentukan pinggang dengan tes *bridge-up* (kayang). Selanjutnya kemampuan *Heading* dilakukan dengan tes kemampuan *Heading*. Analisa data dan pengujian hipotesis 1 dan 2 menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis koefisien determinasi sedangkan hipotesis 3 menggunakan teknik analisis korelasi ganda dan teknik analisis koefisien determinasi dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari analisis data dapat diperoleh hasil:

1. Terdapat kontribusi daya *Explosive Power* tungkai terhadap kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola SMPN 14 Merangin sebesar 32,83%.
2. Terdapat kontribusi Kelentukan pinggang terhadap kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola SMPN 14 Merangin sebesar 45,02%.
3. Terdapat kontribusi *Explosive Power* otot tungkai dan Kelentukan pinggang terhadap kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola SMPN 14 Merangin sebesar 48,02%.

**Kata kunci :** *Explosive Power* otot tungkai, Kelentukan pinggang dan Kemampuan *Heading*.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi *Eksplosive Power* Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola SMPN 14 MERANGIN”**.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat penyelesaian program Strata satu (S<sub>1</sub>) guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Maidarman, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus sebagai Pembimbing I.

3. Bapak Roma Irawan,S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs.Afrizal S ,M.Pd, Drs. H.Witarsyah dan Drs M.ridwan selaku penguji yang telah bersedia menjadi penguji, memberikan saran dan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa tahun 2007 Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan keritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidaya-Nya pada kita semua Amin.....

Padang, April 2012

**Indra Irawan**

**NIM. 85634**

## DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL**

**HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL PENELITIAN**

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>

### **BAB I    PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Kegunaan Penelitian .....	11

### **BAB II    KERANGKA TEORITIS**

A. Kajian Teori .....	12
1. Hakikat sepak bola .....	12
2. Hakikat <i>Heading</i> .....	14
3. <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai .....	20
4. Hakikat Kelentukan Pinggang .....	23

B. Kerangka Konseptual .....	27
C. Hipotesis Penelitian .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Defenisi Operasional .....	31
D. Populasi dan Sampel .....	32
E. Jenis dan Sumber Data .....	33
F. Prosedur Penelitian .....	34
G. Instrument Penelitian .....	36
H. Teknik Pengumpulan Data .....	36
I. Teknik Analisa Data .....	41
<b>BABIV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	43
B. Uji Persyaratan Analisis.....	47
C. Uji Hipotesis .....	48
D. Pembahasan.....	51
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran-Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tenaga Dosen Pengawas .....	34
Tabel 2 Tenaga pembantu .....	35
Tabel 3 Alat-alat yang Diperlukan .....	35
Tabel 4. Pengukuran Explosive power Otot Tungkai dan Normanya .....	38
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Explosive power Otot tungkai ( $X_1$ ) .....	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ) .....	45
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Heading (Y) .....	46
Tabel 8. Rangkuman Uji Normalitas .....	47
Tabel 9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Explosive Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) Terhadap kemampuan Heading (Y) pada Pemain Sepakbola SMPN 14 Merangin .....	48
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kontribusi Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ) Terhadap kemampuan Heading (Y) pada Pemain Sepakbola SMPN 14 Merangin .....	49
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kontribusi Explosive Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) dan Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ) Terhadap kemampuan Heading (Y) pada Pemain Sepakbola SMPN 14 Merangin .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	<i>Heading</i> bola dalam sikap berdiri.....	16
Gambar 2.	<i>Heading</i> bola dalam sikap meloncat.....	17
Gambar 3.	<i>Heading</i> bola dalam sikap melayang.....	18
Gambar 4.	Otot Tungkai Atas dan bawah .....	22
Gambar 5.	Kerangka Konseptual .....	30
Gambar 6.	Tes vertical Jump.....	36
Gambar 7.	Tes Bridge-up (kayang) .....	39
Gambar 8.	Tes Heading .....	40
Gambar 9.	Histogram Explosive Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) .....	44
Gambar 10.	Histogram Kelentukan pinggang( $X_2$ ) .....	45
Gambar 11.	Histogram Kemampuan heading (Y) .....	46

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Data Mentah Vertical Jump
- Lampiran 2 : Data Mentah Penelitian
- Lampiran 3 : Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Vertical Jump Test melalui uji Liliefors
- Lampiran 4 : Analisis Uji Normalitas Sebaran Data kelentukan melalui uji Liliefors
- Lampiran 5 : Analisis Uji Normalitas Sebaran Data kemampuan Heading uji Liliefors
- Lampiran 6 : Analisis Korelasi Sederhana dan Korelasi Berganda variable Vertical jump, Kelentukan Pinggang dan kemampuan Heading
- Lampiran 7 : Pengujian Hepotesis 1
- Lampiran 8 : Pengujian Hepotesis 2
- Lampiran 9 : Pengujian Hepotesis 3
- Lampiran 10 : Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors
- Lampiran 11 : Tabel Dari harga Kritik dari Product-Moment
- Lampiran 12 : Daftar Luas Dibawah lengkungan Normal Standar dari 0 ke z
- Lampiran 13 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 : Surat penelitian dari FIK UNP
- Lampiran 15 : Surat Balasan Dari SMPN 14 Merangin
- Lampiran 16 : Surat Keterangan dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang

# **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 kompetensi-kompetensi 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 pembina dan pelatih yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: “daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi”, Sajoto (1988:58-59). 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 terdiri dari : 1). Teknik tanpa bola yaitu lari, melompat, *tackling*. 2). Teknik



dengan bola yaitu menendang, menahan, menyudul, mengontrol, dan menggiring bola. Djazed, (1984).

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 memiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai.

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang atlet sepak bola adalah kemampuan *heading*. Untuk memperoleh *heading* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti *explosive power* otot tungkai dan kelenturan pinggang agar dapat menghasilkan *heading* sesuai dengan fungsi dan kegunaannya yang kita inginkan. *Explosive power* otot tungkai sangat berperan dalam *heading* bola-bola di udarah. Untuk menghasilkan *power* dengan baik tentunya diperlukan latihan fisik, yang dilatih tersebut meliputi kekuatan dan kecepatan dimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa unsur utama *power* adalah kekuatan dan kecepatan. 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. Hal ini menandakan bahwa kekuatan otot saja tidak cukup untuk menghasilkan *power* otot tungkai.

Sedangkan kelenturan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan *heading* dengan mencondongkan badan ke belakang

karena keberhasilan suatu teknik *heading* ini dipengaruhi oleh kelentukan. Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan teknik *heading* dalam sepakbola untuk memperoleh hasil maksimal.

SMPN 14 Merangin merupakan salah satu sekolah yang melakukan pembinaan olahraga sepak bola, para siswa di latih untuk mempersiapkan menanggapi berbagai pertandingan sepak bola antar sekolah maupun luar sekolah tingkat daerah dan tingkat kota. Namun sudah dua tahun ini prestasi yang didapat menurun. Gejala yang terlihat saat bermain, pemain sepakbola SMPN 14 Merangin Merangin adalah seringnya melakukan kesalahan dalam melakukan *heading*. Rendahnya kemampuan *heading* para pemain juga disebabkan menurunnya kondisi fisik seperti ; kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan koordinasi gerak.

Zalfendi dkk (2010) mengungkapkan bahwa” pembinaan prestasi sepakbola paling tidak ada empat unsur yang saling terkait yaitu unsur Kondisi, Teknik, Taktik dan Mental. Teknik tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik, maka teknik akan hilang begitu saja, begitu juga kondisi tanpa didukung oleh teknik yang baik, maka kondisi terbuang begitu saja, kondisi dan teknik baik tapi tidak dibarengi dengan taktik, maka kondisi dan teknik juga tidak bisa apa-apa, begitu juga dengan mental, kondisi, teknik dan taktik bagus tapi mental atau kepribadian tidak bagus, maka kondisi, teknik dan taktik tadi juga akan terbuang percuma. Untuk itu dalam pembinaan prestasi sepakbola keempat unsur tadi perlu

mendapatkan perhatian oleh para pembina dalam mengembangkan dan membina sepakbola agar lebih berprestasi.

Rendahnya prestasi sepakbola SMPN 14 Merangin sekarang ini salah satu penyebabnya adalah karena mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan pemain, seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan daya *explosive power* para pemain sepakbola SMPN 14 Merangin. Selain itu, 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.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontinyu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Sajoto (1988: 58-59), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: “(1) Kekuatan, (2) Daya tahan, (3) Daya ledak (4) Kecepatan, (5) Kelentukan, (6) Keseimbangan, (7) Koordinasi, (8) Kelincahan, (9) Ketepatan, dan (10) Reaksi”.

Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan

dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti: “(1) Daya tahan, (2) Kekuatan, (3) Kecepatan, (4) Daya ledak, (5) Kelincahan dan (6) Kelentukan” (Syafuddin, 1999: 7).

Dalam kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi seperti: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Begitu juga dalam olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, taktik dan mental yang baik diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita-citakan.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu permainan yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki teknik yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan salah satunya yaitu teknik Heading. Teknik sendiri merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan pemain dalam melakukan menyerang ataupun bertahan.

Pada dasarnya setiap pemain diharapkan mampu melakukan Heading yang akurat baik secara bertahan maupun menyerang, karena Heading yang baik merupakan bagian terpenting dalam sepakbola selain mencetak gol itu sendiri. Untuk dapat melakukan Heading yang akurat dibutuhkan banyak faktor, di

antaranya daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang, kekuatan otot tungkai, perkenaan kepala dengan bola, dan teknik heading yang baik.

Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi olahraga yang setinggi-tingginya. Prestasi itu sebagai hasil tertinggi yang dicapai dengan proses panjang yang memiliki tujuan dan target tertentu. Untuk meraih tujuan tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Dari sekian banyak teknik dalam permainan sepakbola, *Heading* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Bila keterampilan Heading yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Berdasarkan pengamatan penulis terhadap fenomena yang terjadi dilapangan, serta wawancara penulis dengan guru olahraga SMPN 14 Merangin dikatakan bahwa pemain sepakbola SMPN 14 Merangin masih banyak kelemahan-kelemahannya terutama dari segi Heading masih sering mengalami kegagalan. berdasarkan pengamatan penulis bahwa pemain masih belum



maksimal dalam melakukan heading ke gawang lawan maupun heading untuk bertahan.

Sebenarnya banyak faktor yang penyebab dari kegagalan pemain sepakbola SMPN 14 Merangin untuk melakukan Heading salah satu penyebabnya adalah karena mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan pemain, seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kelentukan untuk menghasilkan kemampuan daya ledak para pemain sepakbola SMPN 14 Merangin. Selain itu, kelenturan togok juga sangat berpengaruh agar penguasaan teknik lebih maksimal untuk melakukan tendangan. Bila keterampilan Heading salah satu teknik yang bagus sudah dimiliki, maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Dari sekian banyak teknik dalam permainan sepakbola, heading merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola yang berguna dalam bertahan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Bila keterampilan heading yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi dilapangan, kemampuan heading pemain-pemain sepakbola SMPN 14 Merangin masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat dari masih belum maksimal dalam melakukan heading, dikarenakan heading kurang akurat, datangnya bola

lemah dan variasi heading. Disamping itu gerakan pemain terlihat kaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain itu sendiri.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang Kontribusi antara explosive power otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kemampuan heading bola, dengan judul penelitian adalah

**“Kontribusi *Explosive Power* Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola SMPN 14 Merangin “**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan diatas, maka penulis dapat mengidentifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Apakah *explosive power* otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan heading?
2. Apakah kelentukan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan heading?
3. Apakah *explosive power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan heading?
4. Apakah kondisi fisik mempunyai kontribusi terhadap kemampuan heading?
5. Apakah teknik berkontribusi terhadap kemampuan heading sepakbola?
6. Apakah mental berkontribusi terhadap kemampuan heading sepakbola?
7. Apakah sarana dan prasarana berkontribusi terhadap kemampuan heading sepakbola?

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan banyaknya variabel yang berhubungan dengan kemampuan *heading* dalam permainan sepakbola, serta keterbatasan waktu, pendanaan dan tenaga yang dimiliki. maka penulisan ini hanya melihat tentang seberapa besar kontribusi *explosive power* otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola SMPN 14 Merangin.

### D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap kemampuan *heading* dalam cabang olahraga sepakbola?
2. Apakah terdapat kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan *heading* dalam cabang olahraga sepakbola?
3. Apakah terdapat kontribusi *explosive power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading* dalam cabang olahraga sepakbola?

### E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Seberapa besar teknik berkontribusi terhadap kemampuan *heading* sepakbola kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola SMPN 14 Merangin.

2. Untuk mengetahui Seberapa besar teknik berkontribusi terhadap kemampuan heading sepakbola kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola SMPN 14 Merangin.
3. Untuk mengetahui Seberapa besar teknik berkontribusi terhadap kemampuan heading sepakbola kontribusi *explosive power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola SMPN 14 Merangin.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana (S<sub>1</sub>) di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan para pemain sepakbola SMPN 14 Merangin.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan perbandingan dan masukan bagi penelitian selanjutnya bagi mahasiswa di fakultas ilmu keolahragaan UNP.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **B. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. *Explosive Power* otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 32,83% terhadap Kemampuan pemain sepakbola SMPN 14 Merangin. Hal ini berarti bahwa apabila *Explosive Power* otot tungkai pemain tinggi, maka kemampuan *Heading* pemain sepakbola SMPN 14 Merangin. Dan sebaliknya apabila *Explosive Power* otot tungkai pemain rendah, maka Kemampuan *Heading* yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMPN 14 Merangin.
2. Kelentukan memberikan kontribusi yang cukup besar 45,02% terhadap kemampuan *Heading* Pemain pemain sepakbola SMPN 14 Merangin. Hal ini berarti bahwa apabila Kelentukan pemain tinggi, maka kemampuan *Heading* pemain sepakbola SMPN 14 Merangin cenderung tinggi. sebaliknya apabila Kelentukan rendah, maka kemampuan *heading heading* yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMPN 14 Merangin cenderung rendah.
3. *Explosive Power* otot tungkai dan Kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi yang cukup besar 42,25% terhadap kemampuan *Heading* yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMPN 14 Merangin. Dengan demikian untuk meningkatkan kemampuan *Heading*



yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMPN 14 Merangin dapat dilakukan dengan berupaya meningkatkan *Explosive Power* Otot Tungkai dan Kelentukan pinggang pemain.

### C. Saran

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

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih sepakbola SMPN 14 Merangin disarankan untuk melatih unsur Kelentukan Pinggang dan *Explosive Power* Otot Tungkai dengan cara melatih otot-otot yang dominan agar kemampuan *Heading* dapat ditingkatkan lagi.
2. Bagi pemain sepakbola SMPN 14 Merangin disarankan dapat meningkatkan Kemampuan *Heading* dengan cara melakukan latihan untuk meningkatkan *Explosive Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang 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 KEPUSTAKAAN

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Sarumpaet. (1992). *Permainan Besar*. Padang : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Djezed, Zulfar dkk, (1985). *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP Padang.
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS.
- 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.
- Maidarman. 2009. *Bahan Ajar Pengelolaan Fitness*. Padang: FIK UNP.
- Nawawi, Umar. 2007. *Fisiologi Dan Anatomi*. Padang: FIK UNP.
- 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.
- Suharno. 1983. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Syafruddin, (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK, IKIP Padang.
- \_\_\_\_\_. (1999). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. FIK UNP. Padang.
- Syahara, Sayuti. (2004). *Kemampuan Biomotorik Dan Metodologi Pembangunan*. FIK UNP: Padang.
- Tim Pengajar Sepakbola. 2007. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.