

**STUDI DAYATAHAN OTOT PERUT, KELENTUKAN TOGOK DAN  
KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
LINGGO FC KECAMATAN LINGGO SARI BAGANTI  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah  
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu Pada  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**WIRA SATRIAWAN  
NIM. 03522**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## ABSTRAK

**Wira Satriawan (03522) : Studi Dayatahan Otot Perut, Kelentukan Togok Dan Kemampuan Menyundul Bola Pada Pemain Sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan**

Masalah dalam penelitian ini adalah penulis rendahnya dayatahan otot perut, kelentukan togok dan kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dayatahan otot perut, kelentukan togok dan kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan yang berumur 13-15 tahun yang berjumlah sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 25 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap dayatahan otot perut, kelentukan togok dan kemampuan menyundul bola. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil temuan menunjukkan bahwa : (1) Kemampuan dayatahan otot perut dari 25 orang pemain ternyata hanya 3 orang (12%) dengan kategori baik sekali, 6 orang (24%) kategori baik, 7 orang (28%) kategori sedang, 6 orang (24%) kategori kurang, dan 3 orang (12%) dengan kategori kurang sekali. (2) Tingkat kelentukan togok ternyata hanya 3 orang (12%) dengan kategori baik sekali, 7 orang (28%) kategori baik, 6 orang (24%) kategori sedang, dan 9 orang (36%) kategori kurang. (3) Kemampuan menyundul bola ditemukan 3 orang (12%) kategori baik sekali, 4 orang (16%) kategori baik, 10 orang (40%) kategori sedang, 6 orang (24%) kategori kurang, dan 2 orang (8%) kategori kurang sekali.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi daya tahan otot perut, kelentukan tolok dan kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca 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. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti pada penulis.

4. Drs. Syafrizar, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Kibadra selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
5. Kedua orangtua ku serta seluruh keluarga tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh pihak Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Desember 2012

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Sepakbola.....	8
2. Daya Tahan Otot Perut.....	12
3. Kelentukan Togok.....	15
4. Teknik Dasar Menyundul Bola.....	18
B. Kerangka Konseptual .....	22
C. Pertanyaan Penelitian .....	24

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	25
B. Tempat dan Tempat Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Jenis dan Sumber Data.....	26
E. Alat Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisa Data.....	30

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	31
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	36

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	44

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	45
-----------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Pemain Linggo FC .....	26
2. Distribusi Hasil Data Dayatahan Otot Perut.....	31
3. Distribusi Hasil Data Kelentukan Togok.....	33
4. Distribusi Hasil Data Kemampuan Menyundul Bola.....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Perut.....	13
2. Menyundul Bola Dengan Sikap Berdiri.....	19
3. Menyundul Bola Dengan Awalan.....	20
4. Menyundul Bola Dengan Melompat.....	20
5. Menyundul Bola Dengan Melayang.....	21
6. Kerangka Konseptual .....	23
7. Tes Dayatahan Otot Perut.....	28
8. Tes Kelentukan Togok.....	29
9. Menyundul Bola Dengan Melompat.....	30
10. Histogram Dayatahan Otot Perut.....	32
11. Histogram Kelentukan Togok .....	34
12. Histogram Kemampuan Menyundul Bola .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian.....	47
2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	48
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kab. Pesisir Selatan.....	49
4. Dokumentasi Penelitian.....	50

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu bidang yang sangat penting dalam usaha untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah bidang olahraga. Melalui kegiatan olahraga diharapkan generasi muda dapat menanamkan sikap sportifitas, mengembangkan sikap mental yang baik, kejujuran, keberanian daya juang dan semangat bersaing. Dalam Undang-Undang Sistem keolahragaan Pasal 1 Ayat 3 (2005:2) dijelaskan bahwa:

“Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek Keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa tujuan keolahragaan nasional dapat diwujudkan melalui pengembangan dan pembinaan yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan. Kemudian pelaksanaanya diperlukan pengawasan dan pengelolaan pelatihan serta pengaturan yang serius demi tercapainya prestasi yang diinginkan dan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara. Yang dimaksud disini adalah olahraga yang dibina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan Iptek.

Menurut Suharno “Menentukan pencapaian prestasi maksimal dipengaruhi faktor endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri dari kesehatan fisik dan mental, penggunaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan taktik, aspek kejiwaan dan kepribadian. Sedangkan faktor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah”. Begitu juga dengan prestasi yang diinginkan oleh pemain sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabuapten Pesisir Selatan dalam cabang olahraga permainan sepakbola.

Dari penjelasan di atas untuk mencapai suatu prestasi olahraga sepak bola sangat sulit, karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi olahragawan seperti: faktor internal dan eksternal misalnya faktor internal yaitu faktor kemampuan fisik dan teknik seperti *passing, shooting, dribbling, control, crossing*, dan teknik menyundul bola yang merupakan sama halnya dengan kemampuan menendang bola.

Seperti yang dikemukakan Zalfendi dkk (2005:86) bahwa “menyundul bola merupakan teknik sepakbola yang mempunyai tujuan sama dengan menendang bola, baik dalam memasukkan bola ke gawang lawan, mengoper bola kepada teman maupun untuk membuang bola atau menjauhkan dari daerah pertahanan”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa kemampuan menyundul bola sangat penting dikuasai oleh seorang pemain sepakbola.

Seseorang untuk memiliki kemampuan menyundul bola banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut antara lain penguasaan teknik, misalnya perkenaan bola dengan kening, sikap badan diudara, dan pandangan. Di samping itu faktor kondisi fisik seperti kekuatan otot (*muscle strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*).

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis langsung ke lapang terhadap pemain sepakbola pada Klub Linggo FC Pesisir Selatan dalam melakukan latihan, maupun dalam pertandingan, kemampuan menyundul bola belum begitu baik. Hal ini terlihat ketika pemain beberapa kali melakukan menyundul bola yang tujuannya ke gawang lawan untuk menciptakan gol, sering bola tidak masuk ke gawang, bolanya tinggi di atas mistar dan kadang-kadang jatuh di samping gawang. Begitu juga pada saat memberikan operan pada teman satu tim dan menghalau bola menjauhi daerah berbahaya di daerah pertahanan sendiri, sering tidak tepat sasaran dan akhirnya bola berpindah pada pemain lawan.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti menduga sebagian pemain sepakbola pada Klub Linggo FC Pesisir Selatan, belum memiliki kemampuan menyundul bola, khususnya menyundul bola dengan cara melompat. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor yaitu daya ledak otot tungkai yang belum mereka miliki sehingga

bola diambil tidak pada titik tertinggi, dayatahan otot perut, kelentukan togok, keseimbangan badan diudara, koordinasi gerakan. Di samping itu penguasaan teknik seperti perkenaan bola dengan kening, sikap badan diudara, dan pandangan, serta konsentrasi pada saat melakukan gerakan menyundul bola.

Untuk itu penulis ingin melakukan suatu penelitian, yang berkaitan dengan kemampuan menyundul bola dan dua faktor pendukung yaitu daya tahan otot perut dan kelentukan togok.. Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai gambaran kondisi dayatahan otot perut, kelentukan togok dan kemampuan menyundul bola pemain sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, sehingga dapat memberikan masukan kepada pelatih, maka judul penelitian ini adalah Studi Dayatahan Otot Perut, Kelentukan Togok dan Kemampuan Menyundul Bola Pada Pemaian Sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimakah hubungan Daya tahan otot perut dengan kemampuan menyundul bola ?

2. Apakah Kelentukan togok berpengaruh terhadap kemampuan menyundul bola ?
3. Apakah Kekuatan otot berpengaruh terhadap kemampuan menyundul bola ?
4. Bagaimanakah Kelenturan dengan kemampuan menyundul bola ?
5. Bagaimakah Kelincahan dengan kemampuan menyundul bola ?
6. Apakah Keseimbangan berpengaruh terhadap kemampuan menyundul bola ?
7. Apakah Koordinasi Koordinasi gerakan berpengaruh terhadap kemampuan menyundul bola ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan dan mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya, dan juga keterbatasan ilmu dari penulis, maka penulis membatasi masalah pada : "Studi dayatahan otot perut, kelentukan togok dan kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola Lingo FC Kecamatan Lingo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan".

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah perumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan dayatahan otot perut pemain sepakbola Lingo FC Kecamatan Lingo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan ?

2. Bagaimanakah tingkat kemampuan kelentukan togok pemain sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan ?
3. Bagaimanakah tingkat kemampuan menyundul bola pemain sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendiskripsikan:

1. Kemampuan dayatahan otot perut pemain sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Kemampuan kelentukan togok pemain sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Kemampuan menyundul bola pemain sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

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

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan sebagai bahan masukan dalam peningkatan prestasi pemain sepakbola.

3. Pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam pembinaan sepakbola dalam masyarakat.
4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
6. Pemain sebagai pedoman dan masukan dalam meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan teknik sepakbola, seperti teknik menyundul bola dengan kepala (*heading*).

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang kemampuan dayatahan otot perut, kelentukan togok dan kemampuan menyundul bola pemain sepakbola Lingo FC Kecamatan Lingo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, maka dapat ditarik kesimpulnya yakni sebagai berikut:

1. Variabel dayatahan otot perut, dari 25 orang hanya 3 orang (12%) pada kategori baik sekali, dan 6 orang (24%) kategori baik. Kemudian untuk kategori sedang ada 7 orang (28%), kategori kurang yakni 6 orang (24%), kategori kurang sekali adalah 3 orang (12%). Artinya masih banyak pemain yang rendah kemampuan dayatahan otot perutnya.
2. Variabel kelentukan togok, dari 25 orang, 3 orang (12%) kategori baik sekali, dan 7 orang (28%) kategori baik. Selanjutnya 6 orang (24%) kategori sedang, 9 orang (36%) kategori kurang dan tidak ada satu orangpun yang memiliki kelentukan togok pada kategori kurang sekali. Artinya masih banyak pemain yang belum kelentukan togok dengan baik.
3. Variabel kemampuan menyundul bola, dari 25 orang, juga 3 orang (12%) kategori baik sekali dan 4 orang (16%) kategori baik. Kemudian 10 orang (40%) memiliki kemampuan menyundul bola

kategori sedang, 6 orang (24%) kategori kurang dan 2 orang (8%) kategori kurang sekali.

## **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka pada kesempatan ini peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih pemain sepakbola Lingo FC Kecamatan Lingo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan agar:
  - a. Memberikan latihan-latihan kondisi fisik seperti dayatahan otot perut dan kelentukan togok, sehingga kemampuan menyundul bola dapat ditingkatkan.
  - b. Memberikan melalui latihan-latihan yang terarah, kontiniu dan berkelanjutan yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan teknik menyundul bola.
  - c. Memberikan latihan berdasarkan program latihan yang sudah dibuat, sehingga target-target yang hendak dicapai dalam latihan dapat terealisasi dengan baik, sehingga dapat meningkatkan kemampuan teknik menyundul bo.
2. Pemain pemain sepakbola Lingo FC Kecamatan Lingo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, lebih rajin dan tekun berlatih baik latihan kondisi fisik, sepeti dayatahan otot perut dan kelentukan togok, sehingga kemampuan menyundul bola dapat ditingkatkan

## DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Embral. 2007. *Buku Ajar Sepakbola*. UNP.
- Afrizal. 2003. *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketetapan Tendangan kegawang sepakbola* (Laporan Penelitian). Padang : UNP.
- Depdikbud. 1984. *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Rekreasi*. Jakarta: Pusdiklat Olahraga Pelajar.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Direktur Teknis PSSI, 2008. *Laws Of The Game* (Peraturan Permainan), PSSI. Jakarta.
- Dyson, Geoffry, 1985. *The Mechanics of Athletics*. Dikutip oleh: Pengurus besar PASi. Latihan Mibilited. Jakarta.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Lutan, Rusli, dkk. 1991. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Luxbacher, Joseph A, 1998. *Sepakbola, langkah-langkah menuju sukses*, PT. Gramedia, Jakarta.
- . 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada..
- Poerwadarminto.1986. *Kamus umum Bahasa Indonesia*. Jakarta:PN.Balai Pustaka.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. 1986. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Tim Sepakbola FIK UNP. 2006. *Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.