

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN PINGGANG DENGAN  
KEMAMPUAN JAUHNYA TENDANGAN PEMAIN  
KLUB PORMAS PARIT MALINTANG  
KAB. PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Di ajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh : Sabaruddin  
BP/NIM. 2009 / 95130**

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI PENELITIAN**

**Judul : Hubungan Antara Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Jauhnya Tendangan Pemain Klub Pormas Parit Malintang Kabupaten Padang Pariaman.**

**Nama : Sabaruddin**

**TM / NIM : 2009 / 95130**

**Jurusan : Kepelatihan Olahraga**

**Fakultas : Keolahragaan Ilmu Keolahragaan**

**Padang Pariaman, Juni 2012**

**Disetujui :**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

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

**Drs. Masrun, M Kes. AIFO  
NIP. 19631104 198703 1 002**

**Mengetahui:  
Ketua Jurusan  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Drs. Maydarman, M.Pd  
NIP. 19600507198503 1 004**

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Hubungan Antara Kelentukan pinggang Dengan Kemampuan  
jauhnya tendangan Pemain Klub Pormas Parit Malintang  
Kabupaten Padang Pariaman**

**N a m a : Sabaruddin**

**TM / NIM : 2009 / 95130**

**Jurusan : Kepeleatihan Olahraga**

**Fakultas : Keolahragaan Ilmu Keolahragaan**

**Padang Pariaman, Juni 2012**

**Tim Penguji:**

**Ketua : Drs. Afrizal.S., M.Pd. 1.....**

**Sekretaris : Drs. Masrun, M.Kes. AIFO 2.....**

**Anggota : Drs. Umar. MS. AIFO 3.....**

**: Donie, S.Pd, M.Pd. 4.....**

**: Dr. Adnan Fardi. MPd. 5.....**



*“Seandainya aku boleh memilih biarlah aku menjadi sang Fajar yang gigih mengusir kelam namun rela menyingkir untuk memberi tempat bagi sang surya yang lebih cemerlang biarlah aku menjadi Bintang atau Bulan yang tidak angkuh ketika bertahta dan tidak mengeluh ketika terbenam.”*

*(Dari Buku Detik-Detik Terakhir Kehidupan Rasulullah)*

*Meskipun cobaan dan rintangan silih berganti, derai air matapun terkadang mengiringi langkahku, namun aku harus tegar dan semangat tuk mewujudkan suatu impian....*

*Ya Allah... Ya Rabbi...*

*Hari ini setitik kebahagiaan telah kuraih, sekeping cita dan harapan telah kudapatkan  
Namun perjalanan masih panjang dan perjuangan belum selesai  
Semoga rahmat ini menjadi awal bagi keberhasilan  
Di masa yang akan datang.*

### ***My Love Family***

*Hari ini dengan segenap rasa cinta dan terima kasih  
Kupersembahkan karya ini buat :*

*Ayahanda Idrus (Alm) dan Ibunda Rohana (Alm) tercinta  
terima kasih ku ucapkan atas segala pengorbanan, dukungan serta  
do'a yang telah engkau berikan*

*Teristimewa buat Istriku tercayang  
Dra. Emzaimar terima kasih atas motivasi dan dukungannya  
Serta buat anak-anakku tersayang Andre dan Gita  
Ya Allah kehadapanmu aku memohon  
supaya di bukakan pintu jalan dalam pengabdianku  
pada Istri, anak-anakku dan kedua orang tua, beserta sanak sekeluarga  
yang mendoakan dan mencintaiku ....*

*Serta untuk teman-teman seperjuangan  
terimakasih atas dukungan dan kerjasama selama ini  
Semoga persahabatan kita menjadi hubungan silaturahmi  
Yang diridhoi oleh-Nya*

By :

Sabaruddin

## ABSTRAK

**Sabaruddin 95130: Hubungan Antara Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Jauhnya Tendangan Pemain Klub Pormas Parit Malintang Kabupaten Padang Pariaman**

Salah satu faktor yang sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola terutama pemain belakang adalah teknik jauhnya tendangan bola, karena dalam permainan sepak bola jauhnya tendangan bola sangat dibutuhkan untuk menyelamatkan daerah gawang dari serangan lawan. Untuk dapat melakukan tendangan yang jauh diperlukan mental, kondisi fisik, penguasaan tehnik dan taktik yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan pinggang dengan jauhnya tendangan bola pada pemain klub Pormas Parit Malintang Kab. Padang Pariaman.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada Pemain Klub Pormas Parit Malintang yang berjumlah 26 orang dan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan total *sampling*. Teknik pengambilan data kelentukan pinggang dilakukan dengan tes *bridge-up*. sedangkan kemampuan jauhnya tendangan bola dilakukan dengan seberapa jauh pemain mampu melakukan tendangan. Kedua tes pengukuran tersebut mempergunakan meteran. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan taraf signifikan alpha 0.05 antara kelentukan pinggang dengan kemampuanjauhnya tendangan bola.

Hasil penelitian diperoleh harga koefisien korelasi antara variabel kelentukan pinggang dengan kemampuan jauhnya tendangan  $t_{hit} (4.08) > t_{tab} (1.708)$  pada taraf signifikansi 0.05. Kesimpulan dari hasil penelitian yaitu terdapat hubungan signifikan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan jauhnya tendangan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **Hubungan Antara Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Jauhnya Tendangan Pemain Klub Pormas Parit Malintang Kabupaten Padang Pariaman.**

Skripsi ini peneliti buat untuk melengkapi persyaratan dalam penyelesaian kelengkapan persyaratan meraih gelar sarjana pendidikan di Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para penguji demi kesempurnaannya.

Pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak terutama dari pembimbing I dan II. Untuk itu melalui kata pengantar ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Yendrizal. M.Pd dan Drs. H. Alnedral. MPd, selaku Ketua dan sekretaris Jurusan Pendidikan Kepeleatihan.
2. Drs. Afrizal. S, M.Pd selaku Pembimbing I dan .Drs.Masrun. M Kes. AIFO selaku Pembimbing II.
3. Bapak-bapak tim dewan dosen selaku Tim Penguji, antara lain bapak Drs. Umar, MS., AIFO, Donie SPd, MPd, dan Dr. Adnan Fardi. MPd.

4. Staf Pengajar dan Karyawan Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Pimpinan dan pengurus klub Pormas Parit Malintang Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin kepada peneliti dalam melakukan penelitian.
6. Pemain sepak bola di klub Pormas Parit Malintang Kabupaten Padang Pariaman yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
7. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP senasib sepenanggungan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang Pariaman, Juni 2011

Peneliti

## DAFTAR ISI

### HALAMAN JUDUL

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

### BAB I PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Identifikasi Masalah .....	5
3. Pembatasan Masalah .....	5
4. Perumusan Masalah .....	6
5. Tujuan Penelitian .....	6
6. Kegunaan Penelitian.....	6

### BAB II KAJIAN TEORI

A. <b>KajianTeori</b> .....	7
1. Hakekat Permainan Sepakbola.....	7
2. Hakekat Kemampuan Jauhnya Tendangan.....	9
3. Hakekat Kelentukan Pinggang.....	11
B. Kerangka Konseptual.....	15
C. Hipotesis Penelitian.....	16

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	17
B.. Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
C.. Populasi dan Sampel .....	17
D. Defenisi Operasional .....	18
E.. Jenis dan Sumber Data.....	19



F. . Teknik Pengumpulan Data.....	19
G. Instrument Penelitian.....	21
H. Teknik Analisa Data.....	23
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. . Deskripsi Data.....	25
B... Uji Persyaratan Analisis.....	29
C... Pengujian Hipotesis.....	32
D. . Pembahasan.....	32
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. . Kesimpulan.....	35
B... Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>36</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR TABEL

1. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang Analisis Statistik Kelentukan Pinggang .....	26
2. Deskripsi data Kelentukan Pinggang pemain Sepak Bola di Klub Pormas Parit Malintang.....	26
3. Distribusi Frekuensi Jauhnya tendangan bola pemain sepak bola di Klub Pormas Parit Malintang.....	28
4. Deskripsi data jauhnya Tendangan Bola Pemain Sepak Bola di Klub Pormas Parit Malintang.....	28
5. Uji Normalitas Data Penelitian .....	29
6. Uji Linieritas Data Penelitian.....	31

## **DAFTAR GRAFIK DAN GAMBAR**

1. Bagan KerangkaKonseptual.....	16
2. Bentuk pelaksanaan tes kelentukan pinggang.....	22
3. Grafik Kelentukan Pinggang Pemain Sepak Bola di Klub Pormas Parit Malintang .....	27
4. Grafik Kemampuan Jauhnya Tendangan Bola pada pemain Sepak Bola Di Klub Pormas Parit Malintang .....	29
5. Grafik Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Jauhnya Tendangan Bola pada pemain Sepak Bola Di Klub Pormas Parit Malintang .....	29

#### **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Data Mentah Kelentukan Pinggang dan Kemampuan jauhnya tendangan..	38
--	----

2. Data Statistik Kelentukan pinggang dan Kemampuan jauhnya tendangan..	39
3. Tabel Normalitas Variabel Kelentukan .....	45
4. Tabel Frekwensi Kemampuan jauhnya tendangan.....	46
5. Hasil Uji Linieritas.....	47
6. Uji Signifikan Korelasi.....	49
7. Mencari Besarnya Kontribusi Variabel.....	50
8. Menguji Signifikan Korelasi.....	51
9. Kelas Interval dan Histogram Kelentukan pinggang.....	52
10. Kelas Interval dan Histogram Kemampuan Jauhnya Tendangan.....	53
11. Uji Linieritas Regresi.....	60
12. Foto-foto pelaksanaan tes.....	62

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan olahraga prestasi yang cukup bergengsi pada saat ini. Hal tersebut dapat dilihat dari seringnya kompetisi diselenggarakan baik profesional, amatir, kelompok umur, maupun kompetisi/ kejuaraan-kejuaraan lainya (Porprov, Porwil, PON, antar sekolah, antar perguruan tinggi). Hampir disetiap daerah atau wilayah mempersiapkan tim-tim mereka agar dapat memperoleh posisi juara.

Melihat semaraknya dunia persepakbolaan pada saat ini, maka bermunculanlah klub-klub baru dan sekolah sepakbola (SSB) dalam memperkuat tim sepakbola Indonesia. Berpedoman pada Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 poin 13 mengenai olahraga prestasi adalah “Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Pasal 4 mengenai tujuan Keolahragaan Nasional adalah “Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan pasal 1 poin 13, olahraga prestasi merupakan pembinaan dalam pengembangan olahragawan melalui kompetisi untuk mencapai suatu prestasi. Dengan adanya prestasi olahraga maka tujuan dari pelaksanaan keolahragaan nasional pada pasal 4 dapat tercapai. Dalam hal ini maka pencapaian prestasi dicapai oleh suatu tim seoptimal mungkin.

Perkembangan sepakbola di Sumatera Barat sangat pesat, ditandai dengan bermunculan klub-klub baru maupun SSB yang mewarnai dunia persepakbolaan. Keberadaan klub maupun SSB ini memancing kaula muda untuk mau berlatih dan bersaing dalam permainan sepakbola, sehingga mereka menjadi lebih rajin latihan.

Adapun tujuan dari permainan sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Oleh sebab itu, keadaan kondisi fisik, penguasaan tehnik dan taktik, serta mental sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola.

Perihal kondisi fisik, pemain sepakbola sangat membutuhkan; dayatahan kelentukan pinggang, dayatahan kekuatan, dayatahan kelincahan, kelentukan pinggang kekuatan, kelentukan pinggang kelincahan, daya tahan, kelentukan pinggang, kekuatan, dan kelincahan (Syafuddin, 1999). Di sisi lain para pemain juga harus menguasai teknik menggiringbola, operan bola, kontrol bola, menyundul bola, tendangan ke gawang (*shooting*) dan jauhnya tendangan (Djezed, 1985, 7).

Dari beberapa teknik yang diungkapkan di atas, salah satu yang sangat dibutuhkan pemain terutama pemain belakang adalah teknik jauhnya tendangan bola, karena dalam permainan jauhnya tendangan bola sangat dibutuhkan untuk menyelamatkan daerah gawang dari serangan lawan yang akan menciptakan gol. Di sisi lain jauhnya tendangan bola juga berguna untuk melakukan serangan balik, bilamana pihak lawan gagal dalam penyerangan.

Di lain hal, kondisi fisik dari sekian banyak yang harus dipunyai pemain, adalah kelentukan pinggang, karena kelentukan pinggang merupakan

penunjang untuk cepatnya terlaksana dalam melakukan jauhnya tendangan bola. Ini berguna apabila kita menyelamatkan bola yang dikuasai pemain dan merampasnya dari kaki lawan atau memotong jalannya bola dari kaki lawan.

Di samping itu, kelentukan pinggang juga berguna untuk jauh tendangan bola apabila kita menyerang baik dari sisi kiri atau kanan daerah kita dan langsung melakukan tendangan tersebut untuk operan ke teman, operan serangan balik. Di lain situasi, kelentukan pinggang juga berguna untuk melakukan awalan jauhnya tendangan bola pada saat-saat bola mati, bola aut gawang.

Salah satu klub terbaik di Kabupaten Padang Pariaman adalah Pormas Parit Malintang. Pormas Parit Malintang merupakan salah klub yang membina pemain-pemain sepakbola dan dibina oleh pelatih yang berpengalaman dan memiliki lisensi yang diakui oleh induk organisasi sepakbola Indonesia (PSSI).

Klub Pormas yang berdiri tahun 1960an telah banyak menghasilkan pemain-pemain dan telah banyak mewakili baik untuk tim Persepar Kabupaten Padang Pariaman, Persikopa, Kota Pariaman atau klub-klub yang ada di Sumatera Barat dan Riau.

Akan tetapi, akhir-akhir ini berdasarkan wawancara peneliti dengan pengurus dan pelatih klub Pormas Parit Malintang, setiap kegiatan baik mengikuti turnamen-turnamen, atau uji coba uji coba sering mengalami kekalahan. Kekalahan-kekalahan yang dialami oleh klub Pormas tidak pada saat babak kedua atau menit-menit akhir pertandingan, akan tetapi kekalahan tersebut dialami sudah pada babak pertama.

Kekalahan-kekalahan tersebut bukan hanya pada mengikuti turnamen saja. Akan tetapi kekalahan tersebut dialami juga saat uji coba. Pada hal latihan klub pormas dilakukan 3 kali seminggu.

Di waktu latihan peneliti mencoba mengamati proses latihan, kelihatan para pemain rada malas untuk melaksanakan latihan yang diberikan oleh pelatih baik dalam bentuk latihan atau dalam bentuk bermain. Baik latihan yang diberikan untuk kondisi fisik ataupun teknik terutama kelentukan pinggang dan jauhnya tendangan bola.

Di sisi lain pada saat uji tandingan sesama pemain klub pormas tersebut, maka dapat kesimpulan bahwa para pemain klub pormas kelihatan bahwa para pemain agak sering tertinggal dalam hal merampas atau memotong bola dari kaki lawan. Di samping itu, para pemain juga kelihatan mengalami kesulitan untuk melakukan jauhnya tendangan bola.

Dari hasil wawancara baik dengan pengurus dan pelatih serta pengamatan langsung, maka didapat kesimpulan bahwa peneliti akan mencoba meneliti tentang hubungan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan jauhnya tendangan bola jauh para pemain Pormas Parit Malintang. Hal ini dilakukan untuk menguji keraguan-keraguan baik para pengurus, pelatih dan peneliti apakah memang kedua variabel di atas yang mengakibatkan kekalahan-kekalahan klub Pormas Parit Malintang tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

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



1. Apakah teknik yang dipunyai pemain kurang mendukung untuk jauhnya tendangan ?
2. Apakah pemberian latihan dari pelatih tidak sesuai dengan yang diinginkan ?
3. Bagaimana Program dan metode latihan yang diberikan.
4. Apakah kelentukan pinggang yang dimiliki pemain mempunyai hubungan dengan jauh tendangan bola.
5. Bagaimanakah motivasi pemain terhadap proses berlatihnya.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana, waktu, dan tenaga yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini, maka tidak semua masalah dapat diungkapkan, penulis membatasi masalah hanya pada kelentukan pinggang, dan jauhnya tendangan bola.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: apakah kelentukan pinggang mempunyai hubungan dengan jauhnya tendangan bola ?.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: sejauh mana hubungan antara kelentukan pinggang dengan jauhnya tendangan bola.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi klub Pormas Parit Malintang sebagai bahan masukan dalam peningkatan kualitas dan prestasi olahraga sepakbola.
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang relevan.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakekat Permainan Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing- masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang (Suharsono, 1982: 79). Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepakbola yang baik perlu