

**KONTRIBUSI TINGGI BADAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN *HEADING* PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA
(SSB) PUTRA WIJAYA KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

ORLANDA SURYA

00958 / 2008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
JURUSAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Orlanda Surya (2013). Kontribusi Tinggi Badan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Heading* Pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang.

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya prestasi SSB Putra Wijaya Kota Padang yang diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya tinggi badan pemain yang belum ideal dan keseimbangan terhadap kemampuan *heading*. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan kontribusi tinggi badan terhadap kemampuan *heading*, kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *heading*, dan kontribusi tinggi badan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading* pada pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang. Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Kota Padang yang berjumlah 155 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang merupakan pengambilan sampel bersyarat yaitu sebanyak 30 orang pada kelompok umur U-15. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang signifikan antara tinggi badan terhadap kemampuan *heading*, terdapat kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan *heading*, dan terdapat kontribusi yang signifikan antara tinggi badan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan dengan *stadiometer*. Untuk keseimbangan melalui tes *stork stand*. Selanjutnya kemampuan *heading* dilakukan melalui tes *heading* dengan 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 menggunakan rumus $r^2 \times 100\%$

Hasil analisis data menunjukkan (1) tinggi badan berkontribusi terhadap kemampuan *heading* sebesar 48.86% pada pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang, (2) keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *heading* sebesar 21,99% pada pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang, (3) tinggi badan dan keseimbangan berkontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading* sebesar 49.56% pada pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang.

Kata Kunci : Tinggi Badan, Keseimbangan dan Kemampuan *Heading*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang **“Kontribusi Tinggi Badan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Heading* Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang ”**.

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

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga.
3. Bapak Roma Irawan S.Pd M.Pd, selaku Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing II
5. Bapak - Bapak Dosen Penguji, Bapak Drs. Afrizal. S M.Pd, Drs. M. Ridwan, Padli, S.Si, M.Pd.
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.

8. Rekan – rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan skripsi ini.

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

Akhirnya peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti 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, Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan penelitian	10
F. Kegunaan Penelitian	10
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	11
1. Sepakbola	11
2. Kemampuan <i>Heading</i>	13
3. Tinggi Badan.....	22
4. Keseimbangan.....	25
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33

B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi Dan Sampel	33
D. Definisi Operasional	35
E. Jenis dan Sumber Data	36
F. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data	36
G. Instrumen Penelitian	38
H. Teknik Pengumpulan Data	39
I. Teknik Analisa Data	41
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis	49
C. Pengujian Hipotesis	50
D. Pembahasan.....	54
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Atlet Putra Wijaya FC	34
Tabel 2. Tenaga Pengawas	37
Tabel 3. Tenaga Pembantu Penelitian	37
Tabel 4. Alat-alat yang diperlukan	38
Tabel 5. Format Isian Data	38
Tabel 6. Distribusi frekuensi tinggi badan (X_1)	44
Tabel 7. Distribusi frekuensi keseimbangan (X_2)	46
Tabel 8. Distribusi frekuensi kemampuan <i>heading</i> (Y)	47
Tabel 9. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	49
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tinggi Badan (X_1) terhadap Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	50
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Keseimbangan (X_2) Terhadap Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	51
Tabel 12. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda Tinggi Badan (X_1) Dan Keseimbangan (X_2) Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>heading</i> bola dengan sikap berdiri.....	15
Gambar 2. Teknik <i>heading</i> bola dengan awalan.....	16
Gambar 3. Teknik <i>heading</i> bola sambil melayang	16
Gambar 4. Teknik <i>heading</i> bola dengan melompat.....	17
Gambar 5. Teknik sundul serangan.....	18
Gambar 6. Teknik sundulan dekat gawang.....	19
Gambar 7. Teknik sundul melayang	19
Gambar 8. Teknik sundulan sasaran	20
Gambar 9. Kerangka Konseptual	31
Gambar 10. Tes keseimbangan	40
Gambar 11. Tes kemampuan <i>heading</i>	41
Gambar 12. Histogram Tinggi Badan (X_1)	45
Gambar 13. Histogram Keseimbangan (X_2)	47
Gambar 14. Histogram Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	48

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	: Data Hasil Penelitian.....	65
Lampiran 2	: Analisis Uji Normalitas Tinggi Badan	67
Lampiran 3	: Analisis Uji Normalitas Keseimbangan	69
Lampiran 4	: Analisis Uji Normalitas Kemampuan <i>Heading</i>	71
Lampiran 5	: Analisis Korelasi Sederhana Dan Korelasi Berganda.....	73
Lampiran 6	: Pengujian Hipotesis 1.....	74
Lampiran 7	: Analisis Kontribusi Tinggi Badan (X_1) Terhadap Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	75
Lampiran 8	: Pengujian Hipotesis 2	76
Lampiran 9	: Analisis Kontribusi Keseimbangan (X_2) Terhadap Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	77
Lampiran 10	: Korelasi sederhana antara variable (X_1) dengan (X_2)	78
Lampiran 11	: Pengujian Hipotesis 3	79
Lampiran 12	: Analisis Kontribusi Tinggi Badan (X_1) Dan Keseimbangan (X_2) Secara Bersama – sama Terhadap Kemampuan <i>Heading</i> (Y)....	81
Lampiran 13	: Proses Penentuan Kelas Interval ..	82
Lampiran 14	: Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	83
Lampiran 15	: Table dari Harga Kritik Dari <i>Product Moment</i>	84
Lampiran 16	: Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z Surat	85
Lampiran 17	: Table Distribusi F	87
Lampiran 18	: Foto – foto Pengambilan Data Penelitian	91
Lampiran 19	: Surat Penelitian Dari FIK UNP	100
Lampiran 20	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SSB Putra Wijaya Kota Padang	101
Lampiran 21	: Surat Keterangan Dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang	102

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan belombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun negeri asal.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar sekolah, dan juga antar klub yang diadakan oleh berbagai sekolah, daerah maupun turnamen resmi lainnya. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 pada Pasal 27 Ayat 4 yang menyatakan bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga,

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

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh setiap kalangan masyarakat, termasuk di Indonesia. Sampai saat ini sepakbola masih dianggap sebagai olahraga yang terpopuler, ini terbukti dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang di gelar di berbagai daerah baik kejuaraan tingkat sekolah, 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.

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. 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. (Irawadi, 2010 : 25). 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, daya ledak, kelincahan dan kelentukan.

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. (Muhajir, 2006:2)

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 kemampuan *heading* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti Tinggi badan, Keseimbangan, daya ledak otot tungkai, keberanian, kekuatan otot tungkai, kelentukan pinggang, keadaan kondisi fisik, serta mental

pemain agar dapat menghasilkan *heading* sesuai dengan fungsi dan kegunaannya yang kita inginkan.

Tinggi badan sangat mempengaruhi pemain sepakbola pada saat hendak menyundul bola, guna meraih bola di udara. Untuk mendapatkan hasil *heading* yang kuat maka pemain harus berada pada posisi yang tepat, oleh karena itu tinggi badan pemain yang ideal diharapkan mampu menjangkau atau meraih bola di udara guna menghasilkan kemampuan *heading* bola yang maksimal. Sedangkan komponen keseimbangan berperan pada saat si pemain menyundul bola dan harus menjaga keseimbangan tubuhnya sampai ketitik momen terjauh sebelum menyentak badan dan kepala dengan kuat untuk menyundul bola sejauh mungkin.

Saat melakukan berbagai macam-macam gerakan dalam olahraga harus selalu mempertahankan posisinya sesuai dengan gerak masing-masing. Untuk mempertahankan posisi itulah yang memerlukan keseimbangan. Keseimbangan adalah “kemampuan untuk mempertahankan system *Neuromuskular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol system *nueromuskular* tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”. Harsono, (1988:223). Jadi dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statis (ruang geraknya biasanya kecil) ataupun dinamis (kemampuan orang untuk bergerak dari suatu tempat ke tempat lainnya). Dengan demikian dapat dipastikan apabila daya ledak otot tungkai dan tingkat keseimbangan tubuh baik, akan menghasilkan teknik

menyundul bola yang baik serta menghasilkan pantulan bola yang lebih kuat dan jauh.

Dalam permainan sepakbola diperlukan bagi pemain pada saat hendak menyundul bola adalah untuk dapat melompat setinggi mungkin guna meraih bola di udara. Oleh karena itu daya ledak otot tungkai yang baik akan menghasilkan lompatan yang tinggi sehingga mampu meraih bola yang berada di udara. Untuk menghasilkan sundulan (*heading*) juga membutuhkan keberanian, serta faktor-faktor yang dapat menunjang keberhasilan melakukan teknik tersebut, misalnya kekuatan serta kelenturan tubuh pada saat hendak menyentak badan kedepan. Dengan demikian jauhnya sundulan bola akan tercapai apabila pemain tersebut memiliki kekuatan yang baik dan kelenturan tubuh yang baik pula.

Keadaan kondisi fisik juga perlu diperhatikan di saat melakukan sundulan (*Heading*), karena di saat kondisi fisik mulai menurun tubuh akan mengalami kelelahan, sehingga mempengaruhi kemampuan lainnya baik itu taktik, teknik termasuk sundulan (*Heading*) ke gawang. Untuk itu kondisi fisik seorang pemain perlu sekali dijaga sebelum bertanding, agar disaat bertanding tidak mudah mengalami kelelahan, sehingga dapat bermain lebih baik. Sedangkan mental pemain juga perlu diperhatikan saat bertanding, baik buruknya mental seseorang akan mempengaruhi penampilannya di lapangan.

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.

Untuk meraih tujuan tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka banyak didirikan Sekolah Sepakbola (SSB) di kota Padang, salah satunya SSB Putra Wijaya. SSB Putra Wijaya merupakan salah satu SSB yang berada di Kota Padang. SSB Putra Wijaya ini sudah cukup lama berdiri dan sudah banyak medali yang didapat sebagai penghargaan atas prestasi yang sudah diraih melalui kerja keras dan semangat para atletnya. Akan tetapi sekarang prestasi atlet Putra Wijaya FC menurun, sehingga dilakukan perubahan di segala bidang, diantaranya penyebab kemerosotan tersebut adalah minimnya para pemain dalam menciptakan gol.

Berdasarkan informasi dari pelatih Kepala SSB Putra Wijaya Uthan Hal Hakim SE di lapangan pada tanggal 23 September 2012, bahwa pemain SSB putra wijaya mulai tahun 2009 sampai saat sekarang kelihatan cenderung menurun. Berbagai event pertandingan telah diikuti namun belum pernah meraih prestasi puncak. Terakhir pada tahun 2011 SSB Putra wijaya gagal masuk babak penyisihan grup pada Piala Nike kota Padang.

Ungkapan di atas yang cenderung menurun yaitu masih banyaknya pemain yang belum mempunyai teknik *heading* yang baik serta belum maksimalnya dalam melakukan *heading* bola ke gawang. Hal ini terbukti pada saat pertandingan pemain sering menyianyiakan peluang yang ada didepan gawang, peluang yang seharusnya menjadi subuah gol ternyata hanya melenceng

di sisi luar gawang. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya kemampuan pemain depan dalam memaksimalkan peluang untuk menciptakan gol ketika bola berada di depan gawang, ini mungkin disebabkan karena postur tubuh yang belum ideal, salah satunya tinggi badan pemain yang belum ideal sehingga tidak dapat meraih bola di atas udara.

Selain itu menurunnya prestasi SSB Putra Wijaya sekarang ini mungkin salah satu penyebabnya adalah karena sering mengabaikan unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan atlet seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kemampuan melakukan *heading* bola ke gawang yang belum maksimal, bola yang seharusnya dapat di maksimalkan menjadi sebuah gol, tapi sering melenceng dari sasaran dan terkadang hasil *heading* bola tersebut sangat lemah sehingga mudah saja untuk di kuasai oleh penjaga gawang. Sehingga minim sekali bola masuk ke gawang lawan, yang mengakibatkan sering kalah dalam suatu pertandingan.

Rendahnya prestasi SSB Putra Wijaya sekarang ini salah satu penyebabnya adalah karena mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan atlet, seperti kondisi fisik dan teknik. Guna mendapatkan hasil kemampuan *heading* yang kuat maka pemain harus berada pada posisi yang tepat, oleh karena itu tinggi badan pemain yang ideal diharapkan mampu menjangkau atau meraih bola di udara guna menghasilkan *Heading* bola yang maksimal. Sedangkan komponen keseimbangan berperan pada saat si pemain menyundul bola dan harus menjaga keseimbangan tubuhnya sampai ketitik momen terjauh sebelum menyentakkan badan dan kepala dengan kuat untuk

menyundul bola sejauh mungkin. 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 permasalahan yang dikemukakan diatas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang kontribusi Tinggi badan dan Keseimbangan terhadap kemampuan *heading* bola, dengan judul penelitian adalah: “Kontribusi Tinggi Badan Dan Keseimbangan Terhadap Jauhnya Hasil Sundulan (*Heading*) Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah yang diatas maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah kemampuan *heading* bola dipengaruhi oleh tinggi badan?
2. Apakah kemampuan *heading* bola dipengaruhi oleh keseimbangan?
3. Apakah kemampuan *heading* bola dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai?
4. Apakah kemampuan *heading* bola dipengaruhi oleh keberanian?
5. Apakah kemampuan *heading* bola dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai?
6. Apakah kemampuan *heading* bola dipengaruhi oleh kelentukan pinggang?

7. Apakah kemampuan *heading* bola dipengaruhi oleh keadaan kondisi fisik?
8. Apakah kemampuan *heading* bola dipengaruhi oleh mental?
9. Apakah kemampuan *heading* bola dipengaruhi oleh sarana dan prasarana di lapangan?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat dalam identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi :

1. Tinggi badan pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang.
2. Keseimbangan pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang.
3. Kemampuan *heading* pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah tinggi badan memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Heading* bola pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang?
2. Apakah keseimbangan memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Heading* bola pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang?
3. Apakah tinggi badan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Heading* bola pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi tinggi badan terhadap kemampuan *heading* bola pada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *heading* bola pada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi tinggi badan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading* bola pada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna bagi:

1. Pelatih dan pembina olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya sepakbola.
2. Bagi penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang sepakbola.
3. Bagi kalangan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang, sebagai pedoman dalam melakukan *heading* yang jauh dan baik.
4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang