

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TUBUH TERHADAP JAUHNYA SUNDULAN BOLA PADA PEMAIN
SEPAK BOLA SSB SIAT MUDA DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



OLEH

**GANDI OKTORI
NIM . 89400**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh
Terhadap Jauhnya Sundulan Bola Pada Pemain Sepak Bola
SSB Siat Muda Dharmasraya

Nama : Gandi Oktor

NIM : 89400

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

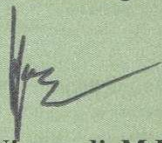
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

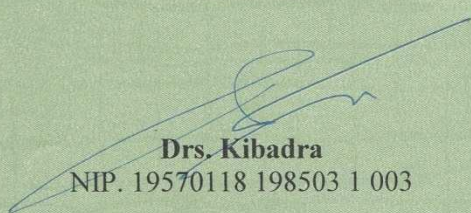
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



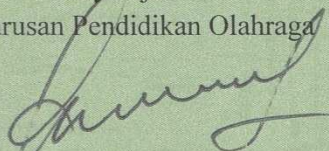
Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Pembimbing II



Drs. Kibadra
NIP. 19570118 198503 1 003

Menyetujui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh
terhadap Jauhnya Sundulan Bola pada Pemain Sepak Bola
SSB Siat Muda Dharmasraya*

Nama : Gandhi Oktori

NIM : 89400

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2012

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Nirwandi, M.Pd

1)

Sekretaris : Drs. Kibadra

2)

Anggota : Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO

3)

Drs. Ali Asmi, M.Pd

4)

Nurul Ihsan, S.Pd. M.Pd

5)



*Maha suci engkau, tidak ada yang kami ketahui selain yang telah engkau
ajarkan kepada kami
(Qs : Al-baqarah : ayat 32)*

*Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan maka
Apabila kamu telah selesai (dari semua urusan)
Kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain
Dan hanya kepada Allah kamu berharap
(Qs : Al-Insyirah : ayat 6-8)*

*Ya Allah...
Lapangkanlah hatiku dan mudahkanlah segala urusanku dan
lepaskanlah kekakuan dari dadaku supaya mereka mengerti
Perkataanku, tambahkanlah kepadaku ilmu dan pengetahuan
(Al Thaha: 25,28,119)*

*Seandainya aku boleh memilih
Biarlah aku menjadi bintang atau bulan
Yang tidak angkuh ketika bertahta
Dan tidak mengeluh ketika terbenam
Biar aku menjadi sang fajar
Yang gigih mengusir kelam,
Namun rela menyingkir untuk memberi tempat bagi sang surya
Yang lebih cemerlang*

*Walau dengan berbagai rintangan ku hadapi
Kadang seakan tak terbatas siang dan malam
Ku terus melangkah dengan sekeping keterbatasan jiwa
Demi untuk meraih semua cita-cita
Karena ku yakin...
Akan ada lentera yang tersembunyi di balik gelapnya malam*

*Ya Allah...
Ku menyadari sepenuhnya apa yang ku perbuat
Sampai saat ini belum mampu untuk membalas walau setetes dari keringat
orang tuaku dan keluargaku. Karenanya ya Allah...
Hamba memohon jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara yang kemilau
saat aku dalam kegelapan
Jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan saat aku dalam kepayahan dan
Jadikanlah tetes air mata mereka sebagai cambuk untuk mendorong semangatku*

Hari ini ya Allah...

Tiada kata yang terucap selain syukur berkepanjangan padamu atas karya kecilku ini, ya...

Allah...

Ku persembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang aku sayangi...

Kepada yang teristimewa

Papa ku (Razali gafur) & Mama ku (Ermi) yang sangat kusayangi dan kucintai...

Dengan cinta kasih dari kalianlah aku tumbuh dan menuai setitik keberhasilan yang besar dalam hidupku, dengan doa dan usaha dari papa dan Mama juga akhirnya aku dapat menyelesaikan studiku ini. Hanya sekuntum mawar bersampul biru dan tiga hurup (S.Pd) mengiring namaku yang bisa ku persembahkan kepada papa & mama terimalah karya terbaik pangeranmu ini sebagai bakti dan mampu membuatmu bangga memiliki aku.

Kakak ku (Desminani) & Adik ku (wahdania) Makasih banyak atas semua doa dan supportnya...

Buwat wawa rajin-rajin belajar ya smoga dpat juara umum & melanjut pendidikan ke jenjang yg lbih tinggi, semoga keberhasilan study ku ini menjadi motivasi mu ke depan.

Buat Papa ku (Razali gafur) & Mama ku (Ermi) yang sangat kusayangi dan kucintai... Serta kakak & adikku Terimakasih atas do'a dan bantuannya baik secara moril maupun materil serta dukungannya sehingga semuanya dapat ku jalani dengan baik.

Buat pak etek ku(suahaili alek) & etek ku (Yulsena)

Terimalah kasih atas doa dan dukungan nya selama ini, memberikan motivasi & saran yang sngat berharga bagiku, shingga aku bsa menyelesaikan S1 ku ini berjalan dengan baik & semesti nya.

Kepada Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd & Bapak Drs. Kibadra

Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan atas kepedulian, bimbingan, dan saran-saran dari Bapak selama ini yang mana akhirnya skripsi ini selesai juga. Semoga Allah SWT memberikan pahala yang setimpal kepada Bapak. Amien...!

Buat my best frends

Buat anak2 bngkel (gran teknik) pendi bargad, ayen laweh, bg ambrong, valdi ambon, aldo Aquino, ari bakar tattoo, daus kjjok, aidel tukul, toni selek, yogi tikno, Ari parkinson, rino zamara, niko gaek, heri lohian, farid PK, robi obot. trimah kasih bnyak atas motivasi & saran2 yg klian brikan kepda ku selama ini, tnpa klian smua saya bkan apa2. klian smua tak kan prnah trlupakan bgi ku saat suka maupun duka. Saya bngga & snang skli bsa knal, dkat & lrgaul sama klian, Kngen canda tawa klian smua kpan lgi kta bsa ngmpul brsama sprit dlu lgi, bilo wak main futsal breng lai ank2 bngke, pringkat wak la jauh mnurun d kota pdang ma..

Buat tukul kmar se kost ku, jngan bnyak galau ndan kjan la mret lai, ari Parkinson kjar cintamu sampai ke batam diak, yogi & niko gaek rjin2 lai karajoan skripsi tu lai yo buliehi cpek lo wsuda acok2 baraja main PS 3 jan jdi ketoprak truih se tiok main, valdi ambon

hilangan mngaruik2 lai yo ndan kslau mkan ndak baa tmbali bnyak do. buat ayen, obot, farid
rjin2 kuliai lai ndan jan mleh2 juo lai, ttap smangat yo ndan..

Buat tman2 stu kost inof tanjung, land milannisti, rega, bg yonez, bg andri, dayat, kw
yusuf, sikay, yuanda, ade. saya snang bsa knal, bergaul & tnggal stu atap sma kfian smua..

BUAT SMKN 1 Kota Solok

Buat Bapak Ibu Guru SMA 2 Kota Solok terima kasih atas nasihat, dan bimbingan selama
PL disana, aku sangat senang bisa PL disana dan kenal sama Bapak Ibu Guru, buat Bapak
Ef selaku pamong ku dsana terima kasih atas arahan dan masukannya selama **Gandi** PL di
SMKN 1 Kota Solok, buat Anak2 Didikku terima kasih, ku doakan semoga kalian menjadi
anak2 yang berprestasi amien...!

Trimakasih untuk semua yang pernah hadir dalam hidup ku, semoga kita semua mendapatkan
Ridho dari Allah SWT Amien...!



By : **Gandi Oktori S, Pd**

ABSTRAK

Gandi Oktori (2012) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan tubuh Terhadap jauhnya sundulan bola Pada Pemain Sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada pemain sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya, bahwa jauhnya sundulan / kemampun *heading* para pemain sangat rendah, sehingga sulitnya merebut bola diudara dan juga sulit mencetak gol kegawang lawan yang mengakibatkan minimnya prestasi sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap jauhnya sundulan / kemampun *heading* Pemain Sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan uji korelasi (*correlation research*). Populasi penelitian ini adalah Pemain Sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai dengan tes vertical jump. Untuk kelentukan tubuh dengan tes *flexiometer*. Selanjutnya jauhnya sundulan bola / *heading* Dilakukan melalui tes menyundul/*heading* sepakbola. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda. Untuk mencari kontribusi menggunakan rumus $r^2 \times 100\%$.

Hasil analisis data menunjukkan (1) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap jauhnya sundulan / kemampun *heading* dengan tingkat persentase sebesar = 31.47% terhap para pemain SSB Siat Muda Dharmasraya. (2) Kelentukan memberikan kontribusi terhadap jauhnya sundulan / kemampun *heading* sebesar = 28.84% terhadap para pemain sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya. (3) Daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap jauhnya sundulan / kemampun *heading* dengan tingkat persentase sebesar = 38.69% para pemain sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya..

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai. Kelentukan tubuh, jauhnya sundulan bola.

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT serta shalawat dan salam buat junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membimbing kita menuju jalan kebenaran.

Adalah karena berkah dan rahmat-Nya yang tidak terhingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul: **“KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TUBUH TERHADAP JAUHNYA SUNDULAN BOLA SSB SIAT MUDA”**. Skripsi ini adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .

Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa di dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Untuk itu penulis dengan segala kerendahan hati mengharapkan sekali adanya kritik dan saran yang membangun dari pembaca terhadap kekurangan skripsi ini.

Banyak pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini sejak dari awal pembuatannya hingga selesai. Untuk itu dalam kesempatan ini, penulis ingin menghaturkan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya atas segala bimbingan, arahan serta kritik dan saran yang telah diberikan kepada penulis, khususnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Drs. Nirwandi. M.Pd. selaku Dosen Pemimbing I dan Bapak Drs. Kibadra selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO, Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd., Bapak Nurul Ihsan, M.Pd selaku tim penguji pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Bapak dan Ibu 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 mahasiswa seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dorongan serta saran, kritik dan motivasi kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis memohonkan hidayah dan karunia-Nya semoga kebaikan-kebaikan yang telah penulis terima mendapat pahala dari Allah SWT. Dan penulis berharap semoga tulisan ini mendatangkan manfaat bagi penulis khususnya dan masyarakat luas pada umumnya. *Amin ya rabbal alamin*

Padang, Agustus 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepak Bola	8
2. Teknik Heading.....	9
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	13
4. Kelentukan tubuh	17
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26

	D. Jenis dan sumber data	27
	E. Defenisi opersional	27
	F. Instrument Penelitian	28
	G. Tekknik Analisa Data	31
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data	33
	B. Pengujian Persyaratan Analisis	38
	C. Pengujian Hipotesis.....	39
	D. Pembahasan.....	43
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	50
	B. Saran.....	50
	DAFTAR PUSTAKA.....	52
	DAFTAR LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Jumlah Populasi.....	26
2.	Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	33
3.	Distribusi frekuensi kelentukan Tubuh (X_2).....	35
4.	Distribusi frekuensi jauhnya sundulan / <i>heading</i> (Y).....	37
5.	Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	38
6.	Rangkuman hasil Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) terhadap jauhnya Sundulan / <i>heading</i> (Y) pada pemain Sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya.....	40
7.	Rangkuman hasil Analisis Korelasi kelentukan tubuh (X_2) terhadap jauhnya Sundulan / <i>heading</i> (Y) pada pemain Sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya.....	41
8.	Rangkuman hasil Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan kelentukan tubuh (X_2) terhadap jauhnya Sundulan / <i>heading</i> (Y) pada pemain Sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Menyundul Bola dengan sikap berdiri.....	9
2. Teknik Menyundul Bola dengan Awalan	10
3. Menyundul Bola Sambil Melayang.....	10
4. Teknik menyundul bola dengan melompat	11
5. Teknik sundulan serangan.....	11
6. Teknik sundulan di depan gawang	12
7. Teknik sundulan tukik.....	12
8. Teknik sundulan kesasaran.....	13
9. Teknik sundulan bertahan	13
10. Kerangka konseptual	23
11. Vertical jump test	29
12. Tes <i>Flexiometer</i>	29
13. Tes kemampuan heading.....	31

DAFTAR GRAFIK

Gambar	Halaman
15. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	34
16. Histogram kelentukan	36
17. Histogram jauhnya sundulan/ <i>Heading</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Data Vertical Jump	54
2 : Data Hasil Penelitian	55
3 : Analisis Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	56
4 : Analisis Uji Normalitas Kelentukan Tubuh (X_2) Melalui Uji Lilifors	57
5 : Analisis Uji Normalitas Jauhnya Sundulan Heading (Y) Melalui Uji Lilifors.....	58
6 : Analisis Sederhana Dan Korelasi Ganda (variabel X_1 , X_2 dan Y)	59
7 : Pengujian Hipotesis 1.	60
8 : Korelasi Sederhana Antara Variable (X_2) Dengan Y.....	61
9 : Korelasi Sederhana Antara Variable (X_1) Dengan (X_2).....	62
10 : Korelasi Ganda Antara Variable (X_1) Dan (X_2) terhadap Variable Y	63
11 : Pengujian Signifikan Korelasi Ganda	64
12 : Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	65
13 : Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	66
14 : Daftar Luas Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	67
15 : Foto-Foto Pengambilan Data Penelitian.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang paling banyak digemari orang, baik dari kalangan bawah, menengah maupun kalangan atas. Olahraga ini dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan (Tim Sepakbola FIK UNP, 2003:5). Regu yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan.

Olahraga sepakbola sudah dipertandingkan semenjak Olimpiade pertama, sampai saat sekarang ini olahraga ini masi dipertandingkan. Ada beberapa iven-iven pertandingan yang diselenggarakan, seperti World Cup, Sea Geames bahkan baru-baru ini PSSI menyelenggarakan liga-liga seperti ISL (Indonesia super league), dan T-Phone yang merupakan liga satu tingkat di bawah ISL tetapi lebih dari itu tujuan penyelenggaraan kejuaraan ini adalah untuk mencapai suatu prestasi dan dapat diartikan prestasi merupakan hasil tertinggi dari pencapaian tujuan dan target.

Dalam pencapaian suatu prestasi yang tinggi dalam olahraga juga membutuhkan pembinaan yang merata dan menyeluruh di tanah air. Hal ini dapat menghasilkan pemain yang berbakat dan berprestasi. Prestasi

merupakan kebanggaan tersendiri yang di miliki oleh semua pemain, selain itu juga merupakan kebanggaan keluarga, masyarakat dan negara.

Olahraga juga terkait erat berbagai bidang, misalnya ekonomi, sosial, politik serta dapat juga diandalkan untuk mengharumkan nama Bangsa dan Negara. Hal ini sebagai mana dikemukakan oleh Soekarman (1987:3) sebagai berikut: “salah satu cara atau usaha untuk mengharumkan nama Bangsa adalah lewat olahraga, oleh karena itu pembinaan di setiap cabang olahraga diarahkan untuk pembinaan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama Bangsa”. Dengan sekian banyak cabang olahraga, olahraga sepakbola lebih populer diminati oleh masyarakat di Indonesia dibandingkan dengan olahraga lainnya.

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktifitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik di samping kondisi yang prima bagi pelakunya. Di samping itu sepakbola menuntut kreativitas teknik, berani untuk berbuat sesuatu, dan kepercayaan akan kemampuan sendiri. Menurut Batty (1987:4) “ sepakbola adalah sebuah permainan sederhana, dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya”

Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan terpenting diantaranya kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan. Kemampuan teknik terdiri dari menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola dan menyundul bola.

Dalam permainan sepakbola menyundul merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dibagi ke dalam berbagai macam jenis

sesuai dengan tujuannya, di antaranya sundulan serangan (*the attacking header*), sundulan dekat gawang (*the near-post header*), sundulan tukik (*the diving header*), sundulan ke sasaran (*target heading*), dan sundulan bertahan (*the defensive header*). Kesemua jenis sundulan tersebut memiliki tujuan yang berbeda, kadang kala sundulan diperlukan oleh seorang *striker* untuk memasukkan bola ke gawang dan juga dipergunakan oleh pemain untuk menghalau bola *crossing* dari regu lawan sejauh mungkin.

Keseluruhan gerakan teknik sundulan (*heading*) sangat ditunjang oleh faktor kekuatan otot (*muscle strength*), daya tahan otot (*muscle explosive power*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), melentingkan badan ke belakang dan menyentak badan ke depan. Kesemua unsur tersebut perlu dikembangkan dan ditingkatkan dengan berbagai macam bentuk latihan. Peningkatan komponen daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan jenis-jenis latihan yang menggunakan beban (*weight training*) sedangkan komponen kelentukan dapat ditunjang dengan latihan peregangan otot dan latihan-latihan memperluas gerak sendi.

Daya ledak otot tungkai yang diperlukan pemain pada saat hendak menyundul bola adalah lompatan yang baik sesuai dengan tinggi bola yang akan disundul, sedangkan komponen kelentukan tubuh berperan pada saat si pemain menyundul bola dan harus melentingkan tubuh ke belakang sampai ke titik momen terjauh sebelum menyentak badan dan kepala dengan kuat untuk menyundul bola sejauh mungkin.

Kurang berkembangnya prestasi pemain sepakbola SSB Siat Muda Dharmastra sekarang ini mungkin salah satu penyebabnya adalah karena sering mengabaikan unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan pemain seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada daya ledak otot tungkai dan kelenturan tubuh untuk menghasilkan pantulan bola yang lebih jauh dan kuat.

Sebagaimana yang telah kita lihat dari penjelasan diatas bahwa menyundul bola dalam permainan sepakbola juga membutuhkan kondisi fisik dan teknik dan menyundul bola sama pentingnya dengan menendang bola, untuk membuat gol maupun menendang untuk menghalau bola dari daerah pertahanan agar tidak kebobolan sehingga bisa memenangkan pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi yang saya lihat dilapangan. yang mana SSB Siat Muda berdiri pada tahun 2002 dan sekarang di latih oleh Yusrizal mengatakan, banyak pemain SSB Siat Muda masih kurang dalam hal menyundul bola dilihat dari setiap SSB Siat Muda melakukan serangkaian uji coba maupun dalam kejuaraan-kejuaraan, tetapi setelah di observasi ternyata masih kurangnya kemampuan menyundul bola pemain SSB Siat Muda, sehingga peluang menyundul bola yang didapat oleh pemain SSB Siat Muda tidak terselesaikan dengan baik karena kemampuan menyundul bola yang tidak terarah dan tidak tepat pada sasaran membuat hilangnya beberapa peluang.

Prestasi SSB Siat Muda Dharmastra belum terlihat karena dalam beberapa pertandingan sering gagal menciptakan gol dengan menyundul bola

kegawang lawan dan menjauhkan bola sejauh mungkin dari gawang sendiri dengan menyundul bola.ada kesempatan mencetak gol ke gawang lawan dengan sundulan para pemain tidak bisa menyundul bola yang akurat ke gawang lawan.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang kontribusi (sumbangan) daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh terhadap jauhnya sundulan bola pada pemain sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di atas diduga banyak faktor-faktor yang mendukung dalam pencapaian pelaksanaan sundulan (heading) diantaranya:

1. Faktor teknik
2. Faktor kelincahan
3. Faktor kecepatan
4. Faktor kelentukan
5. Faktor kekuatan otot
6. Faktor daya tahan
7. faktor stamina
8. Faktor koordinasi gerakan.
9. Faktor daya ledak otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mendukung dalam pencapaian pelaksanaan sundulan (heading). Maka penulis membatasi tujuan yang akan diteliti tentang:

1. Faktor daya ledak otot tungkai.
2. Faktor kelentukan tubuh.
3. Faktor daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap jauhnya sundulan bola pada pemain sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya?
2. Apakah kelentukan tubuh berkontribusi terhadap jauhnya sundulan bola pada pemain sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya?
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh secara bersama-sama berkontribusi terhadap jauhnya sundulan bola pada pemain sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak tungkai terhadap jauhnya sundulan bola pada pemain sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya tahun 2012.

2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan tubuh terhadap jauhnya sundulan bola pada pemain sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya tahun 2012.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh bersama-sama terhadap jauhnya sundulan bola pada pemain sepakbola SSB Siat Muda Dharmasraya tahun 2012.

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 olahraga sepak bola.
3. Bagi atlet, sebagai pedoman ataupun acuan untuk meningkatkan pengetahuannya terutama di bidang sepakbola.