

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP KEMAMPUAN HEADING ATLET SEKOLAH
SEPAK BOLA (SSB) TARUNA MANDIRI
IMAN BONJOL PADANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

GAPILUS

NIM. 06777

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP KEMAMPUAN HEADING ATLET SEKOLAH
SEPAK BOLA (SSB) TARUNA MANDIRI
IMAN BONJOL PADANG

Nama : Gapilus
NIM : 06777
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2012

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 195809141981021001

Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul :

Nama :

NIM :

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	1. _____
2. Sekretaris	2. _____
3. Anggota	3. _____
4. Anggota	4. _____
5. Anggota	5. _____

ABSTRAK

Gapilus, (06777) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Heading Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan heading atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang belum begitu baik. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya masalah tersebut diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan heading atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang, khusus usia 17-20 Tahun dan yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan yang berjumlah sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel daya ledak otot tungkai dengan tes vertical jump, kelentukan dengan tes bridge-up (kayang) dan tes kemampuan heading. Data dianalisis dengan korelasi product moment dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai berkontribusi sebesar 22,18% terhadap kemampuan heading dan kelentukan berkontribusi sebesar 17,56% terhadap kemampuan heading. Selanjutnya daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh secara bersama-sama berkontribusi sebesar 28,84% terhadap kemampuan heading atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Heading Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam 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 UNP.
3. Drs. Nirwandi, M.Pd sebagai pembimbing I dan dan Dra. Erianti, M.Pd sebagai pembimbing II , yang telah bersedia meluangkan waktu untuk

memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan kepada penulis.

4. Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO, Drs. Suwirman M.Pd dan Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pihak Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk pengambilan data dengan melibatkan atletnya..
6. Kedua orang tua tercinta yang selalu berusaha memenuhi kebutuhan penulis demi kelancaran penulisan skripsi ini serta memberikan dorongan semangat dan do'a yang ikhlas untuk penulis.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Kemampuan Heading	9
2. Daya Ledak Otot Tungkai	13
3. Kelentukan	18
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Jenis dan Sumber Data	28
D. Defenisi Operasional	28
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisa Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	

A. Deskripsi Data	
1. Variabel Kekuatan otot tungkai	36
2. Variabel Kelentukan	38
3. Variabel Kemampuan Heading	40
B. Uji Persyaratan Analisis	42
C. Uji Hipotesis	42
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	36
2. Distribusi Hasil Data Kelentukan	38
3. Distribusi Hasil Data Kemampuan Heading	40
4. Rangkuman Uji Normalitas Data	42
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	43
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	45
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 .. Secara bersama-sama terhadap Y	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Menyundul Bola dengan Sikap Berdiri	11
2. Teknik Heading Sambil Melayang	11
3. Teknik Heading Dengan Melompat	12
4. Teknik Heading Di Depan Gawang	13
5. Otot Tungkai Atas dan Otot Tungkai Bawah.....	16
6. Kerangka Konseptual	26
7. Pelaksanaan Tes Vertical Jump	30
8. Bridge-Up (kayang).....	32
9. Tes Kemampuan Heading	33
10. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	37
11. Histogram Frekuensi Kelentukan	39
12. Histogram Kemampuan Heading	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	57
2. Uji Normalitas Variabel Kekuatan otot perut.....	58
3. Uji Normalitas Variabel Kelentukan togok.....	59
4. Uji Normalitas Variabel Kemampuan menyundul bola	60
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y.....	61
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y.....	62
7. Korelasi Ganda.....	63
8. Tabel Luas Standar Normal.....	64
9. Tabel Uji Lilliefors	65
10. Tabel Nilai r Product Moment	66
11. Tabel Nilai Distribusi T.....	67
12. Tabel Nilai Distribusi F.....	68
13. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	69
14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SSB Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang.....	70
15. Dokumentasi Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pemerintah sedang giat-giatnya melakukan pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga. Olahraga merupakan sesuatu kegiatan yang sangat penting dalam usaha pembinaan generasi muda. Hal ini sangat bermanfaat bagi generasi muda sebagai generasi penerus bangsa dalam menghadapi tantangan yang semakin berat. Dalam Undang-Undang Sistem keolahragaan No. 3 (2005:13) pada Pasal 22 ayat 1 dinyatakan bahwa:

Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik yang dilaksanakan atas dorongan Pemerintah dan/atau Pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dilakukan oleh perkumpulan olahraga dilingkungan masyarakat setempat.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan melalui kegiatan olahraga dalam masyarakat dengan dorongan pemerintah atau atas keinginan sendiri. Artinya pembinaan dan pengembangan olahraga tersebut dapat dilakukan oleh perkumpulan olahraga dilingkungan masyarakat setempat. Hal ini terutama sebagai wadah bagi generasi muda yang memiliki bakat dan minat suatu cabang olahraga, misalnya saja dalam cabang olahraga permainan sepakbola.

Olahraga permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia. Di Indonesia cabang olahraga ini telah tersebar keseluruh pelosok tanah air. Dapat dikatakan semua lapisan masyarakat mengenal dan menggemari olahraga ini. Mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Di kalangan anak-anak dapat dilihat dengan seiringnya terselenggaranya pertandingan usia dini. Sedangkan di kalangan remaja dapat dilihat dengan terselenggaranya pertandingan tingkat pelajar dan mahasiswa. Misalnya saja di kalangan pelajar adanya pertandingan antar sekolah yang disebut Liga Pelajar Indonesia (LPI).

Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang merupakan salah satu SSB yang ada di Kota Padang yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat. Jumlah atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang yang rutin melakukan pembinaan pemain-pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur, baik tingkat umur 10-12 tahun, 13-16 tahun dan 17-20 tahun, dan data ini penulis dapatkan dari pelatih sepakbola pada SSB Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang.

Olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan yang beregu yang terdiri dari dua tim, yang masing-masing tim yang beranggotakan 11 orang pemain dan masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan serta berusaha untuk

mempertahankan gawang sendiri. Untuk mempertahankan gawang dari kebobolan berbagai usaha dilakukan oleh pemain dengan melindungi daerah gawang dan berusaha untuk menghalau operan dari lawan ataupun operan yang berasal dari sayap kanan dan dari kiri, serta lain-lain sebagainya.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang atlet harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan sepakbola. Diantara teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik heading atau menyundul bola. Heading dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dalam berbagai situasi, bisa dilakukan dengan sikap berdiri, melompat dan sebagainya sesuai dengan situasi datangnya bola dan tujuan sasaran heading yang dilakukan.

Joe Luxbacher (2004:60) mengatakan “dalam melakukan latihan teknik heading atau menyundul bola, pemain hendaknya melompat secara vertikal, melengkungkan badan ke belakang lalu mengayunkan kepalanya saat menyundul bola”. Kemudian tujuan dari heading tersebut diantaranya kadang kala menyundul bola diperlukan oleh seorang striker untuk memasukan bola ke gawang dan juga diperlukan oleh atlet untuk menghalau bola crossing dari regu bertahan sejauh mungkin, atau menjauhi bola dari daerah-daerah berbahaya seperti daerah gawang, sehingga pemain lawan tidak leluasa menerobos untuk menendang bola ke gawang.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan, khusus untuk usia 17-20 tahun kemampuan headingnya belum begitu baik. Hal ini penulis menyaksikan sendiri pada saat atlet latihan dan beberapa kali pertandingan yang diikuti dan penulis pernah menyaksikannya, ternyata dari sekian banyak teknik yang dilakukan teknik heading yang mereka lakukan masih belum baik. Terbukti pada saat melakukan heading dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, bola tidak masuk dan bola tinggi di atas gawang dan kadang berebut bola dari hasil tendangan sudut kalah cepat dengan pemain lawan, karena pemain lawan lebih tinggi lompatannya sehingga bola lebih dulu dikuasai oleh pemain lawan.

Kemudian pada saat memberikan bola kepada teman atau mengoper bola selalu salah sasaran dan membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan, bola dengan mudah bola dipotong oleh pemain lawan atau headingnya tidak sampai. Dengan demikian, penulis beranggapan bahwa kemampuan heading atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang, masih rendah atau belum begitu baik. Hal inilah yang menyebabkan sering kehilangan peluang untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan atau mempengaruhi kemampuan heading dalam permainan sepakbola. Diantaranya adalah daya ledak otot tungkai yang sangat dibutuhkan dalam melakukan heading dengan cara melompat, koordinasi gerakan, sikap dan

keseimbangan badan di udara, dan kekuatan otot perut. Di samping itu kekuatan otot leher, pandangan, kelentukan berperan pada saat si pemain menyundul bola dan harus melentingkan tubuh ke belakang sampai ke titik momen terjauh sebelum menyentakan badan dan kepala dengan kuat untuk menyundul bola sejauh mungkin atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan sendiri..

Dari uraian di atas, maka jelaslah bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan heading dalam permainan sepakbola. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian, dan beranggapan bahwa faktor yang dominan yang dapat mempengaruhi kemampuan heading atlet Sekolah Sepakbola SSB Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Artinya daya ledak otot tungkai dan kelentukan mempunyai hubungan kemampuan heading. Selanjutnya belum diketahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap Kemampuan heading Atlet Sepakbola SSB Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan

3. Perkenaan bola dengan dahi
4. Koordinasi gerakan
5. Kekuatan otot leher
6. Keseimbangan
7. Sikap badan diudara

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka tidak semua masalah yang terdapat pada identifikasi masalah tersebut yang akan diteliti. Mengingat keterbatasan referensi dan waktu maka penelitian ini dibatasi hanya pada variabel:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Seberapa besar hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan heading atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang.
2. Seberapa besar hubungan antara kelentukan dengan kemampuan heading atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang

3. Seberapa besar hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersamaan dengan kemampuan heading atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan heading atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang.
2. Kontribusi kelentukan terhadap kemampuan heading atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang .
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersamaan terhadap kemampuan heading atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nanti diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi atlet sepakbola.
3. Pengurus Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang, sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi atlet.
4. Atlet sebagai masukan dalam melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dalam permainan sepakbola.

5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan bacaan mahasiswa.
6. Peneliti selanjutnya sebagai pedoman dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.