

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN TOGOK
DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMAIN
SEPAK BOLA PUTRA PAINAN KECAMATAN IV JURAI
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahaga Sebagai Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**HARRY SEPTIAWAN
NIM. 06739**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN TOGOK
DENGAN KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMAIN SEPAK
BOLA PUTRA PAINAN KECAMATAN 1V JURAI KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

Nama : Harry Septiawaan
NIM : 06739
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

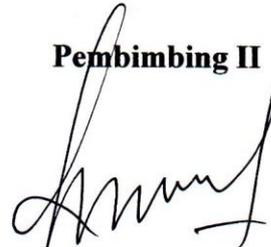
Padang, Juli 2012

Pembimbing I



Dra. Rosmawati, M. Pd
NIP. 19610311198403 1 002

Pembimbing II



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

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**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 : Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan Menyundul Bola Pada Pemain Sepakbola Putra Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Harry Septiawaan

NIM : 06739

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Rosmawati, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Deswandi, M. Kes. AIFO	3. 
4. Anggota	: Drs. Nirwandi, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Suwirman, M. Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*"Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan Maka apabila kamu telah selesai mengerjakan sesuatu kerjakanlah yang lain dan memohon hanya kepada Allah SWT
(QS. Alam Nasrah 5-8)*

*Kuhadapkan wajah dan bersujud di depan-MuKu ucapkan rasa syukur atas segala Rahmat-Mu dan dengan Izin-Mu ku capai suatu asa dan ku gapai cita-cita namun semua itu belum berakhir Semoga saja setitik keberhasilan ini dapat mengiringi dan menjadi bekal dalam hidupku
Amin.....*

Allah memberikan hikmah ilmu yang berguna bagi siapa yang dikehendaknya.

Barang siapa yang mendapatkan hikmah-Mu sesungguhnya ia telah mendapatkan kebijakan yang banyak, dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang berakal (Q.S. Al Baqarah 269)

Selama ini banyak kepedihan dan cucuran air mata telah kutumpahkan hanya kepadamu ku mohon petunjuk banyak dera & cobaan yang kuhadapi

Karenamu ya Allah...

Hari ini secercah harapan telah kugenggam sepenggal asa telah ku raih

Kau beri aku kesempatan untuk membahagiakan orang-orang yang kucintai & dan mengasihiku

Namun kusadari perjuangan belum selesai

Tujuan akhir belum tercapai esok & lusa aku masih mengharapkan cinta & Rjdhomu.

Ku ingin mempersembahkan setulus hatiku kebahagiaan hati ini atas usaha & tetesan keringatku sebagai tanda baktiku untuk Ayahanda (Jon Brahmulia), Ibunda (Edamariyanti), kakak-kakakku, Adik-adikku, Pak Uwo, Buten, mama dan semua keluarga besar terimakasih atas semua pengorbanan yang tak dapat ku balas & ku lupakan hanya cinta yang berdiam merunduk sujud dapat ku berikan agar engkau bahagiakan mereka selamanya..
Amin...

Dan teristimewa.....

Buat sahabatku Serta rekan-rekanku yang senasip seperjuangan dengan ku khususnya lokal B/ NR 2008, serta teman-teman kost.

By

Harry Septiawan, S. Pd

ABSTRAK

Harry Septiawan (2012): Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Menyundul Bola Pada Pemain Sepak Bola Putra Painan Kecamatan. 1V jurai Kabupaten. Tanah pesisir selatan

Penelitian ini berawal dari kurangnya kemampuan menyundul bola Pada pemain Sepak Bola Putra Painan Kecamatan 1V Jurai Kabupaten. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola pada pemain Sepak Bola Putra Painan Kecamatan 1V Jurai Kabupaten.

Jenis penelitian ini korelasional, yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan yang berjumlah 25 orang putra, karena jumlah pemain yang ada di Putra Painan itu hanya sedikit yang aktif maka pengambilan sampel menggunakan teknik sensus yaitu seluruh populasi dijadikan sampel, dimana pemain Putra Painan U 13- 15 tahun sebanyak 25 orang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Ilyas yacub Painan Kecamatan 1V Jurai Kabupaten. Pesisir Selatan pada bulan April 2012.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pemain Sepak Bola Putra Painan Kecamatan. 1V jurai Kabupaten. Pesisir Selatan yang diperoleh $r_{hitung} = 0,602 > r_{tabel} = 0,396$, Terdapat hubungan yang signifikan kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola yang diperoleh $r_{hitung} = 0,423 > r_{tabel} = 0,396$ Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola pemain Sepak Bola Putra Painan Kecamatan. 1V jurai Kabupaten. Pesisir Selatan yang diperoleh $r_{hitung} = 0,655 > r_{tabel} = 0,396$ dengan demikian Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola pemain Sepak Bola Putra Painan Kecamatan. 1V jurai Kabupaten. Pesisir Selatan yang diperoleh $r_{hitung} = 0,429$ yang diperoleh $f_{hitung} = 8,282 > f_{tabel} = 3,44$

Kata Kunci : *kekuatan otot perut, kelentukan togok dan kemampuan menyundul bola*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ***“Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan Menyundul Bola Pada Pemain Sepakbola Putra Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan”***.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Dra. Rosmawati, M. Pd selaku pembimbing I dan Drs. Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Deswandi, M. Kes. AIFO, Drs. Nirwandi, M. Pd, dan Drs. Suwirman, M. Pd, sebagai tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Dosen – dosen jurusan pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
6. Pengurus, pelatih dan pemain Sepakbola Putra Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.
7. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.
8. Teman-teman yang senasip seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan

skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola	9
2. Kemampuan Dribbling.....	10
3. Kekuatan Otot Perut.....	14
4. Kelentukan Togok.....	17
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis Penelitian	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisis Data	28

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	29
1. Kekuatan Otot Perut	29
2. Kelentukan Togok	30
3. Kemampuan Menyundul Bola	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis	33
C. Analisis dan Hasil Penelitian	34
D. Pembahasan	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	40
B. Saran-saran	40

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	23
Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian	29
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Perut.....	29
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Togok.....	31
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Menyundul Bola	32
Tabel 6. Uji Normalitas Data Penelitian	33
Tabel 7. Uji Homogenitas	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Heading bola dalam sikap Berdiri	11
Gambar 2. Heading bola dalam sikap meloncat	12
Gambar 3. Heading bola dalam sikap melayang	13
Gambar 4. Gambar Otot Perut	16
Gambar 5. Otot Bagian Togok.....	19
Gambar 6. Kerangka Konseptual.....	22
Gambar 7. Tes Kekuatan Otot Perut.....	25
Gambar 8. Bridge – up (Kayang)	27
Gambar 9. Histogram Data Kekuatan Otot Perut	30
Gambar 10. Histogram Data Kelentukan Togok	31
Gambar 11. Histogram Data Kemampuan Menyundul Bola.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Penelitian	43
Lampiran 2. Uji Normalitas Liliefors Data Kekuatan Otot Perut (X1)	44
Lampiran 3. Uji Normalitas Liliefort Data Kelentukan Togok (X2).....	46
Lampiran 4. Uji Normalitas Liliefort Data Kemampuan Heading (Y).....	48
Lampiran 5. Uji Homogentias Varians	50
Lampiran 6. Uji Korelasi Data X1Y	52
Lampiran 7. Uji Analisis Korelasi $X_2 Y$	54
Lampiran 8. Uji Analisis Korelasi $X_1 X_2$	56
Lampiran 9. Tabel Nilai-nilai <i>Product Moment</i>	59
Lampiran 10. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t"	60
Lampiran 11. Tabel <i>95TH Precentilel Of The "F" Distribution</i>	61
Lampiran 12. Tabel Kurva Normal	62
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam meningkatkan sumber daya manusia di Indonesia, kegiatan olahraga yang dilakukan di Indonesia bukan hanya sekedar olahraga melainkan untuk membangun jiwa yang sehat dan segar, namun seiring dengan perkembangan ilmu-ilmu pengetahuan olahraga yang dapat dijadikan sebagai materi pembelajaran dalam nuansa pendidikan. Salah satunya yang dapat di jelaskan dari banyak cabang olah raga di dunia dalam masalah ini adalah sepakbola. Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang merakyat yang dapat dimainkan oleh siapa saja baik dari kaum laki-laki maupun perempuan lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi untuk mencapai suatu prestasi bukan hanya dengan latihan-latihan saja tetapi adanya kejuaran-kejuaran yang diselenggarakan, sebagai mana yang kita ketahui penyelenggaraan sepakbola ini memiliki induk organisasi dunia yang bernama *Federation. Internasional Foot Ball Amaterur* (FIFA). Organisasi inilah yang mengatur perkembangan jalannya sepakbola dunia. Indonesia juga memiliki induk organisasi sepakbola yang di berinama *Peraturan Sepakbola Seluruh Indinesia* (PSSI)

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 ke bangaan tersendiri

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

Hal ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional undang-undang republik Indonesia tentang Keolahragaan Nasional, (2005: 4) dalam pasal 27 ayat 4 menjelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat daerah dan nasional serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”

Untuk meningkatkan suatu prestasi olahraga juga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, teroganisir dan berkesinambungan, kemudian pengikutsertakan dalam kejuaran-kejuaran di tingkat nasional maupun ditingkat internasional. Dengan telah terbentuknya undang-undang sistem keolahragaan maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olahraga terutama dalam mencapai prestasi.

Dalam pencapaian suatu prestasi yang optimal tidaklah mudah karna banyak faktor yang mempengaruhi olahragawan seperti yang diungkapkan Syafrudin (1999:22) menyatakan bahwa

“Ada dua yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun kemampuan internal adalah faktor kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya”.

Dari penjelasan diatas untuk mencapai suatu prestasi sangat sulit, karena ada beberapa faktor yang selalu 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 Bisanz (1982:130) 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.”

Kemampuan menyundul bola ini akan lebih baik bila di tunjang dengan teknik dan kondisi fisik yang bagus seperti kekuatan otot (*muscle strength*), daya tahan otot (*muscle explosive power*), kelenturan togok (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).dimana teknik dasar merupakan faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola (Djawad, dkk. 1981:1). Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Dimana hal ini sangat menentukan sampai dimana seorang pemain sepak bolaputra painan dapat meningkatkan mutu permainannya. Dirjen Olahraga dan Pemuda (1972:4) “Selain itu, penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri cukup tinggi dan setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu”.Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola, *heading*

bola adalah suatu teknik yang sangat penting dalam permainan. Pemain bola harus mahir dalam *heading* bola dengan berbagai cara, karena *heading* merupakan keterampilan khas sepakbola. Hal ini tercermin dari gol yang tercipta ke gawang lawan sebagai hasil dari *heading* kepala pemain yang menyerang. Sebaliknya untuk pemain bertahan kemampuan *heading* bola sangat dibutuhkan dalam menghalau serangan melalui udara. Oleh karena itu para pemain baik pemain depan, pemain tengah, pemain belakang dan bahkan penjaga gawang harus mahir *heading* bola dengan berbagai cara menurut kebutuhan.

Kemampuan *heading* bola secara terarah bertambah penting artinya dalam permainan apabila lawan bermain dengan sistem bertahan. Pola permainan bertahan tersebut dapat diterobos dengan pola penyerangan lewat atas atau udara yang memanfaatkan *heading*, sebaliknya agar pemain penyerang tidak mudah untuk menerobos sistem pertahanan. Pemain belakangpun harus mampu *heading* bola dengan baik.

Memperhatikan aspek manfaat yang dapat diambil dari kemampuan *heading* bola, maka latihan kemampuan *heading* bola yang berdaya guna dan tepat guna sangat diperlukan. *Heading* bola harus dilakukan dengan kening, pandangan mata harus ditujukan kepada bola. Agar kelentukan sendi dan kelenturan tolok pemain dapat mengayunkan dengan cepat ke depan, sampai terjadinya sentakan bola dengan kening, dibutuhkan kekuatan yang baik, salah satunya bersumber dari kekuatan otot perut dan kelenturan tolok. Agar dapat menghantam bola dengan keras dan menginginkan bola dapat

melaju dengan cepat dan jauh dibutuhkan kekuatan otot perut dan kelentukan togok yang baik oleh pemain. Dari kekuatan otot perut yang baik diduga dapat mempengaruhi kemampuan *heading* pemain karena bola dapat diarahkan dengan baik, tepat pada sasaran dan sampai pada tujuan. Oleh sebab itu diduga kekuatan otot perut dan kelentukan togok yang baik sangat penting bagi pemain, khususnya pemain .Putra painan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *heading* agar dapat meningkatkan prestasi sepakbola umumnya dan keterampilan bermain sepakbola khususnya. Dari pendapat di atas jelaslah bahwa kekuatan otot perut dan kelentukan togok merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti menduga kekuatan otot perut dan kelentukan togok pemain sepakbola Putra painan masih jauh dari yang diharapkan, hal ini terbukti dari: kekuatan pemain dalam *heading* bola lemah, bola yang di*heading* tidak tepat sasaran dan tidak sampai pada tujuan. Lemahnya kekuatan otot perut mengakibatkan kelentukan sendi dan kelentukan togok tidak dapat berfungsi dengan baik sehingga tidak dapat mengayunkan kelentukan togok dengan cepat ke depan, sampai terjadinya sentakan bola dengan kening. Lemahnya kekuatan perut diduga dapat mempengaruhi penampilan pemain dan mempengaruhi kualitas permainan.

Jika hal ini dibiarkan maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih. Bertolak dari permasalahan di atas penting sekali bagi pemain Putra Painan untuk mengetahui sejauhmana kekuatan otot perut yang

dimiliki mampu memberikan kontribusi terhadap kemampuan *heading* yang akan dihasilkan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah mengenai hubungankekuatan otot perut dan kelentukan togok terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola.Putra painan sehingga dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi sepakbola Putra painan ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kekuatan otot perut
2. Kelentukan togok
3. Kelincahan
4. Keseimbangan
5. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan yang ada pada penulis maka tidak semua faktor yang diteliti. Maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu tentang:

1. Kekuatan Otot Perut
2. Kelentukan Togok
3. Kemampuan Menyundul Bola

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola putra painan?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola putra painan
3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot perut dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola putra Painan ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari hubungan :

1. Kekuatan otot perut dengan kemampuan menyudul bola.
2. Kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola.
3. Kekuatan otot perut dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan kemampuan menyundul bola.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Sport pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tahun 2012
2. Pelatih putra painan dan seluruh pelatih sekolah sepakbola sebagai bahan masukan dalam peningkatan prestasi pemain sepakbola.

3. Pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam pembinaan sepakbola.
4. Sebagai bahan bacaan dipergustakaan