

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* PEMAIN
SEPAKBOLA SSB PUTRA WIJAYA PADANG**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

SKRIPSI



**Oleh:
NOFRI DESHON ASROMI
1107392/2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

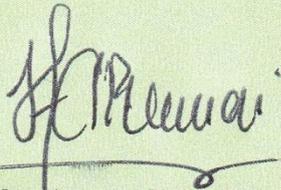
Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang
Nama : Nofri Deshon Asromi
NIM : 1107392/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, januari 2016

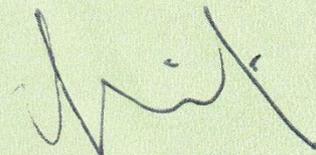
Disetujui Oleh :

Pembimbing 1

Pembimbing II



Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP : 19630328 199001 1 001



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP : 19600507 298503 1 004

Ketua Jurusan kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP.19630615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Nama : Nofri Deshon Asromi

Nim : 1107392/2011

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Keperawatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Dengan judul

**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap
Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang**

Padang, Januari 2016

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. John Arwandi, M.Pd

1.

2. Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd

2.

3. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd

3.

4. Anggota : Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd

4.

5. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd

5.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang” ,adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang , Januari 2016

Yang membuat pernyataan



Nofri Deshon Asromi

Nim.1107392

ABSTRAK

Nofri Deshon Asromi 2016 :Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. Skripsi FIK-UNP

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya prestasi Pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang, yang diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya rendahnya Daya ledak otot tungkai dan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Heading*. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Heading*, Kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Heading*, dan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Heading* Pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah Pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang yang berjumlah 102 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang merupakan pengambilan sampel bersyarat yaitu sebanyak 25 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur Daya Ledak Otot Tungkai melalui tes *vertical jump*. Untuk Kelentukan Pinggang melalui *bridge-up*. Selanjutnya Kemampuan *Heading* dilakukan melalui tes *Heading* 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 dicari dengan rumus analisis korelasi *Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 48,2% terhadap Kemampuan *Heading* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang (2) Terdapat kontribusi Kelentukan pinggang sebesar 16,6% terhadap Kemampuan *Heading* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang (3) terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang secara bersama sama sebesar 55,8% terhadap kemampuan *Heading* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang ”**. Kemudian salawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah kepada zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat penyelesaian program Strata satu (S₁) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Rasa terima kasih penulis ucapkan Terutama kepada ke dua orang tua (bapak dan ibu) serta keluarga yang penulis sayangi dan penulis cintai. Dalam kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Umar, MS.AIFO Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. John Arwandi, M.Pd selaku pembimbing I dan bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, bapak Roni Yenes, S.Pd, M.Pd dan bapak Padli SSI, M.Pd selaku penguji yang memberikan saran dan masukan pada skripsi ini.
4. Seluruh rekan-rekan mahasiswa tahun 2011 Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan Saudara berikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan hidayah-Nya pada kita semua. Amin.

Padang, Januari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Sepakbola	11
2. Kemampuan <i>Heading</i>	13
3. Daya ledak	17
4. Kelentukan Pinggang	20
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	28
B. Populasi Dan Sampel	28
C. Jenis Dan Sumber Data	30
D. Definisi Operasional.....	30
E. Prosedur Penelitian	31
F. Instrumen Penelitian.....	33

G. Teknik Pengumpulan Data.....	33
H. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif data	39
B. Pengujian persyaratan analisis	43
C. Pengujian hipotesis	44
D. Pembahasan	47
BAB V PENTUP	
A. Simpulan	52
B. Saran.....	52
Daftar RUJUKAN.....	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Tehnik <i>Heading</i> bola dengan sikap berdiri	15
Gambar 2 Teknik <i>Heading</i> Bola Dengan Awalan	15
Gambar 3 Teknik <i>Heading</i> Bola Sambil Melayang	16
Gambar 4 Teknik <i>Heading</i> Bola Dengan Melompat	16
Gambar 5 Kerangka konseptual	26
Gambar 6 Test vertical jump	34
Gambar 7 Test <i>bridge-up</i>	35
Gambar 8 test <i>heading</i> bola.....	36
Gambar 9 Histogram Batang Data Daya Ledak Otot Tungkai (X1).....	39
Gambar 10 Histogram Batang Kelentukan Pinggang (X2).....	41
Gambar 11 Histogram Kemampuan Heading (Y)	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Populasi Pemaian SSB Putra Wijaya Padang 29
Tabel 2	Tenaga Pembantu 32
Tabel 3	Alat-alat yang diperlukan 32
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X1) 39
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang (X2) 40
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Kemampuan Heading (Y)..... 42
Tabel 7	Rangkuman Uji Normalitas Data Dari Masing-Masing Variabel Dengan Uji Lilliefors 43
Tabel 8	Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Satu..... 44
Tabel 9	Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Dua 45
Tabel 10	Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Tiga 46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Variabel (X1) Daya Ledak Otot Tungkai	56
Lampiran 2. Data Variabel (X2) Kayang	57
Lampiran 3. Data Variabel (Y) Kemampuan Heading	58
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Mentah Masing-Masing Variabel Penelitian	59
Lampiran 5. Analisis Uji Normalitas Data Variabel Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Uji Liliefors (X1)	60
Lampiran 6. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke z	63
Lampiran 7. Daftar nilai kritis L untuk uji LILLIEFORS	64
Lampiran 8. Persiapan Analisis Interkorelasi	65
Lampiran 9. Harga Kritik Dari Product-Moment	69
Lampiran 10. Foto Dokumentasi Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. Sampai saat ini sepakbola masih dianggap sebagai olahraga yang terpopuler, ini terbukti dengan banyaknya kompetisi-kompetisi yang di gelar di berbagai daerah baik kejuaraan tingkat Daerah, Nasional maupun Internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang membanggakan baik ditingkat nasional maupun internasional, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen yang digelar di berbagai daerah. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa, “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Untuk meraih suatu prestasi memang tidak mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, serta

unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh Syafruddin (1999:22) bahwa :

“Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. “Pencapaian prestasi terbaik atlet dipengaruhi oleh: 1. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang itu sendiri yang menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, kemampuan-kemampuan mental (psikis) nya. 2. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Berdasarkan hal di atas dapat diartikan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkoordinir dan kontinyu serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan, metode latihan dan sebagainya.

“Adapun beberapa usaha untuk pengembangan dan pembinaan prestasi yang optimal, semua itu tidak lepas dari pengetahuan, adanya sarana prasarana yang menunjang dan membuat metode latihan yang tepat serta pendekatan pemain, karena dengan pendekatan pemain diharapkan pelatih dan orang yang berkecimpung di dalamnya dapat membantu memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan kepelatihan sepakbola agar prestasi optimal dapat tercapai. juga masih banyak faktor- faktor lain untuk mencapai prestasi tersebut”, sebagaimana yang diungkapkan oleh Maidarman (2010:1), faktor tersebut adalah: a) Fisik, b) Teknik, c) Taktik, d) Mental.

Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap pemain. Dalam kondisi fisik terdapat beberapa komponen. Balley dan Astrand dalam Arsil (2008:5-6) menyatakan bahwa "Unsur kondisi fisik adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), dayaledak (*power*), kecepatan, (*speed*), kelentukan(*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Teknik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen tersebut berbeda disetiap cabang olahraga sesuai dengan cirikhas cabang olahraga tersebut. Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan keterampilan teknik sangat penting karena akan menentukan kemampuan melakukan keseluruhan gerakan dalam suatu cabang olahraga. Taktik merupakan suatu siasat atau cara yang direncanakan untuk dilakukan dalam bermain maupun bertanding yang ditujukan untuk menguasai atau mengendalikan permainan. Dengan menguasai taktik yang baik dalam pertandingan, maka semakin mudah pemain untuk mencapai keberhasilan. Mental diartikan sebagai kondisi kejiwaan seseorang dalam menghadapi suatu tugas. Semakin baik mental seseorang dalam menghadapi tugas maka semakin besar peluang untuk berhasil. Namun walaupun demikian faktor tersebut harus saling mendukung untuk mencapai keberhasilan.

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 psikis. 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”, (Sayoto, 1988). 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, 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”. (Djezed, 1984).

Hal ini dapat di simpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Bila salah satu unsur belum memiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai.

Kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar merupakan beberapa faktor dalam kemampuan dasar bagi seseorang agar bisa bermain 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 kemampuan *Heading* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar. Dari uraian diatas dapat kita ketahui bahwa *Heading* ini sangat penting bagi setiap pemain sepakbola untuk memenangkan sebuah kejuaraan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada pemain sepak bola SSB Putra Wijaya Padang , dimana para pemain sepak bola u15 tahun SSB Putra Wiaya Padang masih belum maksimal melakukan *Heading*. Berdasarkan masalah tersebut faktor yang diduga mempengaruhi dalam melakukan *Heading*, diantara daya ledak, kekuatan otot tungkai, teknik, kecepatan, koordinasi, dan kelentukan. Dan penulis menduga, *Heading* ini sangat erat hubungannya dengan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang.

Sedangkan kelentukan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan *Heading* dengan mencondongkan badan kebelakang karena keberhasilan suatu teknik *Heading* ini dipengaruhi oleh kelentukan. Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan teknik *Heading* dalam sepakbola untuk memperoleh hasil maksimal.

SSB Putra Wijaya Padang merupakan salah satu SSB yang ada di kota Padang. Selalu berperan aktif dalam melakukan pembinaan pada pemain sepakbola usia muda yaitu u-12, u-15, u-17, u-19 dan u-23 tahun. Dengan pembinaan yang dilakukannya SSB Putra Wijaya Padang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan di Sumatera Barat, khususnya di kota Padang. SSB Putra Wijaya Padang telah memiliki prestasi yang cukup membanggakan. Namun, SSB Putra Wijaya Padang masih memiliki permasalahan terkait dengan kemampuan teknik para pemainnya dalam bermain sepakbola terutama u15 tahun.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi dilapangan, kemampuan *Heading* pemain-pemain SSB Putra Wijaya Padang masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat bahwa pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang masih belum maksimal dalam melakukan *Heading* khususnya u15 tahun pada saat latihan, dikarenakan *Heading* kurang akurat, datangnya bola lemah dan variasi *Heading*. Kualitas *Heading* dipengaruhi kemampuan daya ledak dan kelentukan pinggang para pemain.

Jika para pemain memiliki kemampuan daya ledak dan kelentukan yang bagus maka *Heading* yang dilakukannya juga semakin bagus. Dan bila kemampuan *Heading* 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.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang Kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kemampuan *Heading* bola, dengan judul penelitian adalah **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Heading Pemain SepakBola SSB Putra Wijaya Padang ”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan diatas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Adanya kondisi fisik pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang berkontribusi dengan kemampuan *Heading*.
2. Adanya teknik pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang berkontribusi dengan kemampuan *Heading*
3. Adanya Taktik pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang berkontribusi dengan kemampuan *Heading*
4. Sarana dan Prasarana berkontribusi terhadap kemampuan *Heading*

5. Keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *Heading*
6. Koordinasi berkontribusi terhadap kemampuan *Heading*
7. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *Heading* pada pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang
8. Kelentukan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *Heading* pada pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang
9. Daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *Heading* pada pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan banyaknya variabel yang berkontribusi dengan kemampuan *heading* dalam permainan sepakbola, serta keterbatasan waktu, pendanaan dan tenaga yang dimiliki. Maka penulisan ini hanya melihat tentang seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *Heading* pemain sekolah sepakbola u15 tahun SSB Putra Wijaya Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka peneliti merumuskan permasalahannya sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Heading* dalam cabang olahraga sepakbola?

2. Apakah ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan pinggang terhadap kemampuan *Heading* dalam cabang olahraga sepakbola?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *Heading* dalam cabang olahraga sepakbola?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Heading* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara kelentukan pinggang terhadap kemampuan *Heading* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *Heading* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana (S₁) di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan para pemain sepakbola u15 tahun SSB Putra Wijaya Padang
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan rujukan bagi peneliti dan mahasiswa di FIK UNP.