

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN TUBUH
TERHADAP KEMAMAPUAN *HEADING* PEMAIN SEPAKBOLA
SIMALANGGANG FC DI KECAMATAN PAYAKUMBUH
KABUPATEN 50 KOTA**

SKRIPSI

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



Oleh

ALEK PRATAMA
NIM . 02900

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

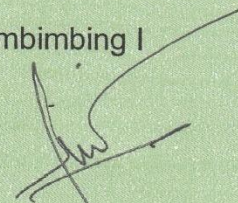
KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN TUBUH TERHADAP KEMAMAPUAN *HEADING* PEMAIN SEPAKBOLA SIMALANGGANG FC DI KECAMATAN PAYAKUMBUH KABUPATEN 50 KOTA

Nama : Alek Pratama
NIM : 02900
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

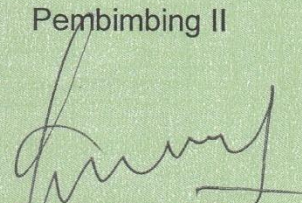
Padang, Mei 2012

Disetujui Oleh

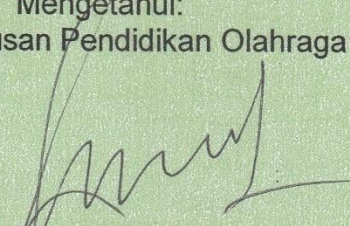
Pembimbing I


Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 196111191986021001

Pembimbing II


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

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 : Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kelenturan Tubuh Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola Simalanggang FC di Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota

Nama : Alek Pratama

NIM : 02900

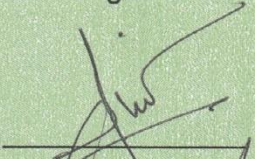
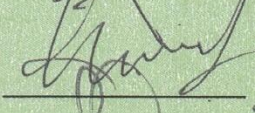
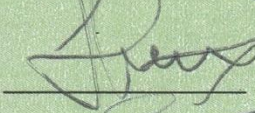
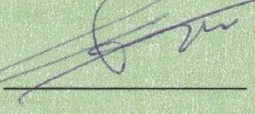
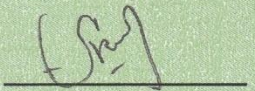
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Suwirman, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Kibadra, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	5. 

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 : Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kelenturan
Tubuh Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain
Sepakbola Simalanggang FC di Kecamatan
Payakumbuh Kabupaten 50 Kota**

Nama : Alek Pratama

NIM : 02900

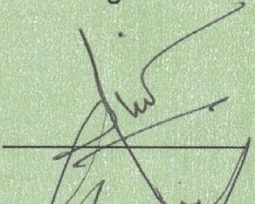
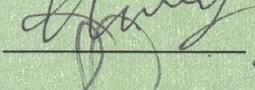
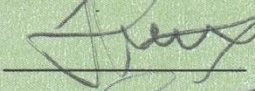
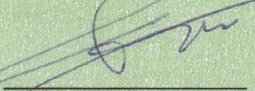
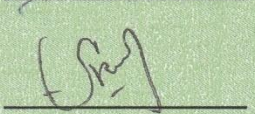
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Suwirman, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Kibadra, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	5. 

PERSEMBAHAN

"Allah akan meninggikan beberapa derajat bagi orang-orang yang beriman dan yang di beri ilmu pengetahuan diantara kamu. Allah mengetahui apa-apa yang kamu berikan"
(QS. Al-Mujadallah ayat 1)

"Sesungguhnya warisan yang paling bernilai bukanlah emas dan berlian, akan tetapi adalah ilmu pengetahuan. Sebaik-baik manusia adalah yang dapat mengamalkan ilmu yang ia dapat"
(Abu Bakar Assiddik)

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila dengan kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhan lah kamu berharap"
(QS. 94: 4-8)

Bissmillahirrahmanirrahim.....

Ya Allah terimakasih atas segala rahmat yang telah engkau berikan kepadaku..

Alhamdulillah ya Allah....

Puji syukur ku ucapkan kepada-Mu, sungguh indah nikmat dan karunia-Mu ini yang Kau berikan kepadaku dan keluargaku. Semoga ilmu pengetahuan yang Kau berikan ini dapat bermanfaat bagi ku dan orang banyak. Amin Ya Rabalalamin.....

Sujud syukur ku persembahkan kepada-Mu ya Allah, hanya pada-Mu ku pulangkan rasa syukur ku ini atas nikmat dan karunia-Mu yang tak terhingga ini. Ku mohon berkatilah usahaku ini agar apa yang aku jalani slalu dalam lindungan-Mu. Terima kasih ya Allah, Engkau telah memberikan kesempatan untuk membahagiakan dan membuat bangga orang-orang yang ku sayang dan ku cintai. Aku harap pada-Mu ya Rabbi bimbinglah langkahku, jauhkan aku dari rasa gelisah dan putus asa. Terangilah jalanku slalu dan berikan aku ketenangan jiwa, karena aku tahu dan yakin bahwa Engkau ada di sisiku.

Papa dan Ibu ku tercinta

(Sulaiman n Minartik)

Terimakasih atas segalanya yang kau berikan untuk ku, apapun itu tak akan bisa terlupakan. Segala pengorbananmu membuat ku semangat dalam menghadapi hidup ini.

Buat Papa, engkau contoh teladan yang slalu ada di samping ku. Aku bangga punya Papa sepertimu, kesederhanaanmu membuatku mengerti akan hidup ini.

Buat Ibu, meskipun sering marah tapi Ibu orang yang paling mengerti aku. Kerja kerasmu yang tiada lelah mendidik ku akan membuatku slalu mengingatmu.

Luv U Mom n Dad.....mmmmmuachhhh

Adekg Putri Kunanti n Mourin Anjelli

Terimakasih atas semua do'a dukungan n senyuman untuk ku. Terkadang perkelahian kecil mewarnai hari-hari kita tapi kita tidak sadar itu membuat kita dekat n slalu teringat.

Special thank's

Mak Yus, duit lagi duit lagi..hehee

Makdank Dija, Makdank Ar, Mkdank Am, Mak Yas, Bu Ilis, Om Budi, Ante Rat.

Enek n Atuak, Tek In, Tek Iyen, Bg Be2n, Ni Erni, Da Yanda, Da Dede n Abng2q smuanya n seluruh keluarga besar ku terimakasih utk smuanya

Luv u co much.....

Sahabat ku

Ridho Epem, Aulia, Erizal(mink), Nanda(dude), Nanda(Ketua), Ade , Nono, Gito, Ami, Iyon(Makmin), Putra(Dajul), Ovhy n kalian lah keluarga baru yg ku dapat.

ThankJugaBuatLit, May, Lan, Ja, Don, Yu, Ve, Snya, Ka, Ka, Ri, Lin, Mi, Yan, Em, Tia, San, Yan, Wid, Mnda. Terimakasih atas segalanya n kebersamaan kita. Semoga kita menjadi orang2 yang sukses n jadi orang besar juga yaaaaa..... Amin

Friend's only

Wi2, Ari, Nova, Sis, Bg Gino, Kak Rita, Nando n Nofri terimakasih atas segala bantuan dan do'anya, hari-hariku indah karena ada kalian di sampingku. Teman2 Penjas 08 yang tidak dapat kusebut satu persatu, semoga sillaturrahmi diantar kita tetap terjaga. Teman2 PL Adabiah, pengalaman n ilmu yang kita dapat disana semoga bermanfaat n lebih baik lagi.

Thank's for All...

"Yakin dengan apa yang kamu lakukan n jadilah orang yang besar maka kesuksesan akan mengikuti mu"

By: Alek Pratama

ABSTRAK

Alek Pratama, (02900):Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola Simalanggang FC di Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan *heading* pemain sepakbola Simalanggang FC di Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola Simalanggang FC di Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain Simalanggang FC yang masih aktif latihan serta terdaftar sebagai pemain Simalanggang FC ditahun 2012 yang berjumlah 20 orang. Pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. variabel kekuatan otot perut menggunakan *sit-up* selama 60 detik dan kelentukan tubuh menggunakan tes *flexiometert*. Sedangkan kemampuan heading menggunakan tes kemampuan heading. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa kekuatan otot perut mempunyai hubungan secara signifikan serta berkontribusi sebesar 22,66% terhadap kemampuan *heading* dan kelentukan tubuh mempunyai hubungan secara signifikan serta memberikan kontribusi sebesar 28,62% terhadap kemampuan *heading*. Selanjutnya untuk kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris, serta berkontribusi sebesar 35,76% terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola Simalanggang FC di Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis Ucapkan Kehadirat Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmat Dan Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul “kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola Simalanggang FC di Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulisan skripsi ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil.. 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, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
3. Drs. Suwirman, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Jonni, M.Pd, Drs. Kibadra dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala pelatih, pemain dan pengurus sepakbola Simalanggang FC di Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut dan siswa yang terpilih menjadi sampel yang telah membantu kelancaran pengambilan data.
6. Kedua orang tua tercinta yang telah sabar dan bersusah payah dalam memenuhi segala kebutuhan penulis dan memberikan dukungan, semangat serta do'a demi kelancaran perkuliahan dan penyusunan skripsi ini dalam memenuhi tugas akhir dalam penyelesaian studi demi mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di FIK UNP.
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, Mei 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	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan sepakbola	8
2. Kemampuan heading.....	10
3. Kekuatan Otot Perut	14
4. Kelentukan Tubuh	16
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Hipotesis Penelitian.....	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian	22
B. Tempat dan Waktu penelitian.....	22
C. Defenisi operasional.....	22
D. Populasi dan Sampel	23
E. Jenis dan Sumber data	25
F. Teknik Pengumpulan Data	25
G. Intrumen Penelitian	26
H. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	
1. Kekuatan otot perut.....	34
2. Kelenturan tubuh	35
3. Kemampuan heading	37
B. Uji Persyaratan Analisis	38
C. Uji Hipotesis	39
D. Pembahasan	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi Kekuatan Otot Perut	16
2. Norma Standarisasi Kelentukan Tubuh	19
3. Populasi Penelitian	24
4. Distribusi Hasil Data Kekuatan otot perut	34
5. Distribusi Hasil Data Kelentukan tubuh.....	36
6. Distribusi Hasil Data Kemampuan heading	37
7. Rangkuman Uji Normalitas Data	39
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	40
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	41
10. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 Secara Bersama-sama dengan Y	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kemampuan <i>Heading</i>	11
2. Kerangka Konseptual	20
3. Pelaksanaan Tes Kekuatan otot perut.....	28
4. Pelaksanaan Tes Kelentukan tubuh	29
5. Tes Kemampuan heading.....	32
6. Histogram Hasil Data Kekuatan otot perut.....	35
7. Histogram Hasil Data Kelentukan tubuh	37
8. Histogram Hasil Data Kemampuan heading.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	54
2. Uji Normalitas Variabel Kekuatan otot perut.....	55
3. Uji Normalitas Variabel Kelentukan tubuh	56
4. Uji Normalitas Variabel Kemampuan heading	57
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y.....	58
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y.....	59
7. Korelasi Ganda.....	60
8. Tabel Luas Standar Normal	61
9. Tabel Uji Lilliefors	62
10. Tabel Nilai r Product Moment	63
11. Tabel Nilai Distribusi F.....	64
12. Tabel Nilai Distribusi T.....	66
13. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	67
14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Pengurus Persatuan Sepakbola Simalanggang FC.....	68
15. Dokumentasi Penelitian	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Berolahraga dapat menjaga kondisi tubuh agar bersemangat dalam mengerjakan aktifitas sehari-hari, selain itu olahraga juga untuk berbagai tujuan contohnya kesegaran jasmani, prestasi, dan untuk profesi.

Sejalan dengan itu dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional dijabarkan, "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terancang, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". (UU. RI No 3. 2005:3).

Dalam salah satu cabang olahraga yang saat ini terus dikembangkan agar dapat berprestasi adalah sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer dan amat digemari oleh sebagian rakyat Indonesia baik kalangan tua maupun muda dan ini telah berkembang baik di Kota maupun di desa-desa, salah satunya di Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota.

Perkembangan sepak bola di Kecamatan Payakumbuh sangat mendapat perhatian hal ini terbukti banyaknya muncul klub-klub mulai

dari tingkat anak-anak, remaja dan dewasa. Salah satunya klub Simalanggang FC yang sudah melakukan proses latihan yang terencana dan kontiniu, serta memiliki program latihan 3 kali seminggu. Klub Simalanggang FC sudah mulai mengalami kemajuan sejak tahun 2005 sampai tahun 2012 sekarang dan telah sukses menggelar Open Turnamen Sumbar Riau Cap dalam 5 tahun terakhir. Dalam turnamen tersebut, klub Simalanggang FC sukses menjadi juara 1 kali dan *runner-up* 1 kali.

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai berbuat hal yang sama terhadap gawang sendiri. Hal ini mengandung arti bahwa, menjadi seorang pemain sepakbola yang handal harus memiliki teknik dasar yang baik. Muchtar (1992:27) “Tanpa penguasaan teknik yang baik tidak mungkin dapat menguasai/mengontrol bola dengan baik dan tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerjasama dengan pemain lain”.

Sepakbola dimainkan oleh dua kelompok pemain dan tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang sehingga dinamakan kesebelasan. Kesebelasan dapat bermain dengan baik, jika setiap pemainnya memiliki kemampuan teknik dasar yang dapat menunjang keberhasilan bermain sepakbola. Muchtar (1992:29) “Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik menendang (*shooting*), teknik menyetop (*stopping*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik melempar (*throw-*

in), menggiring bola (*dribbing*), mengumpan (*passing*), Teknik penjaga gawang”.

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 otot punggung pemain dapat mengayunkan punggung dengan cepat ke depan, sampai terjadinya sentakan bola dengan kening, dibutuhkan kekuatan yang baik, salah satunya bersumber dari kekuatan otot perut dan kelenturan tubuh. Agar dapat menghantam bola dengan keras dan menginginkan bola dapat melaju dengan cepat dan jauh dibutuhkan kekuatan otot perut kelenturan tubuh yang baik oleh pemain.

Kekuatan otot perut dan kelenturan tubuh yang baik 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 kelenturan tubuh yang baik sangat penting bagi pemain, khususnya pemain Simalanggang FC untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *heading* agar dapat meningkatkan prestasi sepakbola umumnya dan keterampilan bermain sepakbola khususnya. Berdasarkan pendapat di atas jelaslah bahwa kekuatan otot perut dan kelenturan merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan observasi peneliti di lapangan serta informasi dari pelatih bahwa rendahnya kemampuan heading pemain Simalanggang FC, hal ini terlihat dari kekuatan pemain dalam *heading* bola lemah, bola yang di*heading* tidak tepat sasaran dan tidak sampai pada tujuan. Lemahnya kekuatan otot perut mengakibatkan kelenturan sendi dan kelenturan otot punggung tidak dapat berfungsi dengan baik sehingga tidak dapat mengayunkan punggung 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. Bertitik tolak dari permasalahan di atas penting sekali bagi pemain Simalanggang FC untuk mengetahui sejauhmana kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh yang dimiliki mampu memberikan kontribusi terhadap kemampuan *heading* yang akan dihasilkan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan kemampuan *heading* pemain Simalanggang FC sehingga dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi sepakbola Simalanggang FC ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan *heading*, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kelentukan tubuh
2. Kecepatan reaksi
3. Kekuatan otot perut
4. Koordinasi gerakan
5. Pandangan
6. Daya tahan
7. Sikap badan
8. Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh.

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah kekuatan otot perut mempunyai hubungan dengan kemampuan *heading* bola pemain Simalanggang FC?
2. Apakah kelentukan tubuh mempunyai hubungan dengan kemampuan *heading* pemain Simalanggang FC?
3. Sejauhmana hubungan antara kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading* pemain Simalanggang FC?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* pemain Simalanggang FC.
2. Hubungan kelentukan tubuh dengan kemampuan *heading* pemain Simalanggang FC.
3. Sejauhmana hubungan antara kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading* pemain Simalanggang FC.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Penulis, agar dapat memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, agar dapat memberikan masukan kepada Pembina Simalanggang FC.
3. Pelatih, sebagai bahan acuan bagi pelatih yang melatih sepakbola untuk pencapain prestasi tim sepakbola.
4. Pemain, untuk meningkatkan kondisi fisik untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.
5. Pengurus, sebagai masukan dan gambaran untuk meningkatkan prestasi atlet sepakbola Simalanggang FC.
6. Pengcab PSSI, sebagai masukan dan gambaran untuk peningkatan prestasi atlet pemain sepakbola yang ada di kota Payakumbuh.