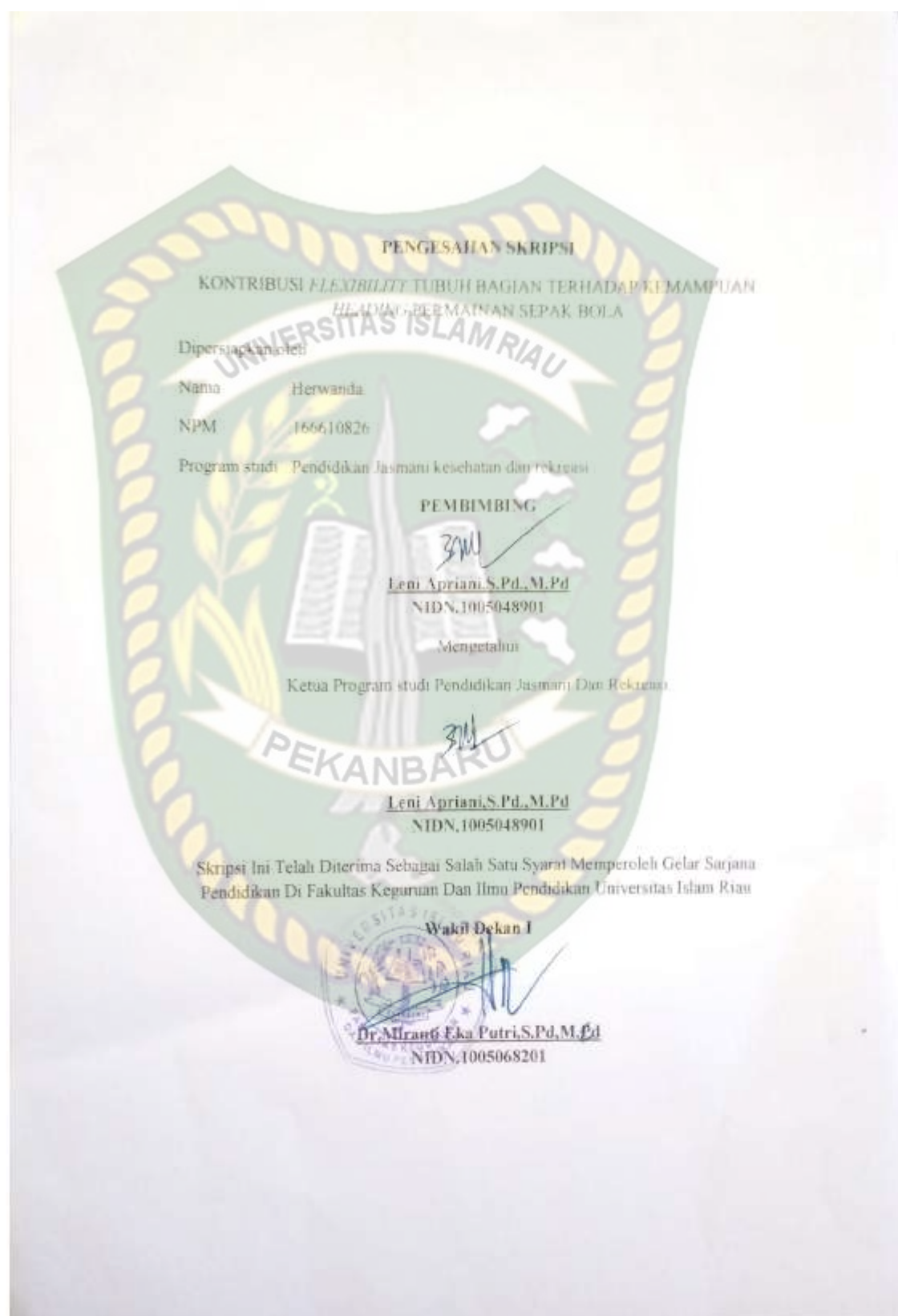






SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah:

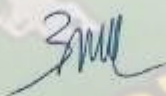
Nama : Herwanda
 Npm : 166610826
 Jenjang Studi : Strata Satu(S1)
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jdudul Skripsi : Kontribusi *Flexibility* Tubuh Bagian Atas Terhadap Kemampuan *Heading* Permainan Sepak Bola

Telah Selesai Menyusun Skripsi dengan Judul

"Kontribusi *Flexibility* Tubuh Bagian Atas Terhadap Kemampuan *Heading* permainan Sepak Bola"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

PEMBIMBING



Leni Apriani,S.Pd.,M.Pd
 NIDN.1005048901

ABSTRAK

Herwanda.2021. Kontribusi *Flexibility* Tubuh Bagian Atas Terhadap Kemampuan *Heading* Permainan Sepak Bola Kabupaten Indragiri Hulu Kecamatan Rengat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *Flexibility* tubuh bagian atas terhadap kemampuan *Heading* Permainan sepak bola Kabupaten Indragiri Hulu Kecamatan Rengat. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi *Flexibility* tubuh bagian atas dan kemampuan *Heading* sepak bola kabupaten Indragiri Hulu Kecamatan Rengat, penarikan sample adalah teknik total sampling berjumlah 15 orang. Maka analisis data menggunakan korelasi dan untuk mencari rumus koefisien determinan. Berdasarkan hasil penelitian hasil nilai = 0,89 dan nilai $r_{table} = 0,514$, kesimpulannya bahwa nilai $r_{hitung} > \text{nilai } r_{table}$ terdapat hubungan yang signifikan maka kontribusi *Flexibility* tubuh bagian atas dan kemampuan *Heading* Kabupaten Indragiri Hulu Kecamatan Rengat memiliki kontribusi sebesar 79,21%.

Kata kunci: *Flexibility* tubuh bagian atas dan kemampuan *Heading*

ABSTRACT

Herwanda. 2021. The Contribution of Upper Body Flexibility to Heading Ability for Football Games in Indragiri Hulu District, Rengat District.

This study aims to determine the contribution of upper body flexibility to the ability of soccer game headings in Indragiri Hulu district, Rengat district. total sampling is 15 people. Then the data analysis uses correlation and to find the determinant coefficient formula. Based on the research results, the value = 0.89 and the rtable value = 0.514, the conclusion is that the calculated r value > r table value has a significant relationship, so the contribution of upper body flexibility and Heading ability in Indragiri Regency Hulu Rengat District has a contribution of 79.21%.

Keywords: Upper body flexibility and Heading ability.



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P, Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62-261 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

F.A.3.10

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2020/2021

NPM	166610026
Nama Mahasiswa	HERWANDA
Dosen Pembimbing	Dr. Sri Annah S.S.Pd, M.Pd
Program Studi	PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKEKES)
Judul Tugas Akhir	kontribusi fleksibilitas tubuh bagian atas terhadap kemampuan heading permainan sepak bola
Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris)	contribution of upper body flexibility to soccer game heading ability
Lembar Ke	1

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	23/11/2019	Judul diterima dan diberikan Pembimbing		
2	03/01/2020	Pelajaran cara penulisan skripsi	penulisan times new roman ukuran 12 perbaiki bab 1, 2 dan 3	
3	06/02/2021	Revisi bab 1 dan bab 2	Tidak menggunakan rata kanan dan kiri, penulisan bahasa Inggris dimiringkan	
4	25/02/2021	Kesalahan letak pada nama pembimbing	Perbaiki cover, perbaiki identifikasi	
5	26/02/2021	Acc proposal		
6	18/06/2021	Lengkapi penulisan skripsi	Perbaikan penulisan, perbaiki grafik, perbaiki bab 4 dan bab 5	
7	23/06/2021	Revisi bab 4 dan bab 5, tambahkan jurnal perbaiki tabel histogram	Tambahkan jurnal, perbaiki bab 4 dan 5	
8	24/06/2021	Acc skripsi		

Pekanbaru, 28 Juni 2021

 (Dr. Sri Annah S.S.Pd, M. Si)


 MTY2THJEWODIZ

Catatan:

1. Lembar bimbingan Tugas Akhir terdapat maksimal 2 semester sejak TMT AK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu pengisian harus diisi oleh mahasiswa dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SKAD
3. Saran dan kritik dari pembimbing harus ditulis dan ditandatangani oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan 1/Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan nilai yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan harusnya dilampirkan pada skripsi
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup diisi satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SKAD

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrohiimm...

Puji Syukur Alhamdulillah mari kita panjatkan kehadiran Allah SWT karena dengan rahmatnya dan karuniannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Kontribusi *Flexibility* tubuh bagian atas terhadap kemampuan *Heading* permainan sepak bola.

Untuk menyelesaikan skripsi ini penulis dapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak atas semua bantuan dan bimbingan tersebut penulis ucapkan, penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada.

1. Ibuk Leni Apriani S.Pd.,M.Pd. Selaku pembimbing dan ketua prodi penjaskesrek yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan ,masukan yang sangat bermanfaat bagi penyelesaian skripsi ini.
2. Dr.Hj. Sri Amnah, S.Pd.,M.Si, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan izin penulis melakukan penelitian ini.
3. Bapak Raffly Henjilito,S.Sp.,M.Pd sebagai sekretaris jurusan pendidikan di FKIP Universitas Islam Riau hingga menyelesaikan skripsi dalam meraih gelar sarjana.
4. Yang terhormat bapak dan ibu Dosen tercinta serta yang senantiasa mendukung dan memotifasi penulis selama ini mengikuti pendidikan di FKIP Universitas Islam Riau hngga menyelesaikan skripsi dalam meraih gelar sarjana.

5. Terimakasih kepada bapak Arif Deja Kurniawan selaku guru Olahraga SMA Negeri 1 Rengat yang membimbing saya selama melakukan penelitian disekolah.
6. Untuk yang teristimewa kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan, doa serta motivasi yang kalian berdua berikan kepada saya selama menjalani kuliah selama 4 Tahun.
7. Dan untuk rekan-rekan angkatan 2016 yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis sehingga akhirnya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan Allah SWT,Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru,penulis

HERWANDA
NPM:166610826

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
SURAT KETERANGAN.....	ii
ABSTRACK.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.latar belakang masalah.....	1
B.Identifikasi masalah.....	3
C.Pembatasan masalah.....	4
D.Rumusan masalah.....	4
E.Tujuan penelitian.....	4
F.manfaat penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A.Landasan teori.....	6
1.hakikat teori.....	6
a.pengertian hakikat fleksibilitas.....	6
b.faktor-faktor mempengaruhi fleksibilitas.....	7
2.Keterampilan heading permainan sepak bola.....	9
B.kerangka pemikiran.....	15
C.hipotesis pemikiran.....	18
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	19

A.jenis penelitian.....	19
B.Populasi dan Sampel.....	20
C.pengembangan instrument.....	21
D.metodologi penelitian.....	21
E. Teknik pengumpulan data.....	22
F.Teknikanalisi data.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	24
A.Deskriptif data.....	24
Histogram <i>Flexibility</i> tubuh bagian atas.....	26
Histogram menyundul bola(<i>Heading</i>).....	28
B.pengujian hipotesis data.....	28
C.Pembahasan.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	33
A.Kesimpulan.....	33
B.Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	35
Lampiran.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel.1 Frekuensi Relatif Hasil Tes <i>flexibility</i> tubuh bagian atas.....	25
Tabel. 2 Frekuensi Relatif Hasil tes kemampuan menyundul bola <i>Heading</i>	27
Tabel histrogram <i>Flexibility</i> tubuh bagian atas.....	26
Tabel histrogram kemampuan menyundul bola(<i>Heading</i>).....	28
Hasil koefisien kolerasi Kontribusi <i>fleksibility</i> tubuh bagian atas terhadap kemampuan <i>Heading</i> permainan sepak bola SMA Negeri 1 Rengat.....	30
Hasil Frekuensi tes <i>Flexibility</i> tubuh bagian atas.....	37
Hasil Frekuensi tes kemampuan <i>Heading</i> bola.....	40
Hasil pengujian korelasi anatra tes <i>Flexibility</i> tubuh bagian atas terhadap kemapuan <i>Heading</i> permainan sepak bola SMA 1 Rengat.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Distribusi Frekuensi data tes <i>Flexibility</i> tubuh bagian atas SMA 1 Rengat.....	38
Frekuensi Relatif data tes <i>Flexibility</i> tubuh bagian atas SMA 1 Rengat.....	38
Distribusi frekuensi Tes keterampilan menyundul bola (<i>Heading</i>) SMA 1 Rengat.....	41
Frekuensi Relatif Tes keterampilan menyundul bola (<i>Heading</i>) SMA 1 Rengat.....	41
Dokumentasi.....	45



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Mereka yang turut mempopulerkan permainan sepak bola ini bukan tidak mungkin karena berkat latihan-latihan keras dan seriusnya dalam berbagai aspek. Ada beberapa macam teknik dalam permainan sepak bola seperti *shooting, passing, throwing, dan heading*. Salah satu teknik yang adalah *heading* yang nantinya sangat membantu mereka bergerak bebas, cepat dan berkelit baik dari sergapan maupun menyerang lawan.

Salah satu jenis teknik dasar permainan sepakbola yang perlu dikuasai oleh para pemain sepakbola adalah teknik menyundul bola atau *heading*. Apakah *heading* bersipat untuk tujuan kerja sama atau hasil akhir yang dapat bersipat menghasilkan sebuah gol. Dengan mempelajari dan menguasai *heading* yang benar, diharapkan dapat meningkatkan ketrampilan *heading* apakah itu keteman satu tim atau kedaerah tim lawan. Semakin sempurna ketrampilan *heading* dikuasai, maka akan semakin besar pula kesempatan untuk menempatkan bola sedemikian rupa sehingga dapat menghasilkan kerja sama yang baik maupun berkesempatan peluang menang lebih besar.

Untuk menjamin agar *Flexibility* tubuh bagian atas terhadap kemampuan *heading* dapat menjalankan fungsinya dengan baik, maka dalam Implementasinya harus melalui strategi yang efisien dan efektif dalam arti *Flexibility* yang cukup tinggi dalam berinteraksi dengan program pendukung

pendidikan jasmani.

pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu usaha merancang komponen-komponen pembelajaran yang dapat memberikan pengaruh langsung atau tidak langsung terhadap pencapaian pembelajaran fleksibilitas keterampilan *heading* kepada siswa dalam pencapaian yang optimal.

Heading yang baik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola ini tentunya, Berguna untuk meningkatkan teknik *heading* yang telah dimiliki siswa, karena *heading* merupakan usaha memasukkan bola ke gawang lawan dalam rangka mencetak poin kemenangan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler sepak bola siswa di didik dan dilatih ketrampilan tekniknya dalam melakukan *heading* yang tepat ke daerah lawan.

Dalam UUD nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 3 yang berbunyi:”Dalam berolahraga seluruh kegiatan yang mengembangkan atau meningkatkan keterampilan bakat yang ada didalam diri seseorang baik itu dari fisik, mental ,kekuatan ,kelentukan, kelincahan,baik melalui kegiatan ekstrakurikuler ataupun intrakurikuler.

Berdasarkan kutipan di atas,untuk meningkatkan atau mengembangkan keterampilan maka,siswa dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah dalam pengupayaan keterampilan fleksibilitas tubuh bagian atas terhadap keterampilan *heading* siswa ekstrakurikuler

Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhdap siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 kecamatan Rengat kabupaten Indragiri Hulu

,*heading* yang dilakukan oleh siswa masih lemah dan kurang maksimal ,hal ini terlihat dari kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih lambat akibat sundulan bola tidak keras, sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Hal itu disebabkan tidak maksimalnya kelentukan tubuh bagian atas diduga *flexibility* tubuh bagian atas dalam permainan sepak bola ekstrakurikuler SMA 1 Rengat tidak optimal.

Dari hasil pengamatan tersebut penulis sangat tertarik mengambil judul data penelitian ini yaitu ” **Kontribusi *Flexcibility* Tubuh Bagian Atas terhadap Keterampilan *Heading* Permainan Sepak Bola**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. *Heading* masih lemah disebabkan oleh menyudul bola tidak tepat kebagian kening kepala
2. Pada saat *heading* bola di udara siswa kurang akurat karena tidak melihat sasaran kegawang daerah lawan untuk memasukan bola.
3. Kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih mudah diantipasi oleh penjaga gawang.

C.Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas,banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *Heading* siswa.Maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah pada kontribusi fleksibilitas pada tubuh bagian atas siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 kecamatan Rengat kabupaten Indragiri Hulu.

D.Perumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1.Apakah terdapat koordinasi gerak terhadap keterampilan *heading* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 kecamatan Rengat Kabupaten Indragiri Hulu?
- 2.Apakah terdapat Kontribusi fleksibilitas tubuh bagian atas terhadap keterampilan *heading* siswa SMA Negeri 1 kecamatan Rengat kabupaten Indragiri Hulu?

E.Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas tubuh bagian atas terhadap keterampilan *heading* sepak bola SMA Negeri 1 Rengat kabupaten Indragiri Hulu

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler yang melakukan kegiatan latihan dalam meningkatkan kemampuan teknik *heading* permainan sepak bola SMA 1 Negeri Rengat.
2. Bagi Pembina atau Guru dalam meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam penelitian ini SMA Negeri 1 Rengat.
3. Untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan gelar sarjana.
4. Bagi fakultas sebagai bahan kajian yang berhubungan dengan *heading* sepak bola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A.Landasan Teori

1.Hakikat Fleksibilitas

a.Pengertian Hakikat *Flexibility*

Flexibility adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas, dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan pergelangan persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah, secara optimal istilah lain kelentukan adalah keluwesan atau *flexibility*.

Menurut (Widiastuti, 2011:15) *flexibility* adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Jadi, *Flexibility* menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan.

Menurut Wahjoedi (2000:60) mengatakan bahwa, *Flexibility* adalah kenyataan dari otot dan kemampuan untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian, dimana dia berada dapat beraksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera.

Kemudian Sarjoto (2005:85) menjelaskan bahwa kelentukan keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktifitas penguluran seluas- luasnya terutama otot-otot, ligamet-ligamet persendihan.

Berdasarkan kutipan di atas, pengertian dari fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk meregangkan otot-otot dan ligamet, semaksimal

mungkin sesuai dengan kemampuan atau keluasan gerak tubuh peregangan yang dilakukan hanya pada otot ligamet di sekitar persendihan.

Namun menurut (Syafuruddin, 2011:158). Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Kelentukan berbicara tentang kemampuan fungsi persendian/pergelangan seperti sendi bahu, lutut, kaki, pinggul, pergelangan tangan dan lain-lain. Kemampuan kelentukan ditandai oleh keluasan gerakan yang dapat dilakukan oleh persendian/pergelangan.

Berdasarkan pemaparan para ahli diatas, pada kelentukan statis otot dan jaringan ikatan yang mengelilingi persendian akan berubah dalam waktu 10-15 detik. Kelenturan statis dibatasi oleh kemampuan maksimal otot dan jaringan ikat untuk memanjang, sedangkan pada kelentukan dinamis otot dan jaringan ikat yang mengelilingi sendi harus mampu berubah dalam waktu yang sangat singkat, kelentukan dinamis akan dibatasi oleh kemampuan jaringan ikat untuk berubah secara cepat dan mudah, serta dengan kerja sistem neoromus cular secara integral, elemen kontraksi dan yang mempengaruhi.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Flexibility*

Flexibility atau kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang menentukan kualitas dan penguasaan suatu keterampilan (teknik) cabang olahraga. Kelentukan diperlukan untuk setiap cabang olahraga termasuk untuk kebutuhan gerak sehari-hari, karena kelentukan merupakan fungsi seluruh

persendian yang terdapat pada tubuh. Untuk itu perlu diketahui dan dipahami terlebih dahulu faktor-faktor yang membatasi kemampuan fungsinya.

Menurut Syafruddin (2011: 163), kemampuan kelentukan dibatasi oleh beberapa faktor antara lain:

1. Koordinasi otot sinergis dan antagonis

Koordinasi otot sinergis adalah kerja sama otot (contoh: otot *biceps* dengan otot *brachialis* pada lengan atas depan), dalam melakukan suatu gerakan. Sedangkan otot antagonis adalah kerja sama sepasang otot yang saling berlawanan dalam melakukan gerakan seperti otot *biceps* dengan otot *triceps*.

2. Bentuk Persendian

Setiap persendian pada tubuh memiliki fungsi dan kemampuan yang berbeda. Sendi bahu memiliki fungsi dan kemampuan melebihi sendi lutut, kaki dan pinggul, karena sendi bahu merupakan sendi peluru yang bias kesemua arah. Begitu juga dengan tubuh bagian kepala dan leher dalam melakukan *heading* permainan sepak bola.

3. Temperatur Otot

Otot dengan temperature tinggi (panas) memiliki kadar elastisitas lebih baik dari pada otot dengan temperature rendah (dingin), oleh karena itu alangkah baiknya otot dipanaskan terlebih dahulu melalui kegiatan pemanasan.

4. Kemampuan *Tendon* dan *Ligament*

Tendon dan *ligament* merupakan alat gerak aktif yang sangat menentukan kemampuan kelentukan persendian tubuh seseorang. *Tendon* adalah bagian yang tak terpisahkan dari struktur otot yang terdapat pada bagian ujung gumpalan otot

dengan fungsi menghubungkan otot dengan tulang, sehingga bias menggerakkan persendiaan ketika otot berkontraksi. Sedangkan *Ligament* merupakan jaringan ikat yang menghubungkan antara satu tulang dengan tulang yang lain pada persendian. Kedua komponen alat gerak aktif ini memiliki kemampuan elastisitas yang tinggi sehingga sangat mempengaruhi terhadap kemampuan kelentukan.

5. Kemampuan Proses Pengendalian Fisiologi Persyarafan

Kelentukan termasuk elemen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kualitas keterampilan gerakan, dengan demikian fungsi kelentukan juga ditentukan oleh kemampuan system saraf sentral.

2. Keterampilan heading Permainan sepak bola

a. Keterampilan heading

Teknik dasar menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola, oleh karena itu harus dikuasai oleh setiap pemain. Kemampuan menyundul bola secara terarah akan bertambah penting artinya apabila lawan bermain dengan sistem bertahan, sehingga ruang gerak hanya ada lewat kepala. Banyak gol tercipta secara langsung atau tidak langsung tercipta dari duel diudara. Pemain yang ahli dalam menyundul bola sangat dicari kesebelasan manapun juga didunia ini karena tidak banyak pemain yang mampu menyundul bola secara terarah pada saat dijaga ketat oleh pemain lawan. Situasi pertandingan yang demikian menghendaki bentuk latihan yang realistis, dimana pemain belajar melonjak (melompat) dengan tolakan pada kaki kiri kaki kanan bahkan juga dengan kedua kaki atau sambil berdiri.

Menurut (Arwandi john,2004:16)Menyundul bola merupakan suatu usaha yang dilakukan dalam bermain sepak bola dimana bola berada lebih tinggi atau jauh sehingga tidak memungkinkan untuk diambil dengan kaki maupun sebagian tubuh lainnya, atau dalam usaha mengambil suatu keuntungan.Berdasarkan pendapat tersebut pada saat mengambil bola lebih banyak dilakukan dengan didahului lompatan, karena saat-saat bola diudara biasanya terjadi perebutan dimana setiap pemain akan berusaha untuk mencapai bola lebih dahulu pada lawannya.

Menurut (winarno 2006:32) Menyudul bola adalah memainkan bola dengan kepala,dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan,mencetak gol,dan membuang bola.ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri,dan meloncat.

Menurut Zulfar (2005:29) Menyundul bola adalah salah satuteknik dasar sepak bola yang menuntut skill yang tinggi untuk memenagkan bola-bola lambung di atas kepala,baik untuk mengoporkan bola atau mencetak gol ke gawang lawan.

Menurut Zulfar (2005:33) kepala dapat digunakan secara efektif untuk menggunakan bola yang melambung di udara dalam permainan sepakbola.selanjutnya Arsil (2010:49) menjelaskan *heading* memberikan dimensi yang cukup besar pada permainan sepakbola. Para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat ,melompat kedepan, menajtuhkan diri atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau

teman satu tim. Melakukan *heading* bisa menjadi senjata yang sangat ampuh saat melakukan serangan dan merupakan keterampilan yang cekatan. Keputusan memainkan bola dengan kepala dari pada bagian tubuh lainnya akan ditentukan oleh situasi di lapangan dan posisi pemain.

Berdasarkan pendapat diatas, pada posisi di daerah penyerangan pada seperti lapangan permainan, penggunaan kepala menunjukkan peluang untuk memasukkan bola ke gawang atau setidaknya melakukan *heading* kepada teman satu tim yang berada pada posisi mencetak gol. Di daerah pertahanan pada sepertiga lapangan, melakukan *heading* biasanya dilakukan dengan kuat ke arah menjauhi gawang, sehingga bola keluar lapangan pertandingan atau kembali ke tengah-tengah lapangan pertandingan.

Menurut sarjoto (2005:87) menyundul bola atau *heading* merupakan permainan dimana pemain menggunakan kepala mereka untuk menanduk bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian satu tim tergantung atau perlu memperhatikan pada keterampilan *heading* atau menanduk bola untuk menjadi pemain sepak bola yang baik Pemain harus mengembangkan kemampuan *heading* yang baik. Suatu teknik dalam permainan sepakbola seperti, tendangan gawang, tendangan sudut, operan bola tinggi, dan penghalang bola harus sering dimainkan di udara dengan menggunakan kepala anda atau disebut dengan teknik *heading*.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa menyundul bola merupakan suatu usaha yang dilakukan dalam bermain sepakbola dimana bola berada lebih tinggi atau jauh sehingga tidak

memungkinkan untuk diambil dengan kaki maupun sebagian tubuh lainnya atau dalam usaha mengambil suatu keuntungan. Dengan demikian dalam menyundul bola pada saat permainan, mengambil bola lebih banyak dilakukan dengan didahului lompatan, karena saat-saat bola di udara biasanya terjadi perebutan dimana setiap pemain akan berusaha untuk mencapai bola lebih dahulu pada lawannya.

b. Teknik Keterampilan *heading*

Permainan sepakbola adalah satu-satunya permainan dimana pemain menggunakan kepala untuk menanduk atau menyundul bola. Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, pemain harus mengembangkan kemampuan teknik menyundul bola atau *heading* yang baik. Pada kebanyakan situasi menyundul bola dua orang pemain masing-masing pemain dari tim akan berusaha menyentuh bola tersebut. Dalam Arsil (2010:53) cara yang paling baik untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan *heading* adalah dengan meningkatkan kemampuan meloncat.

Selanjutnya menurut Arwandi john (2004:74) Teknik menyundul bola kebanyakan dilakukan dengan melompat menggunakan dua kaki tumpu dengan tubuh bagian atas dibengkokkan ke belakang dan yang sangat menentukan mengenai perkenaan kepala dengan bola yaitu bagian permukaan kepala yang paling lebar adalah kening bagian depan dengan tujuan agar bola dapat diarahkan sesuai dengan kebutuhan. Berdasarkan pendapat tersebut seorang pemain sepakbola untuk dapat memenangkan

heading mungkin mengharuskan pemain untuk meloncat melebihi pemain lawan.

Agar dapat hasil dikehendaki dalam menyundul bola maka perlu diperhatikan beberapa faktor yakni:

- a) mata agar selalu melihat kepada bola
- b) Perkenaan yang tepat serta sesuai dengan arah atau kebutuhan yang diinginkan
- c) waktu yang tepat untuk melompat

Kemudian menyundul bola yang rendah merupakan suatu tindakan yang mungkin mendapat bahaya. Jika seorang pemain mengambil bola yang rendah dengan kepala bila sebelum melaksanakannya tidak menguasai situasi atau posisi lawan yang akan mengambil bola dengan menggunakan kaki kemungkinan akan terjadi pelanggaran yang bisa membahayakan pemain tersebut.

B.Kerangka Pemikiran

Dalam suatu permainan sepak bola yang gerakannya dilakukan dengan cepat dan dalam situasi bervariasi maka dari itu dibutuhkan suatu teknik sundulan yang baik agar dapat mendukung permainan permainan yang baik. upaya dalam meningkatkan permainan sepak bola.

Berdasarkan kerangka pemikiran maka pemain sepak bola SMA Negeri 1 Rengat dalam kemampuan *heading* dan *flexibility* pada tubuh bagian atas masih dibawah rata-rata maka dari itu saya sebagai peneliti harus mengembangkan permainan sepak bola SMA Negeri 1 Rengat agar lebih baik untuk

kedepannya, dalam hal ini peneliti wajib mempersiapkan penguasaan permainan sepak bola seperti fisik, mental, kedisiplinan pemain, fokus dalam berlatih dan lain-lain.

Mengenai pembahasan diatas Wahjoedi (2000:60) mengatakan bahwa fleksibilitas adalah kenyataan dari otot dan kemampuan untuk meregangkan cukup jauh agar memungkinkan persendian, dimana dia berada dapat beraksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera. Kemudian sarjoto (2005:58) menyelaraskan bahwa fleksibilitas seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas penguluran seluas-luasnya terutama otot-otot ligament-ligament persendian. Berdasarkan kutipan diatas, pengertian dari fleksibilitas adalah kemampuan tubuh untuk meregangkan otot-otot dan ligamnet semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan atau keluasaan gerak tubuh peregangan yang dilakukan hanya pada otot ligament disekitar persendian.

Menurut syafuddin(2011:158) menjelaskan kemampuan *Flexibility* ditandai oleh keluasaan gerakan yang dapat dilakukan oleh persendian atau pergelangan seperti bahu, lutut, kaki, pinggul, pergelangan tangan dan lain sebagainya, dalam hal ini yaitu *Flexibility* tubuh bagian atas menghasilkan keterampilan menyundul bola yang baik dan optimal pada pemain sepakbola ekstrakurikuler SMA 1 Negeri Rengat.

Menurut Arwandi john (2004:84) *heading* merupakan permainan dimana pemain menggunakan kepala mereka untuk menanduk bola dalam permainan sepakbola. Berdasarkan penjelasan terkait bahwa menyundul bola merupakan

suatu usaha yang dilakukan dalam bermain sepakbola dimana bola berada tinggi atau jauh sehingga tidak memungkinkan untuk diambil dengan kaki maupun sebagian tubuh lainnya atau dalam usaha mengambil suatu keuntungan. Mengambil bola lebih banyak dilakukan dengan didahului lompatan, karena saat-saat bola diudara biasanya terjadi perebutan dimana setiap pemain akan berusaha untuk mencapai bola lebih dahulu pada lawannya.

Berdasarkan penjelsan diatas untuk mendapatkan keterampilan menyundul bola atau *headig* yang baik dan optimal diperlukan fleksibilitas tubuh bagian atas yang maksimal juga. Dengan demikian diduga kelentukan tubuh bagian atas memberikan kontribusi terhadap keterampilan *heading* pemain sepakboal ekstrakulikuler SMA 1 Negeri Rengat.

C.Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran di atas maka peneliti membuat hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi fleksibilitas terhadap keterampilan *heading* pemain bola ekstrakulikuler SMA 1 Negeri Rengat.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A.jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasi. Penelitian korelasi adalah salah satu teknik analisis dalam statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel yang bersifat kuantitatif. Hubungan dua variabel tersebut dapat terjadi karena adanya hubungan sebab akibat atau dapat pula terjadi karena kebetulan saja (Arikunto,2006:270). Dalam hal ini peneliti mencoba mengungkapkan kontribusi fleksibilitas tubuh bagian atas terhadap kemampuan *heading* pemain sepak bola ekstrakurikuler SMA 1 Rengat kabupaten Indragiri Hulu untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada desain penelitian(winarmo,2011:56) sebagai berikut:



Keterangan:Variabel X dan Y merupakan Dua variabel yang saling berkaitan atau berhubungan satu sama lain ,yang X merupakan hubungan Sebab dan Y merupakan hubungan Akibat.

B.Populasi dan sampel penelitian

1.Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) menjelaskan “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian” jadi, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola berjumlah 15 orang.

2.Sampel

Dalam Arikunto(2006 :82) menjelaskan “Sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti. Apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi tetapi, jika jumlah subjek besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih”. Maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola ekstrakurikuler SMA 1 Negeri Rengat kabupaten Indragiri Hulu yang berjumlah 15 orang.

C.Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman tentang judul yang akan diteliti maka penulis perlu menjelaskan istilah yang berkaitan dengan judul skripsi ini yakni:

1.*Flexibility* adalah kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan. Untuk mengetahui perkembangan kemampuan Fleksibilitas tubuh bagian atas

dilakukan pengukuran dalam widiastuti(2011:159-160) yaitu tas statis
 Fleksibilitas tubuh bagian atas.

2.*heading* adalah suatu usaha yang dilakukan dalam bermain sepakbola
 dimana bola berada lebih tinggi atau jauh sehingga tidak memungkinkan
 diambil dengan kaki maupun bagian tubuh lainnya atau dalam usaha
 mengambil keuntungan.

D.Pengembangan instrumen

Berdasarkan data yang diperlukan dalam penelitian ini merupakan data
 primer yaitu untuk mengetahui kontribusi Fleksibilitas tubuh bagian atas
 terhadap keterampilan *heading* pemain sepakbolanekstrakurikuler SMA 1
 Negeri Rengat kabupaten Indragiri Hulu, maka pengambilan data dilakukan
 dengan cara melaksanakan tes objek-objek yang akan diteliti. tes yang
 dilakukan diantaranya adalah Tes Fleksibilitas tubuh bagian atas dan Tes
 keterampilan *heading* atau menyundul bola permainan sepakbola.

1.Tes Statis *Flexibility* Tubuh Bagian Atas

1. Tujuan

Untuk mengetahui perkembangan kemampuan *Flexibility* tubuh bagian
 kepala dan leher (Widiastuti, 2011:159-160).

2.Cara menjalani tes

- Posisi awal

Berbaring tengkurap , kedua tangan di kedua sisi kepala

- Pergerakan

- Angkat tubuh setinggi mungkin dan tahan pinggang pada lantai.
- Seorang asisten dapat menahan kedua kaki atlet.
- Catat jarak tertinggi dari wajah sampai ke lantai
- Ulangi sebanyak tiga kali dan catat hasil terbaik. Dapat dilihat pada gambar berikut dibawah ini:



tes statis *flexibility* tubuh bagian kepala dan leher (Widiastuti, 2011:160) Gambar 1.

2. Tes Keterampilan *heading* Permainan sepakbola

Tes *heading* ini disesuaikan dengan yang didalam Tes keterampilan sepak bola (winarno : 2006:47-49).

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan memainkan bola dengan kepala (*heading*). Alat dan perlengkapan

- a. Bola 1 buah
- b. Stop-watch 1 buah
- c. Seperangkat alat tulis dan formulir

2. Pengetes

- a. Pengambil waktu 1 orang
- b. Pengawas merangkap pencatat 1 orang

3. Pelaksanaan tes

Pengambil waktu aba-aba *SIAP*, testee berdiri menghadap kedinding pantul dengan bola ditangan dalam keadaan siap memulai test (gambar 2.a). Pengambilan waktu kemudian memberikan aba-aba *Ya*, dan testee segera memantulkan bola ke dinding pantul. Selanjutnya testee memantulkan bola kembali kedinding dengan menggunakan kepala, dan ini harus dilakukan secara terus-menerus selama 10 detik (2.b). apabila bola jatuh ditanah, maka testee harus mengambil bola tersebut dan memainkan kembali sampai batas waktu yang telah ditentukan



Gambar 2.a persiapan sebelum menanduk (Winarmo 2006,47)



(Gambar 2.b bola setelah disundul Winarno, 2006:48)

Bagi pengambil waktu, bersama dengan aba-aba *Ya stop-watch* dijalankan. Tepat 10 detik pengambil waktu memberikan aba-aba *STOP* dan menghentikan stop-watchnya. Tugas pengawas memperhatikan sundulan bola yang dilakukan testee secara sah dan masuk kedalam sasaran.

4. Pencatat hasil

- a. Lemparan bola pertama kearah tembok yang masuk daerah sasaran belum dihitung sebagai skor tes
- b. Skor tes mulai dihitung setelah bola dilempar ke daerah sasaran, memantul, disundul oleh testee dan masuk kedaerah sasaran
- c. Setiap sundulan bola yang dilakukan testee dan masuk ke daerah sasaran atau mengenai garis batas sasaran (1,50 meter), testee berhak memperoleh skor 1. Sedangkan bola di passing dan tidak masuk ke petak sasaran, maka testee memperoleh nilai (0) nol

d. Apabila terjadi sundulan bola yang gagal (tidak terkontrol), maka bola boleh dipegang dan segera dilempar kembali kearah sasaran. Lemparan ini tidak dihitung sebagai skor test.

Hasil skor testee adalah keseluruhan hasil sundulan bola yang dilakukan selama 10 detik, dan bola yang di sundul masuk ke daerah sasaran sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan masalah dan data yang data yang diperlukan dalam penelitian ini maka metode yang digunakan antara lain :

1. Observasi

Melakukan pengamatan langsung lapangan untuk mendapatkan informasi atau data yang ditemukan pada penelitian ini.

2. Perpustakaan

Untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori-teori yang diperlukan pada penelitian ini yaitu tentang *Flexibility* tubuh bagian atas (X) terhadap keterampilan *heading* pemain sepakbola ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rengat(Y)

3. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi Fleksibilitas tubuh bagian atas (X) dan keterampilan *heading* atau menyundul bola (Y) Merupakan suatu instrument untuk mendapatkan informasi dari obyek-obyek yang akan kita teliti.

F. Teknik Analisa Data

Data yang diperoleh diolah dengan teknik korelasi *product moment*. Hal ini sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan. Sebelum data diolah terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, yang bertujuan untuk melihat apakah data yang diperoleh dari hasil tes fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher dan tes keterampilan *heading* berdistribusi normal. Setelah data yang diperoleh berdistribusi normal maka dipakai korelasi *product moment*, (Arikunto, 2006) dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N(xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N(\sum x^2) - (\sum x)^2\} \{N(\sum y^2) - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum x$ = Jumlah product skor x

$\sum y$ = Jumlah product skor y

$\sum xy$ = Jumlah seluruh product skor (x) dikalikan dengan jumlah product skor (y)

N = Banyak sampel

Kemudian dilakukan uji koefisien antara variabel-variabel untuk menguji signifikan dari r yang diperoleh. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas tubuh bagian kepala dan leher terhadap keterampilan *heading* ekstrakurikuler permainan sepak bola siswa putra SMA Negeri 1 Rengat dengan koefisien determinasi dengan rumus :

$$K = r^2 \times 100 \% \text{ (Sudjana, 1992:369)}$$

Keterangan :

K : Koefisien Korelasi

r : Koefisien Korelasi Linear Ganda

Untuk mendapatkan Interpretasi berapa koefisien korelasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A.Deskripsi Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data dan informasi yang penulis peroleh pada saat melakukan penelitian di lapangan. Dalam penelitian ini, seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, penulis mengambil data dari *flexibility* tubuh bagian atas terhadap kemampuan *heading* SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu yang berjumlah 15 orang. Untuk mengetahui dengan jelas mengenai gambarannya, maka berikut ini akan penulis uraikan pemaparan data yang berhasil penulis peroleh dari lapangan sebagai hasil penelitian yang dilakukan.

1.Deskripsi data *flexibility* tubuh bagian atas Ekstakulikuler SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu

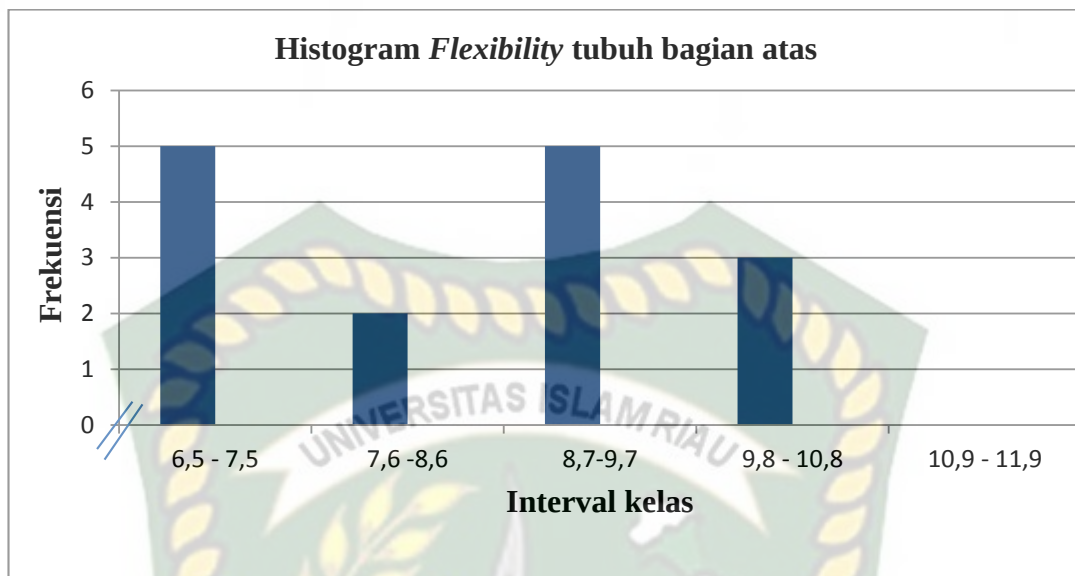
Dari pengambilan data pengambilan 15 orang sampel, didapat hasil *flexibility* tubuh bagian atas, diperoleh jarak tertinggi 10 inci, jarak terendah 6,5 inci, dengan range (rentang data) sebesar 3,5 ,rata-rata data(mean) adalah 8,54 dan simpangan baku(standar deviasi atau tingkat variasi suatu kelompok data) sebesar 1,30 dengan variasi (S) sebesar 1,69. Untuk lebih jelasnya data *flexibility* tubuh bagian atas Ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel. Distribusi Frekuensi Relatif Hasil Tes *flexibility* tubuh bagian atas Ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu

NO	Interval Kelas	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	6,5 – 7,5	5	33,33
2	7,6 – 8,6	2	13,33
3	8,7 – 9,7	5	33,33
4	9,8 – 10,8	3	20
5	10,9 – 11,9	0	0
Σ		15	100%

Olahan Data 2021 Tabel 1.

Berdasarkan data Distribusi relatif diatas, maka dapat dikatakan yang memperoleh nilai 6,5 sampai 7,5 adalah 5 atau 33,33% , nilai/skor 7,6 sampai 8,6 adalah 2 orang sampel atau 13,33% , nilai/skor 8,7 sampai 9,7 adalah 5 orang sampel atau 33,33% , pada interval kelas 9,8 sampai 10,8 adalah 3 orang atau 20% dan pada nilai 10,9 sampai 11,9 tidak ada atau 0%. Untuk lebih jelasnya data *flexibility* tubuh bagian atas Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rengat 1 Kabupaten Indragiri Hulu dapat dilihat dari grafik 1 berikut.



Grafik 1. Histogram Data Distribusi Frekuensi Tes *flexibility* tubuh bagian atas Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu.

2. Deskripsi Data hasil keterampilan menyundul bola(*Heading*) Ekstakurikuler SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu

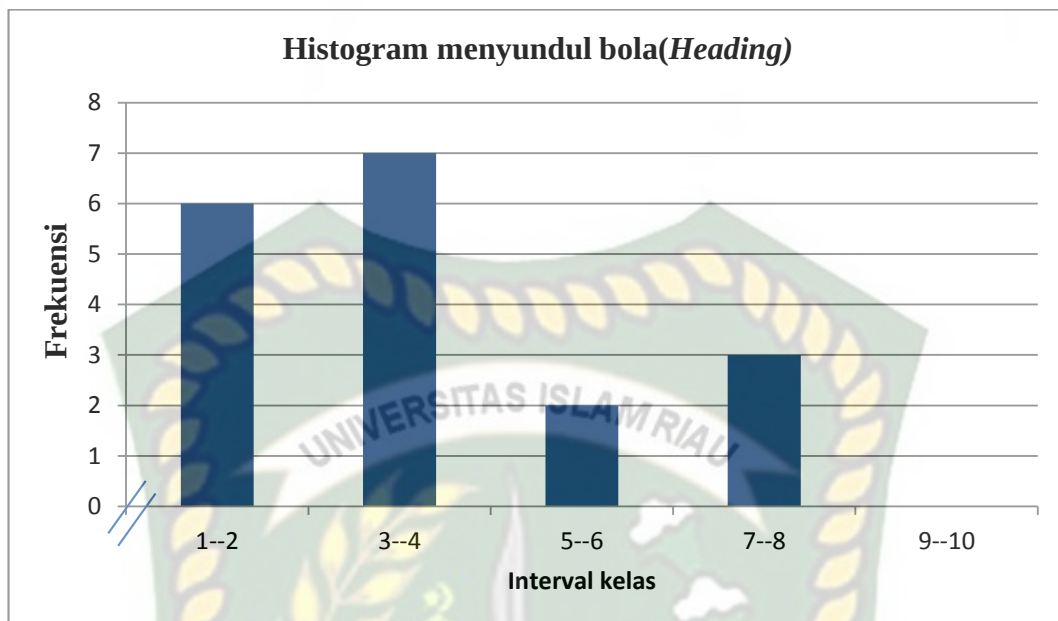
Dari pengambilan data terhadap 15 orang sampel, didapat hasil keterampilan menyundul bola(*Heading*) siswa yaitu skor/nilai terbaik 6 dan skor/nilai terendah 1, dengan range(rentang data) sebesar 5, rata-rata data (mean) adalah 2,97, simpangan baku(standar deviasi atau tingkat variasi suatu kelompok data) sebesar 1,41 dengan varian (S) sebesar 1,98. Untuk lebih jelasnya data keterampilan menyundul bola(*Heading*) siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Distribusi Frekuensi Relatif Hasil Keterampilan Menyundul bola(*Heading*) Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu

NO	Interval Kelas	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	1 – 2	6	40
2	3 – 4	7	46,6
3	5 – 6	2	13,33
4	7 – 8	0	0
5	9 – 10	0	0
Σ		15	100(%)

Olahan Data 2021. Tabel.2

Berdasarkan nilai data distribusi frekuensi relatif hasil keterampilan menyundul bola(*Heading*) siswa dari 15 orang sampel diatas, yang memiliki nilai 1 sampai 2 adalah 6 orang atau 40%, pada nilai 3 sampai 4 adalah 7 orang atau 46,6% pada nilai atau skor 5 sampai 6 adalah 2 orang atau 13,33% dan pada nilai 7 sampai 10 tidak ada atau 0% . Untuk lebih jelasnya data distribusi relatif hasil keterampilan menyundul bola(*Heading*) Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu dari 15 orang sampel bisa dilihat pada grafik 2 berikut:



Grafik 2. Histogram data distribusi frekuensi Hasil keterampilan menyundul bola (*Heading*) Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu.

B. Pengujian Hipotesis Penelitian

Data yang telah dikumpulkan kemudian di analisis, dengan variabel X dan variabel Y. Yang menjadi variabel X adalah *flexsibility* tubuh bagian atas dan variabel Y adalah keterampilan kemampuan *Heading* siswa apabila:

H_0 dikatakan tidak terdapatnya kontribusi antara *fleksibility* tubuh bagian atas terhadap kemampuan *Heading* permainan sepak bola SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu, jika r hitung $> r$ tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

H_a dikatakan apabila terdapat kontribusi antara kelentukan tubuh bagian atas terhadap kemampuan *heading* permainan sepak bola SMA Negeri 1

Rengat Kabupaten Indragiri Hulu, Jika r hitung $< r$ tabel, maka H_a ditolak dan H_o diterima.

Sebelum pengujian hipotesis antara variabel X dengan variabel Y dilakukan teknik analisis korelasi “ r ” product moment (r_{xy}) yang digunakan untuk mengetahui derajat kontribusi antara dua variabel bebas dengan variabel terikat dalam skala interval atau rasio dan dikonsultasikan pada r tabel taraf signifikan 5% dengan hasil r hitung 0,89 dan hasil r tabel pada taraf signifikan 5% yaitu 0,514. Dengan demikian dinyatakan relabel karena harga r hitung lebih besar dari pada r tabel atau $0,89 > 0,514$. Dengan demikian dapat disimpulkan H_a ditolak dan H_o diterima dengan kesimpulan terdapatnya kontribusi antara kelentukan tubuh bagian atas terhadap kemampuan *Heading* permainan sepak bola SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu dengan besaran kontribusi 79,21% dan sisanya 20,79% ditentukan oleh variabel lain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Hasil koefisien korelasi Kontribusi *fleksibility* tubuh bagian atas terhadap kemampuan *Heading* permainan sepak bola SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu

Kontribusi	Pengujian koefisien kolerasi	Nilai koefisien kolerasi	Nilai t tabel	KD	Ket
<i>Fleksibility</i> tubuh bagian atas(X) terhadap kemampuan <i>Heading</i> permainan sepak bola	Distribusi r	r hitung= 0,89	r tabel= 0,514	79,21%	Tinggi

C. Pembahasan

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui kontribusi *flexsibility* tubuh bagian atas terhadap kemampuan *Heading* permainan sepak bola SMA Negeri 1 Rengat. Sebelum mengetahui kontribusi antara kedua variabel tersebut dilakukan uji normalitas kemudian di analisis menggunakan analisis kolerasi guna untuk mengetahui derajat hubungan dan kontribusi antara kedua variabel.

Berdasarkan hasil analisis data maka diperoleh r hitugn 0,89 dan r tabel 0.514 dari 15 orang sampel yang berarti r dihitung lebih besar dari pada r tabel dengan pernyataan adanya kolerasi yaitu sebesar 0,89 kategori tinggi. Kemudian untuk menyatakan kontribusi antara kedua variabel ditentukan dengan rumus koefisien determinan dengan hasil sebesar 79,21%.

Gerakan menyundul bola atau (*Heading*) tidak hanya dilakukan dengan mengandalkan gerakan kepala namun juga harus didukung oleh koordinasi gerakan tubuh yang lain. Sebelum menyundul bola ,pemain terlebih dahulu mengambil anjang-ancang dengan membusurkan tubuh bagian atas melenting kebelakang. Hal ini dilakukan agar bola yang nanti akan disundul dapat terdorong lebih keras dan akurat kedepan. Dengan demikian gerakan menyundul bola akan semakin keras ke depan bila di iringi dengan gerakan membusurkan badan kebelakang.

Dengan demikian kelenturan tubuh bagian atas memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Heading* SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 79,21% dan sisanya 20,79% disumbangkan oleh faktor lainnya seperti kekuatan,kecepatan,keseimbangan, dan tujuan yang di arahkan kepada keterampilan dan faktor teknik dalam meningkatakn keterampilan menyundul bola siswa.

Pengujian hipotesis ini apabila dilakukan oleh pemain melakukan tes *Flexsibility* tubuh bagian atas dengan keterampilan kemampuan *Heading* sehingga mmendapatkan hasil dalam penelitian ini. Darai penejlasan tersebut, bahwa untuk mendapatkan hasil yang baik dari apa yang diinginkan tentu dilakukan oleh tes dan pengukuran.

Menurut Joseph A. Luxbacher, 2012: 11 heading adalah menanduk atau menyundul bola untuk mengoper atau mencetak goll. Sedangkan menurut Sucipto 2000:32-34 menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala.

Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah mengumpan, mencetak gol dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa heading atau menyundul bola merupakan teknik dasar sepakbola yang menggunakan kepala degan tujuan untuk menyerang dan bertahan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil kelentukan tubuh bagian atas terhadap kemampuan *Heading* SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu, maka dapat disimpulkan bahwa "terdapat kontribusi *flexibility* tubuh bagian atas terhadap kemampuan *Heading* SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 79,21%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu agar dapat meningkatkan teknik dan kondisi fisik khususnya kelenturan tubuh secara maksimal agar hasil keterampilan menyundul bola (*Heading*) dapat meningkat.
2. Bagi pihak sekolah agar menambah dan melengkapi sarana dan prasarana latihan sepakbola, agar materi latihan yang diberikan oleh pelatih dapat tersampaikan dengan maksimal sehingga kemampuan siswa Ekstrakurikuler semakin meningkat dari hari kehari.
3. Diharapkan kepada para pelatih atau pembina dapat membuat program latihan untuk meningkatkan teknik dan kondisi fisik khususnya *Flexibility* tubuh bagian atas untuk mendapatkan hasil keterampilan menyundul bola yang maksimal dalam mendapatkan prestasi yang cemerlang.

4. Diharapkan kepada peneliti lain agar dapat melanjutkan penelitian ini,dengan melihat bvariabel-variabel lainnya yang berhubungan
5. dengan kondisi dan teknik dalam meningkatkan keterampilan menyundul bola



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta; PT. Rineka Cipta
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang; Wineka Media
- Arwandi, John. 2004. *Sepak bola Teknik, Taktik, Sejarah, dan Metode Belajar Mengajar*. Padang; FIK. UNP
- Zulfar. 2005. *Buku pelajaran sepak bola*. Padang; Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Padang.
- Sajoto. 2005. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta. FPOK – IKIP Semarang.
- Syafrudin, 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang; Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Wahjoedi. 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta; PT. Rajagrafindo Persada
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya; Jakarta
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang; LJIK. FIP. UNM
- Undang-Undang Republik Indonesia. Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Agustini, D.K, Nugraheni, W & maulana F.(2018) Kontribusi *Flexibility* tubuh bagian atas terhadap kemampuan *Heading* olahraga tahun 2018.UMMI ke-1 tahun 2018,163-167.
- Candr,R .D, Sulaiman &Hidayah,T(2015).pengaruh metode latihan dan latihan teknik menyundul bola(*Heading*) ,(2) 159-164.
- Abdul rohim 2003. *Kemampuan Heading permainan sepak bola*. Universitas negeri Surabaya.
- Muhammad Kevin.2007 *Kemampuan fisik dalam permainan sepak bola*. Universitas Negeri Bandung.

Komarrudin 2011. *Kelentukkan tubuh pada atlet sepak bola*. Universitas Negeri Bogor.

Budi Sutrisno dan Muhammad bazin 2010. *Kemampuan Heading sepak bola*. Universitas Abdurab jakarta.

Suharjana 2007. *Ilmu kepelatihan pemain sepak bola*. Universitas Prasetya Mulya Jakarta.

S.Afrizal .(2018) Kontribusi kelentukan(*Flexibility*) dan kemampuan *Heading* sepakBola. *Performa olahraga* 3(01) 42-49 <https://doi.org/10.31227/osf.io/6vgxz>

NST,G.Z.A., & Adnan A. (2019) tinjauan keterampilan Teknik sepak bola bagi Patriot,1,56-62.

Muttaqin , H & widodo, A (2014) IMPLEMENTASI KURIKULUM SEPAK BOLAPSSI SESUAI KELOMPOK UMUR DALAM PELATIHAN USIA 9-12TAHUN (U-12) DI SSB BOJONEGORO.*jurnal kesehatan olahraga*,02, 96-102

Putra,Dede Dwiansyah.(2017) “HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DANKELENTUKKAN PINGGANG DAN KEMAMPUAN *HEADIN* PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PADA SISWA EKSTRAKULIKULER PUTRA SMA NEGERI 13 PALEMBANG” JURNAL PENDIDIKAN ROKANIA 2.1 :22-29.

Syaputra, R , Ramadi, R & Juita . A(2017) “Hubungan kelentukkan otot punggungdengan hasil *Heading* pada team sepak bola Bunut Fc, jurnal onlineMahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Riau (2), 1-11.