KONTRIBUSI KELENTUKAN TUBUH BAGIAN ATAS DAN LEHER TERHADAP KETERAMPILAN MENYUNDUL BOLA *(HEADING)* PUTRA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 2 KAMPAR KIRI KABUPATEN KAMPAR

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi dan melengkapi syarat-syarat guna mencapai Gelar Sarjana pada fakultas Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Oleh

HALMAHERI
1O6611108

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2017

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

KONTRIBUSI KELENTUKAN TUBUH BAGIAN ATAS DAN LEHER TERHADAP KETERAMPILAN MENYUNDUL BOLA (*HEADING*) PUTRA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 2 KAMPAR KIRI KABUPATEN KAMPAR

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi dan Melengkapi Syarat-syarat Guna Mencapai Gelar Sarjana Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau

OLEH :

HALMAHERI
NPM : 106611108

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Drs. Muspita, M. Pd	**Mimi Yulizar, M. Pd**
NIP. 195608141987031001	NPK. 15020030
NIDN. 0014085605	NIDN. 1026078901

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU

2017

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	:	HALMAHERI
NPM	:	106611108
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	:	Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi	:	Kontribusi Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher Terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Drs. Muspita, M. Pd	**Mimi Yanianti, M. Pd**
NIP. 195608141987031001	NPK. 15020030
NIDN. 0014085605	NIDN. 1026078901

Mengetahui

Ketua Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 196802 1 002
NIDN. 0020046109

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : HALMAHERI
NPM : 106611108
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : "**Kontribusi Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher Terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar**".

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing Utama

Drs. Muspita, M. Pd
NIP. 195608141987031001
NIDN. 0014085605

Pembimbing Pendamping

Mimi Yulianti, Vl. Pd
NPK. 15020030
NIDN. 1026078901

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

ABSTRAK

HALMAHERI (2017) : Kontribusi Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher Terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar

Permasalahan dari hasil observasi didapatkan bahwa kemampuan menyundul bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar didapatkan bahwa kemampuan menyundul bolanya masih kurang maksimal dan tidak akurat arahnya. Masih kurang maksimalnya kemampuan heading berkaitan dengan kondisi fisik dan salah satunya adalah kelentukan tubuh bagian atas dan leher. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelentukan tubuh bagian atas dan leher terhadap keterampilan menyundul bola (*heading*) putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi adalah seluruh pemain sepakbola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total Sampling. Maka dalam penelitian ini sample adalah semua populasi yakni 15 orang. Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah tes kelentukan tubuh bagian atas dan leher dan tes keterampilan menyundul bola (*heading)* permainan sepakbola.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi product moment (r hitung) adalah 0,890. Nilai r tabel adalah = 0,514, dengan demikian 0,890>0,514. Artinya terdapat kontribusi antara varaibel x dan variabel y. Adapun besar kontribusinya adalah 79,21%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi kelentukan tubuh bagian atas dan leher terhadap keterampilan menyundul bola (*heading*) ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar sebesar 79,21 %.

Kata kunci : kelentukan tubuh bagian atas dan leher, menyundul bola,

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

ABSTRACT

HALMAHERI (2017): Contribution of Upper Body Complexity and Neck to Heading Skill of Extracurricular Men's Height SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kampar Regency

he problem of observation result got that the ability of student ball extracurricular SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kampar regency got that bucking cap ability still not maximal and not accurate direction. Still less maximum heading ability associated with physical conditions and one of them is the formation of the upper body and neck. The purpose of this study was to determine the contribution of upper and neck body to the skill of heading the extracurricular son of SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kampar regency.

This type of research is correlational research. Population is all football players extracurricular son of SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kampar regency, amounting to 15 people. Sampling technique is total sampling. So in this study the sample is all population that is 15 people. The instrument used in this study is the upper body and neck test and skill test for soccer game heading.

From the calculation results known that the value of product moment correlation (r arithmetic) is 0.890. The r value of the table is = 0.514, thus 0.890> 0.514. This means that there is a contribution between varaibel x and y variables. The major contribution is 79.21%. The conclusion of this research is that there is contribution of upper and neck body shape to the skill of heading extracurricular of SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kampar Regency by 79.21%.

Keywords: Upper body and neck flexibility, heading the ball,

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : HALMAHERI
NPM : 106611108
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Drs. Muspita, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher Terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
08-08-2015	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
17-10-2016	Sempurnakan latar belakang dan identifikasi masalah	
29-11-2016	Masukkan seluruh teori kedalam daftar pustaka	
10-02-2017	Acc ujian seminar	
19-04-2017	Ujian seminar	
12-05-2017	Perbaiki dan tambah teori kelentukan tubuh bagian atas	
22-05-2017	Perbaiki grafik dan perlihatkan video tes nya	
04-06-2017	Perbaiki pembahasan dan kesimpulan	
13-06-2017	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, Juni 2017
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah S. S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 1998032002
NIDN. 0007107005

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : HALMAHERI
NPM : 106611108
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Mimi Yulianti, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher Terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
08-08-2015	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
17-12-2016	Perbaiki latar hasil observasi dan identifikasi masalah	
28-12-2016	Tambahkan teori tentang sepakbola	
10-02-2017	Acc ujian seminar	
19-04-2017	Ujian seminar	
14-05-2017	Perbaiki sesuai saran dosen penguji	
18-05-2017	Perbaiki data analisa data dan pembahasan	
09-06-2017	Perbaiki abstrak, perbaiki kerangka pemikiran dan perbaiki kesimpulan	
13-06-2017	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, Juni 2017
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri' Aminah S, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 1998032002
NIDN. 0007107005

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: **HALMAHERI**
NPM	: **106611108**
Fakultas	: Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul skripsi	: Kontribusi Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher Terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, Juni 2017

nyatakan

METERAI TEMPEL
580B5AEF515252686
6000
ENAM RIBU RUPIAH

HALMAHERI
106611108

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Kehadirat Allah S.W.T, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan **" Kontribusi Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher Terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar*".*** Skripsi ini disusun dalam rangka untuk melengkapi tugas akhir guna meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Hasil yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang kontribusi fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher terhadap keterampilan heading bola putra ekstrakurikuler dan dapat digunakan sebagai suatu masukan demi perubahan serta masukan untuk Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini banyak terdapat kekurangan dalam penulisannya, maka untuk itu penulis dengan senang hati menerima saran serta sumbangan pemikiran guna perbaikan maupun penyempurnaan Skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini banyak pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Muspita, M.Pd, selaku Pembimbing utama yang banyak memberikan masukan berharga berbentuk arahan dari mulai penulisan skripsi sehingga banyak kemajuan bagi penulis.
2. Ibu Mimi Yulianti, M.Pd selaku pembimbing Pendamping yang banyak memberikan masukan berharga berbentuk arahan dari mulai penulisan skripsi sehingga banyak kemajuan bagi penulis.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

3. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau yang telah memberikan izin untuk penulisan skripsi ini.
4. Ibuk Merlina Sari, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi yang juga telah memberikan izin untuk penulisan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen pengajar di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau khususnya di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi.
6. Seluruh siswa, guru/pembina dan Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.
7. Ayahanda dan Ibunda yang telah memberikan dukungan dan do'a restu.
8. Seluruh keluarga besar yang telah memberikan motivasi pada penulis sehingga penulisan Proposal Penelitian ini tepat pada waktunya.
9. Teman-teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
10. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian penulisan Proposal Penelitian ini.

Semoga amal kebaikan yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari ALLAH SWT dan menjadi pahala di akhirat nantinya.

Pekanbaru, 2017

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL .....

KATA PENGANTAR i

DAFTAR ISI iii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 4
C. Pembatasan Masalah 5
D. Perumusan Masalah 5
E. Tujuan Penelitian 5
F. Manfaat Penelitian 6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori 7
1. Hakikat Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher 7
a. Pengertian Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher 7
b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelentukan 9
c. Latihan-latihan Meningkatkan Kelentukan 10
2. Hakikat Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* 12
a. Pengertia Permainan Sepakbola 12
b. Pengertian Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* 13
c. Teknik Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* 15
d. Sarana dan Prasarana Permainan Sepakbola 17
B. Kerangka Berfikir 20
C. Hipotesis 22

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

A. Jenis Penelitian 23
B. Populasi dan Sampel 23
C. Defenisi Operasional 24
D. Pengembangan Instrumen 25
E. Teknik Pengumpulan Data 29
F. Teknik Analisa Data 30
DAFTAR PUSTAKA **32**

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Data Normatif Tes Kelentukan Tubuh Bagian Atas Dan Leher 26
2. Kriteria Penilaian Koefisien Korelasi..... 31

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu unsur penting dalam konteks peningkatan kualitas sumber daya manusia dan masyarakat. Sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia, olahraga diarahkan pada peningkatan jasmani, mental dan rohani, serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Untuk meningkatkan prestasi, perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya di cabang olahraga pendidikan.

Olahraga pendidikan pada hakikatnya adalah olahraga atau kegiatan jasmani yang dilakukan untuk mencapai tujuan pendidikan. Salah satu tujuan penting dari olahraga pendidikan adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani serta keterampilan olahraga. Peningkatan derajat kesehatan, kebugaran dan keterampilan membutuhkan tambahan aktifitas gerak melebihi aktifitas gerak yang biasa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, BAB VII Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga, Pasal 25 ayat 4: "Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler".

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah untuk meningkatkan kualitas/ kemampuan tubuh dan pembibitan serta pembinaan olahraga prestasi dapat dilakukan di lembaga

pendidikan sekolah, di lembaga pendidikan luar sekolah dan di masyarakat. Juga olahraga mempunyai nilai-nilai sosial yang positif serta dapat menanamkan landasan yang kuat untuk membentuk sifat-sifat sportivitas yang tinggi dalam hal ini cabang olahraga permainan khususnya pada permainan Sepakbola.

Sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang sistem keolahragaan nasional. Oleh sebab itu wajar keberadaan sepakbola mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub sepakbola. Sampai saat ini, sepakbola *modern* mengenal berbagai macam teknik dalam sepakbola, seperti menendang/*shooting*, mengoper/*passing, heading*, *throwing,* dan lain sebagainya. Salah satu jenis teknik dasar pokok yang perlu dikuasai oleh para pemain adalah teknik menyundul bola.

Menyundul bola merupakan permainan bola di udara dengan menggunakan kepala. Apakah itu menyundul bola yang bersifat untuk tujuan kerja sama atau hasil akhir yang dapat menghasilkan sebuah gol. Dengan mempelajari dan menguasai menyundul bola yang benar, diharapkan dapat meningkatkan keterampilan menyundul bola apakah itu keteman satu tim atau ke gawang. Semakin sempurna kemampuan keterampilan menyundul bola dikuasai, maka akan semakin besar pula kesempatan untuk menempatkan bola sedemikian rupa sehingga dapat menghasilkan kerjasama yang baik maupun kesempatan untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Untuk dapat melakukan teknik menyundul bola yang baik, faktor kondisi fisik sangat mendukung dalam pelaksanaan teknik menyundul bola tersebut. Salah satu komponen kondisi fisik yang mempengaruhi adalah fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher. Fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Yang dimaksud disini yaitu fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher. Kelentukan tubuh bagian atas dan leher sangat mempengaruhi dalam melakukan teknik menyundul bola yang baik. Bola akan meluncur deras ke daerah permainan lawan apabila fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher akurat dan selaras dalam melakukan teknik menyundul bola. Sebaliknya apabila fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher tidak baik maka dalam melakukan teknik menyundul bola juga tidak akan terseleseikan dengan baik juga.

SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar adalah salah satu sekolah yang ada di Kabupaten Kampar yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan olahrga sepakbola guna untuk mencapai prestasi. Pembinaan olahraga sepakbola ini telah dimulai pada tahun 2009 dengan beranggotakan 15 orang siswa sebagai pemain, dengan jadwal latihan 3 kali dalam seminggu. Latihan dilakukan secara kontiniu dan teratur di bawah bimbingan pembina guru olahraga sepakbola. Program latihan yang dibuat oleh pelatih sudah sesuai dengan kemampuan dasar siswa. Sehingga diharapkan siswa bisa mencapai prestasi maksimal nantinya.

Dari pengamatan penulis saat melihat putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar kiri kabupaten Kampar latihan pada kegiatan ekstrakurikuler, terlihat kemampuan dalam keterampilan teknik *heading* masih kurang maksimal. Sering kali teknik menyundul bola yang dilakukan siswa tidak akurat dan seringkali sundulannya tidak terarah baik pada waktu melakukan menyundul bola ke teman satu tim, untuk mencetak gol ke gawang lawan, ataupun pada saat membuang bola yang mengarah ke

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

gawang mereka sendiri. Kesalahan yang terlihat pada saat siswa menyundul bola bola yaitu koordinasi antara gerakan siswa tidak tepat sehingga bola tidak bergerak pada arah yang diinginkan atau bola memantul dari kepala dan bergerak tinggi di udara serta siswa roboh atau jatuh saat menyentuh permukaan lapangan setelah melakukan menyundul bola, kemudian waktu lompatan siswa yang tidak tepat, dimana siswa tidak melompat lebih awal pada saat menyundul bola, kebanyakan siswa cenderung lambat melompat dan masih bergerak ke atas pada saat bola tiba, dan pada saat di udara siswa tidak berusaha mempertahankan posisi badan yang melengkung sehingga pada ahirnya sentakan badan dan kepala tidak kuat untuk mengontak bola dan menghasilkan bola yang disundul kurang cepat dan bertenaga, yang lebih dikesalkan pada waktu mengheading bola saat didepan gawang yang seharusnya mecetak gol menjadi gagal dalam menyundul bola bola ke gawang.

Selain faktor teknik menyundul bola dalam permainan sepakbola tersebut tentu didukung oleh faktor kondisi fisik, kondisi fisik yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik menyundul bola dalam permainan sepak bola yaitu kekuatan otot tungkai kaki untuk melompat, kecepatan dalam mel;akukan gerakan dan kelentukan (*fleksibilitas*) tubuh bagian atas dan leher. Selain itu faktor pelatih yang kurang mengetahui latihan yang harus ditingkatkan untuk mendapatkan keterampilan dalam permainan sepakbola terutama dalam meningkatkan keterampilan menyundul bola. Jadi, melihat kemampuan dalam melakukan keterampilan menyundul bola yang masih lemah diduga faktor yang paling dominan adalah kelentukan (*fleksibilitas*) tubuh bagian atas dan leher siswa tidak optimal.

Berdasarkan latar belakang dan landasan teori yang ada, maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas dan signifikan dengan judul penelitian **"Kontribusi Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan**

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Leher Terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar".

B. Identifikasi Masalah

Sebagaimana telah dijelaskan dalam latar belakang, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi kemampuan teknik menyundul bola terhadap permainan sepakbola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar!
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi gerak terhadap keterampilan menyundul bola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar!
3. Apakah terdapat kontribusi kelentukan (*fleksibilitas*) tubuh bagian atas dan leher terhadap keterampilan menyundul bola (*heading)* putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar!

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan menyundul bola (*heading)* siswa. Maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah pada kontribusi kelentukan tubuh bagian atas dan leher terhadap keterampilan menyundul bola (*heading)* putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.

D. Perumusan Masalah

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka masalah dalam penelitian ini apakah terdapat kontribusi kelentukan tubuh bagian atas dan leher terhadap keterampilan menyundul bola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan tubuh bagian atas dan leher terhadap keterampilan menyundul bola (*heading)* putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Para putra ekstrakurikuler yang melakukan kegiatan latihan dalam meningkatkan kemampuan teknik *heading* permainan sepakbola SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.
2. Pelatih / Pembina guru olahraga sepakbola yang ada di Riau dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola, terkhususnya dalam penelitian ini SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.
3. Staf pengajar mata kuliah sepakbola sebagai acuan dalam perkuliahan sepak bola itu sendiri.
4. FKIP-Universitas Islam Riau untuk dapat dijadikan referensi di perpustakaan.
5. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher

a. Pengertian Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher

Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas, dengan kata lain kelentukan merupakan kemampan pergelangan persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah, secara optimal istilah lain kelentukan adalah keluwesan atau kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal (Widiastuti, 2011:15). Jadi, kelentukan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan.

Mengenai pengertian dari *fleksibilitas* atau kelentukan, Wahjoedi (2000:60) mengatakan bahwa, kelentukan (*fleksibilitas*) adalah kenyatan 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 menyebakan cidera. Kemudian Sajoto (1988:58) menjelaskan 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 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 yaitu dalam hal ini tubuh bagian atas dan leher.

Kelentukan tergantung pada ruang gerak persendihan dan otot-otot, kelentukan merupakan kemampuan otot meregang dengan ruang gerak yang jauh tanpa menimbulkan rasa sakit, hal ini dapat dirasakan pada saat melakukan gerakan mendadak yang membutkan keluasan gerak yang lebih dari biasanya, dalam kehidupan sehari- hari keleluasan gerak sendi juga tergantung dari bentuk orientasi permukaan sendi itu sendiri serta sifat fisiologi dan neuro fisiologis jaringan tubuh. Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cidera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Kelentukan berbicara tentang kemampuan fungsi persendian/pergelangan separti sendi bahu, lutut, kaki, pinggul, pergelangan tangan dan lain-lain. Kemampuan kelentukan ditandai oleh keluasan gerakan yang dapat dilakukan oleh persendian/pergelangan (Syafruddin, 2011:158).

Latihan juga mempengaruhi tingkat kelentukan tubuh seseorang, kelentukan akan bertambah baik dengan mengurangi ketegangan otot dan menambah elastisitas jaringan ikat. Berdasarkan hal tersebut dapat dikembangkan, seseorang kurang aktif bergerak dalam waktu yang lama, jaringan ikat akan mengalami pengecilan dan mengakibatkan terbatasnya ruang gerak persendian dengan melakukan peregangan, maka jaringan ikatan akan melebar sehingga ruang gerak persendian menjadi lebih luas.

Berdasarkan kutipan di atas, 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

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

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 Kelentukan

Kelentukan merupakan salah satu komponen fidik 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.

Jonath/Krempel dalam Syafruddin (2011: 163), kemampuan kelentukan dibatasi oleh beberapa faktor antara lain; "1) Koordinasi otot sinergis dan antagonis, 2) Bentuk Persendian, 3) Temperatur Otot, 4) Kemampuan *Tendon* dan *Ligament*, 5) Kemampuan Proses Pengendalian Fisiologi Persyarafan, 6) Usia dan Jenis Kelamin".

Berdasasrkan kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa 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 *trceps.* 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 atas dan leher dalam melakukan *heading* permainan sepak bola.

Otot dengan temperature tinggi (panas) memiliki kadar elastisitas lebih baik dari pada otot dengan temperature rendah (dingin), oleh karena itu alangkah baiknya otot

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

dipanaskan terlebih dahulu melalui kegiatan pemanasan. *Tendon dan ligament* merupakanalat gerak aktif yang sangat menentukan kemampuan kelentukan persendihan 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.

Kelentukan termasuk elemen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kualitas keterampilan gerakan, dengan demikian fungsi kelentukan juga ditentukan oleh kemampuan system saraf sentral. Kemampuan fleksibilitas yang terbaik didapat pad anak-anak sebelum mas pubertas, akan tetapi setelah masa pubertas kemampuan kelentukan menurun sejalan dengan bertambahnya usia. Oleh sebab itu latihan fleksibilitas secara menyeluruh dan kontinyu diperlukan untuk setiap orang yang aktif berolahraga

c. Latihan-latihan Meningkatkan Kelentukan

Untuk mengembangkan kemampuan kelentukan terlebih dahulu diperhatikan prinsip-prinsip latihan (Syafruddin, 2011:166-168) sebagai berikut:

1. Dimulai dengan latihan kelentukan umum yang melibatkan hampir semua fungsi persendian tubuh secara menyeluruh.
2. Kelentukan khusus suatu cabang olahraga harus dilatih dan dicapai dengan amplitudo gerakan seoptimal mungkin karena diperlukan untuk pertandingan dan peningkatan prestasi.
3. Lakukan kesemua arah sesuai dengan fungsi dan kemampuan persendian.
4. Latihan kelentukan diberikan sebelum dan sesudah latihan kekuatan dan latihan kecepatan guna menghindari kekakuan otot dan membantu pemulihan.
5. Program latihan perlu dikombinasikan dengan latihan kekuatan karena tanpa kekuatan amplitudo gerakan yang besar tidak bisa dicapai.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Berdasarkan penjelasan di atas, dalam latihan meningkatkan kelentukan, latihan harus dimulai dengan latihan secara umum yang melibatkan semua persendian seperti, peregangan pergerakan melingkar pergelangan kaki, lutut dan panggul, memutar-mutar pergelangan tangan dan bahu, mengayun kedua lengan ke depan, belakang, samping, atas, dan bawah, mengyunkan tungkai ke depan, belakang dan ke samping, membungkukkan badan ke depan, belakang dan samping, serta dilakukan peregangan sendiri dan berpasangan. kelentukan khusus seringkali diarahkan kepada kebutuhan khusus kepada suatu cabang olahrga. Dalam penelitian ini yaitu masalah dalam melakukan teknik *heading* dalam permainan sepak bola. Maka dalam cabang olahraga ini membutuhkan kelentukan tubuh bagian atas dan leher.

Adapun Petunjuk dalam melakukan latihan kelentukan Dalam Syafruddin (2011:168) adalah sebagai berikut:

> "a) semua bentuk latihan sebaiknya diulangi 10-15 kali, b) didahului dengan pemanasan otot, c) lakukan pergantian bentuk pelaksanaan seperti meregang, mengayun, dan melingkar, d) berikan latihan yang bervariasi untuk tujuan motivasi, misalnya latihan tanpa alat dengan menginstruksikan kegiatan tersebut oleh masing pasangan, e) istirahat setiap seri latihan sebaiknya diisi dengan latihan pelemasan atau rileksasi".

Berdasarkan penjelasan di atas, dalam latihan meningkatkan kelentukan dan mendapatkan hasil yang baik, maka setiap bentuk latihan diulangi 10-15 kali dan latihan dilakukan di awal maupun di ahir program latihan seperti latihan peregangan. Manfaat latihan pregangan di antaranya, memaksimalkan persiapan dalam latihan, meningkatkan kesiapan mental, mengurangi terjadinya cidera, mengurangi ketegangan otot, dan sebagainya. Dalam latihan kelentukan diberikan bentuk latihan yang beranekaragam supaya dalam melakukan latihan tidak ada rasa bosan dan istirahat setiap antara pengulangan latihan diisi dengan pelemasan atau lari-lari kecil. Dengan demikian, suatu

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

tujuan latihan dalam penelitian ini yaitu kontribusi kelentukan tubuh bagian atas dan leher dalam menghasilkan keterampilan menyundul (*heading)* permainan sepakbola yang baik dan optimal.

2. Hakikat Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* Permainan Sepakbola

a. Pengertian Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, mulai dari lingkungan pedesaan sampai perkotaan. Dalam perkembangan sepakbola modern saat ini sebetulnya dasar-dasar teknik sepakbola itu sama saja, karena yang dilibatkan disini tetap para pemain dan bola. Para pemain mengola bola sedemikian rupa agar dapat membobolkan gawang lawan sebanyak-banyaknya serta menghindarkan agar bola jangan sampai masuk ke gawang sendiri.

Sneyers (1988:3) Sepakbola adalah olahraga beregu. Ia didasarkan atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan. Faktor-faktor itu semua mempunyai peranan yang penting. Prinsip dalam sepakbola sederhana sekali yaitu Membuat gol dan mencegah jangan sampai lawan berbuat yang sama terhadap gawang sendiri. Yang memasukkan gol terbanyak memenangkan pertandingan. Salah satu faktor penting dalam permainan sepakbola yang dibutuhkan dan akan tetap dibutuhkan serta diperlukan

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

sepanjang masa adalah dasar-dasar permainan sepakbola karena tanpa mengetahui dan memahami dasar-dasar permainan segala teknik, taktik dan sistim permainan tidak akan bisa berjalan dengan baik.

Darwis (1999:48) menyatakan "teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seorang untuk dapat bermain sepakbola". Kemudian Arwandi (2004:57-76) menjelaskan:

> "teknik sepak bola terbagi atas: teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola terdir dari: lari, melompat, gerak tipu, dan khusus pemain belakang dan penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola terdiri dari: menendang, menahan bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola (*heading)*, gerak tipu dengan bola, melempar bola, khusus pemain belakang dan penjaga gawang"

Selanjutnya Gifford (2007:4) menjelaskan keterampilan dalam permainan sepakbola antara lain "kontrol bola, mengumpan, umpan panjang, gerakan dan ruang, menggiring, melindungi bola, dan membelok, melakukan tendangan *volley* dan tembakan, menyundul bola, serta melakukan *iackling"*. Oleh sebab itu teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola. Pengertian teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepak bola.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Dari gerakan-gerakan yang beranekaragam tersebut dapt diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dan bola. Pada saat bermain, pemain yang mengelola bola hanya satu orang sedangkan pemain yang lain akan melakukan gerakan, baik selaku penyerang maupun pemain bertahan. Oleh sebab itu, dalam usaha meningkatkan mutu permainan

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan salah satunya teknik menyundul bola (*heading)*.

b. Pengertian Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)*

Salah satu ciri untuk sepak bola adalah kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Banyak sekali perdebatan berkaitan dengan permainan dengan kepala. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan fatal yang bisa diakibatkan karena *heading*. Di samping kekhawatiran-kekhawatiran tersebut, pemain yang telah berpengalaman bisa melakukan gerak yang sangat berharga ini dengan aman jika dia telah menerima pelatihan yang tepat tentang teknik yang benar.

Menurut Koger (2005:33) kepala dapat digunakan secara efektif untuk mengarahkan bola yang melambung di udara dalam permainan sepakbola. Selanjutnya Mielke (2003:49) menjelaskan *Heading* memberikan dimensi yang cukup besar pada permainan sepakbola. Para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan 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 pertahanan yang cekatan. Keputusan memainkan bola dengan kepala dari pada bagian tubuh lainnya akan ditentukan oleh situasi di lapangan dan posisi pemain.

Berdasarkan pendapat di atas, pada posisi di daerah penyerangan pada sepertiga lapangan permainan, pengguna kepala menunjukkan peluang untuk memasukkan bola ke gawang atau setidak-tidaknya melakukan *heading* kepada teman satu tim yang berada pada posisi mencetak gol. Di daerah pertahanan pada sepertiga lapangan, melakukan

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

heading biasanya dilakukan dengan kuat ke arah menjauhi gawang, sehingga bola keluar lapangan pertandingan atau kembali ke tengah-tengah lapangan pertandingan.

Menurut Luxbacher (2001:87) menyundul bola (*heading)* merupakan permainan dimana pemain menggunakan kepala mereka untuk menanduk bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian suatu tim tergantung atau perlu memperhatikan pada keterampilan *heading* (menanduk bola) untuk menjadi pemain sepakbola yang sempurna, pemain harus mengembangkan kemampuan *heading* yang baik. Suatu teknik dalam permainan sepak bola seperti, tendangan gawang, tendangan sudut, operan bola tinggi, dan penghadangan bola harus sering dimainkan di udara dengan menggunakan kepala anda atau disebut dengan teknik *heading*.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa 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. 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.

c. Teknik Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)*

Permainan sepakbola adalah satu-satunya permainan dimana pemain menggunakan kepala mereka untuk menanduk atau menyundul bola. Untuk menjadi pemain sepakbola yang sempurna, pemain harus mengembangkan kemampuan teknik menyundul bola (*heading*) yang baik. Pada kebanyakan situasi menyundul bola, dua orang pemain, masing-masing pemain dari tiap tim, akan berusaha menyentuh bola.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Pemain harus berusaha keras untuk menjadi yang pertama menyentuh dan mengarahkan bola tersebut. Dalam Mielke (2003:53) cara yang paling baik untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan *heading* adalah dengan meningkatkan kemampuan meloncat.

Selanjutnya Arwandi (2004:74) menjelaskan:

> "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 sepak bola untuk dapat memenangkan *heading* mungkin mengharuskan pemain untuk meloncat melebihi pemain lawan".

Berdasarkan penjelasan di atas, menyundul bola sama fungsinya dengan menendang, maka kekuatan serta ketepatan sangat penting. Menyundul bola seperti yang diuraikan di atas merupakan salah satu dari teknik sepakbola yang mempunyai tujuan sama dengan menendang bola (Arwandi, dkk., 2004:74) seperti; "a) untuk memasukkan bola ke gawang lawan, b) untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, c) untuk membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan"

Dalam Luxbacher (2001:27) menjelaskan:

> "melakukan teknik *heading* atau menerima bola tinggi dengan kepala yang baik perlu diperhatikan persiapan dan pelaksanaan *heading* bola tinggi seperti, berada dibawah bola yang sedang bergerak turun, tekukkan lutut dan siap-siap untuk melompat, tangan diluruskan di samping belakang dan pusatkan perhatian pada bola. Dan persiapannya seperti, melompat terlebih dahulu, melompat dengan kedua kaki, lengkungkan tubuh sedikit ke belakang, mata tetap terbuka, miringkan kepala ke belakang, kontak bola pada titik tertinggi dari lompatan, kontak bola dengan kening, tarik kepala sedikit ke belakang pada saat kontak dengan bola, seperti gambar 1 dan 2 berikut":

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Gambar 1. Persiapan Menerima Bola Tinggi dengan Kepala
Sumber: Luxbacher (2001:27)

Gambar 2. Pelaksanaan Menerima Bola Tinggi dengan Kepala
Sumber: Luxbacher (2001:27)

Berdasarkan penjelasan di atas, jelas sekali tujuan dari menyudul bola dalam permainan sama dengan tujuan menendang dan juga dapat berfungsi sebagai usaha dalam menahan dan mengontrol bola serta mengarahkan bola dengan tajam ke gawang. Dalam permainan tidak dapat di elakkan lagi bahwa bola akan bergerak di udara pada saat tertentu dalam permainan. Oleh sebab untuk menjadi pemain sepakbola yang sempurna harus mengembangkan kemampuan *heading* yang baik. Bagian kepala yang digunakan untuk menyundul bola adalah bagian depan dari kepala pada permukaan yang rata kira-

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

kira sebelah atas dari kening dan menggerakan tubuh bagian atas dari posisi melengkung menuju bola ketika bola mendekat serta meloncat ke udara dalam melakukan *heading.*

Agar dapat hasil yang 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 (*timing)* untuk melompat. Kemudian menyundul bola yang rendah merupakan suatu tindakan yang mungkin mendapatkan 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.

d. Sarana dan Prasarana Permainan Sepakbola

1. Lapangan permainan
   a. Ukuran

      Ukuran lapangan maksimalnya 120 x 90 m, minimal 90 x 45 m. untuk pertandingan Internasional yaitu: panjang 100-110 m, lebar 64-75 m, jadi ukuran lapangan itu:100/110 meter x 64/75 meter.

   b. Tanda batas

      Tanda batas terdiri dari: garis samping, garis gawang, garis tengah, garis bendera sudut. Dengan jari-jari 1 yard (± 1 meter) pada setiap titik sudut dipasang tiang setinggi $1\frac{1}{4}$ meter dari tanah, tidak boleh runcing dan membahayakan, dan dipasang bendera dengan warna menyolok (jelas kelihatan)., 1 meter dari ujung garis tengah dapat dipasang bendera seperti bendera sudut., garis lingkaran tengah dengan jari-jari 9,15 m.

   c. Daerah gawang

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

5,5 meter dari tiap-tiap gawang ditarik garis tegak lurus pada garis gawang sepanjang 5,5 meter, kemudian kedua ujung garis tersebut dengan garis lurus persegi panjang yang terjadi itu disebut daerah gawang.

d. Daerah tendang hukuman

Dari setiap gawang ditaraik garis tegak lurus pada garis gawang sepanjang 16,5 meter, kemudian dihubungkan dengan garis lurus persegi panjang yang disebut dengan tendangan hukuman (*penalty area),* dari pertengahan gawang ditarik garis khayal tegak lurus pada garis gawang sepanjang 11 meter, ini disebut titik tendangan hukuman (*penalty kick mark),* kemudian sebagai pusat tendangan hukuman dibuat busur yang jari-jarinya 9,15 meter berpotongan dengan daerah tendangan hukuman.

e. Daerah sudut

Pada setiap sudut lapang dibuat $\frac{1}{4}$ lingkaran dengan jari-jari 1 meter.

f. Gawang

Ada nya dua buah tiang dengan jarak 7,32 meter dengan ketentuan sebagai berikut: tinggi dari tanah 2,44 meter, tebal tiang/palang gawang maksimal 0,12 meter, warna tiang gawang putih, dibelakang gawang dipasang jarring supaya tidak mengganggu permainan.

2. Bola

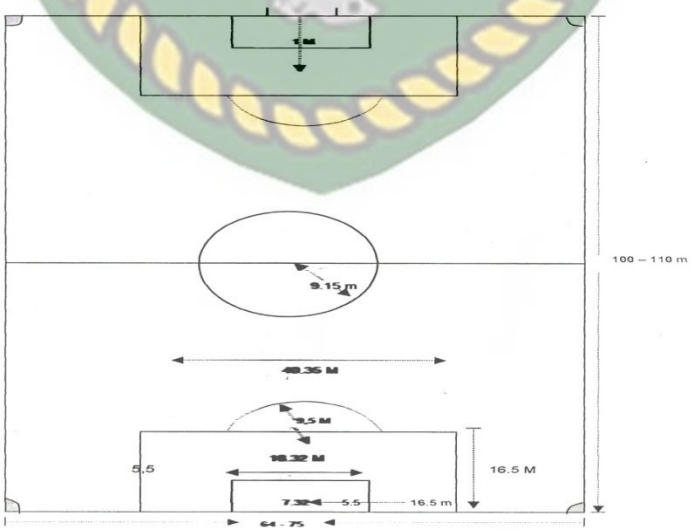
Bola harus bulat, bagian luar terbuat dari kulit atau bahan lain yang diperkenankan, tidak boleh dipakai bahan-bahan yang dapat membahayakan para pemain, ukuran lingkaran 60-71 cm, berat bola 396 gr-453 gr, dalam pertandingan dipakai satu bola, dan pergantian bola harus seizing wasit. Terlihat pada gambar 3 berikut:

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Gambar 3. Bola Kaki
Sumber: Luxbacher (2001:27)

3. Perlengkapan pemain

Seorang pemain tidak dibolehkan memakai barang sesuatu yang membahayakan pemain lain., alat perlengkapan untuk kaki yakni sepatu, harus sesuai denga syarat-syarat berikut: balak-balak lebarnya 1,27 cm, atau gambir-gambir 1,27 cm. balok dan gambir-gambir iru tingginya dari telapak sepatu tidak boleh lebih dari 1,90 cm dan tidak membahayakan., pakain pemain adalah: shirt (baju), celana pendek (celana kolor), kaos kaki., penjaga gawang harus memakai pakaian yang berbeda warnanya denga pemain kawan atau lawan dan wasit. Untuk lebih jelasnya lapangan Sepak bola dapat di lihat pada gambar 4 berikut:



Gambar 4. Denah Lapangan Sepakbola

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

(Sumber : Luxbacher, 2001:03)

B. Kerangka Berfikir

Kontribusi Kelentukan Tubuh Bagian Atas Dan Leher Terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar

Mengenai pengertian dari fleksibilitas atau kelentukan, Wahjoedi (2000:60) mengatakan bahwa, fleksibilitas adalah kenyatan 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 menyebakan cidera. Kemudian Sajoto (1988:58) menyelaskan 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, semaxsimal mungkin sesuai dengan kemampuan atau keluasan gerak tubuh peregangan yang dilakukan hanya pada otot ligamet di sekitar persendihan.

Menurut Syafruddin (2011:158) menjelaskan kemampuan kelentukan ditandai oleh keluasan gerakan yang dapat dilakukan oleh persendian/pergelangan. Denga demikian kelentukan berbicara tentang kemampuan fungsi persendian/pergelangan separti sendi bahu, lutut, kaki, pinggul, pergelangan tangan dan lain sebagainya, dalam hal ini yaitu kelentukan tubuh bagian atas dan leher untuk menghasilkan keterampilan menyundul bola (*heading)* yang baik dan optimal pada pemain sepakbola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri.

Menyundul bola (*heading)* merupakan permainan dimana pemain menggunakan kepala mereka untuk menanduk bola dalam permainan sepakbola (Luxbacher, 2001:87).

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Berdasarkan penjelasan terkait bahwa 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. 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 penjelasan di atas, untuk mendapatkan keterampilan menyundul bola (*heading)* yang baik dan optimal diperlukan kelentukan tubuh bagian atas dan leher yang maksimal juga. Dengan demikian diduga kelentukan tubuh bagian atas dan leher memberikan kontribusi terhadap keterampilan menyundul bola (*heading)* pemain sepakbola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.

C. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar di atas, jawaban sementara dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi kelentukan tubuh bagian atas dan leher terhadap keterampilan menyundul bola (*heading)* pemain sepakbola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasi. Penelitian korelasi adalah bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan kontribusi antara variabel, dan apabila ada, berapa eratnya hubungan atau kontribusi serta beartinya atau tidak hubungan itu (Arikunto, 2006:270). Dalam hal ini peneliti mencoba mengungkapkan kontribusi kelentukan tubuh bagian atas dan leher terhadap keterampilan menyundul bola (*heading)* pemain sepakbola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada desain penelitian (winarno, 2011:56) berikut:

B. Populasi dan Sampel Penelitian.

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) menjelaskan "Populasi adalah keseluruhan sabjek penelitian". Jadi, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Dalam Arikunto (2006:134) menjelaskan "Sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti. Apibila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih". Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar 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. Kelentukan adalah kemampuan pergelangan / persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan. Dalam penelitian ini kelentukan yang dimaksud adalah kelentukan tubuh bagian atas dan leher dalam menghasilkan keterampilan menyundul bola (*heading)* pemain sepakbola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar. Untuk mengetahui perkembangan kemampuan kelentukan tubuh bagian atas dan leher dilakukan tes dan pengukuran dalam Widiastuti (2011:159-160) yaitu Tes *statis Fleksibilitas* tubuh bagian atas dan leher.
2. Menyundul Bola (*Heading)* 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. Dalam penelitian ini yang dimaksud adalah untuk menentukan keterampilan menyundul bola (*heading)* pemain

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

sepakbola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar. Untuk mengetahui kemampuan menyundul bola (*heading)* siswa dilakukan tes dan pengukuran dalam Winarno (2006:47-49) yaitu tes menyundul bola (*heading)* yang disesuaikan di dalam tes keterampilan sepakabola.

D. Pengembangan Instrumen

Berdasarkan data yang diperlukan dalam penelitian ini merupakan data primer yaitu untuk mengetahui kontribusi kelentukan tubuh bagian atas dan leher terhadap keterampilan menyundul bola (*heading)* pemain sepakbola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar, maka pengambilan data dilakukan dengan cara melaksanakan tes obyek-obyek yang akan diteliti. Tes yang dilakukan diantaranya sebagai berikut :

1. Tes kelentukan tubuh bagian atas dan leher dan
2. Tes keterampilan menyundul bola (*heading)* permainan sepakbola.

1. Tes Statis Fleksibilitas Tubuh Bagian Atas dan Leher

a. tujuan

Untuk mengetahui perkembangan kemampuan fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher (Widiastuti, 2011:159-160).

b. Cara menjalani tes

1. Posisi awal

Berbaring tengkurap , kedua tangan di kedua sisi kepala

2. Pergerakan

1. Angkat tubuh setinggi mungkin dan tahan pinggang pada lantai.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2. Seorang asisten dapat menahan kedua kaki atlet.
3. Catat jarak tertinggi dari wajah sampai ke lantai. Jarak terdekat ¼ inci.
4. Ulangi sebanyak tiga kali dan catat hasil terbaik. Dapat dilihat pada gambar berikut dibawah ini:

Gambar 6. *Cara melakukan tes statis fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher* (Widiastuti, 2011:160).

2. Tes Keterampilan *Heading* permainan Sepak bola

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

1. Tujuan

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

2. Alat dan perlengkapan
   a. Bola sepak 1 buah
   b. Stop-watch 1 buah
   c. Seperangkat alat tulis dan formulir

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

d. Dinding pantul dan dinding sasaran (tembok atau papan yang kuat), minimal sama dengan ukuran untuk tes. Bentuk dan ukuran bias dilihat pada gambar 2.

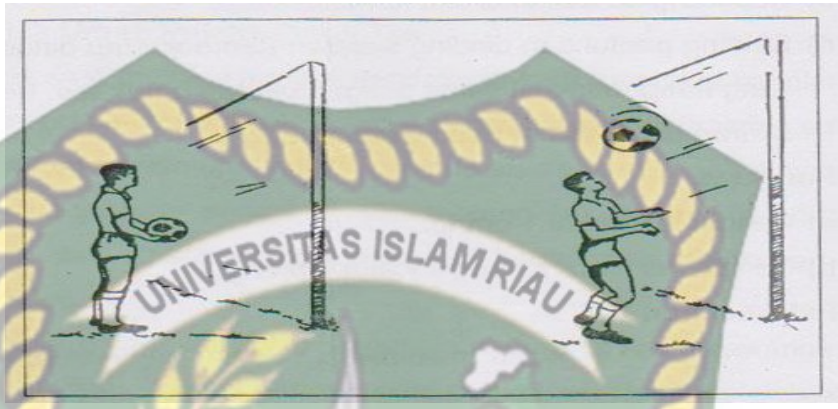
Gambar 7. *Dinding pantul dan dinding sasaran* (Winarno, 2006:48)

3. Pengetes
   a. Pengambil waktu 1 orang
   b. Pengawas merangkap pencatat 1 orang
4. Pelaksanaan tes

Pengambil waktu aba-aba *SIAP*, testee berdiri menghadap kedinding pantul dengan bola ditangan dalam keadaan siap memulai test (gambar 2.2.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 (2.2.b). apabila bola jatuh ditanah, maka testee

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

harus mengambil bola tersebut dan memainkan kembali sampai batas waktu yang telah ditentukan.



Gambar 8. *Persiapan Tes dan pelaksanaan Tes* (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-wachnya. Tugas pengawas memperhatikan sundulan bola yang dilakukan testee secara sah dan masuk kedalam sasaran.

5. 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 msuk 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

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

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.

e. 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

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah sebagai berikut:

1. Observasi

   Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

2. Kepustakaan

   Kepustakaan digunkan untuk mendapatkan konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang kelentukan tubuh bagian atas dan leher (X) terhadap keterampilan menyundul bola (*heading)* pemain sepakbola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar (Y).

3. Tes dan Pengukuran

   Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan tubuh bagian atas dan leher (X) terhadap keterampilan menyundul bola (*heading)* pemain sepakbola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Kabupaten Kampar (Y) dengan menggunakan tes diantaranya yaitu Tes kelentukan tubuh bagian atas dan leher dan tes keterampilan menyundul bola (*heading)*

F. Teknik Analisa Data

Data yang diperoleh diolah dengan teknik korelasi *product moment*. Hal ini sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan, yang bertujuan untuk melihat kontribusi kelentukan tubuh bagian atas dan leher terhadap keterampilan menyundul bola (*heading)* pemain sepakbola putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat rumus sebagai berikut:

1. Rumus korelasi *product moment* , (Arikunto, 2006;275-276) dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

rxy = Koefisien korelasi yang dihitung

∑x = Jumlah product skor x

∑y = Jumlah product skor y

∑xy = Jumlah seluruh product skor (x) dikalikan dengan jumlah product skor (y)

N = Banyak sampel

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Setelah diperoleh nilai r, lalu dikonsultasikan ke dalam table r – *product – moment* (lampiran II, Arikunto, 2006:359). Atau dengan menggunakan cara lain untuk mengadakan Interpretasi terhadap koefisien korelasi yang diperoleh, maka bisa dipedomani table interpretasi nilai r (Arikunto, 2006:276) sebagai berikut :

Tabel 2. Kriteria Penilaian

	Besaran Koefisien Korelasi	**Klasifikasi**
	0.800 s.d 1.00	Tinggi
	0.600 s.d 0.800	Cukup
	0.400 s.d 0.600	Agak rendah
	0.200 s.d 0.0400	Rendah
	0.000 s.d 0.200	Sangat Rendah

Sumber: Arikunto (2006:276). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.*

2. Selanjutnya untuk menyatakan besar kecilnya sumbangan atau kontribusi variable X dan variable Y dapat ditentukan dengan rumus koefisien diterminan sebagai berikut (Riduwan, 2007:81):

   KP = r^2 x 100%

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

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 Kelentukan Tubuh Bagian Atas Terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar 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 telah penulis lakukan.

1. Deskripsi Data Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar

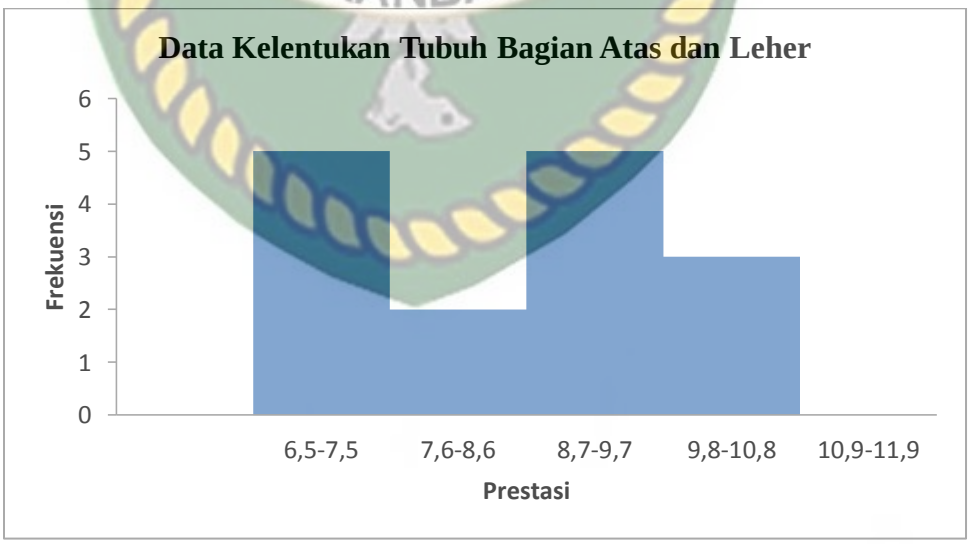
Dari pengambilan data terhadap 15 orang sampel, didapat hasil Kelentukan tubuh bagian atas dengan menggunakan tes statis *fleksibilitas* tubuh bagian atas dan leher, diperoleh jarak tertinggi 10 inci, jarak terendah terendah 6,5 inci, dengan *range* (rentang data) sebesar 3,5, rata-rata data (mean) adalah 8,54, dan simpangan baku (standar deviasi atau tingkat variasi suatu kelompok data) sebesar 1,30 dengan varians (S) sebesar 1,69. Untuk lebih jelasnya data Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel . Distribusi Frekuensi Relatif Hasil Tes Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar

No	Interval Kelas	F	F. 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
	∑	**15**	**100 (%)**

Olahan Data 2017 .

Berdasarkan data distribusi relatif di atas, 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 Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar dapat di lihat pada Grafik berikut



:

Grafik . *Histogram Data Distribusi Frekunsi Tes* Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2. Deskripsi Data Hasil Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar

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 varians (S) sebesar 1.98. Untuk lebih jelasnya data Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) siswa dapat di lihat pada tabel berikut:

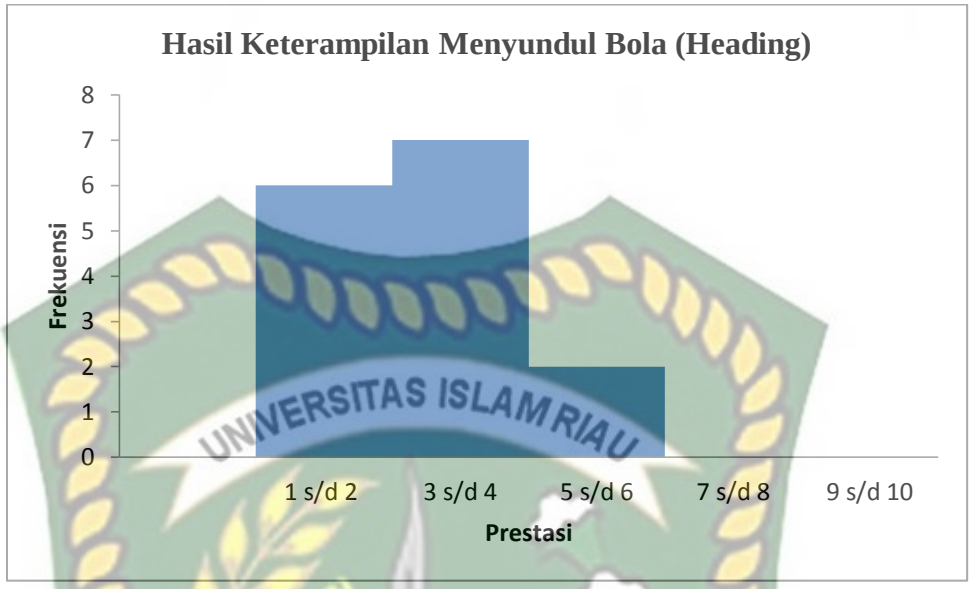
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Relatif Hasil Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar

No	Interval Kelas	F	F. 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
∑		**15**	**100 (%)**

Olahan Data 2017 .

Berdasarkan nilai data distribusi frekuensi relatif hasil Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) siswa dari 15 orang sampel di atas, 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 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar dari 15 orang sampel bisa di lihat pada grafik berikut:

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Grafik . *Histogram Data Distribusi Frekunsi* Hasil Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar

B. Pengujian Hipotesis Penelitian

Data yang telah dikumpulkan kemudian di analisis, dengan variable X dan variable Y. Yang menjadi variable X adalah Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher dan variabel Y adalah Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* Siswa. Apabila:

H_0 dikatakan tidak terdapatnya kontribusi antara Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampa, jika *r hitung* > *r tabel*, maka Ho ditolak dan Ha diterima.

H_a dikatakan apabila terdapat kontribusi antara Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampa, Jika *r hitung* < *r tabel*, maka Ha ditolak dan Ho diterima.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Sebelum pengujian hipotesis antara variable X dengan variable Y, dilakukan teknik analisis Korelasi "*r"* product moment (*rxy)* yang digunakan untuk mengetahui derajat kontribusi antara dua variable 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 reliabel karena harga *r hitung* lebih besar dari pada *r tabel* atau 0.89< *0,514***.** Dengan demikian dapat disimpulkan Ha ditolak dan Ho diterima dengan kesimpulan terdapatnya kontribusi antara Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar dengan besaran kontribusi 79,21 % dan sisanya 20,79 % ditentukan oleh variabel lain. untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel berikut:.

Tabel 7: Hasil Koefisien Korelasi Kontribusi Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar

Kontribusi	**Pengujian koefisien korelasi**	**Nilai koefisien korelasi (t)**	**Nilai t tabel**	**KD**	**Ket**
Kelentukan tubuh bagian atas dan leher (X) Terhadap Keterampilan menyundul bola (Y)	*Distribusi r*	$r_{hitung=}$ 0.89	$r_{tabel=}$ 0.514	79,21%	Tinggi

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

C. Pembahasan

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui kontribusi Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar. Sebelum mengetahui kontribusi antara kedua variabel tersebut dilakukan uji normalitas kemudian di analisis menggunakan analisis korelasi guna untuk mengetahui derajat hubungan dan kontribusi anatara ke dua variabel.

Berdasarkan hasil analisis data maka diperoleh *r hitung* 0.89 dan *r table* 0.514 dari 15 orang sampel yang bearti *r hitung* lebih besar dari pada *r tabel* dengan pernyataan adanya korelasi yaitu sebesar 0.89 kategori tinggi. Kemudian untuk menyatakan kontribusi antara kedua variabel ditentukan dengan rumus koefisien determinan dengan hasil sebesar 79,21%.

Dengan demikian kelentukan tubuh bagian atas memberikan kontribusi terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar sebesar 79,21 % dan sisanya 20,79% disumbangkan oleh faktor lainnya seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan, dan faktor teknik lainya seperti tujuan menyundul bola serta faktor latihan yang menunjang fisik dan teknik dalam meningkatkan keterampilan menyundul bola siswa.

Pengujian hipotesis ini apabila dilakukan oleh pemain melakukan tes kelentukan tubuh bagian atas dan leher dengan tes fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher sehingga mendapatkan hasil dalam penelitian ini. Dari penjelasan tersebut, bahwa untuk mendapatkan hasil yang baik dari apa yang ingin kita teliti tentu didukung oleh tes dan pengukuran.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Menurut Widiastuti (2011:15) Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Jadi, kelentukan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan. Sedangkan Menurut Luxbacher (2001:87) menyundul bola (*heading)* merupakan permainan dimana pemain menggunakan kepala mereka untuk menanduk bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian suatu tim tergantung atau perlu memperhatikan pada keterampilan *heading* (menanduk bola) untuk menjadi pemain sepakbola yang sempurna, pemain harus mengembangkan kemampuan *heading* yang baik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di lapangan diperoleh hasil bahwa terdapat kontribusi kelentukan tubuh bagian atas memberikan kontribusi terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading)* Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB V

KESIMPULAN, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil Kelentukan Tubuh Bagian Atas Terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar, maka dapat diambil kesimpulan bahwa " terdapat kontribusi Kelentukan Tubuh Bagian Atas dan Leher terhadap Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar sebesar 79,21 % dan sisanya 20,79 % ditentukan oleh variabel lain.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kampar Kiri Kabupaten Kampar agar dapat meningkatkan dan memperhatikan teknik dan kondisi fisik secara maksimal dalam meningkatkan hasil Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*).
2. Selain faktor kondisi fisik yaitu kelentukan tubuh bagian atas dan leher perlu juga faktor kondisi lain untuk mendapatkan hasil Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) secara maksimal.
3. Bagi pelatih atau Pembina/guru bola voli terkhususnya pada teknik menyundul bola, agar dapat memperhatikan dan melatih teknik dan kondisi fisik yang diperlukan pada cabang olahraga sepakbola itu sendiri.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

4. Diharapkan kepada para pelatih atau pembina dapat membuat program latihan untuk meningkatkan teknik dan kondisi untuk mendapatkan hasil Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*) yang maksimal dalam mendapatkan prestasi yang cemerlang
5. Diharapkan kepada peneliti lain agar dapat melanjutkan penelitian ini, dengan melihat variabel-variabel lainnya yang berhubungan dengan kondisi dan teknik dalam meningkatkan hasil Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*).

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta; PT. Rineka Cipta.

Arwandi, dkk. 2004. *Sepak bola Teknik, Taktik, Sejarah, dan Metode Belajar Mengajar.* Padang; FIK. UNP.

Gifford, Clive. 2007. *Keterampilan Sepakbola.* Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.

Koger. Robert. 2005. *Latihan Dasar Sepakbola Remaja.* John Ellinger, Pelatih Utama Timnas Remaja Amerika Serikat.

Luxbacher, A. Josep. 2001. *Sepak Bola.* Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada

Mielke, Danny. 2003. *Dasar-Dasar Sepoak Bola.* Jakarta: Pakar Raya. Pakarnya Pustaka

Riduwan. Dkk 2007. *Pengantar Statistika.* Bandung: Perpustakaan Nasional RI: Dalam Penerbitan (KDT)

Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Jakarta. FPOK – IKIP Semarang.

Sneyers, Jef. 1988. *Sepak Bola (Latihan dan Strategi Bermain).* Jakarta: PT. Rosda Jayaputra Offset.

Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Padang; Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2007. Jakarta: Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Wahjoedi. 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani.* Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya

Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga.* Malang; LJIK. FIP. UNM

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :