

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, KESEIMBANGAN DINAMIS DAN
KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETERAMPILAN *HEADING*
SEPAKBOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA PUTRA USIA
11 SAMPAI 12 TAHUN SSB PANDANARAN,
BOYOLALI TAHUN 2017**



**Oleh :
NANANG PRIYANTO
NIM : D. 0213. 135**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2018**

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, KESEIMBANGAN DINAMIS DAN
KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETERAMPILAN *HEADING*
SEPAKBOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA PUTRA USIA
11 SAMPAI 12 TAHUN SSB PANDANARAN,
BOYOLALI TAHUN 2017**

**Oleh :
NANANG PRIYANTO
NIM : D. 0213. 135**

SKRIPSI

**Ditulis dan Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim penguji Skripsi fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

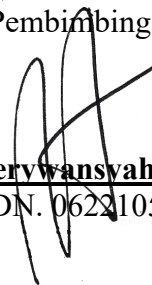
Persetujuan Pembimbing :

Pembimbing I



Dr. H. Nuruddin. PBS, M. Or
NIDN. 0603126201

Pembimbing II



Drs. Herywansyah, M. Or.
NIDN. 0622105801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu,

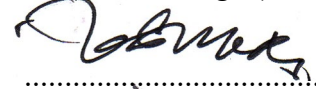
Tanggal : 14 Februari 2018

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

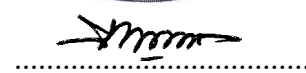
Ketua : Dr. Teguh Santosa, M.Pd.



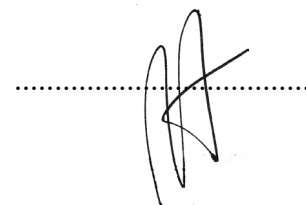
Sekretaris : Dr. H. Dwi Gunadi, M.Or.



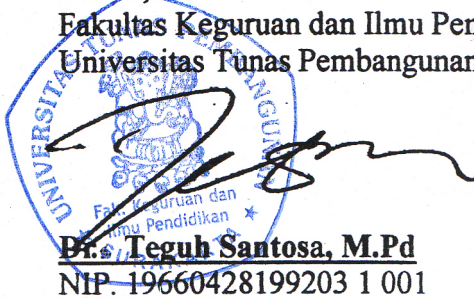
Anggota I : Dr. H. Nuruddin Priya BS, M.Or.



Anggota II : Drs. Herywansyah, M.Or.



Disahkan oleh,
Dekan,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta



Dr. Teguh Santosa, M.Pd
NIP. 19660428199203 1 001

ABSTRAK

Nanang Priyanto. HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, KESEIMBANGAN DINAMIS DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETERAMPILAN HEADING SEPAKBOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA PUTRA USIA 11 SAMPAI 12 TAHUN SSB PANDANARAN, BOYOLALI TAHUN 2017. Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, November. 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Adanya hubungan antara kelentukan dengan keterampilan *heading* sepakbola pada pemain sepakbola putra usia 11 sampai 12 tahun SSB Pandanaran, Boyolali Tahun 2017. (2) Adanya hubungan antara keseimbangan dinamis dengan keterampilan *heading* sepakbola pada pemain sepakbola putra usia 11 sampai 12 tahun SSB Pandanaran, Boyolali Tahun 2017. (3) Adanya hubungan antara kekuatan otot perut dengan keterampilan *heading* sepakbola pada pemain sepakbola putra usia 11 sampai 12 tahun SSB Pandanaran, Boyolali Tahun 2017. (4) Adanya hubungan antara kelentukan, keseimbangan dinamis dan kekuatan otot perut dengan keterampilan *heading* sepakbola pada pemain sepakbola putra usia 11 sampai 12 tahun SSB Pandanaran, Boyolali Tahun 2017.

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola putra usia 11 sampai 12 tahun SSB Pandanaran, Boyolali Tahun 2017 yang berjumlah 30 anak. Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran dalam olahraga yaitu : (1) Pengumpulan data kelentukan togok dilakukan dengan dengan *trunk tes and neck extension test* (Barry L. Dan Nelson Jack K. 1986 : 95). (2) Keseimbangan dinamis diukur dengan Dynamic Balance Test (Barry L. Johnson & Jack K. Nelson, 1986 : 242). (3) Kekuatan otot perut diukur dengan Sit-Up Test dari Barry L. Johnson & Jack K Nelson (1986 : 212). (4) Tes kemampuan *heading* dalam sepakbola dari Soekatamsi. Teknik analisa data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan korelasi product moment dan analisis regresi tiga prediktor pada taraf signifikansi 5%.

Penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut ; (1) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan keterampilan *heading* sepakbola pada pemain sepakbola putra usia 11 sampai 12 tahun SSB Pandanaran, Boyolali Tahun 2017 dengan $r_{hitung} = 0,569 > r_{t5\%} = 0,361$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dengan keterampilan *heading* sepakbola pada pemain sepakbola putra usia 11 sampai 12 tahun SSB Pandanaran, Boyolali Tahun 2017 dengan $r_{hitung} = 0,686 > r_{t5\%} = 0,361$. (3). Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan keterampilan *heading* sepakbola pada pemain sepakbola putra usia 11 sampai 12 tahun SSB Pandanaran, Boyolali Tahun 2017 dengan $r_{hitung} = 0,450 > r_{t5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan, keseimbangan dinamis dan kekuatan otot perut dengan keterampilan *heading* sepakbola pada pemain sepakbola putra usia 11 sampai 12 tahun SSB Pandanaran, Boyolali Tahun 2017 dengan $R_{y(1,2,3)} = 0,818 > r_{t5\%} = 0,361$ dan $F_{reg} = 17,49 > F_{t5\%} (db 3:26) = 2,89$.

MOTTO

Kesabaran memang penuh ujian,
jika anda selalu lulus,
kemenangan itu akan permanen selamanya.

HALAMAN PERSEMBAHAN

*Karya ini kupersembahkan
Untuk bapak dan ibu
Serta Saudara-saudaraku tercinta,
Yang selalu memberi semangat,
Serta Almamaterku*

KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang tak terhingga kupanjatkan hanya kepada Allah Yang Maha Kuasa dan Maha Bijaksana yang telah membukakan pintu rahmat-Nya, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan, untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Penyelesaian skripsi ini banyak mengalami hambatan, namun berkat bantuan dari berbagai pihak, maka penyelesaian skripsi ini menjadi lancar. Untuk itu pada lembaran ini disampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Dr. Teguh Santosa, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberi ijin dalam menyusun skripsi.
2. Drs. H. Dwi Gunadi, M. Or. selaku Kaprodi PKO Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Dr. H. Nuruddin. PBS, M. Or dan Drs. Herywansyah, M. Or.. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama mengadakan penelitian.
4. Pembina dan pelatih SSB Pandanaran, Boyolali, tahun 2017, yang berkenan untuk mengizinkan pemain sepakbola putra usia 11 sampai 12 untuk digunakan sebagai sampel penelitian serta berkenan meminjamkan sarana dan prasarana demi kelancaran proses pengambilan data penelitian.
5. Teman-teman yang telah berkenan membantu di dalam pelaksanaan pengambilan data penelitian.
6. Pemain sepakbola putra usia 11 sampai 12 tahun SSB Pandanaran, Boyolali Tahun 2017 selaku sampel penelitian.
7. Pihak-pihak lain yang tidak mungkin dapat disebutkan satu persatu di dalam lembaran ini yang telah ikut berperan serta secara nyata dan aktif di dalam membantu dalam bentuk apapun untuk memperlancar dan mendukung kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Semoga bimbingan, petunjuk, bantuan, saran serta amal baik dari bapak, ibu serta saudara-saudara yang telah diberikan dengan rasa tulus ikhlas, Allah Yang Maha Pemurah berkenan melimpahkan pahala yang setimpal.

Dengan penuh harapan semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat memberikan pemikiran dan sumbangan positif terhadap proses pembelajaran dan dapat meningkatkan prestasi siswa serta ikut pula berperan dalam mengembangkan minat siswa terhadap olahraga.

Surakarta, Februari 2017

N P

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN SAMPUL | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| MOTTO | vii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Kegunaan Penelitian | 8 |
| BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS | |
| A. Tinjauan Pustaka | 9 |
| 1. Permainan Sepakbola | 9 |
| 2. Teknik Dasar Menyundul Bola | 14 |
| 3. Kelentukan..... | 22 |
| 4. Keseimbangan Dinamis | 27 |
| 5. Kekuatan Otot Perut | 30 |
| B. Kerangka Pemikiran | 34 |
| C. Perumusan Hipotesis | 35 |

| | Halaman |
|-------------------|---|
| BAB III | METODE PENELITIAN |
| A. | Tempat dan Waktu Penelitian 37 |
| B. | Metode dan Rancangan Penelitian 37 |
| C. | Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel 37 |
| D. | Teknik Pengumpulan Data 38 |
| E. | Teknik Analisa Data 39 |
| BAB IV | HASIL PENELITIAN |
| A. | Deskripsi Data 43 |
| B. | Analisis Data 44 |
| C. | Hasil Analisis Data 44 |
| D. | Pembahasan Hasil Analisis Data 46 |
| BAB V | KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN |
| A. | Simpulan..... 51 |
| B. | Implikasi 51 |
| C. | Saran-saran 52 |
| DAFTAR PUSTAKA | 53 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 55 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Deskripsi Data | 43 |
| Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data | 44 |
| Tabel 3. Range Reliabilitas Book Walter..... | 44 |
| Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data | 45 |
| Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Linieritas Data | 46 |
| Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi | 47 |
| Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Regresi | 47 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Data Penelitian | 55 |
| Lampiran 2. Uji Reliabilitas | 57 |
| Lampiran 3. Uji Normalitas..... | 65 |
| Lampiran 4. Uji Linieritas..... | 69 |
| Lampiran 5. Uji Korelasi dan Analisis Regresi Tiga Prediktor..... | 78 |
| Lampiran 6. Tabel Kerja Analisis Regresi..... | 84 |
| Lampiran 7. Petunjuk Pelaksanaan Tes..... | 91 |
| Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian | 99 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Cara Heading Bola | 16 |
| Gambar 2. Tehnik menyundul bola sambil berdiri | 18 |
| Gambar 3. Tehnik menyundul bola sambil melompat..... | 19 |
| Gambar 4. Unsur Dasar Kemampuan Fisik | 20 |
| Gambar 5. Hubungan Antar Kemampuan Fisik (Thompson : 1991)..... | 20 |
| Gambar 6. Anatomi Otot-Otot Punggung | 26 |
| Gambar 7. Otot-otot perut | 32 |