

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN HEADING PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PUTRA SMA NEGERI 13 PALEMBANG

Oleh

Dede Dwiansyah Putra

Universitas PGRI Palembang

dededwiansyahputra@gmail.com

Article History

Received : Januari 2017
Accepted : Februari 2017
Published : Maret 2017

Keywords

*Abdominal muscle
strength, hip
flexibility, play
football heading*

Abstract

This study aims to determine the relationship of abdominal muscle strength and hip flexibility with the ability to play football heading in extracurricular student of SMAN 13 Palembang. The method used to produce a particular product, and test the efficacy of the product, this study using research correlation methods. Populasi in this study were 30 persons who follow extracurricular activities SMAN 13 Palembang. Results showed $r(x_1 y) = 0.461$, $r(x_2 y) = 0.414$ In abdominal muscle strength contributes to the ability of the ball (heading) of 46.1%. While the contribution of flexibility waist with ball (Heading) amounted to 41.4%. Based on t greater than t table ($2.46 > 1.77$) for the contribution of abdominal muscle strength by heading ability. As for flexibility waist with heading ability was tested significance of t greater than t table ($2.40 > 1.77$).

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang dengan kemampuan heading permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 13 Palembang. Metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan dan menguji keefektifan produk tertentu, penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasi. Populasi penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola sebanyak 30 orang. Hasil penelitian diperoleh $r_{x_1y} = 0,461$, $r_{x_2y} = 0,414$. Kontribusi kekuatan otot perut terhadap kemampuan heading 46,1%. Sedangkan kontribusi kelentukan pinggang dengan kemampuan heading 41,4%. Berdasarkan thitung lebih besar dari ttabel ($2,46 > 1,77$) untuk kontribusi kekuatan otot perut dengan kemampuan heading. Sedangkan untuk kelentukan pinggang dengan kemampuan heading diuji signifikansi thitung lebih besar dari ttabel ($2,40 > 1,77$).

A. Pendahuluan

Sejarah olahraga dapat mengingatkan kita tentang arti perubahan keterampilan mengenai olahraga itu sendiri. Olahraga sepertinya melibatkan kemampuan dasar manusia pada umumnya dalam kenyataannya dapat dikembangkan dan dilatih untuk kepentingannya sendiri. Olahraga merupakan gabungan dari segala latihan jasmani yang dilakukan orang dengan sukarela untuk memperkuat dan melatih gerak tubuh. Olahraga sepak bola merupakan suatu kegiatan permainan kompetitif yang terdiri dari berbagai taktik yang di pengaruhi oleh otot perut.

Pada ruang lingkup olahraga dalam pasal 25 UU SKN bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai suatu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan Sistem Pendidikan Nasional. Maka pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di sekolah merupakan tumpuan yang sangat vital dalam membangun system Pendidikan Nasional.

Sepak bola merupakan kerja fisik, mendapatkan berat pembebanan yang berbeda-beda sesuai dengan cabang

olahraga yang dilakukan. Jadi, jelaslah bahwa dalam kegiatan fisik di butuhkan suatu tingkat kesegaran jasmani. Aspek-aspek latihan seperti fisik, taktik, teknik, mental dan kerja sama tim merupakan aspek-aspek yang penting dan harus di kembangkan kemampuannya pada setiap pemain. Jika salah satu aspek latihan ini kurang mendapat perhatian atau dengan kata lain pembebanannya kurang, berarti merupakan salah satu penghambat prestasi.

Mutu teknik di dalam permainan sepak bola adalah salah satu bagian penting dan paling sulit untuk dipelajari, untuk itu perlu waktu yang banyak untuk ketekunan dari para pemain untuk berlatih dengan penuh kesungguhan. Seluruh bagian dalam permainan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Menyundul bola merupakan salah teknik dasar dalam permainan sepak bola, berbagai keuntungan dapat diperoleh dengan menguasai *heading* atau menyundul bola, baik dalam melakukan penyerangan maupun ketika mengadakan strategi bertahan.

Untuk dapat melakukan *heading* dengan baik maka harus diberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan

kemampuan fisik pemain. Kemampuan fisik yang di maksud adalah kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 13 Palembang Tahun 2014. Dalam penelitian ini faktor kondisi fisik yang akan dikaji adalah kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang. Namun tingkat kondisi fisik dan anatomis seseorang berbeda beda. Sedangkan untuk memperoleh hasil heading yang baik perlu di ketahui seberapa besar hubungan faktor-faktor tersebut di atas ikut terkait dengan hasil permainan sepak bola khususnya dalam pelaksanaan heading, sehingga apabila tidak diatasi seorang atlet akan mengabaikan kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang dalam melakukan heading.

Pembinaan yang dilakukan di SMA Negeri 13 Palembang dalam pelaksanaan latihan, terkadang kurang seimbang dalam pemberian materi antara teknik dasar bermain ataupun latihan kondisi fisik terutama pada daya tahan otot perut. Diumpamakan jika kedua hal tersebut dibandingkan, perbandingan latihan yang tidak seimbang akan berpengaruh pada saat tampil dalam pertandingan maupun dalam hasil akhir

program, sehingga harapan untuk meraih kemenangan kemungkinan kecil.

Untuk itulah dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu di usahakan pembinaan yang terarah dan berkelanjutan lewat pemandu bakat, pembibitan, pendidikan serta latihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan secara efektif dan efisien sebagai sarana, mencapai prestasi optimal.

Berdasarkan pengamatan dan informasi dari guru olahraga di SMA Negeri 13 Palembang dalam permainan sepak bola sangat digemari para siswa-siswi terutama oleh semua siswa laki-laki yang ada di sekolah. Terbukti bahwa setiap mengadakan *class meeting* atau pertandingan antara kelas yang selalu diadakan di akhir ujian sekolah selalu di ikuti oleh semua siswa laki-laki. Sekolah ini pun selalu mengikuti pertandingan sepak bola antar sekolah tapi belum mampu menghasilkan hasil yang maksimal, prestasi ini tercermin dari sejauh mana kemampuan SMA Negeri 13 Palembang kurang berprestasi untuk tingkat SMK/SMA di Palembang. Dalam permainan sepak bola SMA Negeri 13 Palembang ini terdapat suatu masalah terbesar yaitu kurangnya suatu

penyelesaian di depan gawang saat melakukan *heading* sering melenceng dan terlalu lemahnya kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang disaat *heading* sehingga bola mudah diamankan oleh pemain lawan.

Dari pengamatan dan informasi perlu diupayakan langkah-langkah nyata mulai dari perbaikan metode latihan, peningkatan sarana, perhatian masalah gizi, tes dan pengukuran dalam olahraga sampai pada perhatian terhadap psikologi yang di perlukan berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Heading Pada Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler Putra SMA Negeri 13 Palembang.

Dalam menguasai permainan sepak bola dengan baik dan sempurna maka diperlukan penguasaan teknik dasar secara baik pula. Adapun teknik dasar permainan sepak bola terdiri dari, Menendang bola atau shooting, Menghentikan bola atau mengontrol bola (*passing*), Menggiring bola atau *dribbling*, Melempar kedalam atau *throw in* dan Menyundul bola atau *heading*. (Luxbacher, 2011: 50)

Menurut Gifford (2002: 32) *heading* adalah suatu teknik yang dibutuhkan oleh semua pemain, tidak saja oleh para bek tengah dan para penyerang. Menyundul (*heading*) tidak membuat orang cedera atau lebih baik dikatakan bahwa menyundul tidak boleh membuat cedera. Menyundul tidak memberikan rasa sakit, selama anda menggunakan dahi untuk menghantam bola.

Menyundul bola dapat digunakan untuk meneruskan bola atau mengoperkan bola kepada teman atau operan jarak pendek, untuk memasukkan bola ke mulut gawang lawan untuk membuat gol, memberikan umpan kepada teman didaerah depan gawang lawan untuk membuat gol (*operan melambung atas*), menyapu bola didaerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan, mempertahankan daerah gawang sendiri. (Toto, 2008: 9.15)

Teknik menyundul bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Teknik dasar menyundul bola digunakan kepala, seperti yang dikemukakan Khairul Hadziq (2013:29): Teknik untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening (*alis*) dibawah rambut

kepala. Ada dua macam cara menyundul bola, seperti yang dikemukakan Toto (2008: 9.15) yaitu: (1) Atas dasar arah bola dari hasil sundulan, (2) Atas dasar sikap badan pemain pada waktu menyundul bola.

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu kekuatan. Kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya otot perut, power, kelincahan, kecepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. (Afridawati, 2008: 111)

Menurut Evelyn C (2011: 19) otot adalah jaringan yang mempunyai kemampuan khusus, yaitu berkontraksi; dengan demikian gerakan terlaksana. Otot terdiri atas serabut silindris yang mempunyai sifat yang sama dengan sel jaringan lain. Semua ini diikat menjadi berkas-berkas serabut kecil oleh sejenis jaring ikat yang mengandung unsur

kontraktil jadi otot yang digunakan disini adalah otot perut yang terletak ditengah atau disebut otot rektus abdominis.

Kelentukan pinggang adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar. Misalnya gerakan yang split. Kelentukan pinggang sangat dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan dalam penampilannya. (Ismayarti, 2008:101).

Berdasarkan uraian di atas untuk memperoleh hasil heading yang baik perlu memiliki tingkat kondisi fisik dan anatomis sangat baik, dengan kekuatan perut dan kelentukan pinggang yang bagus, maka akan membantu gerakan punggung dan dahi saat kontak dengan bola, sehingga sundulan akan menjadi lebih kuat dan keras. Jadi kemampuan seorang pemain sepak bola mengerahkan kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang pada teknik yang benar, maka akan menghasilkan *heading* yang sangat baik. Namun sebaliknya, jika kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang kurang baik maka *heading* juga menjadi lemah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode korelasi ganda dengan menggunakan statistik untuk menentukan hubungan antara tiga gejala. Metode penelitian merupakan faktor penting yang sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Kegiatan penelitian harus mengikuti langkah-langkah atau prosedur kerja sehingga dalam pelaksanaannya diperlukan metode-metode tertentu. Berbobot tidaknya sebuah penelitian tergantung pada pertanggung jawaban dari metode penelitiannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola sebanyak 30 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini memakai total sampling dimana seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler putra SMA Negeri 13 Palembang yang berjumlah 30 orang. Untuk mendapatkan data yang akurat dalam penelitian ini, maka peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan metode tes dan pengukuran. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tes pengukuran kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang dengan tes pengukuran menyundul bola (*heading*)

adapun tes yang telah ditetapkan jenis tes dalam penelitian ini antara lain, untuk mengukur kekuatan otot perut menggunakan tes *Sit-up test*, untuk mengukur kelentukan pinggang menggunakan *sit and reach test*, Sedangkan untuk mengukur kemampuan *heading* menggunakan tes menyundul bola dengan kepalan selama 30 detik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data yang diperoleh dari penelitian ini maka didapat hasil dan kesimpulan sebagai berikut.

1. Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan *Heading*

Dari hasil analisa kekuatan otot perut (X_1) dengan Kemampuan *heading* (Y) berdasarkan hasil perhitungan korelasi *product moment* didapat $t_{hitung} 2,46 > t_{tabel} 1,77$ dengan kontribusi 46,1%. Ini menunjukkan bahwa kekuatan otot perut memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan *heading* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 13 Palembang.

Berdasarkan pembahasan di atas maka kemampuan hasil *heading* yang dilakukan pada siswa tidak terlepas dari

kekuatan otot perut. Semakin baik kekuatan otot perut siswa maka kemampuan dalam menghasilkan *heading* akan semakin baik pula, sehingga prestasi siswa juga semakin membaik.

2. Hubungan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan *Heading*

Dari hasil analisa kelentukan pinggang (X_1) dengan Kemampuan *heading* (Y) berdasarkan hasil perhitungan korelasi *product moment* didapat $t_{hitung} 2,40 > t_{tabel} 2,05$ dengan kontribusi 41,4%. Ini menunjukkan bahwa kelentukan pinggang memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan *heading* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 13 Palembang .

3. Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan *Heading*

Dari hasil analisa kekuatan otot perut (X_1) dan kelentukan pinggang (X_2) dengan Kemampuan *heading* (Y) berdasarkan hasil perhitungan korelasi *product moment* didapat $t_{hitung} 6,56 > t_{tabel} 2,40$ dengan kontribusi 65,6%. Ini menunjukkan bahwa kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang memberikan

kontribusi yang signifikan dengan kemampuan *heading* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 13 Palembang .

Jadi berdasarkan pembahasan di atas maka kemampuan hasil *heading* yang dilakukan pada siswa tidak terlepas dari kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang. Semakin baik kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang siswa maka kemampuan dalam menghasilkan *heading* akan semakin baik pula, sehingga prestasi siswa juga semakin membaik.

Bisa disimpulkan kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang akan mempengaruhi prestasi hasil menyundul bola seorang siswa. Disarankan kepada seorang pelatih ingin meningkatkan kemampuan *heading* maka sebaiknya pelatih juga meningkatkan kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang terlebih dahulu agar siswa lebih mudah menguasai keterampilan *heading* yang diajarkan.

Namun perlu diingat bukan hanya kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang yang memiliki kontribusi dengan kemampuan *heading*, dalam penelitian ini terlihat kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang hanya memberikan kontribusi sebesar 65,6%. Selebihnya dipengaruhi

oleh faktor lain seperti penguasaan gerak, daya taha siswa untuk melakukan gerak secara cepat merespon rangsangan yang datang, dan lain sebagainya.

D. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil deskripsi data dan pembahasan, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading*. Kekuatan otot perut memberikan kontribusi sebesar 46,1% terhadap kemampuan *heading* pada permainan sepak bola SMA Negeri 13 Palembang tahun pelajaran 2014-2015.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan *heading*. Kelentukan pinggang memberikan kontribusi sebesar 41,4% terhadap kemampuan *heading* pada permainan sepak bola SMA Negeri 13 Palembang tahun pelajaran 2014-2015.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan kelentukan pinggang dengan kemampuan *heading*.

Daftar Pustaka

- A.Luxbacker, Joseph. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Afridawati. 2013. *Evaluasi, Tes Dan Pengukuran Olahraga Dan Teori Aplikasinya*: RD Multicipta.
- C, Evelyn. 2011. *Kekuatan Otot Perut*. Jakarta: PT Adikita.
- Gifford, Clive. 2002. *Sepakbola (Panduan lengkap untuk permainan yang indah)*. Jakarta: Erlangga.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Subroto, Toto.2008. *Permainan Besar Bola Voli & Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2013. *Prosedur penelitian (Suatau Pendekatan Praktik)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Republik Indonesia. 2005. Undang-undang No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.