

**HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN *POWER*
OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *JUMP*
HEADING BOLA PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI
15 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

AMMAR JANUAR

06061181419068

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2018

HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *JUMP HEADING*
BOLA PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
SEPAK BOLA SMA NEGERI 15 PALEMBANG.

SKRIPSI

Oleh:

Ammar Januar

Nim : 06061181419068

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui untuk di lakukan Ujian Akhir Skripsi

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Dra. Marsiyem M.Kes
NIP 195312121982032001



Dr. Sakirno
NIP195508101983031005

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006

HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *JUMP HEADING*
BOLA PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
SEPAK BOLA SMA NEGERI 15 PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh:

Ammar Januar

Nim : 06061181419068

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan :

Pembimbing 1



Dra. Marsiyem M.Kes
NIP 195312121982032001

Pembimbing 2



Dr. Sukirno
NIP195508101983031005

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ammar Januar

NIM : 06061181419068

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kelentukan Tugok dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Jump Heading Bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 15 Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 21 Maret 2018

Yang membuat pernyataan,

Ammar Januar

0606118141906

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, Skripsi yang berjudul “Hubungan Kelentukan Togok dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Jump Heading Bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 15 Palembang” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dra. Marsiyem, M.Kes dan Dr. Sukirno sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 15 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 21 Maret 2018

Penulis

Ammar Januar

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Hubungan Kelentukan Togok dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Jump Heading Bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 15 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga Sepakbola pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

Halaman Persembahan

Alhamdulillahrabbi'l'alamiin

Tiada kata yang paling indah dengan lantunan syukur kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tua ku Tercinta, bapakku Darmawangsan dan ibuku Mardiana, Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Kakak-Kakakku Achmad Ichsan dan Danar Raswan serta Adikku Mudafar Sa'ad, yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua, semoga adik dan kakakmu ini bisa jadi contoh untuk kalian semua.
- Dra. Marsiyem, M.Kes dan Dr. Sukirno, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikannasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur, Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman dan Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Zulfikar) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- Bapak M. Rasyid S.Pd, M.Si, Drs. Parwanta M.Si, Ibu Dra. Nursiawati M.M dan seluruh keluarga besar SMA Negeri 15 Palembang yang telah mengizinkan untuk penelitian saya.
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2014 (Apita Mareli, Mike Putri, Eko Julianto, Febriansyah Putra, Mulya Okta Suryadi, Fadhilla Hadyanto,

Zalpin Putra Pratama, Atika Rifa Winarso, M Ageng Aidil Ramdhon, Rinaldi Agustrio, Shufiandi Rasyid, Febi Agung Kurniawan, Anggi Pratama, Muhammad Yusuf, Suryo Adi Nugroho, Tri Rahmadani, Wondo Wibowo, Rahmat Ramadani, Sigit Iswara, Kartika Widya Pangesti, Athiyah Fadila, Siti Aminah, Ayu Lestari, Lega Putri Melati, Risfal Hernando, Achmad Zakaria Liwianto, Wahid Adi Kusuma, Nurul Kartika, Prasojo Widodo, M Edho Romodhon, Trisusanto, Yulia Nuryani, Wahyu Eka Nurzahab, Eka Purnama Sari, Dwi Okta Viandra Saputra, Dini Tiara, M Kharul Fazli, Leo Sugianto, Refaldo Dafiatama, Irvandi Saputra) kakak tingkat dan adik tingkat

- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almamaterku

MOTTO

“ Hidup Hanya Sekali. Jalani, Nikmati dan Syukuri”

“Allah Dulu, Allah Lagi, Allah Terus”

“Demi Sholatku, Ibadahku, Hidupku dan Matiku Karna Allah Semata”

“Jangan pernah putus harapan dan kehilangan kepercayaan pada kekuatan do’a. Allah akan memberikan segala sesuatu yang kamu inginkan selama itu baik untukmu” Jangan kamu kehilangan harapan, dan jangan pula bersedih hati.

(Q.S. Ali Imran)

Daftar Isi

	Halaman
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
Latar Belakang	1
Identifikasi Masalah	3
Batasan Masalah	3
Rumusan masalah	4
Tujuan Penelitian	4
Manfaat Penelian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat <i>Heading</i>	5
2.1.1. Definisi <i>Heading</i>	5
2.2.2 Macam-macam Teknik <i>Heading</i> dan <i>Jump Heading</i>	5
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Jump Heading</i>	6
2.2.4 Metode latihan <i>Jump Heading</i>	9
2.2.5 Hubungan menurut fisiologi	11
2.2 Kelentukan Togok	12
2.3 Hakikat <i>Power</i>	13

2.4.1 Pengertian Power	14
2.3.2 <i>Power</i> Otot Tungkai	15
2.4 Kerangka Berfikir	16
2.5 Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 Jenis Penelitian	17
3.2 Rancangan Penelitian	17
3.3 Variabel Penelitian	17
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	18
3.4.1 Populasi	18
3.4.2 Sempel	18
3.5 Lokasi Penelitian	19
3.6 Defenisi Oprasional Variabel	19
3.7 Prosedur Penelitian	20
3.8 Instrumen Penelitian	20
3.9 Teknik Pengumpulan Data	21
3.10 Teknik Analisis Data	22
3.10.1 Uji Normalitas Data	23
3.10.2 Uji Linieritas	24
3.10.3 Analisis Korelasi Data	25
3.11 Uji Hipotesis	27
3.11.1 Uji Multilinieritas	28
3.11.2 Uji Regresi Ganda	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil Penelitian.....	30
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
4.1.2 Karakteristik Sampel	30
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pengukuran tes <i>Bridge Up</i> (Kayang)	31
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pengukuran Tes <i>Power</i> Otot tungkai	32
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Pengukuran Test <i>Jump Heading</i>	33
4.1.6 Uji Normalitas Data.....	34
4.1.6.1 Uji Normalitas Kelentukan Togok (Tes <i>Bridge Up</i>).....	35
4.1.6.2 Uji Normalitas <i>Power</i> Otot Tungkai (<i>Vertical Jump</i>).....	43
4.1.6.3 Uji Normalitas Hasil Tes <i>Jump Heading</i>	51
4.1.7 Uji Linearitas.....	52
4.1.7.1 Uji linieritas X1 dengan Y.....	53
4.1.7.2 Uji Linieritas X2 dengan Y	54
4.1.8 Uji Hipotesis.....	55
4.1.8.1 Uji Multikolinearitas	56
4.1.8.2 Uji Korelasi Ganda.....	57
4.2 Pembahasan.....	58
4.2.1 Hubungan Kelentukan Togok dengan Kemampuan Jump Heading Bola pada Sepak bola.....	59
4.2.2 Hubungan <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Kemampuan <i>Jump Heading</i> Bola Pada Sepak Bola.....	60
4.2.3 Hubungan Kelentukan togok dan <i>Power</i> otot Tungkai dengan Kemampuan <i>Jump Heading</i> Bola pada Sepak Bola....	61

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	62
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Tabel Katagori Skor test <i>Vertical Jump</i>	19
3.2 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	25
4.1 Daftar Distribusi Hasil Tes <i>Bridge Up</i> Uji normalitas.....	29
4.2 Histogram Hasil Test Tes <i>Bridge Up</i>	32
4.3 Daftar Distribusi Hasil tes <i>Vertical Jump</i> Uji normalitas	33
4.4 Histogram Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	36
4.5 Daftar Distribusi Hasil Tes <i>Jump Heading</i>	37
4.6 Histogram Hasil Tes <i>Jump Heading</i>	40
4.7 Daftar Hasil Uji Normalitas Data	40
4.8 Ringkasan Hasil Uji Linearitas Regresi Y atas X	46
4.9 Matrik Koreslasi Antar Variabel.....	50
4.10 Ringkasan Hasil Analisis Korelasi Ganda	56
4.11 Ringkasan Hasil Sumbangan Efektif	56

DAFTAR BAGAN

Halaman

2.1 Kerangka Berfikir Penelitian.....	13
3.1 Rancangan Penelitian	15

DAFTAR GAMBAR

Halaman

2.1 <i>Heading</i> Sambil Berdiri	6
2.2 <i>Jump Heading</i>	6
2.3 Otot Tungkai Bagian Atas.....	10
2.4 Otot Tungkai Bagian Bawah	10

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	64
Lampiran 2 Gambar persiapan dan Penjelasan.....	65
Lampiran 3 Gambar Test <i>Bridge Up</i>	66
Lampiran 4 Gambar test <i>Vertical Jump</i>	67
Lampiran 5 Gambar Test <i>Jump Heading</i>	68
Lampiran 6 Tabel data Penelitian test <i>Bridge Up</i>	69
Lampiran 7 Tabel data Penelitian Test <i>Vertical Jump</i>	70
Lampiran 8 Tabel data Penelitian test <i>Jump Heading</i>	71
Lampiran 9 Usul Judul Skripsi.....	72
Lampiran 10 Kartu Pembimbing Proposal.....	73
Lampiran 11 Persetujuan Seminar Proposal.....	75
Lampiran 12 Bukti Perbaikan Proposal.....	76
Lampiran 13 SK Pembimbing.....	77
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 15 SK Dinas Pendidikan.....	79
Lampiran 16 SK Telah Melakukan Penelitian.....	80
Lampiran 17 Kartu Pembimbing Skripsi.....	81
Lampiran 18 Persetujuan Seminar Hasil.....	82
Lampiran 19 Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	83
Lampiran 20 Persetujuan Ujian Akhir Program Sarjana.....	84

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Hubungan Kelentukan Togok dan *Power* Otot tungkai dengan Kemampuan *Jump Heading* bola pada siswa putra Ekstrakurikuler Sepak bola SMA Negeri 15 Palembang”. Tujuan penelitian adalah mengetahui apakah terdapatnya hubungan antar variabel. Sampel yang di gunakan adalah seluruh jumlah populasi berjumlah 31 Penelitian ini dilakukan selama 3 hari menggunakan instrumen test untuk mengetahui apakah terdapat hubungan dan sumbangan efektif secara bersama-sama Kelentukan togok dan *Power* otot tungkai dengan kemampuan *Jump heading*, Penelitian ini menggunakan metode korelasi, didapatkan hasil dalam penelitian uji normalitas kelentukan togok $Km=0,02$, *Power* otot tungkai $Km=0,09$, Kemampuan *Jump Heading* $Km=0,12$. Uji linieritas variabel $Y-X_1=F$ hitung $-0,11 \leq F$ Tabel 3,45, variabel $Y-X_2= F$ hitung $-0,89 \leq F$ tabel =3,56. Korelasi antara $X_1-Y :0,90 = 90\%$, $X_2-Y: 0,98 = 98\%$, hasil Uji Korelasi ganda $X_1,X_2-Y : 0,86 = 86\%$ multikolinieritas terletak pada taraf 5%. Uji korelasi ganda pada F hitung $185,42 \geq F$ tabel 3,55. Dengan demikian H_a yang di ajukan dapat diterima Kebenarannya, bahwa terdapatnya hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dan *power* otot tungkai dengan kemampuan *jump heading* bola siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang.

Kata-Kata Kunci : Kelentukan togok, *Power* otot tungkai, Kemampuan *Jump heading*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal di dunia, permainan yang dimainkan oleh 11 orang pemain ini sangatlah digemari di Indonesia terbukti dari banyaknya penonton yang datang pada saat ada sebuah pertandingan sepak bola yang berlangsung itu menandakan bahwa minat masyarakat Indonesia terhadap sepak bola sangatlah tinggi, namun untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak bola ini tidaklah mudah ada beberapa unsur yang harus dilatih dalam sepak bola agar menjadi pemain yang baik dan profesional.

Seseorang dalam permainan sepak bola juga diuntut untuk memiliki teknik dasar yang baik, sebab hal itu menjadi dasar dalam bermain sepak bola. salah satu teknik dalam sepak bola yang sering diabaikan dan di anggap mudah ialah melakukan *heading* atau dalam bahasa Indonesia yang artinya menyundul bola, padahal pada dasarnya melakukan *heading* itu harus memiliki teknik dan gerakan yang benar karena apabila salah dalam melakukan *heading* maka pantulan bola dari kepala akan tidak beraturan dan sulit untuk di kendalikan kemana arah bola yang akan di tuju.

Tujuan permainan sepak bola adalah “mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan” dari kutipan tersebut berarti sudah jelas seseorang pemain dalam sepak bola harus menguasai teknik-teknik dalam sepak bola, bukan hanya menggunakan kaki gol juga sering terjadi menggunakan kepala dengan cara di sundul atau di *heading* hal ini biasa di lakukan oleh para pemain belakang, masih ingatkah kalian dengan gol seorang Carles Puyol? Seorang kapten timnas Spanyol yang menjadi penentu pada saat Spanyol bertemu Argentina pada piala Dunia tahun 2006, ia memasukan bola ke gawang menggunakan sundulan kepala yang sangat keras dan akurat itu membuktikan bahwa kemampuan *jump heading* juga sangat berguna pada permainan sepak bola dalam mencetak gol. Menurut Ted Buxton dalam Aprianto (2009:2) “*Soccer Skill For Young Player*“

mengatakan bahwa, “*Team* tidak dapat bermain dengan baik jika pemainnya tidak bisa menyundul bola“. Oleh sebab itu setiap pemain sepakbola harus mahir menyundul bola dengan berbagai cara, karena menyundul bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain untuk dapat bermain dengan baik, sebab dalam permainan sepakbola bola yang dimainkan tidak hanya berjalan di atas tanah kadang- kadang bola melambung *Passing-passing* bola yang melambung ini harus dapat dikuasai oleh setiap pemain belakang, tengah, maupun depan. Kenyataan di lapangan proses terjadinya gol tidak hanya tercipta menggunakan kaki tetapi juga menggunakan kepala. Menyundul bola yang dilakukan sambil meloncat, diperlukan aspek daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut yang dikoordinasikan dengan kelentukan togok sebagai upaya persiapan pelaksanaan sundulan. (Bompa,1983:231)

Sepak bola juga mengutamakan banyak komponen latihan di dalam nya dan juga menuntut seorang pemain untuk dapat menguasai komponen latihan dan komponen fisik kelentukan, komponen fisik inilah yang menjadi komponen dasar yang harus dimiliki seorang pemain agar dapat melakukan beberapa teknik yang ada dalam sepak bola, menurut Sukirno dan Waluyo(2012:67) untuk mengetahui kelentukan atau keluesan pada togok (batang badan) dapat dilakukan dengan beberapa test ialah *sit and reach*, dan *bridge-up*. Seorang pemain sepak bola juga dituntut memiliki *power* otot tungkai yang baik sebab inti dari permainan sepak bola ada pada kemampuan otot tungkai seorang pemain sepak bola. Menurut Sukirno (2011:153) *power* otot tungkai merupakan kontraksi sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan gerak dengan kecepatan maksimum dan kekuatan maksimum, adapun otot-otot yang melakukan gerak *power* otot tungkai dimulai dari sekelompok otot pinggul, sekelompok otot paha, dan kelompok otot tungkai bawah sebagai penggerak utama pada tungkai. Melihat dari tim sepak bola sekolah yang saya teliti, tim ini adalah salah satu tim hebat di kota madya Palembang dalam tingkatan siswa SMA sederajat pada tahun 2014 smpai 2016 tim ini sering berpartisipasi dalam kejuaraan se kota madya Palembang, alasan mengapa penulis mengangkat permasalahan penelitian ini dari pengamatan penulis jika di presentasikan hasil dari

serangan dan gol-gol yang tercipta hanya sekitar 20% akhir dari serangan tim ini menggunakan teknik *Jump heading* sebagai sentuhan terakhir dari 10 kali serangan hanya 1-2 kali hasil akhir serangan menggunakan teknik *jump heading*, kemudian para pemain banyak belum menguasai teknik *jump heading* begitupun pada pemain belakang rata-rata tinggi pemain belakang tim ini ialah 173 Cm namun pemain belakang kurang produktif dalam melakukan serangan memanfaatkan bola mati dikarenakan mungkin kemampuan melakukan teknik *Jump Heading* nya yang kurang baik. Teknik *Jump heading* dalam sepak bola ialah teknik menyundul bola menggunakan kepala dengan posisi melompat yang bertujuan untuk menghalau bola bahkan juga mencetak gol, teknik ini dilakukan seorang pemain dengan cara melompat dengan kedua kaki dan menyundul bola di udara dengan melentingkan badan ke arah belakang sehingga hasil sundulan dan arah bola sesuai dengan yang diinginkan namun tidak semua pemain bisa melakukan teknik ini dengan baik dan benar. Dari permasalahan di atas maka saya tertarik meneliti sebuah permasalahan sehingga saya mengangkat sebuah judul **Hubungan Kelentukan Togok dan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Jump heading* Bola** yang ini saya titik beratkan pada siswa putra tingkat Sekolah Menengah Atas yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola tepatnya di SMA Negeri 15 Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

latar belakang di atas saya mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya Kemampuan siswa dalam melakukan *jump heading* bola dalam sepak bola.
2. Kemampuan siswa melakukan *jump heading* bola dalam sepak bola yang tidak baik.
3. Hubungan dan sumbangan dari kelentukan togok dan *Power* otot tungkai secara bersamaan dengan kemampuan *jump heading* bola.

1.3 Batasan Masalah

Pembahasan yang akan di teliti agar tidak terlalu meluas maka saya memberikan sebuah batasan agar hasil yang di teliti sesuai dengan yang saya inginkan maka batasan masalah ialah hanya hubungan kelentukan togok dan *Power* otot tungkai dengan kemampuan *jump heading* bola pada siswa putra ekstrakurikuler Sepak bola.

1.4 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat Hubungan kelentukan togok (X_1) dengan kemampuan *jump heading* bola (Y) pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang ?
2. Apakah terdapat hubungan *power otot* tungkai (X_2) dengan kemampuan *Jump heading* bola (Y) pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang ?
3. Apakah terdapat hubungan Kelentukan Togok (X_1) dan *power otot* tungkai (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan *Jump heading* bola (Y) pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kelentukan togok dengan kemampuan *Jump heading*.
2. Mengetahui apakah terdapat hubungan *Power* otot tungkai dengan kemampuan *jump heading*.
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan kelentukan togok dan *Power* otot tungkai secara bersamaan dengan kemampuan *jump heading* bola pada siswa Putra Ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 15 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat bagi siswa sebagai pengetahuan agar dapat memperbaiki apabila salah dalam melakukan teknik, Manfaat bagi guru sebagai alat evaluasi untuk meningkatkan prestasi dan juga memperbanyak metode latihan jika melatih.

Daftar Pustaka

- Agung, Tri Septa. 2009. *Kamus Pintar Sepak bola*. Jakarta: Trisan Grafika
- Aji Sukma. 2016. *Sepak bola dan strategi bertahan*: Jakarta. Pandawa
- Aprianto. 2009. *Ensiklopedia Sepak Bola*: Semarang. Unes
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Bompa, T. O. 2000. *Theory and Methodology of Training*. Debuque: Kendal/Hunt Publishing
- Clive gliver. 2002 *Story of football*: London. United of kingdom
- Damayanti, Deni. 2013. *Panduan Lengkap Menyusun Proposal Skripsi Tesis Disertasi untuk Semua Program Studi*. Yogyakarta: Araska.
- Erick C Betti. 1997 *Football defensif*. New york
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press. Iyakrus. 2012 *Sepak Takraw*. Palembang : Dramata
- Kurniawan Inung. 2009. *Sepak Bola menyerang dan Teknik dalam Sepak bola*: Semarang. UNES
- Kurdi, Fauziah N. dan Sukirno. 2011. *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Palembang: Unsri Press
- Margono.2010. *Tes Dan Pengukuran*: Bandung Sinar baru
- Sucipto Dkk. 2000. *Teknik – Teknik Sepak Bola*: Surabaya. Persirah cipta
- Sudjana, Nana dan Ibrahim. 2010. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sukirno. 2012. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Dramata
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Widiastuti. 2011. *Kebugaran Jasmani dan Kesehatan*: Jakarta. Akasa
- Wesson, Jhon. 2002. *The Science of Soccer*: Philadelphia. IOP Publishing