

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KEMAMPUAN *HEADING* PADA PEMAIN
SEPAKBOLA R-SPORT DESA BABUSALAM**

SKRIPSI



OLEH:

HABIBI FEBRIANTO SIDIQ
NIM: 1634019

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2020**

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KEMAMPUAN *HEADING* PADA PEMAIN
SEPAKBOLA R-SPORT DESA BABUSALAM**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

Oleh:

HABIBI FEBRIANTO SIDIQ
NIM: 1634019

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KEMAMPUAN *HEADING* PADA PEMAIN
SEPAKBOLA R-SPORT DESA BABUSALAM

SKRIPSI

HABIBI FEBRIANTO SIDIQ

NIM: 1634019

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
pada hari Senin, 29 Juni 2020

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Made Armade, M.Pd
NIDN. 1002088802

Pembimbing II



Masdi Janiarli, SST., M.Kes
NIDN. 1014019004

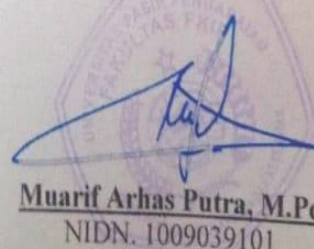
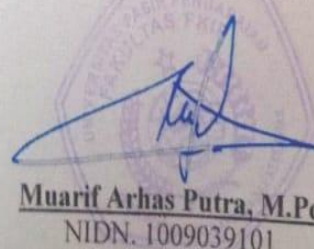
Mengetahui,

Dekan, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan



Ria Karno, S.Pd, M.Si
NIDN. 0017078503

Ketua Program Studi, Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan

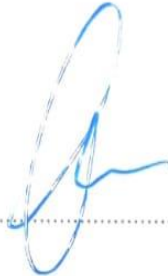

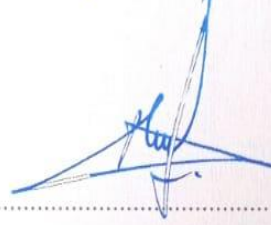
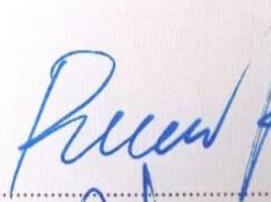
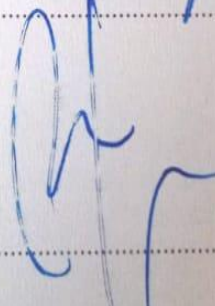


Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Habibi Febrianto Sidiq ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari Senin, 29 Juni 2020.

Dewan Penguji:

1. Made Armade, M.Pd : 
(Ketua)
2. Masdi Janiarli, SST., M.Kes : 
(Sekretaris)
3. Muarif Arhas Putra, M.Pd : 
(Anggota)
4. Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO : 
(Anggota)
5. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO : 
(Anggota)

PERNYATAAN ORISINALITAS

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KEMAMPUAN *HEADING* PADA PEMAIN
SEPAKBOLA R-SPORT DESA BABUSALAM**

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satunya telah dijelaskan sumbernya dengan jelas.



Pasir Pengaraian, 29 Juni 2020

Habibi Febrianto Sidig
NIM. 1634019

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KEMAMPUAN *HEADING* PADA PEMAIN
SEPAKBOLA R-SPORT DESA BABUSALAM**

HABIBI FEBRIANTO SIDIQ

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2020

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat kurangnya Kemampuan *Heading* pada Pemain Sepakbola R-Sport Desa Babusalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang Kekuatan Otot Perut (X_1) dengan Kemampuan *Heading* pada Pemain Sepakbola R-Sport Desa Babusalam (Y). Kontribusi Keseimbangan (X_2) dengan Kemampuan *Heading* pada Pemain Sepakbola R-Sport Desa Babusalam (Y). Kontribusi Kekuatan Otot Perut (X_1) dan Keseimbangan (X_2) dengan Kemampuan *Heading* pada Pemain Sepakbola R-Sport Desa Babusalam (Y).

Penelitian ini adalah jenis penelitian Korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 17 orang pemain. Menggunakan teknik *Sampling Jenuh*. Pengambilan data Kekuatan Otot Perut dengan bentuk tes *Sit-Up* dan Keseimbangan dengan bentuk *Modifikasi Bass Test*, sedangkan Kemampuan *Heading* diambil dengan menggunakan tes *Heading The Ball*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan analisis data bahwa hasil yang diperoleh adalah terdapat kontribusi yang signifikan antara Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan *Heading* pada Pemain Sepakbola R-Sport Desa Babusalam. Dengan nilai r_{hitung} (0.607), maka $r_{x_1y} > r_{tabel}$ yaitu (0.607 > 0.482), maka H_0 ditolak H_a diterima. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusi Kekuatan Otot Perut sebesar 37%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara Keseimbangan dengan Kemampuan *Heading* pada Pemain Sepakbola R-Sport Desa Babusalam. Dengan nilai r_{hitung} (0.660) maka $r_{x_2y} > r_{tabel}$ yaitu (0.660 > 0.482), maka H_0 ditolak H_a diterima serta kontribusinya sebesar 44%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara Kekuatan Otot Perut dan Keseimbangan dengan kemampuan *Heading* pada Pemain Sepakbola R-Sport Desa Babusalam. Dengan nilai r_{hitung} (0.735) maka $r_{x_{12}y} > r_{tabel}$ yaitu (0.735 > 0.482), maka H_0 ditolak H_a diterima kontribusinya sebesar 54%.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Perut, Keseimbangan, *Heading*

**CONTRIBUTION OF STRENGTH OF MUSCLES AND BALANCE WITH
HEADING ABILITY IN PLAYERSFOOTBALL
R-SPORT VILLAGE BABUSALAM**

HABIBI FEBRIANTO SIDIQ

*Physical and Healty Study Program Faculty of Teacher
Training and Education University
of Pasir Pengaraian
2020*

ABSTRACT

This study began with observations by researchers in the field who saw a lack of Heading Abilities in R-Sport Football Players in Babusalam Village. This study aims to find out about Abdominal Muscle Strength (X1) on the Heading Ability of R-Sport Football Players in Babusalam Village (Y). Contribution of Balance (X2) to the Heading Ability of R-Sport Football Players in Babusalam Village (Y). Contribution of Abdominal Muscle Strength (X1) and e balance toward (X2) to the Heading Ability of R-Sport Football Players in Babusalam Village (Y).

This research is a type of correlational research. The population in this study was 17 players. Use the Saturated Sampling technique. Data collection on Abdominal Muscle Strength with the form of Sit-Up test and Balance with the Modified Bass Test, while the Heading Ability is taken using the Heading The Ball test. Data analysis and testing of research hypotheses using product moment correlation analysis techniques and multiple correlations with a significant level $\alpha = 0.05$.

Based on the analysis of the data that the results obtained are that there is a significant contribution between Abdominal Muscle Strength to the Heading Ability of the R-Sport Football Player in Babusalam Village. With the calculated value (0.607) then $r_{x1y} > r_{tabel}$ (0.607 > 0.482), then H_0 is rejected H_a is accepted. Based on the calculation of contribution = $r^2 \times 100\%$ in the contribution of Abdominal Muscle Strength by 37%. There is a significant contribution between Balance against Heading Ability in R-Sport Soccer Players in Babusalam Village. With the calculated value (0.660) then $r_{x2y} > r_{tabel}$ (0.660 > 0.482), then H_0 is rejected H_a is accepted and the contribution is 44%. There is a significant contribution between Abdominal Muscle Strength and Balance towards the Heading ability of the R-Sport Football Player in Babusalam Village. With the calculated value (0.735), then $r_{x12y} > r_{table}$ (0.735 > 0.482), then H_0 is rejected H_a received a contribution of 54%.

Keywords: Abdominal Muscle Strength, Balance, Heading

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur peneliti hanturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan Skripsi yang berjudul **“Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Keseimbangan dengan Kemampuan *Heading* pada Pemain Sepakbola R-Sport Desa Babusalam”** yang dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pasir Pengaraian. Dalam proses penulisan Skripsi ini terjadi banyak hambatan baik yang datang dari luar dan dari dalam diri peneliti. Penulisan Skripsi ini pun tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Made Armade, M.Pd selaku Pembimbing I dan Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku Pembimbing II yang dengan kesabarannya telah memberikan bimbingan dan bantuan yang sangat berguna bagi peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Penguji I, Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku Penguji II dan Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO selaku Penguji III yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Adolf Bastian, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.

4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Bapak/ibu Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal kepada peneliti selama mengikuti proses perkuliahan hingga Skripsi ini selesai.
6. Abang kami Rengki selaku Mananger R-Sport yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Klub Sepakbola yang ia pimpin.
7. Abang kami Reksi selaku pelatih dan abang Ogi selaku asisten pelatih Sepakbola R-Sport Desa Babusalam yang sudi kiranya membantu pelaksanaan penelitian ini.
8. Pemain Sepakbola R-Sport Desa Babusalam yang telah bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Ibunda Erlindawati yang telah memberikan nasehat, motivasi serta doa, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini
10. Abang pertama Ami Juliadi, dan abang kedua Jefri Wiranto, adik saya Maya Kartika Azhari yang selalu membantu dan menyemangatiku dalam penulisan Skripsi ini.
11. Teman-teman KKN 2019 di Desa Pasir Intan, teman-teman PPL di MTS Negeri 3 Rokan Hulu.
12. Teman-teman Mahasiswa Porkes angkatan 2016, yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih untuk bantuan, kebersamaan, kekompakan, canda

tawa selama mengerjakan tugas besar atau tugas harian, semoga selepas dari perkuliahan ini kita masih tetap jalin komunikasi yang baik, tetap semangat.

13. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang juga turut mendukung dan membantu terselesaikannya Skripsi ini.

Akhir kata peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi peneliti berharap semoga Skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Rabbal'amin.

Pasir Pengaraian, 29 Juni 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	12
2.1.1. Hakikat Sepakbola	12
2.1.2. Hakikat Kekuatan Otot Perut	13
2.1.3. Hakikat Keseimbangan	15
2.1.4. Hakikat <i>Heading</i>	20
2.2 Penelitian yang Relevan	22
2.3 Kerangka Konseptual	24
2.4 Hipotesis Penelitian	27

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	28
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.4 Defenisi Operasional Penelitian	30
3.5 Instrumen Penelitian	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data	31
3.7 Teknik Analisis Data	35

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data	38
4.1.1 Kekuatan Otot Perut	38
4.1.2 Keseimbangan Dinamis	39
4.1.3 Kemampuan <i>Heading</i>	40
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	41
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian	43
4.3.1 Pengujian Hipotesisi Satu	43
4.3.2 Pengujian Hipotesis Dua	43
4.3.3 Pengujian Hipotesis Tiga	44
4.4 Pembahasan	45
4.4.1 Kontribusi Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan <i>Heading</i> Pemain Sepakbola R-Sport Desa Babusalam	45
4.4.2 Kontribusi Keseimbangan terhadap Kemampuan <i>Heading</i> Pemain Sepakbola R-Sport Desa Babusalam	46
4.4.3 Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Keseimbangan terhadap Kemampuan <i>Heading</i> Pemain Sepakbola R-Sport Desa Babusalam	46

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma Penilaian Jarak Menyundul Bola	35
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Perut	38
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Keseimbangan	39
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes <i>Heading</i>	40
Tabel 4.4 Rangkuman Uji Normalitas dengan <i>Liliefors</i>	42
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kekuatan Otot Perut, Keseimbangan dan Kemampuan <i>Heading</i>	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gambar Otot Perut	14
Gambar 2.2 Gambar Kerangka Konseptual	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian Hubungan Antara Variabel X_1 X_2 dan Y	28
Gambar 3.2 Lapangan <i>Modifikasi Bass Test</i>	33
Gambar 3.3 Pelaksanaan Tes <i>Heading The Ball</i>	34
Gambar 4.1 Histogram Data Tes Kekuatan Otot Perut	39
Gambar 4.2 Histogram Data Tes Keseimbangan Dinamis	40
Gambar 4.3 Histogram Data Tes <i>Heading</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabel Rekap Data Hasil Penelitian Tes Kekuatan Otot Perut	54
2. Tabel Rekap Data Hasil Penelitian Tes Keseimbangan Dinamis	55
3. Tabel Rekap Data Hasil Penelitian Tes <i>Heading</i>	56
4. Tabel Uji Normalitas Data Tes Kekuatan Otot Perut	57
5. Tabel Uji Normalitas Data Tes Keseimbangan Dinamis	58
6. Tabel Uji Normalitas Data Tes <i>Heading</i>	59
7. Tabel Uji Hipotesis Kekuatan Otot Perut (X_1) dengan Kemampuan <i>Heading</i> (Y) ..	60
8. Tabel Uji Hipotesis Keseimbangan Dinamis (X_2) dengan Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	62
9. Tabel Uji Hipotesis Keseimbangan Dinamis (X_1) dan Keseimbangan Dinamis (X_2) dengan Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	64
10. Data Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut	67
11. Data Distribusi Frekuensi Keseimbangan Dinamis.....	68
12. Data Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Heading</i>	69
13. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	70
14. Daftar Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefours</i>	71
15. Tabel Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	72
16. Nilai Persentil untuk Distribusi T	73
17. Nilai-nilai untuk Distribusi F	74
18. Dokumentasi Penelitian	76
19. Daftar Petugas Selama Pengambilan Data	79