

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KEMAMPUAN *HEADING* PADA PEMAIN
SEPAKBOLA RKS DESA KAITI**

SKRIPSI



OLEH:

MAULANA SAPUTRA
NIM: 2134017

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2025**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasis Pengaraian

Menyatakan bahwa

MAULANA SAPUTRA
NIM. 2134017

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 30 September 2025

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**KONTRIBUSI KUKUATAN OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN DENGAN
KEMAMPUAN HEADDING PADA PEMAIN SEPAK BOLA RKS DESA KAITI**

SKRIPSI

Nama : MAULANA SAPUTRA

NIM : 2134017

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1020099201

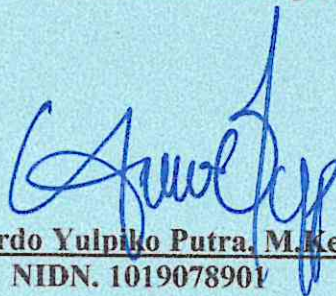
Pembimbing II,



Resdianto, M.Pd
NIDN. 1011109102

Menyetujui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

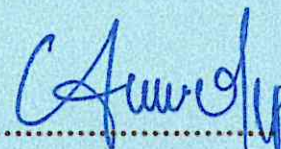
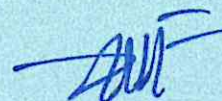
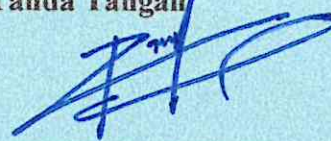
MAULANA SAPUTRA
NIM. 2134017

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 30 September 2025 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Riwaldi Putra, M.Pd**
NIDN. 1020099201
Ketua
2. **Resdianto, M.Pd**
NIDN. 1011109102
Sekretaris
3. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Anggota
4. **Aluwis, S.Pd, M.Pd**
NIDN. 1008018805
Anggota
5. **Dr. Deri Putra, M.Pd**
NIDN. 1028098901
Anggota

Tanda Tangan



LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Maulana Saputra

NIM : 2134017

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMEMPUAN *HEADDING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA RKS DESA KAITI** , adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku , baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pangaraian, 03 Maret 2026

Yang menyatakan



Maulana Saputra
NIM. 2134017

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KEMAMPUAN *HEADING* PADA PEMAIN
SEPAKBOLA RKS DESA KAITI**

MAULANA SAPUTRA
NIM: 2134017

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2025

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat kurangnya Kemampuan *Heading* pada Pemain Sepakbola RKS Desa Kaiti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang Kekuatan Otot Perut (X_1) dengan Kemampuan *Heading* pada Pemain RKS Desa Kaiti (Y). Kontribusi Keseimbangan (X_2) dengan Kemampuan *Heading* pada Pemain RKS Desa Kaiti (Y). Kontribusi Kekuatan Otot Perut (X_1) dan Keseimbangan (X_2) dengan Kemampuan *Heading* pada Pemain RKS Desa Kaiti (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 RKS Desa Kaiti. Dengan nilai r_{hitung} (0.607), maka $rx_{1y} > r_{tabel}$ 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 RKS Desa Kaiti. Dengan nilai r_{hitung} (0.660) maka $rx_{2y} > r_{tabel}$ 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 RKS Desa Kaiti. Dengan nilai r_{hitung} (0.735) maka $rx_{12y} > r_{tabel}$ yaitu (0.735 > 0.482), maka H_0 ditolak H_a diterima kontribusinya sebesar 54%.

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

**CONTRIBUTION OF ABDOMINAL MUSCLE STRENGTH AND BALANCE
TO HEADING ABILITY IN RKS KAITI FOOTBALL PLAYERS**

MAULANA SAPUTRA
NIM: 2134017

Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University

2025

ABSTRACT

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

This research is a correlational study. The population in this study consisted of 17 players, using a Saturated Sampling technique. Data for Abdominal Muscle Strength was collected using the Sit-Up test, Balance using the Modified Bass Test, and Heading Ability using the Heading The Ball test. Data analysis and hypothesis testing were performed using Product Moment correlation and multiple correlation analysis techniques with a significance level of.

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 Football Player in RKS Desa Kaiti 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 Soccer Players in RKS Desa Kaiti 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 Football Player in RKS Desa Kaiti 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 RKS Desa Kaiti”** 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 Riwaldi Putra, M.Pd selaku Pembimbing I dan bapak Resdianto, M.Pd selaku Pembimbing II yang dengan kesabarannya telah memberikan bimbingan dan bantuan yang sangat berguna bagi peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak / ibu Penguji I, Penguji II dan Penguji III yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hardioanto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
4. Ibu Pipit Rahayu, M.Pd 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. Mananger RKS Desa Kaiti yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Klub Sepakbola yang ia pimpin.
7. Pelatih dan asisten pelatih Sepakbola RKS Desa Kaiti yang sudi kiranya membantu pelaksanaan penelitian ini.
8. Pemain Sepakbola RKS Desa Kaiti yang telah bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Teman-teman Mahasiswa Porkes angkatan 2021, 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.
10. 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'alam.

Pasir Pengaraian, Oktober 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
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 Rks Desa Kaiti	45
4.4.2 Kontribusi Keseimbangan terhadap Kemampuan <i>Heading</i> Pemain Sepakbola Rks Desa Kaiti	46
4.4.3 Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Keseimbangan terhadap Kemampuan <i>Heading</i> Pemain Sepakbola Rks Desa Kaiti	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
Gamabar 4.1 Histogram Data Tes Kekuatan Otot Perut	39
Gamabar 4.2 Histogram Data Tes Keseimbangan Dinamis	40
Gamabar 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