

## ARTIKEL

# HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT PUNGGUNG, DAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMAIN CLUB MITRA CAESAR U15 – 17 KEDIRI TAHUN 2018



Disusun oleh:  
**BAYU PRIMA SETIANUGRAHA**  
NPM : 14.1.01.09.0035

### Dibimbing Oleh:

1. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
2. Rizki Burstiando M.Pd

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**  
2019



SURAT PERNYATAAN  
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : BAYU PRIMA SETIANUGRAHA  
NPM : 14.1.01.09.0035  
Telepon/HP : 081553521343  
Alamat Surel : [bayuprima2018@gmail.com](mailto:bayuprima2018@gmail.com)  
Judul Artikel : HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT PUNGGUNG, DAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMAIN CLUB MITRA CAESAR U15 – 17 KEDIRI TAHUN 2018  
Fakultas – Program Studi : FKIP/ PENJASKESREK  
Nama Perguruann Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
Alamat Perguruan Tinggi : Kampus 1 Jl.K. Achmad Dahlann No.76 Kediri

Dengan ini Menyatakan Bahwa:

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis ) dan bebas plagiarisme.
- Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui,		Kediri, 11 Februari 2019
Pembimbing I,  <u>Ruruh Andayani Bektu, M.Pd</u> NIDN. 0725018205	Pembimbing II,  <u>Rizki Burstiando M.Pd</u> NIDN. 0711029002	Penulis,  <u>Bayu Prima Setianugraha</u> NPM. 14.1.01.09.0035

**HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT PUNGGUNG, DAN  
KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL  
BOLA PADA PEMAIN CLUB MITRA CAESAR U15 – 17 KEDIRI  
TAHUN 2018**

**BAYU PRIMA SETIANUGRAHA**

NPM : 14.1.01.09.0035

FKIP-PENJASKESREK

[bayuprima2018@gmail.com](mailto:bayuprima2018@gmail.com)

Ruruh Andayani Bekti, M.Pd<sup>1</sup> dan Rizki Burstiando M.Pd<sup>2</sup>  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Sepak bola tidak hanya sebagai hobi saja akan tetapi juga untuk di tekuni sebagai profesi, hal ini dikuatkan dengan banyaknya Sekolah Sepak Bola yang ada di berbagai daerah. Sepakbola bentuk dari kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta sosial yakni prestasi. Pada kajian ini lebih menyoroti pada permainan dan olahraga sepak bola kaitannya dengan kebugaran tubuh.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola dibedakan menjadi dua bagian yaitu teknik badan (tanpa bola) dan teknik dengan bola adapun teknik tanpa bola meliputi : lari cepat dan merubah arah, melompat dan gerak tipu tanpa bola. Teknik dengan bola, meliputi: menendang bola, menerima bola, menggiring bola dan menyundul bola. Salah satu teknik yang diperlukan di dalam permainan sepak bola adalah menyundul bola. Menyundul bola suatu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi sepakbola akan tetapi sering diabaikan dan kurang diperhatikan dalam latihan.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena dalam penelitian ini terdapat beberapa kecenderungan karakteristik pendekatan kuantitatif. Adapun tujuannya adalah mendeskripsikan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat pemain Club Mitra Caesar U15-17 tahun pada permainan sepakbola dengan meneliti hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot punggung dan kelentukan otot punggung dengan kemampuan menyundul bola.

Penelitian dan analisis data disimpulkan bahwa: Antara tinggi badan terhadap jarak sundulan bola sebesar 0,496, memberikan interpretasi tingkat hubungan yang cukup tinggi. Kelentukan otot punggung dengan kemampuan menyundul bola diperoleh hasil koefisien menyatakan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,392, memberikan interpretasi tingkat hubungan yang rendah. Kekuatan otot punggung dengan kemampuan menyundul bola diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,615 dengan kategori tinggi.

*Kata Kunci: Tinggi badan, kekuatan otot punggung, kelentukan otot punggung, menyundul bola, sepak bola.*

## I. LATAR BELAKANG

Sepakbola adalah permainan be-regu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000: 7).

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78).

Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan kekompakan suatu tim, dan membutuhkan strategi serta kemampuan fisik yang prima untuk dapat memenangkan suatu pertandingan. Banyaknya pemain sepak bola di dunia merupakan salah satu bukti bahwa sepak bola merupakan olahraga yang digemari dan populer di masyarakat. Sepak bola merupakan olahraga yang digemari di berbagai kalangan dan usia, mulai dari usia dini hingga dewasa, hal ini diketahui dari masuknya cabang olahraga sepak bola kedalam mata pelajaran pendidikan jasmani mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga sekolah Menengah Atas (SMA).

Sepak bola tidak hanya sebagai hobi saja akan tetapi juga untuk di tekuni sebagai profesi, hal ini dikuatkan dengan banyaknya Sekolah Sepakbola yang ada di berbagai daerah. Sepak bola bentuk dari kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta sosial yakni prestasi. Pada kajian ini lebih menyoroti

pada permainan dan olahraga sepak bola kaitannya dengan kebugaran tubuh.

Permainan ini sendiri masuk dalam aktifitas gerak olahraga, karena bentuk aktifitas fisik yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik (Faruq, 2008: 17).

Sepak bola merupakan olahraga yang memerlukan bentuk aktifitas fisik yang baik sehingga dalam permainan sepak bola ada beberapa kondisi fisik yang perlu dipertimbangkan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam permainan sepak bola dengan tujuan memenangkan permainan sepak bola tersebut.

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan berbuat hal yang sama terhadap gawang sendiri. Maka dari itu seorang pemain sepakbola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dibutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik. Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan penguasaan teknik dasar sepakbola secara terampil. Oleh karena itu penguasaan teknik bagi setiap pemain mutlak diperlukan.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola dibedakan menjadi dua bagian yaitu teknik badan (tanpa bola)

dan teknik dengan bola adapun teknik tanpa bola meliputi: lari cepat dan merubah arah, melompat dan gerak tipu tanpa bola. Teknik dengan bola, meliputi : menendang bola, menerima bola, menggiring bola dan menyundul bola. Salah satu teknik yang diperlukan didalam permainan sepak bola adalah menyundul bola. Menyundul bola suatu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi sepakbola akan tetapi sering diabaikan dan kurang diperhatikan dalam latihan. Pada saat menyundul bola, pemain dituntut untuk mampu menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh, kecuali tangan. Menyundul bola yaitu meneruskan bola dengan dahi yaitu daerah kepala di atas kening dibawah rambut kepala.

Menyundul bola tidak hanya memberi operan bola kepada teman memberi umpan, melainkan juga untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri mematahkan serangan lawan.

Selain dari teknik dasar unsur-unsur kondisi fisik pun harus dipenuhi diantaranya, panjang tungkai, keseimbangan (*balance*), kekuatan (*strength*), koordinasi (*coordination*) dan kelentukan (*Fleksibility*), ( Faruq, 2008: 17).

Pernyataan di atas panjang tungkai merupakan sumbangan yang dimiliki oleh siswa sehingga siswa memiliki

tinggi badan yang cukup dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan menyundul bola.

Pengalaman peneliti saat melakukan observasi di salah satu *Club* sepakbola yang ada di betet Kota Kediri yaitu pada *Club* Mitra Caesar pada permainan sepakbola ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan menyundul bola. *Club* Mitra Caesar kemampuan menyundul bola pemainnya yang mengikuti latihan masih belum baik hal ini dapat dibuktikan dari kemampuan menyundul bola yang dilakukan pemainnya belum terukur dengan maksimal, khususnya tes menyundul bola pada pemain *Club* Mitra Caesar. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di *Club* mitra caesar. Sejauh mana kemampuan menyundul bola di *club* tersebut.

Sepakbola sebagai olahraga permainan memungkinkan pemain menggunakan kepala untuk menyundul bola, pemain menggunakan cara berdiri menyundul bola untuk mengoper bola kerekannya, untuk mencetak goal dengan mengarahkan bola ke gawang lawan, atau untuk membuang bola yang mengarah ke gawang mereka sendiri (Luxbacher, 2004 :87).

Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun



tangganya. Sepakbola dimainkan diatas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang dimana panjang dan lebarnya lebih kurang berbanding tiga dengan empat pada kedua garis batas lebar lapangan ditengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan.

Dalam permainan digunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separuh lapangan dan berdiri saling berhadap-hadapan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga garis. Dari pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan yang menuntut agar kita menguasai kondisi fisik yang baik, serta kemampuan menyundul bola karena dengan kemampuan yang dimiliki oleh seorang pemain tersebut bagus maka dia mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu terbatas.

Menyundul bola merupakan salah satu aspek teknik penting dalam permainan sepakbola akan tetapi pada *Club Mitra Caesar* kurang diperhatikan latihan teknik menyundul bola yang di berikan pada pemain. Pentingnya

kemampuan menyundul bola tercermin dari gol yang tercipta ke gawang lawan sebagai hasil dari sundulan kepala pemain yang menyerang. Sebaliknya untuk pemain bertahan kemampuan menyundul bola sangat dibutuhkan dalam menghalau serangan melalui udara. Oleh karena itu para pemain depan, tengah, pemain belakang dan penjaga gawang harus mahir menyundul bola dengan berbagai cara menurut kebutuhan. Fungsi dan tujuan menyundul bola adalah untuk memberi umpan kepada pemain, untuk membuat gol, dan untuk menghentikan bola hanya kalau amat perlu.

Berdasarkan hasil *observasi* peneliti pada *Club Mitra Caesar* banyak potensi atlet dari kondisi fisik diantaranya atlet memiliki tinggi badan yang *proporsional*, akan tetapi belum diketahuinya hubungan antara tinggi badan atlet dengan kemampuan menyundul bola.

Menyundul bola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan cara berdiri, sambil terbang (melayang), dan meloncat (*jump header*) yaitu meloncat ke atas untuk menyundul bola (Sucipto,dkk,2000:33).

Pendapat tersebut membuat peneliti berasumsi bahwa selain tinggi badan kekuatan otot punggung dan kelentukan otot punggung juga mempunyai hubungan dengan peningkatan kemampuan

menyundul bola pemain di *Club Mitra Caesar*, Akan tetapi belum ada penelitian ilmiah di *Club Mitra Caesar* yang meneliti tentang hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot punggung dan kelentukan otot punggung terhadap hasil kemampuan menyundul bola.

Dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti berdasarkan latar belakang masalah yakni meneliti hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot punggung dan kelentukan otot punggung terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain club sepak bola mitra caesar u15 – 17 peneliti beralasan dapat menemukan temuan temuan baru sehingga meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan teknik sundulan sehingga mendapatkan hasil maksimal dalam bermain sepak bola .

Dari penjelasan latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “*Hubungan antara Tinggi Badan, Kekuatan Otot Punggung Dan Kelentukan Otot Punggung terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pada pemain Club sepak bola Mitra Caesar U15 – 17 Kediri tahun 2018*”.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini

menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Adapun tujuannya adalah mendeskripsikan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat pemain Club Mitra Caesar U15 - 17 tahun pada permainan sepakbola dengan meneliti hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot punggung dan kelentukan otot punggung terhadap kemampuan menyundul bola. Populasi sebagai responden atau sampel dalam penelitian ini adalah pemain club mitra caesar Kediri 30 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian adalah *teknik sampling jenuh* menurut Sugiyono (2013: 124). Penelitian ini dilakukan pada pemain Club Mitra Caesar U15-17 tahun 2018 Kota Kediri Jawa Timur. Teknik pengumpulan data Instrumen dalam penelitian ini adalah *Instrumen* komposisi tubuh: tinggi badan kekuatan otot punggung, kelentukan otot punggung, kemampuan menyundul bola. Teknik analisis data menggunakan regresi *korelasi product moment*.

## III. HASIL DAN SIMPULAN

### 1. Ada hubungan tinggi badan dengan kemampuan menyundul

### **bola pemain club mitra Caesar u15-17 Kediri tahun 2018**

Dari hasil analisis data *korelasi product moment* antara tinggi badan (X1) terhadap kemampuan menyundul bola (Y) diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,496, dan nilai  $r_{tabel}$  pada  $N=30$  sebesar 0,361. Maka nilai  $r_{hitung}$  variabel X1 lebih besar dari pada nilai  $r_{tabel}$  ( $0,496 > 0,361$ ) dengan tingkat signifikan dibawah 0,05 yaitu 0,005. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: ada hubungan tinggi badan secara parsial berpengaruh signifikan dengan kemampuan menyundul bola.

Menurut Nurhasan (2005:51), tinggi badan adalah satuan jarak yang diukur dari lantai ke kepala, tanpa memakai alas kaki pada posisi berdiri tegak dengan membelakangi skala ukur.

Dengan demikian tinggi badan sangat berpengaruh untuk melakukan sundulan bola. Penelitian ini mengukur tinggi badan yang mana berat badan juga dipertimbangkan. Karena gerakan menyundul bola membutuhkan kelentukan yang bagus untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Berat badan dikatakan normal bila badan dalam keadaan sehat, tinggi dan berat badan seimbang. Rata-rata berat badan yang normal tersebut disesuaikan pula dengan umur, jenis

kelamin, dan bentuk badan. Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa untuk mengukur tinggi badan seseorang pada posisi berdiri secara anatomis, dapat diukur dari kepala bagian atas sampai ketelapak kaki bagian bawah.

### **2. Ada hubungan kelentukan otot punggung dengan kemampuan menyundul bola pemain club mitra Caesar u15-17 Kediri tahun 2018**

Dari hasil *korelasi product moment* besarnya nilai koefisien korelasi antara kelentukan otot punggung (X2) terhadap kemampuan menyundul bola (Y) diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,392, dan nilai  $r_{tabel}$  pada  $N=30$  sebesar 0,361.

Menurut Sugiyono (2005:214) menyatakan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,200-0,399 memberikan interpretasi tingkat hubungan yang rendah.

Sehingga hubungan antara kelentukan punggung dengan kemampuan menyundul bola memiliki hubungan korelasinya rendah yaitu 0,392. Nilai  $r_{hitung}$  variabel X2 lebih besar dari pada nilai  $r_{tabel}$  ( $0,392 > 0,361$ ) dengan tingkat signifikan di bawah 0,05 yaitu 0,032. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel kekuatan otot punggung secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menyundul bola.

Menurut Nurhasan (2000:132), kelenturan/ fleksibilitas yaitu kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-



bagian tubuh dalam satu gerak yang seluas mungkin tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu. Sedangkan menurut Sajoto (1988:186) metode latihan fleksibilitas dibedakan menjadi dua cara yaitu secara statis dan balitik.

Dalam penelitian ini metode fleksibilitas yang digunakan adalah secara statis dimana latihan dilakukan dengan cara melakukan penguluran tanpa gerakan melentukkan bagian tubuh yang dilatih geraknya, mulai dari mengulurkan otot dalam persendian sejauh mungkin, kemudian mempertahankan posisi tersebut pada waktu tertentu.

### 3. Ada hubungan kekuatan otot punggung dengan kemampuan menyundul bola pemain *club* mitra Caesar u15-17 Kediri tahun 2018

Dari hasil *korelasi product moment* besarnya nilai koefisien korelasi antara kekuatan otot punggung (X3) terhadap kemampuan menyundul bola (Y) diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,615.

Menurut Sugiyono (2005:214) menyatakan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,600-0,799 memberikan interpretasi tingkat hubungan yang tinggi.

Sehingga ada hubungan antara kekuatan otot punggung dengan

kemampuan menyundul bola dengan keeratan hubungan yang tinggi. Nilai  $r_{hitung}$  variabel X2 lebih besar dari pada nilai  $r_{tabel}$  ( $0,615 > 0,361$ ) dengan tingkat signifikan dibawah 0,05 yaitu 0,000. Maka disimpulkan bahwa variabel kekuatan otot punggung secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menyundul bola.

Menurut Sajoto (1988:16) kekuatan atau *stregth* adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Dalam penelitian ini kekuatan otot punggung diketahui melalui tes lapangan yakni dengan *sit and reach* mungkin dan dengan waktu yang tertentu. Selain tinggi badan dan kelentukan, kekuatan otot punggung juga berperan penting dalam melakukan sundulan bola. Karena dalam melakukan sundulan bola memerlukan kelentukan dan kekuatan otot punggung yang kuat agar hasil dari sundulan tersebut baik dan maksimal.

## IV. DAFTAR PUSTAKA

Faruq, M., Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga.*

Surabaya: PT. Gramedia  
Widiasarana Indonesia.

Herwin. (2004). "*Keterampilan Sepakbola Dasar.*" Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.

Luxbacher, J.A, 2002. *Jump Heading Yang Baik dan Benar: Teknik Permainan Futsal.* Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga.* Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.

Sucipto, (2000). "*Sepakbola Latihan dan Strategi*". Jakarta: Jaya Putra.

Sucipto, dkk. (2000). "*Sepakbola*". Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D.* Bandung: Alfabeta.

Sajoto, Mochamad. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.