KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN HEADING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMA NEGERI 3 PINRANG

FAISAL

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang. (2) Kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang dan (3) Kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang?.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian regresi. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Pinrang dengan jumlah sampel penelitian 30 siswa yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriftip, normalitas data dan regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau 0,05.

Berdasarkan dari hasil  analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Daya ledak tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang sebesar 86,7%; (2) Keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang sebesar 68,8%; (3) Daya ledak tungkai dan keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang sebesar 88,8%.

KATA KUNCI: Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan dan Heading Bola

LATAR BELAKANG

Berawal dari gerak dan bergerak manusia selanjutnya berkembang menjadi suatu perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu. Adapun bentuk kegiatannya berkaitan erat dengan perilaku manusia dan tinjauannya akan lebih luas dan mendalam, hal ini oleh karena manusia memiliki berbagai potensi dibandingkan dengan makhluk lainnya. Oleh sebab itu olahraga sebagai suatu kegiatan jasmani dan rohani perlu makin ditingkatkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia. Peningkatan kualitas ini dapat diwujud nyatakan melalui olahraga sebagai bagian dari pendidikan, kesehatan dan rekreasi, serta sebagai olahraga prestasi. Dari berbagai tujuan di atas, perhatian tertuju pada olahraga prestasi.

OIeh sebab itu olahraga perlu semakin ditingkatkan dan diisyaratkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Untuk itu perlu ditingkatkan tentang penyediaan sarana dan prasarana termasuk para pendidik, pelatih dan penggerak.

Kegiatan olahraga untuk meningkatkan prestasi bukanlah kegiatan yang semudah membalikkan telapak tangan, akan tetapi membutuhkan berbagai usaha terhadap peningkatan berbagai faktor, seperti hambatan dan tantangan dalam mencapai prestasi. Kenyataan menunjukkan bahwa dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini telah mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam usaha peningkatan prestasi olahraga dan dengan sendirinya terjadi persaingan dalam peningkatan prestasi.

Di Sulawesi Selatan, sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah mulai diminati para pelajar, mahasiswa, maupun kalangan masyarakat. Ini terlihat dari hampir setiap sekolah, hanya dalam hal kompetisi antar pelajar, mahasiswa dan klub masih belum berjalan lancar, akibatnya berdampak pada perkembangan prestasi yang sangat lambat. Hal inilah yang menjadi masalah terutama bagi para pembina dan pelatih sepakbola di Sulawesi Selatan. Dengan demikian solusi yang terbaik adalah perlunya dilakukan penelitian ilmiah terhadap berbagai hal yang menunjang peningkatan prestasi, seperti keberadaan komponen fisik, teknik dan *anthropometrik* yang dapat dilibatkan dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan teknik pada cabang olahraga termasuk cabang olahraga sepakbola.

Heading bola dalam permainan sepakbola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, mengingat teknik ini memiliki karakteristik yang bersifat individual.Heading bola dalam permainan sepakbola artinya melakukan heading bola dengan melakukan lompatan dan perkenaan bola dengan kepada.Heading bola sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola karena dengan heading yang baik bias menciptakan gol dan bahkan dapat meyelamatkan serangan lawan apabila ada bola lambung.Melihat peranan heading bola pada saat bermain, dapat dikatakan bahwa betapa pentingnya teknik heading tersebut.

Berdasarkan pengamatan selama ini dapat dikemukakan bahwa pemain sepakbola di sekolah di Kab. Pinrang khususnya siswa SMA Negeri 3 Pinrang, selain mengenai fisik yang kurang memadai, juga sebagian besar masih kurang dalam penguasaan teknik dasar bermain terutama teknik heading bola.Untuk itu teknik heading bola harus diprioritaskan bagi para pembina dan pelatih tanpa mengabaikan teknik-teknik lainnya. Untuk dapat melakukan heading bola dengan sempurna, tentunya dibutuhkan kemampuan komponen-komponen fisik yang dapat menunjang peningkatan kemampuan heading bola, seperti; daya ledak tungkai, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, kelentukan dan lain sebagainya. Selain dari komponen fisik, kemauan siswa dalam melakukan olahraga sepakbola juga perlu diperhitungkan. Dari berbagai komponen-komponen fisik di atas, dalam skripsi ini penulis ingin mencoba meneliti dua komponen fisik, yakni daya ledak tungkai dan keseimbangan yang diharapkan memiliki pengaruh dengan kemampuan heading bola pada permainan sepakbola.

Daya ledak tungkaijuga merupakan salah satu komponen fisik yang diharapkan dapat menunjang keterampilan teknik dasar heading bola pada permainan sepakbola. Karakteristik heading bola adalah melakukan lompatan yang tinggi sebelum perkenaan kepala dengan bola. Untuk dapat melakukan lompata yang tinggidibutuhkan power tungkai yang bagus agar hasil heading yang dilakukan tidak diganggu oleh lawan. Power tungkai atau daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan kekuatan dan kecepatan pada saat melakukan lompatan.

Selain kondisi fisik di atas, keseimbangan juga sangat penting dalam melakukan heading bola, dengan keseimbangan yang baik maka akan lebih mudah melakukan heading dalam permainan sepakbola.Keseimbangan adalah kemampuan menjaga posisi badan tetap seimbanga baik bergerak maupun secara diam. Maka dari itu dalam melakukan heading bola dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan keseimbangan yang baik.

Berdasarkan harapan dan kenyataan inilah, maka dalam penelitian ini akan dibahas yakni: “Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Heading dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMA Negeri 3 Pinrang”.

Rumusan Masalah

1. Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang?
2. Apakah ada kontribusi keseimbangani terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang?
3. Apakah ada kontribusi daya ledak tungkaidan keseimbangan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang.
2. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang.
3. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang.

Manfaat Penelitian

1. Sebagai penambah semangat untuk diri sendiri agar senantiasa menambah ilmu pengetahuan yang nantinya dapat saya sebarkan jika nanti sudah berada ditengah-tengah masyarakat.
2. Sebagai bahan informasi dan acuan bagi atlet lompat jauh yang ada di maros pada khususnya dan Sulawesi Selatan pada umumnya agar dapat meningkatkan prestasi melalui informasi yang didapatkan dari proposal ini.
3. Sebagai pedoman dan bahan informasi bagi pelatih agar dapat dijadikan bahan ajar untuk para atletnya sehingga dapat meningkatkan prestasi atletnya dimasa yang akan datang
4. Sebagai informasi bagi dinas terkait agar dapat memberikan informasi kepada pihak-pihak terkait sehingga dapat tercipta prestasi di daerah dinas masing-masing.
5. Sebagai bahan informasi bagi klub agar dapat dijadikan patokan untuk mengukur kemampuan atletnya sehingga dapat mengetahui dan memilah atlet mana yang bisa dijadikan calon atlet yang berprestasi untuk klubnya.

TINJAUAN PUSTAKA

Teknik dasar heading bola

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain.Ini lasim disebut sebagai keseblasan. Pada masing-masing regu atau keseblasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan. Teknik di dalam permainan sepakbola adalah salah satu bagian yang penting dan paling sulit untuk dikuasai, untuk itu perrlu waktu yang banyak dan ketekunan dari para pemain untuk berlatih dengan penuh kesungguhan.

Tinjauan etimologi tentang jauhnya heading bola dalam permainan sepakbola, menurut A. Sarumpaet dkk (1992:35) adalah: ”… kemampuan individu untuk menghantarkan bola”. Disini heading bola merupakan salah satu tehnik dasar sepakbola yang mempunyai tujuan sama dengan menendang bola.

Heading bola merupakan salah satu dari beberapa teknik yang ada pada permainan sepakbola, yang harus memenuhi ketentuan peraturan permainan untuk dimanfaatkan dalam bermain sepakbola. Dalam situasi bermain sepakbola, bola tidak selamanya hanya dimainkan oleh kaki tetapi juga menggunakan kepala apabila arah datangnya bola diatas jangkauan kaki. Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1992:50) bahwa: “Bola disundul dengan menggunakan kepala dengan tujuan untuk:

* Memasukkan bola ke gawag
* Mematahkan serangan lawan
* Mengoper atau member umpan
* Mengontrol bola

Penjelasan tentang manfaat heading bola di atas, sejalan dengan pendapat Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1992:50) sebagai berikut:

1. Mencetak bola
2. Meneruskan bola
3. Untuk member umpan
4. Untuk mematahkan serangan bagi pemain pertahanan
5. Untuk mengontrol bola

Heading bola dalam posisi melompat dilakukan apabila bola yang datang melambung tinggi dan pemain harus cepat merebut bola tersebut sebelum direbut oleh lawan. Selain itu bola yang datangnya melambung tinggi di depan gawang, maka pemain penyerang maupun bertahan merebut bola tersebut dengan mengheading atau menyundul sambil melompat.

Teknik menyundul bola ini membutuhkan penguasaan pola gerak dengan cermat, sebab pelaksanaan sundulan terkadang sangat mempengaruhi keseimbangan. Kurangnya kemampuan tiap-tiap individu akan menyulitkan terhadap hasil dari sundulan yang dilakukan. Dengan demikian hasil sundulan bola ini tergantung dari: arah datangnya bola, perkenaan kening dengan bola, bagian perkenaan bola pada kening dan tenaga yang digunakan dalam menyundul bola.

Daya ledak tungkai

Menurut Mylsidayu, Kurniawan (2015:136) mengatakan bahwa: “*Power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak”. Sedangkan Sajoto (1955:17) mengatakan bahwa: “Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Untuk mendapatkan lompatan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seorang pemain harus memiliki daya ledak yang besar.Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan lompatan yang tinggi dalam melakukan heading sehingga dapat menambah lompatan agar bisa lebih tinggi.

Menurut Harsono (1988:176) mengatakan bahwa: “*Power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan”. Sedangkan Ramli (2015:104) mengatakan bahwa: “*power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Kekuatan adalah kemampuan komponen fisik seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, sedangkan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenisnya secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.

Nala (2011:16) mengemukakan bahwa: “Daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan menggerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat”. Berdasarkan pada pengertian tentang *power* secara umum tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *power* tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan secara *eksplosif*. *Power* tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

*Power* khususnya otot tungkai mempunyai peranan penting untuk mencapai kemampuan heading bola. *Power* tungkai berperan penting dalam melakukan lompatan yang tinggi pada saat menumpu dan tolakan kaki dengan sudut tertentu. Menurut Noer (2002:140) mengatakan bahwa: “Eksplosif *power* adalah merupakan kemampuan otot atau segerombolan otot untuk melawan beban/tahanan dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan”.

Menurut Bompa (1994:233) mengatakan bahwa: “*power* adalah hasil dari kedua kemampuan; kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin”. *Power* otot tungkai merupakan komponen yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada sudut tolakan terhadap nilai *power*. Hal ini disebabkan karena dengan memiliki *power* yang besar pada otot tungkai maka seorang atlet akan dapat mengatasi beban atau tahanan guna melakukan lompatan yang tinggi untuk mencapai nilai *power* yang maksimal.

Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun dalam posisi *statis*.Seperti halnya pendapat Nala (2011:20), komponen keseimbangan terdiri atas: “(1) keseimbangan *statis* (tubuh dalam posisi diam) dan (2) keseimbangan dinamis (tubuh dalam posisi bergerak)”. Dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa: “Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi diri, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan *agilitas*”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Menurut Mochamad Sajoto (1988:58) tentang kemampuan menguasai letak titik berat badan yang dikenal dengan istilah keseimbangan bahwa:

Kesimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis.

Kemampuan mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri dari orang tersebut. Harsono (1988:223) mengemukakan bahwa: “*Balance* atau keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* dalam kondisi *statis*, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”. Di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan oleh atlet dalam masalah keseimbangan ini baik dalam menghilangkan atau mempertahankan keseimbangan.

Menurut Halim (2011:136) mengatakan bahwa: “Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh stabil”. Dalam keseimbangan ini terkandung kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol sistem syarf otot agar dapat bekerja efisien baik sewaktu tubuh dalam keadaan diam maupun bergerak. Komponen keseimbangan termasuk komponen yang paling berperan dalam memantapkan posisi dan gerakan tubuh, mulai dari duduk, jongkok, berdiri, berjalan, berlari, melompat dan berbagai gerakan tubuh lainnya. Apalagi dalam gerakan olahraga jelas komponen ini amat dibutuhkan.

Dan juga menurut Nurhasan (2000:135) mengatakan bahwa: “keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat *neuro-muscular*. Unsur keseimbangan ini sangat menonjol dalam kegiatan-kegiatan berjalan, berdiri, dan berbagai jenis cabang olahraga”.Keseimbangan tubuh harus dijaga dalam keadaan sadar agar tidak mudah goyang. Menurut Nala (2011:167), mengatakan bahwa keseimbangan tubuh tergantung pada tiga faktor, yaitu:

1. Bidang tumpuan adalah dasar tempat bertumpu atau berpijak tubuh, baik dilantai, tanah balok, kursi meja, tali atau tempat lainnya. Semakin luas atau lebar dasar atau bidang tumpuan tersebut, akan semakin mantap posisi tubuh. Posisi baring adalah posisi paling stabil dan matap dibandingkan dengan posisi duduk atau berdiri, sebab bidang tumpuannya paling luas, seluas seluruh tubuh.
2. Letak titik badan terletak kira-kira setinggi sepertiga bagian atas tulang sakrum, kalau posisi berdiri tegak. Semakin rendah atau dekat letak titik berat badan terhadap bidang tumpuan akan semakin mantap atau stabil posisi tubuh.
3. Letak garis berat tubuh adalah garis *vertikal* yang melalui titik pusat bidang tumpuan. Garis berat ini sering disebut garis gravitasi, sebuah *vertikal* (tegak lurus) imajiner melalui titik berat tubuh. Semakin dekat letak garis berat ini dengan titik pusat bidang tumpuan, apabila melaluinya, akan semakin stabil posisi tubuh.

METODE PENELITIAN

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah Variabel bebas (*Independent Variable*) yaitu daya ledak tungkai dan keseimbangan. Variabel Terikat (*dependent Variable*) yaitu Kemampuan Heading dalam Permainan Sepakbola. Desain penelitian yang deigunakan yaitu desain penelitian regresi. Untuk menghindari penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlihat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

* + - 1. Daya ledak tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai mengerahkan kekuatan dan kecepatan maksimal secara bersama-sama dalam waktu yang relatif singkat, diukur dengan tes lompat tanpa awalan dengan satuan meter.
      2. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi badan/sistem tubuhnya dalam keadaan bergerak. Untuk mengukur kemampuan para siswa dilakukan tes menggunakan tes keseimbangan dinamis.
      3. Kemampuan heading bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam memainkan bola dengan menggunakan kepala selama 30 detik.

Populasi adalah seluruh obyek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMA Negeri 3 Pinrang kelas X dan XI dengan jumlah populasi yaitu 300 siswa laki-laki. Dengan demikian sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki SMA Negeri 3 Pinrang sebanyak 30 siswa yang diambil dari 10% dari total populasi siswa SMA Negeri 3 Pinrang. Dengan tehnik pengambilan sampel adalah random sampling atau sistem acak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

* 1. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang.

Berdasarkan hasil pengujian maka persamaan regresi yaitu:

Y = a + bX1

Y = -5,628 + 0,365 X1

Maka yang terkandung dari persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Konstanta sebesar -5,628 menyatakan jika daya ledak tungkai tidak megalami perubahan, maka kemampuan heading dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 3 Pinrang sebesar -5,628.
2. Koefisien regresi variabel daya ledak tungkai sebesar 0,365 menyatakan bahwa setiap penambahan satu persen (1%) variabel daya ledak tungkai akan menyebabkan terjadinya peningkatan kemampuan heading dalam permainan sepakbola sebesar 0,365siswa SMA Negeri 3 Pinrang.

Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang. Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data daya ledak tungkai terhadap kemampuan headingdalam permainan sepakbola diperoleh nilai regresi 0,931 dengan tingkat signifikan 0,000 < α0,05, untuk koefisien determinasi sebesar 0,867. Hal ini berarti 86,7% pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui niali thitung diperoleh 13,482 dapat dilihat pada tabel di atas dengan tingkat signifikan 0,000 < α0,05. Pengujian terhadap model regresi menunjukkan nilai F sebesar 181,767 dengan tingkat nilai signifikan sebesar 0,000 < α0,05. Hal ini berarti bahwa kemampuan heading dalam permainan sepakbola dapat dijelaskan secara signifikan oleh daya ledak tungkai pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang.

* 1. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang.

Berdasarkan hasil pengujian maka persamaan regresi yaitu:

Y = a + bX2

Y = -28,816 + 0,521 X2

Maka yang terkandung dari persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Konstanta sebesar -28,816 menyatakan jika keseimbangan tidak megalami perubahan, maka kemampuan heading dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 3 Pinrang sebesar -28,816.
2. Koefisien regresi variabel keseimbangan sebesar 0,521 menyatakan bahwa setiap penambahan satu persen (1%) variabel keseimbangan akan menyebabkan terjadinya peningkatan kemampuan heading dalam permainan sepakbola sebesar 0,521siswa SMA Negeri 3 Pinrang.

Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang. Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data keseimbangan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola diperoleh nilai regresi 0,830 dengan tingkat signifikan 0,000< α0,05, untuk koefisien determinasi sebesar 0,688. Hal ini berarti 68,8% pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui niali thitung diperoleh 7,863 dapat dilihat pada tabel di atas dengan tingkat signifikan 0,000< α0,05. Pengujian terhadap model regresi menunjukkan nilai F sebesar 61,823 dengan tingkat nilai signifikan sebesar 0,000< α0,05. Hal ini berarti bahwa kemampuan heading dalam permainan sepakbola dapat dijelaskan secara signifikan oleh keseimbangan pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang.

* 1. Ada kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang

Berdasarkan hasil pengujian maka persamaan regresi yaitu:

Y = a + bX1 + bX2

Y = -14,032 + 0,289 X1 + 0,152 X2

Ada kontribusidaya ledak tungkai dankeseimbangan secara bersama–sama terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang. Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data daya ledak tungkai dankeseimbangan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang diperoleh nilai regresi (Ro) 0,942 dengan tingkat signifikasi pada kolom sig, sebesar (0,000) < α 0,05 untuk nilai R Square (koefisien) determinasi) 0,888. Hal ini berarti 88,8% kontribusi daya ledak tungkai dankeseimbangan secara bersama–sama terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang. Sedangkan sisanya (100% - 88,8% = 12,2%) disebabkan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

Dari uji Anova atauF test, didapat Fhitung adalah 106,922 dengan tingkat signifikasi 0,000. Oleh karena signifikan (0,000) jauh lebih kecil dari α 0,05 , maka medel regresi dapat dipakai untuk memprediksi daya ledak tungkai dankeseimbangan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil).

PENUTUP

1. Daya ledak tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang.
2. Keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang.
3. Daya ledak tungkai dan keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan heading dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang.

DAFTAR PUSTAKA

Apta Mylsidayu, Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta

Bompa. 1994. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff.

Haddade, Ilyas & Tola, Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar Dan Melatih Sepakbola.*FOK IKIP Ujung Pandang.

Hamidsyah Noer, dkk. 2002. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Olahraga Dalam Coaching*. Jakarta : Dekdikbud, Dirjen Dikti.

I Gusti Ngurah Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press.

Nur Ichsan Halim. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar : Badan Penerbit UNM.

Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI

Ramli. 2015. *Dasar-Dasar Kepelatihan.* Makassar: UNM

Rani, Adib, Abd. 1992. *Materi Dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola.* FPOK IKIP Ujung Pandang.

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang : FPOK

Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar.* Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.