

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT, KELENTUKAN TOGOK KE BELAKANG DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MURID SDN NO. 166 INPRES BONTORITA KABUPATEN TAKALAR

¹Risaldi

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

Risaldi, 2019. Kontribusi kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada kontribusi kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar; (2) Apakah ada kontribusi kelentukan togok ke belakang terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar; (3) Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar; (4) Apakah ada kontribusi kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar.

Populasinya adalah keseluruhan murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak (*simple random sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi pearson product moment (r), dan hasil analisis korelasi ganda (R) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar, dengan nilai r 0,515 ($P_{\text{value}} < \alpha$ 0,05); dengan persentase sebesar 51,50%. (2) Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan togok ke belakang terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar, dengan nilai r 0,512 ($P_{\text{value}} < \alpha$ 0,05); dengan persentase sebesar 51,20%. (3) Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar, dengan nilai r 0,499 ($P_{\text{value}} < \alpha$ 0,05); dengan persentase sebesar 49,90%. (4) Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. dengan persentase sebesar 88,70%.

PENDAHULUAN

Peningkatan prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan, dan fenomena tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan permasalahan sepanjang masa. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi maka usaha yang dilakukan pada hakekatnya berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksana pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, panalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Adapun teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Sukatamsi, 1984:10). Namun dalam penelitian ini teknik dasar yang dimaksud hanya berfokus pada satu teknik dasar saja yakni teknik menyundul bola.

Dengan menyundul bola pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan saat menyerang dan sebaliknya saat bertahan keterampilan menyundul bola sangat diperlukan saat menghalau serangan lawan melalui udara. Oleh karena itu para pemain baik pemain depan, tengah, belakang, bahkan penjaga gawang harus menguasai

teknik menyundul bola dengan berbagai cara sesuai dengan kebutuhannya.

Salah satu cabang olahraga yang di bina dan di kembangkan di Indonesia termasuk di Sulawesi Selatan adalah cabang olahraga sepakbola. Prestasi cabang olahraga sepakbola, khususnya di SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar masih kurang mampu bersaing dengan sekolah lain, hal ini terbukti setiap kejuaraan yang di ikuti belum mampu meraih juara. Kenyataan tersebut diduga masih kurangnya pembinaan secara terpadu dalam pengembangan cabang olahraga tersebut, meskipun pada dasarnya memiliki potensi untuk dapat dibina dan di kembangkan.

Permasalahan yang timbul pada murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar, masih belum menguasai teknik dasar menyundul bola secara sempurna. seperti kelentukan dalam melakukan sundulan pada bola, kurangnya kekuatan otot perut pada saat melakukan sundulan, kurangnya kemampuan mengacungkan tubuh ke belakang untuk mendapatkan tenaga lecutan, kurang berani menggerakkan kepala, kurang kuatnya otot perut dalam memberikan kekuatan sundulan. Oleh sebab itu, salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola adalah dengan melatih kemampuan fisik.

Dengan demikian kemampuan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat esensial dalam menunjang prestasi murid. Kemampuan fisik tersebut terutama ditekankan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting, khusus dalam

melakukan sundulan bola, maka kemampuan fisik yang sangat dibutuhkan adalah, kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan Nasional bagi setiap negara di Eropa, Amerika Selatan dan Asia. Permainan Sepakbola mempunyai daya tarik tersendiri, jika dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya. Daya tarik permainan Sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan dalam mengolah bola, penampilan usaha yang sungguh-sungguh penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan-kejutan taktik, yang membuat penonton kagum melihatnya.

2. Teknik Menyundul bola (*Heading*)

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, tidak selamanya hanya dimainkan dengan kaki tetapi juga menggunakan kepala apabila arah datangnya bola di atas jangkauan kaki.

Menyundul bola dapat dilakukan dengan sikap berdiri dengan kaki tetap kontak dengan tanah atau sambil melompat ke udara. Sikap manapun yang dilakukan harus tetap memperhatikan beberapa faktor, yakni mata harus mengawasi bola yang datang, badan condong ke belakang untuk mendapatkan tenaga lecutan, kedua tangan direntangkan kesamping untuk menjaga

keseimbangan. Pada saat kontak, bagian depan kening mengenai bagian tengah bola. Bola disundul dengan lecutan yang tenaganya datang dari pinggang, leher dan perut, arah bola dapat diatur dengan leher.

3. Kekuatan otot perut

Kekuatan merupakan unsur fisik yang paling utama, tanpa kekuatan maka unsur-unsur fisik lainnya tidak akan terbentuk. Di samping itu kekuatan sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dan memegang peranan penting dalam aktivitas olahraga.

4. Kelenturan togok ke belakang

Kelenturan (*fleksibilitas*) biasa juga disebut kelenturan. Kelenturan biasa mengacu pada ruang gerak sendi serta elastisitasnya otot. Oleh sebab itu Harsono (1998: 75) mendefinisikan “kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi kecuali ruang gerak sendi kelenturan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen”. Dengan demikian orang yang mempunyai ruang gerak sendi yang luas dan mempunyai otot-otot yang elastis adalah mempunyai kelenturan yang baik.

5. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika di tempatkan diberbagai posisi. Nurhasan dan Hasanuddin (2007:180) mengatakan bahwa: “keseimbangan (*balance*) diartikan sebagai kemampuan seseorang mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat neuromuscular”. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun

dalam posisi statis. Dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

Dalam setiap penelitian, variabel merupakan salah satu faktor atau unsur yang ikut menentukan perubahan dalam penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (1992:54), mengatakan bahwa: “Variabel merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel penelitian

Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Variabel bebas yakni:

- Kekuatan otot perut
- Kelentukan togok ke belakang
- Keseimbangan

b. Variabel terikat yakni:

- Kemampuan menyundul bola

2. Desain penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi antara

kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola.

B. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka perlu adanya batasan secara operasional sebagai berikut:

1. Kekuatan otot perut

Kekuatan otot perut yang dimaksud adalah kemampuan otot seseorang dalam mengatasi tahanan atau beban yang diterimanya dalam keadaan bergerak atau berkontraksi. Dalam penelitian ini, tes yang digunakan untuk mengetahui kekuatan otot perut seseorang adalah tes sit-up selama 30 detik.

2. Kelenturan togok ke belakang

Kelenturan yang dimaksud adalah kelenturan togok ke belakang, yaitu kemampuan otot togok dalam melakukan gerak ke belakang secara luas dengan memanfaatkan ruang gerak secara maksimal. Untuk mengetahui kelenturan tubuh ke belakang seseorang dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan tes lentuk togok ke belakang.

3. Keseimbangan

Keseimbangan yang dimaksud adalah kemampuan tubuh yang mempertahankan posisi dalam keadaan tertentu. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keseimbangan dinamis.

4. Kemampuan menyundul bola

Dengan menggunakan kepala, untuk mengetahui kemampuan heading bola seseorang diukur dengan menggunakan tes kemampuan heading bola sejauh mungkin.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang mempunyai perhatian terhadapnya. Populasi menurut Arikunto (1997:115) memberikan definisi sebagai berikut : Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas, maka populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. Namun populasi tersebut dibatasi pada murid laki-laki saja agar mempunyai kesamaan sifat dalam hal jenis kelamin.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari individu yang mewakili populasi. Mengingat populasi dalam penelitian ini cukup banyak, sehingga perlu dilakukan pemilihan sampel sesuai dengan kebutuhan sampel dalam penelitian ini. Sugiyono (2010:91) mengemukakan bahwa “Sampel adalah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang di sebut teknik sampling. Karna jumlah populasi dalam penelitian relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan secara acak dengan menggunakan teknik “*Simple Random Sampling*”, sehingga di peroleh jumlah sampel sebanyak

30 orang murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah merupakan syarat mutlak dalam melakukan suatu kerja ilmiah. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: tes kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang, keseimbangan dan kemampuan menyundul bola.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang, keseimbangan dan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola pada Murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang, keseimbangan dan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola

pada Murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif,

yaitu harga rata-rata, simpangan baku, modus, median dan distribusi frekuensi.

Rangkuman hasil perhitungan statistik deskripsi tersebut dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 4.1. Rangkuman hasil penelitian

Statistik	Variabel			
	X ₁	X ₂	X ₃	Y
Jumlah Sampel (n)	30	30	30	30
Nilai Minimum	14	16	50	3,40
Nilai Maksimum	25	27	82	6,28
Rentang	11	11	32	2,88
Rata-rata	19,50	21,60	65,43	4,7903
Median	20,00	21,50	64,50	4,8300
Simpangan Baku (s)	2,898	2,990	8,873	,85878
Varians (S ²)	8,397	8,938	78,737	,738

Dari tabel 4.1 di atas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut:

a. Variabel Kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola (Y)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola (Y), diperoleh nilai minimum 3,40 meter dan nilai maksimum 6,28 meter, dengan rentang 2,88 meter. Nilai rata-rata sebesar 4,79 meter, memiliki median sebesar 4,83 meter dengan simpangan baku 0,85 meter, dan varians sebesar 0,73 meter.

b. Variabel Kekuatan otot perut (X1)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kekuatan otot perut (X1), diperoleh nilai minimum 14 kali dan nilai maksimum 25 kali, dengan rentang 11 kali. Nilai rata-rata sebesar 19,50 kali, memiliki

median sebesar 20 kali, dengan simpangan baku 2,89 kali, dan varians sebesar 8,39 kali.

c. Variabel Kelentukan togok ke belakang (X2)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kelentukan togok ke belakang (X2), diperoleh nilai minimum 16 centimeter dan nilai maksimum 27 centimeter, dengan rentang 11 centimeter. Nilai rata-rata sebesar 21,60 centimeter, memiliki median sebesar 21,50 centimeter, dengan simpangan baku 2,99 centimeter, dan varians sebesar 8,93 centimeter.

d. Variabel Keseimbangan (X3)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel keseimbangan (X3), diperoleh nilai minimum 50 poin dan nilai maksimum 82 poin dengan rentang 32 poin. Nilai rata-rata sebesar 65,43 poin, memiliki median sebesar 64,50 poin, dengan simpangan baku 8,87 poin, dan varians sebesar 78,73 poin.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan pengaruh kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola.

1. Kontribusi Kekuatan otot perut dengan Kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa kekuatan otot perut memiliki kontribusi dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola Murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,515 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 0,643 + 0,213 X_1$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik kekuatan otot perut, semakin baik pula kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola Murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar sebaliknya semakin tidak baik kekuatan otot perut, maka kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola Murid SDN No. 166 Inpres Bontorita

2. Kontribusi kelentukan togok ke belakang dengan Kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa kelentukan togok ke belakang memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten

Takalar. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,512 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 0,353 + 0,205 X_2$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik kelentukan togok ke belakang, semakin baik pula kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola Murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar, sebaliknya semakin kurang kelentukan togok ke belakang, maka kemampuan menyundul bola kurang optimal.

Pada prinsipnya kelentukan togok ke belakang adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendo dan ligament. Seseorang dikatakan kelentukannya baik apabila ia mampu bergerak dalam ruang gerak sendi yang luas. sehingga menghasilkan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola yang optimal. Apabila kelentukan togok ke belakang dimiliki secara memadai pada saat melakukan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola, maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan hasil yang maksimal.

3. Kontribusi keseimbangan dengan Kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga ditemukan bahwa keseimbangan memiliki kontribusi yang kuat dan signifikan dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola Murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh

nilai koefisien korelasi sebesar 0,499 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 0,316 + 0,068 X_3$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik keseimbangan, semakin baik pula kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola, sebaliknya semakin rendah keseimbangan, maka kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola semakin tidak baik.

4. Kontribusi kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dengan Kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis keempat yang menunjukkan adanya kontribusi secara simultan antara kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola Murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,887 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = -1,970 + 0,098X_1 + 0,113X_2 + 0,037X_3$. Hasil ini semakin memperkuat hasil pengujian hipotesis pertama, kedua dan ketiga. Dengan demikian kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dapat menjadi prediktor yang baik bagi kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola. Artinya, jika kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan berkategori baik, maka dapat dipastikan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola akan lebih baik.

Selain faktor kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan yang memiliki kontribusi dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola, masih ada faktor lain yang mempengaruhinya. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien determinasi kontribusi kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola hanya mencapai 78,70%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai tujuan akhir dari suatu penelitian, yang dikemukakan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran sebagai rekomendasi bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola pada murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar.
2. Ada kontribusi yang signifikan kelentukan togok ke belakang terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola pada murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar.
3. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan

menyundul bola pada permainan sepakbola pada murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar.

4. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola pada murid SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Guru diharapkan dapat memberikan penguatan kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan melalui latihan dalam meningkatkan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola.
2. Murid diharapkan memiliki kemauan untuk meningkatkan komponen fisik melalui kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dalam meningkatkan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola.
3. Para pengambil kebijakan untuk memperhatikan kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dalam meningkatkan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola.
4. Penelitian ini membahas tentang kontribusi kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan

sepakbola. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian pada cabang olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. ____: Kata Pena
- Arikunto, Suharsini. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepak Bola*. Ujung Pandang: FPOK IKIP.
- Halim, Ichsan, Nur. 1991. *Tes Pengukuran dan Penyusunan Alat Evaluasi dalam Bidang Olahraga*. Bahan kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Harsono, 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud Dirjen Dikti PPTK, Jakarta.
- Nurhasan. 2000. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.
- Rahantoknam, B.E.1988. *Belajar Motorik*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

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

Rohim, Abdul. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang: C.V. Aneka Ilmu.

Sajoto, Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: FPOK IKIP.

Sadoso, Sumosardjono. 1997. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. PT. Gramedia, Jakarta.

Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharno HP. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : penerbit yayasan STO Yogyakarta.