

SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation

Volume 5 Nomor 1 Maret 2021

e-ISSN: 2597-7016 dan p-ISSN: 2595-4055

*This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License***Analisis Unsur Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 2 Sinjai****Ahmad Adil^{1*}****Keywords :***Physical Components, Ability to Head the Ball***Correspondensi Author**¹ Universitas Negeri Makassar,
Email: ahmad.adil@unm.ac.id**Article History****Received:** tgl-bln-thn;**Reviewed:** tgl-bln-thn;**Accepted:** tgl-bln-thn;**Published:** tgl-bln-thn**ABSTRACT**

This study aims (1) to determine the contribution of the elements of the physical components of explosive power with the ability to head the ball (2) to determine the contribution of the elements of the physical components of strength with the ability to head the ball (3) to determine the contribution of the elements of the physical components of flexibility with the ability to head the ball (4) to know the contribution of the elements of the physical components of balance with the ability to head the ball (5) to know together the elements of the physical components of explosive power, strength, flexibility and balance with the ability to head the ball. The population in this study were students of SMA Negeri 2 Sinjai. By random sampling, a sample of 40 students. The data collection technique used a test to measure the physical components of explosive power, strength, flexibility and balance with the ability to head the ball. The data analysis technique used is correlation analysis. Based on the data analysis, the following results were obtained: (1) The contribution of the elements of the physical components of the explosive power with the ability to head the ball was 43.6%. (2) Contribution of the elements of the physical components of strength with the ability to head the ball by 39.0%. (3) The contribution of the physical components of back togok flexibility with the ability to head the ball by 39.3%. (4) The contribution of the physical components of balance with the ability to head the ball by 44.4%. (5) Jointly contribute to the physical components of the limb explosive power, abdominal muscle strength, backward flexibility and balance with the ability to head the ball by 50.4%.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui sumbangsi unsur komponen fisik daya ledak dengan kemampuan menyundul bola (2) untuk mengetahui sumbangsi unsur komponen fisik kekuatan dengan kemampuan menyundul bola (3) untuk mengetahui sumbangsi unsur komponen fisik kelentukan dengan kemampuan menyundul bola (4) untuk mengetahui sumbangsi unsur komponen fisik keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola (5) untuk mengetahui secara bersama-sama unsur komponen fisik daya ledak, kekuatan, kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Secara random sampling, sample sebanyak 40 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran komponen fisik Daya ledak, Kekuata, Kelentukan dan Keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola. Teknik analisis data yang

digunakan adalah analisis korelasi. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Sumbangsi unsur komponen fisik daya ledak dengan kemampuan menyundul bola sebesar 43.6%. (2) Sumbangsi unsur komponen fisik kekuatan dengan kemampuan menyundul bola sebesar 39.0%. (3) Sumbangsi unsur komponen fisik kelentukan togok ke belakang dengan kemampuan menyundul bola sebesar 39.3%. (4) Sumbangsi unsur komponen fisik keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola sebesar 44.4%. (5) Sumbangsi secara bersama-sama unsur komponen fisik daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola sebesar 50.4%

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian integral dari pendidikan secara menyeluruh yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani guna mendorong kebiasaan hidup sehat menuju pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, social, dan ekonomi yang serasi, selaras dan seimbang (Depdikbud, 2002). Olahraga di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini disebabkan masyarakat telah menyadari pentingnya olahraga bagi pembinaan kesehatan jasmani. Biro Pendidikan Jasmani menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktifitas berupa tindakan dan kerja, yang diberikan bentuk dari isi serta arah untuk menuju kebugaran kepribadian serasi dengan cita-cita kemanusiaan. Depdikbud (1994) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan olahraga yang tidak semata-mata untuk mencapai prestasi, terutama dilakukan di sekolah-sekolah yang terdiri dari latihan dengan alat, dilakukan di dalam ruangan dan di lapangan terbuka.

Berhasil tidaknya proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan ditentukan oleh banyak faktor baik dari internal maupun dari eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar diantaranya yaitu komponen fisiologis, komponen psikologis, kecerdasan (intelegensi) dan kematangan sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa diantaranya yaitu lingkungan alam dan lingkungan sosial yang meliputi keluarga, masyarakat, dan sekolah.

Dalam perkembangannya masyarakat Indonesia gemar melakukan aktifitas olahraga. Salah satu cabang olahraga yang trend an sangat digemari masyarakat Indonesia khususnya dikalangan pelajar adalah permainan sepak bola karena banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat di perkotaan dari anak-anak hingga

orang dewasa. Sepakbola saat ini sudah berkembang pesat dan terbukti tidak hanya sebagai tontonan yang menarik namun juga sebagai lahan bisnis yang menggairahkan dan dapat mendatangkan keuntungan yang besar, dengan demikian sepakbola harus dikelola secara profesional yaitu mulai dari manajemen, kepelatihan, pencairan pemain berbakat, sarana dan prasarana latihan maupun dalam pertandingan. Diharapkan untuk menjadi seorang pengurus suatu klub sepakbola adalah seorang yang benar-benar mempunyai pengalaman dan pengetahuan sesuai dengan keahlian dan profesional.

Untuk mencapai prestasi yang baik maka pembinaan di mulai sejak dini dan atlet muda berbakat sangat menentukan tercapainya mutu prestasi optimal dalam sepakbola. Bibit unggul perlu pengolahan dan proses pelatihan secara ilmiah, atlet berbakat umur muda dapat ditentukan di lembaga pendidikan seperti sekolah-sekolah (SD, SLTP, SLTA), tempat latihan olahraga (Klub), Organisasi pemuda dan kampung-kampung (Suharsono HP, 1986).

Selain faktor penguasaan teknik sepakbola agar lebih efektif dalam proses pembinaan pemain sepakbola usia sekolah diperlukan upaya pemanduan bakat, dalam hal ini peranan guru olahraga atau pendidikan jasmani di sekolah sangat besar perannya dalam memberikan pengarahan dan penjelasan mengenai sepakbola maupun guru untuk lebih difokuskan dengan mengingat psikologi dan sosial yang ada pada siswa di lingkungan pendidikan. Untuk mewujudkan suatu aktivitas olahraga di sekolah dalam hal ini olahraga sepakbola maka perlu adanya usaha untuk membina siswa dalam bentuk ekstrakurikuler atau pengembangan diri olahraga sepakbola.

Dari segi pembinaan yang ada sekarang ini, umumnya di Sulawesi Selatan dan khususnya di Kabupaten Takalar sangat esensial sebab telah diberikan fasilitas yang ditunjang dengan sarana-prasarana yang memadai. Hal ini menunjukkan

bahwa perhatian pemerintah terhadap dunia olahraga khususnya pada cabang olahraga sepakbola sangat baik, ini terbukti dengan seringnya diadakan kejuaraan sepakbola antar pelajar baik sifatnya kejuaraan daerah maupun tingkat nasional. Prestasi pelajar siswa pada kejuaraan daerah maupun tingkat nasional. Prestasi pelajar siswa pada kejuaraan sepakbola pada tingkat nasional telah mengukir prestasi sangat membanggakan dengan menjadi juara pada kejuaraan sepakbola antar pelajar. Prestasi yang telah dicapai tersebut tentu tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh berbagai faktor yang saling terkait. Seperti tersediannya pelatih yang baik, fasilitas dan alat yang bermutu, organisasi yang baik serta adanya suasana dorongan dari masyarakat maupun pemerintah dan yang tidak kalah pentingnya adalah faktor komponen fisik siswa itu sendiri, dalam hal ini menyangkut tentang kemampuan fisiknya.

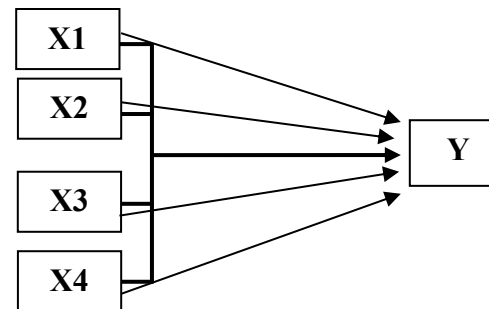
Peranan komponen fisik dalam menunjang prestasi olahraga tidak perlu diperdebatkan lagi, bagi yang memiliki komponen fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Seperti halnya pada olahraga sepakbola, untuk menampilkan permainan yang optimal, maka harus didukung dengan komponen fisik yang memadai. Hal ini disebabkan karena tanpa komponen fisik maka sulit untuk mengembangkan dan menguasai teknik bermain sepakbola dengan baik, begitu pula sebaliknya dengan komponen fisik yang baik maka dapat menampilkan teknik bermain sepakbola dengan baik pula.

Sesuai dengan uraian mengenai latar belakang masalah, dengan permasalahan yang ada, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul "Analisis unsur komponen fisik terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 2 Sinjai". Peneliti membatasi masalah yang ada pada komponen fisik yang diduga akan memberikan sumbangsi yang besar terhadap kemampuan menyundul bola yaitu: daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan togok dan keseimbangan.

METODE

Oleh karena jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang terbentuk korelasional, maka perlu diperjelas model desain penelitian yang lebih tepat sehingga hasil akhir yang dicapai lebih meyakinkan telah dikemukakan bahwa analisis penelitian ini digunakan analisis korelasi sehingga model desain penelitian yang digunakan mengikuti prinsip-prinsip jenis analisis tersebut :

Adapun model desain penelitian yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

- X₁ : Daya Ledak Tungkai
- X₂ : Kekuatan Otot Perut
- X₃ : Kelenturan Togok Ke Belakang
- X₄ : Keseimbangan
- Y : Kemampuan menyundul bola

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data daya ledak tungkai, data kekuatan otot perut, data kelenturan togok ke belakang dan data kemampuan menyundul bola. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni daya ledak, data kekuatan, data kelenturan dan data kemampuan menyundul bola, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis secara statistik dengan menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap unsur komponen fisik yang mencakup daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelenturan togok ke belakang dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data unsur komponen fisik yaitu daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelenturan togok ke belakang dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif komponen fisik yang meliputi Daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola

	Statistics				
	DLT	KOP	KLT	KSB	KMB
Mean	40.00	20.22	40.31	74.42	11.4440
Std. Deviation	2.063	2.178	5.503	6.324	0.58418
Range	9	9	21	28	2.68
Minimum	36	16	28	62	10.05
Maximum	45	25	49	90	12.73

Dari tabel 1 di atas yang merupakan gambaran data Daya ledak tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan togok ke belakang dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola, dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Dari data Daya ledak tungkai diperoleh total nilai rata-rata 40.00 cm, data minimum 36 cm, data maksimum 45 cm, rentang 9 cm.
2. Dari data kekuatan otot perut, diperoleh nilai, rata-rata 20.22 kali, data minimum 16 kali, maksimum 25 kali, rentang 9 kali.
3. Dari data kelentukan togok ke belakang, diperoleh nilai, rata-rata 40.31 cm, data minimum 28 cm, data maksimum 49 cm dan rentang 21 cm.
4. Dari data keseimbangan, diperoleh nilai, rata-rata 74.42 poin, data minimum 62 poin, data maksimum 90 poin dan rentang 28 poin.
5. Dari data kemampuan menyundul bola, diperoleh nilai, rata-rata 11.4440 meter, data minimum 10.05 meter, data maksimum 12.73 meter, rentang 2.68 meter.

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran umum data unsur komponen fisik yang meliputi daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola. Untuk membuktikan apakah ada sumbangsi komponen fisik terhadap kemampuan menyundul bola, maka diperlukan pengujian lebih lanjut dengan uji normalitas data.

2. Pengujian normalitas data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data unsur komponen fisik yang meliputi daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola. Maka di lakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). hasil analisis normalitas data dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Rangkuman uji normalitas daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, Kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola

Variabel	No	Absolute	Positif	Negatif	K-SZ	As.Sig	Ket
DLT	40	0.125	0.125	-0.075	0.791	0.560	Normal
KOP	40	0.138	0.138	-0.117	0.873	0.430	Normal
KLT	40	0.145	0.104	-0.145	0.920	0.366	Normal

KSB	40	0.111	0.111	-0.069	0.702	0.709	Normal
KMB	40	0.170	0.119	-0.170	1.072	0.201	Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

1. Daya ledak tungkai diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 0.791 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data daya ledak tungkai mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Kekuatan otot perut, diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 0.873 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data kekuatan otot perut sebaran normal atau berdistribusi normal.
3. Kelentukan togok ke belakang, diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 0.920 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data kelentukan togok ke belakang mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
4. Keseimbangan, diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 0.702 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data keseimbangan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
5. Kemampuan menyundul bola, diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 1.072 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa kemampuan menyundul bola mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Dengan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa data komponen fisik yang terdiri dari daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan

togok ke belakang dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola. Mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Oleh karena hasil data penelitian semuanya berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis akan digunakan uji statistik parametrik.

3. Analisis Hasil Penelitian

1. Analisis Regresi

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan memalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Oleh karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik.

Untuk menguji hipotesis tersebut maka dilakukan uji regresi antara data unsur komponen fisik yang meliputi Daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola, dengan menggunakan teknik regresi sederhana.

a. Regresi nilai daya ledak tungkai dengan kemampuan menyundul bola

Untuk mengetahui besaran sumbangsi daya ledak tungkai dengan kemampuan menyundul bola, pada permainan sepak bola dilakukan analisis regresi. Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 7 berikut.

Tabel 7. Rangkuman hasil analisis regresi daya ledak tungkai dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola

Variabel	<i>r</i>	P	Keterangan
DLT (X ₁) dengan KMB (Y)	0,661	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel 7 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan regresi, diperoleh nilai regresi hitung (r) = 0,661 ($P < 0.05$), dengan derajat derminasi = 0,436 dengan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa daya ledak tungkai berkontribusi sebesar 43.6%. Dengan demikian ada sumbangsi yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola sehingga apabila seseorang memiliki daya ledak tungkai yang baik dan menguasai teknik menyundul bola dengan baik,

maka akan diikuti pula dengan kemampuan melakukan menyundul bola dengan lebih baik.

b. Regresi data kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola

Untuk mengetahui besaran sumbangsi kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola, maka dilakukan analisis regresi. Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 8 berikut.

Tabel 8. Rangkuman hasil analisis regresi kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola

Variabel	<i>r</i>	P	Keterangan
KOP (X ₂) dengan KMB (Y)	0.625	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel 8 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan regresi, diperoleh nilai regresi hitung (r) = 0.625 ($P < 0.05$), dengan derajat derminasi = 0.390 dengan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot perut berkontribusi sebesar 39.0%. Dengan demikian ada sumbangsi yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola Sehingga apabila seorang memiliki kekuatan otot perut yang baik dan menguasai teknik menyundul

bola, maka akan diikuti pula dengan kemampuannya dalam melakukan menyundul bola yang lebih baik pula.

c. Regresi data kelentukan togok ke belakang dengan kemampuan menyundul bola

Untuk mengetahui besaran sumbangsi kelentukan togok ke belakang dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola, maka dilakukan analisis regresi. Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 9 berikut.

Tabel 9. Rangkuman hasil analisis regresi kelentukan togok ke belakang dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola

Variabel	<i>r</i>	P	Keterangan
KLT(X ₃) dengan KMB (Y)	0,627	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel 9 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan regresi, diperoleh nilai regresi hitung (β) = 0.627 ($P < 0.05$), dengan derajat derminasi = 0.393 dengan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa kelentukan togok ke belakang berkontribusi sebesar 39.3%. Dengan demikian ada sumbangsi yang signifikan antara kelentukan togok ke belakang dengan kemampuan menyundul bola. Sehingga apabila seorang memiliki kelentukan togok ke belakang yang baik dan menguasai teknik menyundul bola, maka akan

diikuti pula dengan kemampuan nya dalam melakukan menyundul bola yang lebih baik pula.

d. Regresi data keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola

Untuk mengetahui besaran sumbangsi keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola, maka dilakukan analisis regresi. Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 10 berikut.

Tabel 10. Rangkuman hasil analisis regresi keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola

Variabel	<i>r</i>	P	Keterangan
KSB(X_4) dengan KMB (Y)	0,666	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel 10 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan regresi, diperoleh nilai regresi hitung (β) = 0.666 ($P < 0.05$), dengan derajat determinasi = 0.444 dengan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa keseimbangan berkontribusi sebesar 44.4 %. Dengan demikian ada sumbangsi yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola. Sehingga apabila seorang memiliki keseimbangan yang baik dan menguasai teknik menyundul bola, maka akan diikuti pula dengan kemampuan dalam melakukan menyundul bola yang lebih baik pula.

e. Regresi ganda daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola.

Untuk mengetahui keeratan kontribusi komponen fisik yang diantaranya antara daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola dilakukan analisis regresi ganda.

Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 11 berikut.

Tabel 11. Rangkuman hasil analisis regresi ganda daya ledak tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan togok ke belakang dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola

Variabel	R_o	P	Keterangan
DLT(X_1), KOP(X_2), KLT (X_3) KSB (X_4) dengan KMB(Y)	0.710	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel 10 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan regresi ganda, diperoleh nilai regresi hitung (R_o) = 0.710 ($P < 0.05$), dengan derajat determinasi = 0.504 atau memberikan sumbangsi secara bersama sebesar 50.4% Sehingga dapat dijelaskan ada sumbangsi yang signifikan antara daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan

keseimbangan secara bersama dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola. Dengan demikian apabila seseorang memiliki daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dengan baik, maka dapat diharapkan mampu mendongkrak kemampuan dalam melakukan menyundul bola pada permainan sepakbola.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang berdasarkan dengan teori-teori dan kerangka pikir yang mendasari dalam penelitian ini.

Ada keterkaitan atau sumbangsi antara daya ledak tungkai dengan kemampuan menyundul bola pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai dengan presentase adalah 43.6%. Maka unsur komponen daya ledak tungkai mendukung kemampuan melakukan menyundul bola. Dengan daya ledak tungkai yang baik mampu melompat untuk menyundul bola sehingga tidak lepas dari pengawasan untuk melakukan gerakan-gerakan menyundul bola.

Ada sumbangsi antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai pada penelitian ini adalah 39.0%, mempunyai kekuatan otot perut, Jika kekuatan otot perut, dianalisis dari pergerakan melakukan menyundul tentunya dapat memberikan beberapa sumbangsi yang sangat

dibutuhkan dalam melakukan menyundul bola, kekuatan otot perut yang baik akan memberikan kemampuan yang cepat baik dalam bergerak maupun merubah arah pergerakan sewaktu menyundul bola.

Ada sumbangsi antara kelentukan togok ke belakang dengan kemampuan menyundul bola pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai pada penelitian ini adalah 39.0% , mempunyai kelentukan yang baik dianalisis dari pergerakan melakukan menyundul tentunya dapat memberikan beberapa sumbangsi yang sangat dibutuhkan dalam melakukan menyundul bola, kelentukan yang baik akan memberikan kemampuan yang baik dalam bergerak maupun merubah arah pergerakan sewaktu menyundul bola.

Ada sumbangsi antara keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai pada penelitian ini adalah 44.4% , mempunyai keseimbangan yang baik dianalisis dari pergerakan melakukan menyundul tentunya dapat memberikan beberapa sumbangsi

yang sangat dibutuhkan dalam melakukan menyundul bola, keseimbangan yang baik akan memberikan kemampuan yang baik dalam bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dalam pergerakan sewaktu menyundul bola.

Ada keterkaitan atau sumbangsi unsur komponen fisik daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai dengan presentase sebesar 50.4%. Maka unsur komponen fisik mendukung kemampuan melakukan menyundul bola. Dengan daya ledak tungkai yang baik mampu melompat dgn tinggi, kekuatan otot perut mengontrol pergerakan untuk mengambil awalan dalam menyundul bola, kelentukan dapat mengontrol badan dalam mengambil awalan dalam gerakan menyundul bola sedangkan keseimbangan dapat mengontrol badan pada saat melayang dan mendarat dalam gerakan menyundul bola sehingga tidak lepas dari pengawasan untuk melakukan gerakan-gerakan menyundul bola.

Hasil uji hipotesis; Ada sumbangsi yang signifikan antara unsur komponen fisik dalam kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berfikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian yang telah dijelaskan, daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan dan keseimbangan memberikan sumbangsi dalam bergerak serta taiming yang tepat dalam melakukan menyundul bola, sebagai sumber tenaga dengan komponen bergerak semaksimal mungkin.

Unsur komponen fisik merupakan salah satu faktor terpenting dalam mencapai prestasi, seperti daya ledak tungkai, kekuatan otot perut kelentukan dan keseimbangan dan sebagainya. Menurut Syam (2000) bahwa: "Latihan merupakan salah satu proses atau priode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai olahragawan mencapai standar penampilan yang tinggi." dan Syam (2000) mengemukakan pula bahwa: "Latihan latihan fisik yang dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan, yang dituangkan dalam suatu program latihan dapat meningkatkan kemampuan fisik secara nyata."

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :1) Ada sumbangsi yang signifikan unsur komponen fisik daya ledak

tungkai dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 2 Sinjai. 2) Ada sumbangsi yang signifikan unsur komponen fisik kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 2 Sinjai. 3) Ada sumbangsi yang signifikan unsur komponen fisik kelentukan togok ke belakang dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 2 Sinjai. 4) Ada sumbangsi yang signifikan unsur komponen fisik keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 2 Sinjai. 5) Ada sumbangsi yang signifikan secara bersama-sama unsur komponen fisik daya ledak tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan togok ke belakang dan keseimbangan dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 2 Sinjai.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, Ambo Enre. 1984. *Dasar-dasar Penelitian Sosial Dan Kependidikan*. IKIP Ujung Pandang.
- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineke Cipta. Jakarta.
- Ateng, Abdul Kadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi.
- Bompa, T.O. 1984. *Theory and Methodology of training*. Kendall, Hunt Publishing Company, Dubuque, IQWA.
- Dahlar, Jamiat.1986. *Dasar-Dasar Permainan Sepak Bola*. Mostivo. Jakaarta
- Darwis, Ratinus dan DT. Penghulu Basa. 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.
- Fox, E.L. & dkk.1993. *The Physiological Basic Of Physical Eduration and Athletics*. Sounders College Publishing, New York.
- Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail.1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepak Bola*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Hasan Nur, 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendididkan Jsamani Prinsip dan Penerapannya*. Derektorat Jendral Olahraga. Jakarta

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Johnson, Barry L. 1979. *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*. Burgess Publishing Compani. Minneapolis Minnesata.
- Muchtar, Remmy.1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Dirjen Dikti Jakarta.
- Pasau, Anwar, M. 1986. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Bagian I*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Rahantoknam, B.E., 1988, *Belajar Motorik; Aplikasinya dalam pendidikan jasmani dan olahraga*, Dirjen Dikti, P2TK, Jakarta.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Komponen Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.