

**PENGARUH LATIHAN *PLANK* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING*
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA Di SMP AL
MUSLIM TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh :

YEYE HARUN AL RASID

41182191220143

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *PLANK* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING*
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA Di SMP AL MUSLIM
TAMBUN SELATAN**

Oleh :

YEYE HARUN AL RASID

41182191220143

Telah disetujui oleh :

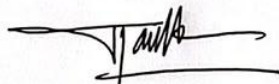
Pembimbing

Bekasi, 29 Juni 2026


Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd.

Menyetujui,

Ketua Program Studi PJKR FKIP Unisma Bekasi



Dr. Aridhotul Haqivah, M.Pd.
NIK : 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *PLANK* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING*
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA Di SMP AL MUSLIM
TAMBUN SELATAN**

Dipersiapkan dan ditulis

Oleh :

YEYE HARUN AL RASID

41182191220143

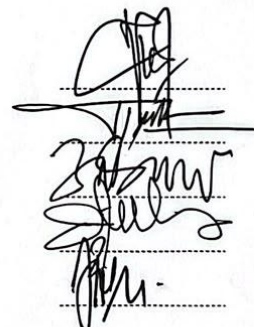
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 29 Juni 2026 dan

dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
Penguji 1 : Prof. Dr. Bujang, Drs, M.Si
Penguji 2 : Dr. Tatang Iskandar, M.Pd
Penguji 3 : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd



Bekasi, 29 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd
NIK.45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0027/UNISMA.FKIP/KD/I/2026

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Yeye Harun Al Rasid
NPM : 41182191220143
Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Plank Terhadap Kemampuan Heading Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Al-Muslim Tambun Selatan*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2025/2026 sampai dengan semester Genap T.A 2025/2026**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal. 19 Januari 2026


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan :
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Yeye Harun Al Rasid
NPM : 41182191220143
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul : "PENGARUH LATIHAN *PLANK* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMP AL MUSLIM TAMBUN SELATAN"
Pembimbing : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	24/7/24	Penyerahan sk Bimbingan	
2	23/1/24	Latar belakang masalah Perilaku	
3	26/1/24	Sumber di Bab ^{II} II perbaikan	
4	29/1/24	Bikin program latihan.	
5	30/1/24	Perbaikan bab I - bab <u>III</u>	
6	31/1/24	Acc Sempurna	
+	2/3/24	Membuat Program latihan	
2	21/4/24	Penyusunan program latihan & Penelitian	

KEGIATAN BIMBINGAN

[illegible]

Bekasi, 10 July 2026

Mengetahui Ka. Prodi. Penjasokesrek

Dr. Aridhotul Haqiyah M

Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yeye Harun Al Rasid
NPM : 41182191220143
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas : Universitas Islam 45

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Plank Terhadap Kemampuan Heading Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Al Muslim Tambun Selatan”** dan beserta isinya benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko, sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 29 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Yeye Harun Al Rasid
NPM. 41182191220143

ABSTRAK

Yeye Harun Al Rasid, 41182191220143, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Plank* Terhadap Kemampuan *Heading* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Al Muslim Tambun Selatan”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi.)

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh latihan *plank* terhadap kemampuan *heading* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Al Muslim Tambun Selatan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posstest Design*. Populasi penelitian terdiri dari 30 siswa, sedangkan sampel berjumlah 15 siswa yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes kemampuan *heading* dari (Rohman, 2025). Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis melalui uji normalitas, uji *Paired Sample t-Test* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 25.

Berdasarkan hasil analisis, adanya kenaikan rata-rata skor *heading* sebesar 4.267, yaitu dari 5.60 pada saat pretest menjadi 9.87 pada posstest. Selain itu, hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kemampuan *heading* sebelum perlakuan dan setelah perlakuan diberikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan *plank* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *heading* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Al Muslim Tambun Selatan.

Kata Kunci : Latihan *plank*, *heading*, sepak bola, ekstrakurikuler.

ABSTRACT

Yeye Harun Al Rasid, 41182191220143, This thesis is titled "The Effect of Plank Exercises on Heading Ability Among Students in the football Extracurricular Program at Al Muslim Junior High School in South Tambun." Department of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Indonesia (UNISMA Bekasi).

This study was conducted to examine the effect of plank exercises on heading ability among students participating in the football extracurricular program at Al Muslim Junior High School, Tambun Selatan. This study employed an experimental method using a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 30 students, while the sample comprised 15 students selected through purposive sampling. Data were collected using a heading ability test instrument developed by Rohman (2025). Subsequently, the obtained data were analyzed using a normality test and a Paired Sample t-test with the assistance of IBM SPSS Statistics 25 software.

Based on the analysis results, there was an increase in the average heading score of 4.267, from 5.60 on the pretest to 9.87 on the posttest. In addition, the results of the Paired Sample t-Test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between heading ability before and after the intervention. Therefore, it can be concluded that plank exercises have a significant effect on the heading ability of students in the football extracurricular program at Al Muslim Junior High School in South Tambun.

Keywords: Plank exercises, heading, football, extracurricular activities

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirohim

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun proposal penelitian berjudul "PENGARUH LATIHAN *PLANK* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMP AL MUSLIM TAMBUN SELATAN" dengan baik dan sesuai dengan persyaratan. Penulis mendapatkan bimbingan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak selama proses penyusunan ini. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

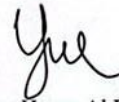
1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E.,M.Si selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri, S.Pd.,M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhothul Haqiyah, S.Pd.,M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi,
4. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd.,M.Pd. selaku dosen Pembimbing Skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
6. Seluruh keluarga saya, yang selalu memberikan doa dan dukungan serta beberapa pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Oleh karena itu, skripsi ini merupakan bukti komitmen dan upaya penulis untuk mempelajari dan memperdalam penelitian ilmiah yang terkait dengan subjek

penelitian. Penulis berharap temuan ini dapat memberikan kontribusi, memperluas pengetahuan, dan menjadi bahan referensi bagi mereka yang membutuhkan informasi tentang penelitian ini.

Bekasi, 29 Juni 2026

Penulis



Yeye Harun Al Rasid
NPM:41182191220143

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Kerangka Teori	8
B. Penelitian Relevan.....	38
C. Kerangka Berfikir.....	43
D. Hipotesis	45
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	48
A. Metode Penelitian	48
B. Populasi dan Sampel	48
C. Tempat dan Waktu Penelitian	49
D. Definisi Operasional Variabel	49
E. Desain dan Instrumen Penelitian.....	51
F. Prosedur Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Data.....	55
B. Hasil Penelitian	57
C. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Basic Plank</i>	18
Gambar 2.2 <i>Elbow Plank</i>	19
Gambar 2.3 <i>Front Plank</i>	20
Gambar 2.4 <i>Single Lag Plank</i>	20
Gambar 2.5 <i>Side Plank</i>	21
Gambar 2.6 Lapangan Sepakbola	26
Gambar 2.7 Bola	26
Gambar 2.8 Gawang Permainan Sepakbola	27
Gambar 2.9 Teknik <i>Passing</i>	29
Gambar 2.10 Teknik <i>Control</i>	30
Gambar 2.11 Teknik <i>Dribbling</i>	31
Gambar 2.12 Teknik <i>Shooting</i>	32
Gambar 2.13 Teknik <i>Heading</i>	33
Gambar 2.14 Teknik <i>Heading</i>	35
Gambar 2.15 Kerangka Berpikir	44
Gambar 3. 1 Lapangan Tes <i>Heading</i>	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	41
Tabel 3. 1 Norma Tes Heading	53
Tabel 4.1 Hasil Tes Heading	56
Tabel 4.2 Hasil Uji Deskriptif	57
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 4.4 Hasil Uji Paired Sample Tes (T-test)	59



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus-PL/004/AK.05/E/VII/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Yeye Harun Al Rasid
NPM : 9118219122043
Program Studi : PJKR

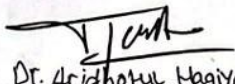
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Plank terhadap Kemampuan
Heading pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola
Smk Al Muslim Tambun Selatan

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji
turnitin dengan persentase 32% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 7 Juli 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$