

## ABSTRAK

### **Fuad Restu Fauzan, (2017): Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Keterampilan *Heading* Melompat Pemain *Club* PGS Gunung Padang Panjang**

Masalah dalam penelitian adalah belum maksimalnya kemampuan *heading* melompat yang dilakukan oleh pemain sepakbola *Club* PGS Gunung Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap keterampilan *heading* melompat pemain sepakbola *Club* PGS Gunung Padang Panjang

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk daya ledak otot tungkai di tes dengan *vertical jump*, kelentukan pinggang di tes dengan kayang. Sedangkan keterampilan *heading* tes jauhnya hasil sundulan (*heading*). Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa : 1) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap keterampilan *heading* melompat *Club* PGS Gunung Padang Panjang sebesar 41,34%, 2) Kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap keterampilan *heading* melompat *Club* PGS Gunung Padang Panjang sebesar 32,15%, 3) Daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap keterampilan *heading* melompat *Club* PGS Gunung Padang Panjang sebesar 42,77%.