

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri

Oleh: Luthfi Alfadhlullah

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya prestasi Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri, yang diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya rendahnya Daya ledak otot tungkai dan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Heading*. Variabel dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai (X1), kelentukan pinggang (X2) dan *jump heading* (Y). Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Jump Heading*, Kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Jump Heading*, dan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri.

Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*, populasi penelitian ini adalah Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri yang berjumlah 50 orang, sampel yang diambil sebanyak 22 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengukur Daya Ledak Otot Tungkai melalui tes *vertical jump*. Untuk kelentukan Pinggang melalui *bridge-up*. Selanjutnya Kemampuan *Jump Heading* dilakukan melalui tes *Jump Heading* bola. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Untuk mencari kontribusi dicari dengan rumus analisis korelasi *Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 87,8% terhadap kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri (2) Terdapat kontribusi Kelentukan pinggang sebesar 88,4% terhadap kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri (3) terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang secara bersama sama sebesar 95,2% terhadap kemampuan *Jump Heading* Pemain Diklat Sepakbola Karakatau Mandau (DSKM) Duri.