

ABSTRAK

Andri El Iksan, (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepak Bola di SSB Puncak Andalas Kerinci

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *heading* pemain sepak bola SSB Puncak Andalas Kerinci belum begitu baik, karena *heading* yang dilakukan tidak sesuai dengan jarak yang seharusnya dicapai oleh pemain sepak bola SSB Puncak Andalas Kerinci. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya kemampuan *heading* tersebut, diantaranya adalah kekuatan otot perut. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh dari latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* dengan melakukan perlakuan latihan kekuatan otot perut pemain sepak bola di SSB Puncak Andalas Kerinci

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi experiment). Populasi penelitian adalah semua pemain sepak bola SSB Puncak Andalas Kerinci yang mengikuti kegiatan latihan dan yang menjadi sampel penelitian berjumlah 18 orang. Sampel dengan teknik *Purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang berjumlah 18 orang. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap *heading* dengan tes kemampuan jarak jauh Teknik analisis data adalah dengan Uji T.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat pengaruh yang berarti antara pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* pemain sepak bola di SSB Puncak Andalas Kerinci

Kata Kunci: Kekuatan otot perut, kemampuan heading