

ABSTRAK

Ramon Yulian Pratama. 2019. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih lemahnya kemampuan *heading* pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *heading* pemain SMA Negeri 1 Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah korelasional, populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kota Solok yang berjumlah 23 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik total sampling, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 23 orang. Instrumen Penelitian yang digunakan 1) untuk tes daya ledak otot tungkai adalah *vertical jump test*, 2) untuk kelentukan pinggang menggunakan *sit and reach test* dan 3) kemampuan *heading* menggunakan tes *heading* melompat. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus product moment dan korelasi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *Heading* pemain sepakbola SMA N 1 Kota Solok dengan perolehan ($r_h = 0,799$) > ($r_t = 0,413$). 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang terhadap kemampuan *Heading* pemain sepakbola SMA N 1 Kota Solok dengan perolehan ($r_h = 0,835$) > ($r_t = 0,413$). 3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama sama antara daya ledak otot tungkai dengan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan *Heading* pemain sepakbola SMAN 1 Kota Solok dengan perolehan ($R_h = 0,804$) > ($R_t = 0,413$)