

## ABSTRAK

### **Beni Wijaya. 2019. “Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain PSSA Sungai Aur”**

Masalah penelitian ini adalah kemampuan *heading* yang dimiliki oleh pemain PSSA Sungai Aur masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *heading* pemain PSSA Sungai Aur.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Sungai Aur Kab.Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain PSSA Sungai Aur dengan jumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *total sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji korelasi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi kelentukan pinggang sebesar 20.98% terhadap kemampuan *heading* pemain PSSA Sungai Aur. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 43.16% terhadap kemampuan *heading* pemain PSSA Sungai Aur. Terdapat kontribusi kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai secara bersama – sama memberi kontribusi sebesar 43.9% terhadap kemampuan *heading* pemain PSSA Sungai Aur.

**Kata Kunci : Kelentukan Pinggang, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading***