

ABSTRAK

Bayu Ichwan Nugroho, 2018 : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan *Heading* Pemain SSB Putra Siguntur Pesisir Selatan. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang sebagai variabel bebas dengan kemampuan *heading* pemain SSB Putra Siguntur Pesisir Selatan sebagai variabel terikat, penelitian ini dilaksanakan di lapangan Siguntur Muda Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian yang dilakukan adalah bersifat korelasional, yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Populasi penelitian adalah seluruh pemain sepakbola SSB Putra Siguntur Pesisir Selatan yang berjumlah 102 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai adalah *vertical jump test*, kelentukan pinggang diukur dengan *sit and reach test*, dan untuk melihat kemampuan *heading* pemain SSB Putra Siguntur Pesisir Selatan dipakai tes *heading* bola (menyundul bola).

Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dari analisis data dapat diperoleh hasil : 1) Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *heading* pemain SSB Putra Siguntur Pesisir Selatan dengan perolehan $r_{hitung} 0,46 > r_{tabel} 0,361$. 2) terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan pinggang dengan kemampuan *heading* pemain SSB Putra Siguntur Pesisir Selatan dengan perolehan $r_{hitung} 0,68 > r_{tabel} 0,361$. 3) terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan kemampuan *heading* pemain SSB Putra Siguntur Pesisir Selatan perolehan $r_{hitung} 0,69 > r_{tabel} 0,361$. Pengujian signifikansi koefisien korelasi diperoleh $(11,5) > (3,35)$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan kemampuan *heading* pemain SSB Putra Siguntur Pesisir Selatan.