

## ABSTRAK

### **Darmi Febri Wanputra ( 2013 ) .Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Tubuh Dengan Jauhnya Heading Pemain SepakBola Sman 1 Kerinci.**

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan menyundul bola pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Tubuh Dengan Jauhnya Heading Pemain Sepak Bola SMA 1 Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Negeri 1 Kerinci yang lulus seleksi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. variabel daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, dan untuk mengukur kelentukan tubuh menggunakan tes *flexiometer*. Sedangkan kemampuan menyundul bola menggunakan tes menyundul bola. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menyundul bola diperoleh  $r_{hitung} 0,571 > r_{tabel} 0,444$ . Hipotesis kedua terdapat Hubungan kelentukan tubuh dengan kemampuan menyundul bola karena diperoleh  $r_{hitung} 0,636 > r_{tabel} 0,444$ . Sedangkan hipotesis ketiga terdapat Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh secara bersama-sama dengan kemampuan menyundul bola pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci karena diperoleh  $r_{hitung} 0,685 > r_{tabel} 0,444$ .

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Heading.