

ABSTRAK

Kontribusi Kelentukan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola PGS Kota Padang Panjang

Oleh: Yerlan Satria Agnesa

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola PGS Kota Padang Panjang rendah. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap Kemampuan *Heading* ini. Salah satu diantaranya diduga yang berhubungan dengan Kelentukan dan Kekuatan Otot Perut. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana kontribusi Kelentukan dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola PGS Kota Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. sampel berjumlah 18 orang yakni Pemain Sepakbola PGS kota Padang Panjang. Instrument penelitian Kekuatan Otot Perut diperoleh dengan menggunakan *sit up* pengukuran Kelentukan diperoleh dengan *bridge-up test*. Kemampuan *Heading* Pemain didapatkan melalui tes *Heading* yang dilakukan oleh Pemain.

Berdasarkan pada perhitungan dan analisis data dengan menggunakan rumus product moment, 1) maka diperoleh $r_{hitung} 0,830 > r_{tabel} 0,396$. Hal ini menunjukkan hipotesis yang diajukan di terima kebenarannya artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan terhadap Kemampuan *Heading*; 2) Terdapat hubungan yang signifikan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan *Heading* yang diperoleh $r_{hitung} = 0,945 > r_{tabel} = 0,396$; 3) secara bersama-sama Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan *Heading* pada Pemain Sepakbola yang diperoleh $F_{hitung} = 4,05 > F_{tabel} = 3,98$, kontribusi Kelentukan dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan *Heading* Pemain adalah sebesar 44,89%.

Kata Kunci: KEKUATAN OTOT PERUT, KEMAMPUAN HEADING PEMAIN