

ABSTRAK

Studi Dayatahan Otot Perut, Kelentukan Togok Dan Kemampuan Menyundul Bola Pada Pemain Sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

OLEH : Wira Satriawan (03522) :

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya tahan otot perut, kelentukan togok dan kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dayatahan otot perut, kelentukan togok dan kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Linggo FC Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan yang berumur 13-15 tahun yang berjumlah sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 25 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap dayatahan otot perut, kelentukan togok dan kemampuan menyundul bola. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil temuan menunjukkan bahwa : (1) Kemampuan dayatahan otot perut dari 25 orang pemain ternyata hanya 3 orang (12%) dengan kategori baik sekali, 6 orang (24%) kategori baik, 7 orang (28%) kategori sedang, 6 orang (24%) kategori kurang, dan 3 orang (12%) dengan kategori kurang sekali. (2) Tingkat kelentukan togok ternyata hanya 3 orang (12%) dengan kategori baik sekali, 7 orang (28%) kategori baik, 6 orang (24%) kategori sedang, dan 9 orang (36%) kategori kurang. (3) Kemampuan menyundul bola ditemukan 3 orang (12%) kategori baik sekali, 4 orang (16%) kategori baik, 10 orang (40%) kategori sedang, 6 orang (24%) kategori kurang, dan 2 orang (8%) kategori kurang sekali.