

ABSTRAK

Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Togok terhadap kemampuan *Heading* pemain SSB Padang Yuniior

OLEH : Fandi Rifnaldo, 2012:

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa kemampuan *heading* cenderung rendah, sehingga sulitnya merebut bola udara dan juga sulit mencetak gol ke gawang lawan yang mengakibatkan minimnya prestasi sepakbola SSB Padang Yuniior. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya rendahnya kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading*. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading* Pemain Sepakbola SSB Padang Yuniior. Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan uji korelasi (*correlation research*). Populasi penelitian ini semua pemain SSB Padang Yuniior Padang sebanyak 42 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 22 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2012, Sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di lapangan SMA 2 Negeri Padang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang berarti antarakekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *heading*, terdapat kontribusi yang berarti antara kelentukan togok terhadap kemampuan *heading*, dan terdapat kontribusi yang berarti antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat *legdynamometer*. Untuk kelentukan togok dengan tes *flexiometer*. Selanjutnya kemampuan *heading* dilakukan melalui tes jauhnya sundulan sepakbola. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Untuk mencari kontribusi menggunakan rumus $r^2 \times 100\%$.

Hasil analisis data menunjukkan 1) terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *heading* karena didapat $t_{hitung} = 3,98$, dan $t_{tabel} = 1,72$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dan memiliki kontribusi sebesar 44,16%. 2) terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan togok terhadap kemampuan *heading* karena didapat $t_{hitung} = 2,42$, dan $t_{tabel} = 1,72$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dan memiliki kontribusi sebesar 22,67%, 3). Dari analisis korelasi ganda terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading* karena didapat $F_{hitung} = 10,59$, dan $F_{tabel} = 3,52$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) dan memiliki kontribusi sebesar 52,71%.