ABSTRAK

Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan *Heading* Atlet Sepakbola Club Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan

OLEH : Maengki Arwan

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan, ternyata kemampuan *heading* pada atlet sepakbola Club bintang selatan belum begitu baik. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *heading* diantaranya adalah kekuatan otot perut dan keletukan togok. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan *heading* atlet sepakbola Club bintang selatan. Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet sepakbola Club bintang selatan yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran dengan ketiga variabel. Untuk mengukur kekuatan otot perut menggunakan *sit-up*, untuk mengukur kelentukan togok yaitu dengan *flekxiometer*, dan untuk kemampuan *heading* menggunakan tes kemampuan *heading*. Data dianalisis dengan korelasi tunggal dan ganda product moment dan dilanjutkan dengan rumus uji t. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa : (1) terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* atlet sepakbola Club bintang selatan, dengan t_{hitung} 4,52 > t_{tabel} 1,73 (hubungan signifikan). (2) terdapat Hubungan kelentukan togok dengan kemampuan *heading* atlet sepakbola Club bintang selatan, dengan t_{hitung} 1,79 > t_{tabel} 1,73 (hubungan signifikan). (3) tedapat hubungan kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan *heading* atlet sepakbola Club bintang selatan dengan t_{hitung} 13,22 > t_{tabel} 3,39 (hubungan signifikan).