

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Heading Atlet Sepakbola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota

OLEH : Masrizal,

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan heading atlet sepakbola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan heading tersebut, diantaranya daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan kontribusi daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap Kemampuan heading atlet sepakbola PS Garuda Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Junior PS Garuda Kabupaten Lima puluh kota, yang berjumlah sebanyak 23 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 23 orang. Untuk pengambilan data dilakukan pengukuran terhadap ke tiga variabel. Data Kemampuan heading menggunakan tes kemampuan heading, dan daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*. Sedangkan kekuatan otot perut menggunakan tes baring duduk. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda. Untuk melihat rumus kontribusi diperlukan rumus F-Hitung.

Berdasarkan hasil analisis data di peroleh:(1) Terdapat hubungan yg signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *heading* atlet sepakbola PS Garuda dan berkontribusi sebesar 24,60%,(2) Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* atlet sepakbola PS Garuda dan berkontribusi sebesar 18,06%,(3) terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* atlet sepakbola PS Garuda dan berkontribusi sebesar 33,64%.