

## ABSTRAK

**Riswandi Permana, (06882) : Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Menyundul Bola Pemain Sekolah Sepakbola Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya**

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan menyundul bola pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya masalah tersebut diantaranya adalah kekuatan otot perut dan kelentukan togok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan menyundul bola pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan yang berjumlah sebanyak 82 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel kekuatan otot perut dengan tes *sit-up*, kelentukan togok dengan tes *bridge-up* (kayang) dan tes kemampuan menyundul bola. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama yaitu kekuatan otot perut mempunyai hubungan secara tidak signifikan dengan kemampuan menyundul bola karena ditemukan  $r_{hitung} 0,407 > r_{tabel} 0,413$  dan  $t_{hitung} = 2,14 > t_{tabel} 1,71 \alpha = 0.05$ . Hipotesis kedua yaitu kelentukan togok mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan menyundul bola, karena ditemukan  $r_{hitung} 0,458 > r_{tabel} 0,413$  dan  $t_{hitung} = 2,47 > t_{tabel} 1,71 \alpha = 0.05$ . Dan hipotesis ketiga yaitu kekuatan otot perut dan kelentukan togok secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan menyundul bola pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya dan diterima kebenarannya secara empiris, karena ditemukan  $r_{hitung} = 0,526 > r_{tabel} 0,413$  dan  $F_{hitung} = 4,21 > F_{tabel} 3,47 \alpha = 0.05$ .

Kata kunci :Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Togok, dan Kemampuan Menyundul Bola