

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Heading* Pada Pemain Sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir.

OLEH : Hindridison

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada pemain sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir, bahwa kemampuan *heading* para pemain sangat rendah, sehingga sulitnya merebut bola diudara dan juga sulit mencetak gol kegawang lawan yang mengakibatkan minimnya prestasi sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading*. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading* Pemain Sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir. Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah Pemain Sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot tungkai terhadap *heading*, terdapat kontribusi yang berarti antara kelentukan terhadap kemampuan *heading*, dan terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *heading*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*. Untuk kelentukan dengan tes *sit and reach* tes. Selanjutnya *heading* Dilakukan melalui tes menyundul/*heading* 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) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *heading* dengan tingkat persentase sebesar = 31.47% para pemain sepakbola SMA N 1 ranah pesisir. (2) Kelentukan memberikan kontribusi terhadap Keterampilan *heading* 28.84% para pemain sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir. (3) Daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *heading* dengan tingkat persentase sebesar = 38.69% para pemain sepakbola SMA N 1 Ranah Pesisir ..