

## ABSTRAK

Gapilus, (06777) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Heading Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan heading atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang belum begitu baik. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya masalah tersebut diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan heading atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang, khusus usia 17-20 Tahun dan yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan yang berjumlah sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel daya ledak otot tungkai dengan tes vertical jump, kelentukan dengan tes bridge-up (kayang) dan tes kemampuan heading. Data dianalisis dengan korelasi product moment dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai berkontribusi sebesar 22,18% terhadap kemampuan heading dan kelentukan berkontribusi sebesar 17,56% terhadap kemampuan heading. Selanjutnya daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh secara bersama-sama berkontribusi sebesar 28,84% terhadap kemampuan heading atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Taruna Mandiri Iman Bonjol Padang