

ABSTRAK

Teguh Iman Saputra (2012). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Tubuh Terhadap kemampuan Sundulan Bola Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya

Rendahnya prestasi SSB Adityawarman Kabupaten Dharmasraya semua ini terlihat dari hasil sundulan bola yang di lakukan belum mampu mengarahkan bola pada sasaran yang di inginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh dengan kemampuan sundulan bola. Pada pemain Sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya masih kurang dalam menyundul bola sehingga pemain tersebut mengalami kesulitan dalam menerima bola-bola atas. Hal ini disebabkan pemain kurang memperhatikan Kemampuan kondisi fisik, seperti kekuatan dan kelentukan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 87 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu U 17 – 20 tahun saja yang berjumlah 24 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya tahan kekuatan otot perut melalui tes sit – up dan Kelentukan tubuh dengan tes *bridge-ups* selanjutnya kemampuan menyundul bola. Analisa data dan pengujian hipotesis 1 dan 2 menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis koefisien determinasi sedangkan hipotesis 3 menggunakan teknik analisis korelasi ganda dan teknik analisis koefisien determinasi dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan Perhitungan korelasi *product moment*, terdapat hubungan signifikan kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pemain Sekolah sepakbola Adityawarman Kabupaten Dharmasraya diperoleh $r_{hitung} = 0,80 > r_{tabel} = 0,404$, terdapat hubungan yang signifikan. Kelentukan tubuh dengan kemampuan menyundul bola yang di peroleh $r_{hitung} = 0,92 > r_{tabel} = 0,404$ terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan menyundul bola sekolah sepakbola Adityawarman Kabupaten Dharmasraya yang di peroleh $r_{hitung} = 0,93 > r_{tabel} = 0,404$ dengan demikian terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh dengan kemampuan menyundul bola sekolah sepak bola Adityawarman Kabupaten Dharmasraya $r_{hitung} = 0,93 > r_{tabel} = 0,404$.

Kata Kunci : Daya tahan kekuatan otot perut, kelentukan tubuh dan kemampuan menyundul bola