ABSTRAK

Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola Simalanggang FC di Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota

OLEH : Alek Pratama,

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan *heading* pemain sepakbola Simalanggang FC di Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola Simalanggang FC di Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional.* Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain Simalanggang FC yang masih aktif latihan serta terdaftar sebagai pemain Simalanggang FC ditahun 2012 yang berjumlah 20 orang. Pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. variabel kekuatan otot perut menggunakan *sit-up* selama 60 detik dan kelentukan tubuh menggunakan tes *flexiometert*. Sedangkan kemampuan heading menggunakan tes kemampuan heading. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa kekuatan otot perut mempunyai hubungan secara signifikan serta berkontribusi sebesar 22,66% terhadap kemampuan *heading* dan kelentukan tubuh mempunyai hubungan secara signifikan serta memberikan kontribusi sebesar 28,62% terhadap kemampuan *heading.* Selanjutnya untuk kekuatan otot perut dan kelentukan tubuh secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris, serta berkontribusi sebesar 35,76% terhadap kemampuan *heading* pemain sepakbola Simalanggang FC di Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota.