

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* PADA SSB FORTUNA TULANG BAWANG BARAT

Oleh

FAISAL AKBAR GHOZALI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dan kelentukan otot punggung terhadap kemampuan *heading* pada SSB Fortuna Tulang Bawang Barat. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan metode survei. Sampel penelitian adalah pemain sepak bola di SSB Fortuna Tulang Bawang Barat yang berjumlah 42 pemain. Teknik pengumpulan data tes dengan instrumen yang digunakan pada tes kekuatan otot perut menggunakan tes *sit up*, sedangkan tes kelentukan otot punggung menggunakan tes *sit and reach*, dan tes kemampuan heading menggunakan tes memainkan bola dengan kepala. Hipotesis penelitian: 1) Diduga ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Fortuna Tulang Bawang Barat, 2) Diduga ada hubungan yang signifikan antara kelentukan otot punggung terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Fortuna Tulang Bawang Barat, 3) Diduga ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan kelentukan otot punggung terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Fortuna Tulang Bawang Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* dengan koefisien korelasi $r_{hit} = 0,512$ dengan $r_{tab} = 0,312$. 2) ada hubungan yang signifikan antara kelentukan otot punggung dengan kemampuan *heading* sebesar $r_{hit} = 0,488$ dengan $r_{tab} = 0,312$. 3) ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat yang menunjukkan nilai $r_{hit} = 0,611$ dengan $r_{tab} = 0,312$, yang berarti hubungan kuat.

Kata kunci: kekuatan otot perut, kelentukan otot punggung, *heading*, sepak bola

ABSTRACT

THE THE RELATIONSHIP BETWEEN ABDOMINAL MUSCLE STRENGTH AND BACK MUSCLE FLEXIBILITY AND HEADING ABILITY IN SSB FORTUNA TULANG BAWANG BARAT

By

FAISAL AKBAR GHOZALI

This study aims to determine the relationship between abdominal muscle strength and back muscle flexibility with heading ability at Fortuna Tulang Bawang Barat High School. This type of research is a descriptive correlational study with a survey method. The research sample was 42 soccer players at Fortuna Tulang Bawang Barat High School. The test data collection technique with the instruments used in the abdominal muscle strength test was a sit-up test, while the back muscle flexibility test was a sit and reach test, and the heading ability test was a test of playing the ball with the head. Research hypothesis: 1) It is suspected that there is a significant relationship between abdominal muscle strength and heading ability of SSB Fortuna Tulang Bawang Barat players, 2) It is suspected that there is a significant relationship between back muscle flexibility and heading ability of SSB Fortuna Tulang Bawang Barat players, 3) It is suspected that there is a significant relationship between abdominal muscle strength and back muscle flexibility and heading ability of SSB Fortuna Tulang Bawang Barat players. The results of the study show that: 1) there is a significant relationship between abdominal muscle strength and heading ability with a correlation coefficient of $r_{hit} = 0.512$ with $r_{tab} = 0.312$. 2) there is a significant relationship between back muscle flexibility and heading ability of $r_{hit} = 0.488$ with $r_{tab} = 0.312$. 3) there is a significant relationship between the two independent variables with the dependent variable which shows a value of $r_{hit} = 0.611$ with $r_{tab} = 0.312$, which means a strong relationship.

Keywords: *abdominal muscle strength, back muscle flexibility, heading, soccer*