

SARI

Martin Sudaryoto. 2010. “Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok terhadap Kemampuan Menyundul Bola dengan Meloncat pada SSB APAC INTI Usia 15 Tahun Kabupaten Semarang 2010”.

Permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah : (1) Berapa besar sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan menyundul bola dengan meloncat pada SSB APAC INTI Usia 15 tahun? (2) Berapa besar sumbangan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola dengan meloncat pada SSB APAC INTI usia 15 tahun? (3) Berapa besar sumbangan kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola dengan meloncat pada SSB APAC INTI usia 15 tahun? Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan menyundul bola dengan meloncat pada SSB APAC INTI usia 15 tahun (2) Sumbangan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola dengan meloncat pada SSB APAC INTI usia 15 tahun (3) Sumbangan kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola dengan meloncat pada SSB APAC INTI usia 15 tahun (4) Sumbangan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul bola dengan meloncat pada SSB APAC INTI usia 15 tahun.

Metode penelitian ini yang digunakan adalah *survey test*. Populasi penelitian adalah pemain SSB APAC INTI usia 15 tahun yang berjumlah 20 orang. Karena jumlahnya 20, maka semua pemain dijadikan sampel. Populasi tersebut diteliti tentang daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump*, kekuatan otot perut menggunakan *sit-Up* 30 detik dan kelentukan togok menggunakan *geneometri*. Itu sebagai variabel bebas, sedangkan hasil menyundul bola dengan meloncat menggunakan tes sundulan sebagai variabel terikat. Metode pengolahan data yang diperoleh menggunakan analisis regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi positif terhadap hasil jauhnya kemampuan menyundul bola dengan meloncat sebesar 60,7%. Kekuatan otot perut memberikan kontribusi terhadap hasil jauhnya kemampuan menyundul bola dengan meloncat sebesar 56,8%. Kelentukan togok memberikan kontribusi terhadap hasil jauhnya kemampuan menyundul bola dengan meloncat sebesar 56,4%. Secara simultan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan togok memberikan kontribusi terhadap hasil jauhnya kemampuan menyundul bola dengan meloncat sebesar 80,3%

Saran dari hasil penelitian: (1) Bagi pelatih hendaknya memberikan program latihan secara berimbang antara latihan teknik dan latihan kondisi fisik kepada para pemainnya. (2) Bagi peneliti yang lain hendaknya lebih memfokuskan permasalahan-permasalahan yang ada sehingga dapat meningkatkan kemampuan menyundul bola dengan meloncat.