

ABSTRAK

Afri Rismoko, 2011. “**Sumbangan Antara Hiperekstensi Togok, Kekuatan Otot Perut Dan Leher Terhadap Kemampuan Heading Posisi Kaki Sejajar Pada Pemain SSB UNNES Semarang Tahun 2011**”. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing utama Drs. Musyafari Waluyo, M.Kes. dan pembimbing kedua Drs. Sutardji, MS.

Kata Kunci : Hiperekstensi Togok, Kekuatan Otot Perut Dan Leher, Heading

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis seberapa besar sumbangan secara parsial variabel hiperekstensi togok, kekuatan otot perut dan leher dan simultan terhadap kemampuan menyundul bola kaki sejajar pada pemain SSB UNNES tahun 2011.

Populasi dan sampel yang diteliti pada penelitian ini sebanyak 20 pemain SSB UNNES Semarang tahun 2011, populasi yang berjumlah 20 diambil keseluruhan sebagai sampel. Untuk variabel bebas penelitian adalah hiperekstensi togok, kekuatan otot perut dan leher pengambilan data menggunakan metode survey dan tes. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *heading* posisi kaki sejajar diukur dari jauhnya bola bergerak setelah disundul. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan regresi ganda.

Hasil penelitian dan analisis regresi ganda menunjukkan bahwa hiperekstensi togok memberikan sumbangan sedang terhadap kemampuan menyundul bola kaki sejajar pada pemain SSB UNNES tahun 2011, sumbangan kekuatan otot perut memberikan sumbangan sedang dan sumbangan otot leher memberikan sumbangan sedang. Secara bersama-sama hiperekstensi togok, kekuatan otot perut dan kekuatan otot leher memberikan sumbangan besar terhadap kemampuan menyundul bola kaki sejajar pada pemain SSB UNNES tahun 2011.

Simpulan hasil penelitian sumbangan dari ketiga variabel terhadap *heading* kaki sejajar sebesar 85.1%, saran antara lain: 1) Pelatih klub sepakbola SSB UNNES Semarang selain memberikan latihan teknik dasar *heading* juga perlu memberikan latihan peningkatan kelenturan togok, kekuatan otot leher dan kekuatan otot perut agar pemain memiliki kemampuan melakukan *heading* yang lebih baik, dan 2) Bagi peneliti lain yang hendak mengadakan penelitian sejenis, sebaiknya menambahkan variabel lain yang diduga turut memberikan sumbangan terhadap hasil *heading* agar diperoleh informasi yang semakin lengkap terkait berbagai komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pelaksanaan *heading*.