



**SUMBANGAN KELENTUKAN TOGOK KEKUATAN OTOT
LEHER DAN OTOT PERUT TERHADAP HASIL *HEADING*
KAKI SEJAJAR PEMAIN PS. KERTOHARJO
KOTA PEKALONGAN TAHUN 2009**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata I
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh
Ahmad Zamroni
6301405002

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2009**

SARI

Zamroni, Ahmad. 2009. *Sumbangan Kelentukan Togok Kekuatan Otot Leher dan Otot Perut Terhadap Hasil Heading Kaki Sejajar Pemain Ps Kertoharjo Kota Pekalongan Tahun 2009*. Skripsi, Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Kata kunci : kelentukan togok, kekuatan otot leher, otot perut, *heading*

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) adakah sumbangan kelentukan togok terhadap hasil *heading* kaki sejajar?, 2) adakah sumbangan kekuatan otot leher terhadap hasil *heading* kaki sejajar?, 3) adakah sumbangan kekuatan otot perut terhadap hasil *heading* kaki sejajar?, dan 4) adakah sumbangan yang *signifikan* antara kelentukan togok, kekuatan otot leher, dan kekuatan otot perut terhadap hasil *heading* kaki sejajar?. Tujuan penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui sumbangan kelentukan togok terhadap hasil *heading* kaki sejajar, 2) untuk mengetahui sumbangan kekuatan otot leher terhadap hasil *heading* kaki sejajar, 3) untuk mengetahui sumbangan kekuatan otot perut terhadap hasil *heading* kaki sejajar dan 4) untuk mengetahui hasil yang signifikan, antara kelentukan togok, kekuatan otot leher dan kekuatan otot perut terhadap hasil *heading* kaki sejajar.

Populasi penelitian ini semua pemain sepak bola PS Kertoharjo tahun 2009 yang berjumlah 32 orang. Pengambilan sampel penelitian dengan teknik *total sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu kelentukan togok, kekuatan otot leher dan kekuatan otot perut sebagai variabel bebas serta hasil *heading* kaki sejajar sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan survei dengan teknik tes dan pengukuran. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik regresi sederhana dan ganda.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil : 1) ada sumbangan kelentukan togok terhadap hasil *heading* kaki sejajar sebesar 65.4%, 2) ada sumbangan kekuatan otot leher terhadap hasil *heading* kaki sejajar sebesar 10.2%, 3) ada sumbangan kekuatan otot perut terhadap hasil *heading* kaki sejajar sebesar 24.4%, 4) secara bersama-sama ada sumbangan kelentukan togok, kekuatan otot leher dan kekuatan otot perut terhadap hasil *heading* kaki sejajar sebesar 84.1%.

Simpulan hasil penelitian sumbangan dari ketiga variabel terhadap *heading* kaki sejajar sebesar 84.1%, saran antara lain: 1) Pelatih klub sepakbola PS. Kertoharjo Pekalongan selain memberikan latihan teknik dasar *heading* juga perlu memberikan latihan peningkatan kelentukan 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*.