

## SARI

**Mujiono.** 2008. *Sumbangan Kekuatan Otot Togok, Kekuatan Otot Leher dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Menyundul Bola Posisi Berdiri Kaki Sejajar Pemain SSB Undip 2009*. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNNES. Pembimbing I. Drs. M. Waluyo, M.Kes, Pembimbing II. Drs. Djanu Ismanto, M.S.

**Kata Kunci:** Kekuatan otot togok, otot leher, otot tungkai, kemampuan menyundul bola

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah apakah ada sumbangan kekuatan otot togok, kekuatan otot leher dan kekuatan otot tungkai secara parsial dan simultan terhadap kemampuan menyundul bola posisi berdiri kaki sejajar pada pemain SSB Undip tahun 2009. Adapun tujuan penelitian ini untuk menganalisis seberapa besar sumbangan kekuatan otot togok, kekuatan otot leher dan kekuatan otot tungkai secara parsial dan simultan terhadap kemampuan menyundul bola posisi berdiri kaki sejajar pada pemain SSB Undip tahun 2009.

Populasi dan sampel yang diteliti dalam penelitian ini sebanyak 19 pemain SSB Undip tahun 2009. Adapun variabel yang diteliti ada empat yaitu kekuatan otot togok, kekuatan otot leher dan kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas yang diukur dengan tes kekuatan sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan menyundul bola diukur dari jauhnya bola bergerak setelah disundul. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan regresi ganda.

Hasil penelitian dan analisis regresi menunjukkan bahwa Kekuatan otot togok memberikan sumbangan sedang terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain sepak bola SSB Undip Semarang yaitu sebesar 26,17%, sumbangan kekuatan otot leher sebesar 32,96% dan kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan kecil yaitu sebesar 21,98%. Secara bersama-sama kekuatan otot togok, kekuatan otot leher dan kekuatan otot tungkai memberikan memberikan sumbangan besar terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain sepak bola SSB Undip Semarang yaitu sebesar 81,10%.

Disimpulkan bahwa kekuatan otot togok memberikan sumbangan sedang terhadap kemampuan menyundul bola, kekuatan otot leher memberikan sumbangan sedang terhadap kemampuan menyundul bola dan kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan kecil terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain sepak bola SSB Undip Semarang. Melihat bahwa kekuatan otot tungkai, otot togok dan kekuatan otot leher memberikan kontribusi yang nyata terhadap kemampuan menyundul bola maka disarankan kepada pelatih untuk melatih secara kontinu kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer*, melatih secara kontinu kekuatan otot togok dengan *back* dan *leg dynamomter* dan melatih secara kontinu kekuatan otot leher menggunakan *burble*.