

## ABSTRAK

**ABDUL AZIS PAKAYA, NIM : 831 408 006 “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo”. Skripsi Program Studi S1 Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo 2012**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo. Manfaat dalam penelitian ini adalah untuk guru penjasorkes dalam mengembangkan kemampuan menyundul bola melalui latihan kekuatan otot perut pada permainan sepak bola dan diharapkan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola agar mencapai prestasi yang lebih baik.

Populasi adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo dengan sampel sebanyak 20 orang siswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *purposive pre test-post test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik *uji t* dan instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil kemampuan menyundul bola adalah *heading test*. Dari hasil analisis data diperoleh bahwa harga  $t_{hitung}$  sebesar -8,26. Sedangkan dari hasil daftar distribusi diperoleh  $t_{daftar}$  sebesar 0,02. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih kecil  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola siswa kelas VII SMP negeri 5 Kota Gorontalo teruji dan dapat diterima. Artinya bahwa upaya dalam meningkatkan hasil latihan menyundul bola dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan latihan yang intensif berupa latihan kekuatan otot perut yakni *sit-up*.

**Kata Kunci :** Kekuatan otot perut dan kemampuan menyundul bola