

ABSTRAK

Nepil Yasin. ” *PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN HEADING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 6 GORONTALO*”. Skripsi. Gorontalo. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo

Masalah dalam penelitian ini adalah ; apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan melakukan heading dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMP negeri 6 gorontalo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan melakukan heading dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. untuk menguji hipotesis yang mengtakan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan melakukan heading dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo digunakan teknik statistik uji t analisis variansi.

Setelah dianalisis menunjukkan harga $t_{hitung} = 18,85$ dan t_{tabel} sebesar 5,35 dengan demikian harga t_{hitung} lebih besar dari pada harga t_{tabel} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Sehingga hipotesis H_0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *heading* dalam permainan sepak bola siswa kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo **ditolak** dan menerima hipotesis H_A yang menyatakan ; terdapat pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan melakukan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa “ terdapat pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan melakukan *heading* dalam permainan sepak bola siswa kelas VII SMP Negeri6 Gorontalo, dapat diterima.

Kata Kunci: