

ABSTRAK

Mhd. Fitra Kurnia Barus Nim: 6233011014. Hubungan *Fleksibilitas* Leher, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Hasil *Heading* Sepak Takraw Pada Klub Putra STC Simpati Sergai Tahun 2024/2025. (Pembimbing Skripsi : Dr. Ibrahim, S.Pd, M.Or.)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Fleksibilitas* Leher, Kelentukan Togok Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Hasil *Heading* Sepak Takraw Pada Klub Putra STC Simpati Sergai Tahun 2024/2025.

Penelitian ini dilaksanakan di STC Simpati Sergai Tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh klub putra STC Simpati Sergai. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Simpel Random Sampling*. yaitu sebanyak 12 orang menjadi sampel. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi.

Dari hasil uji korelasi hipotesis pertama diperoleh nilai signifikansi $0,032 < 0,05$ maka ada hubungan yang signifikan antara *Fleksibilitas* leher dengan hasil *Heading* bola. Hasil uji hipotesis kedua nilai signifikan $0.005 < 0.05$, maka ada hubungan yang signifikan antara Kelentukan Togok dengan hasil *Heading* bola. Hasil uji hipotesis ketiga nilai signifikan $0.042 < 0.05$, maka ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan hasil *Heading* bola. Berdasarkan uji korelasi ganda pada tabel model summary diketahui bahwa besarnya hubungan antara *Fleksibilitas* Leher, Kelentukan Togok dan keseimbangan (secara simultan) terhadap Hasil *Heading* bola yang dihitung dengan koefisien korelasi adalah 0,443 hal ini menunjukkan pengaruh yang sedang. Sedangkan kontribusi atau sumbangan secara simultan variabel *Fleksibilitas* Leher, Kelentukan Togok dan keseimbangan adalah 19,7 % sedangkan 80,3% ditentukan oleh variabel lain

Kata Kunci : *Fleksibilitas* leher, Kelentukan Togok, Keseimbangan, Hasil *Heading* Bola

ABSTRACT

Mhd. Fitra Kurnia Barus Nim: 6233011014. *The Correlation between Neck Flexibility, Flexibility of Kick and Balance on the Ability of Heading Sepak Takraw Results in Male Athletes of STC Simpati Sergai in 2024/2025. (Thesis Supervisor : Dr. Ibrahim, S.Pd, M.Or.)*

This study aims to determine the relationship between neck flexibility, toe flexibility and balance towards the ability to head takraw results in male athletes from STC Simpati Sergai in 2024/2025.

This research was conducted at Simpati Sergai STC in 2025. The population in this study were all male Klub of Simpati Sergai STC. Sampling was carried out using Simple Random Sampling. ie as many as 12 people became the sample. The data analysis technique used to test the hypothesis is the normality test, linearity test, and correlation test.

From the results of the first hypothesis correlation test, a significance value of $0.032 < 0.05$ is obtained, so there is a significant relationship between neck flexibility and the results of the ball heading. The results of the second hypothesis test have a significance value of $0.005 < 0.05$, so there is a significant relationship between Strike Flexibility and the results of Heading the ball. that the magnitude of the relationship between Neck Flexibility, Hit Flexibility and balance (simultaneously) to the Ball Heading Result which is calculated by the correlation coefficient is 0.443 this shows a moderate effect. Meanwhile, the simultaneous contribution or contribution of the Neck Flexibility, Bend Flexibility and balance variables is 19.7% while 80.3% is determined by other variables

Keywords: Neck Flexibility, Strike Flexibility, Balance, Ball Heading Result