

ABSTRAK

**PULUNG S SIMANULLANG. NIM : 6103121033. Kontribusi Latihan *Double Leg Bound* dan Latihan *Crossover Crunch* Terhadap Kekuatan *Heading Jump Header* Pada Pemain Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Bhineka Medan tahun 2016.
(Pembimbing Skripsi : RAHMAN SITUMEANG)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2015.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *double leg bound* dan *crossover crunch* terhadap kekuatan *heading jump header*. Populasi adalah pemain usia 14-15 tahun sekolah sepakbola (SSB) Bhineka Medan berjumlah 14 orang. Sample diperoleh dengan teknik *total sampling*. *Vertical jump*, *sit up* dan *heading jump header* menjadi instrumen dalam penelitian ini.

Hasil analisis statistik pertama menunjukkan persamaan regresi $\hat{Y} = 3,64 + 0,053X_1$. Persamaan regresi tersebut adalah tidak berarti dimana $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($2,95 < 4,75$). Persamaan tersebut mempunyai regresi yang linier dimana $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($0,94 < 3,84$). Dari analisis koefisien korelasi sebesar 0,4439 yaitu mempunyai hubungan yang cukup kuat. Koefisien determinasi sebesar 19,71% menjelaskan bahwa latihan latihan *double leg bound* (X_1) memberikan pengaruh sebesar 19,71% terhadap kekuatan *heading jump header* sepakbola sedangkan 80,29% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan hasil uji - t untuk mengetahui signifikansi dari hubungan tersebut diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana ($1,72 > 1,78$). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari pada latihan *double leg bound* terhadap kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 tahun sekolah sepakbola (SSB) Bhineka Medan Tahun 2016.

Hasil analisis statistik kedua menunjukkan persamaan regresi $\hat{Y} = 4,61 + 0,075X_2$. Persamaan regresi tersebut adalah berarti dimana $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($4,92 > 4,75$). Persamaan tersebut mempunyai regresi yang linier dimana $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($0,37 < 4,84$). Dari analisis koefisien korelasi sebesar 0,5392 yaitu mempunyai hubungan yang cukup kuat. Koefisien determinasi sebesar 29,08% menjelaskan bahwa latihan latihan *crossover crunch* (X_2) memberikan pengaruh sebesar 29,08% terhadap kekuatan *heading jump header* sepakbola sedangkan 70,92% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan hasil uji - t untuk mengetahui signifikansi dari hubungan tersebut diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana ($2,22 > 1,78$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari pada latihan *crossover crunch* terhadap kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 tahun sekolah sepakbola (SSB) Bhineka Medan Tahun 2016.

Hasil analisis statistik ketiga menunjukkan persamaan regresi $\hat{Y} = 2,44 + 0,044 X_1 + 0,067 X_2$. Persamaan regresi tersebut adalah berarti dimana $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($3,98 > 3,96$). Dari analisis koefisien korelasi sebesar 0,6480 yaitu mempunyai hubungan yang cukup kuat. Koefisien determinasi sebesar 41,99% menjelaskan bahwa latihan *double leg bound* dan *crossover crunch* memberikan pengaruh sebesar 41,99% terhadap kekuatan *heading jump header* dalam sepakbola sedangkan 58,01% dipengaruhi oleh variabel lain. Dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dan juga simulatan dari pada latihan *double leg bound* dan *crossover crunch* terhadap kekuatan *heading jump header* Pada Pemain Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Bhineka Medan Tahun 2016.