ABSTRAK

RAHMAD PANE. NIM 609321065. Kontribusi Latihan *Back Up* Dan Latihan *Neck Extensor* Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pada Atlet SSB Sura Putra Usia 12 – 13 Tahun Desa Sampali Deli Serdang Tahun 2014. (Pembimbing: H. M. Nustan Hasibuan). SKRIPSI : FIK UNIMED 2014.

Sepakbola merupakan olahraga permaian yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari sebelas pemain dimana setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak – banyaknya dengan tidak menggunakan tangan. Banyak teknik yang digunakan dalam permainan sepakbola yaitu menendang, menggiring, mengumpan dan juga menyundul bola. Menyundul bola perlu pada saat pertandingan untuk mengantisipasi bola – bola yang tinggi sehingga bisa mengarahkan bola dengan kepala baik ke arah kawan maupun memasukkan bola dengan kepala ke gawang lawan. Karena menyundul bola penting dalam pertandingan maka perlu dilatih baik teknik maupun kondisi fisik yang mendukung untuk melakukan teknik tersebut. Banyak bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan menyundul bola diantaranya adalah latihan *back up* dan latihan *neck extensor.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *back up* dengan latihan *neck extensor* terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Surya Putra Usia 12 – 13 Tahun Desa Sampali Deli Serdang Tahun 2014.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan *back up* dengan latihan *neck extensor*.

Populasi adalah atlet SSB Surya Putra Usia 12 – 13 Tahun Deli Serdang Tahun 2014 berjumlah 20 orang. Jumlah sampel 20 orang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling,* selanjutnya akan diberikan latihan *back up* dan latihan *neck extensor.* Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes menyundul bola untuk mengetahui kemampuan menyundul bola. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing - masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistic uji- regresi.

Pengujian hipotesis pertama diperoleh persamaan regresi Y = 27,72 + (0,69)X. sedangkan koefisien determinasi diperoleh sebesar 43,27%**.** Dapat disimpulkan bahwa kelentukan otot punggung memberikan sumbangan atau korelasi terhadap kemampuan heading sepakbola sebesar 43,27% sedangkan 56,73% berasal dari veriabel yang lain. Dari hasil perhitungan pengujian signifikansi antara Kelentukan Otot Punggung (X_1) Terhadap Kemampuan Heading (Y) diperoleh t_{Hitung} = 3,71. Dengan menggunakan uji dua sisi dari daftar distribusi *t* dengan menggunakan peluang 1- $\frac{1}{2}\alpha$ = 0,975 dengan dk n-2 = 18 diperoleh harga $t_{(0,975)}$ = 2,101, berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ (3,71> 2,101). Dapat disimpulkan terdapat kontribusi yang signifikan dari Kelentukan Otot Punggung (X_1) Terhadap Kemampuan Heading (Y). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *back up* terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Surya Putra Usia 12 – 13 Tahun Desa Sampali Deli Serdang Tahun 2014.

Pengujian hipotesis kedua diperoleh persamaan regresi Y = 8,43 + (2,27)X. Sedangkan koefisien determinasi diperoleh sebesar 71,72%**.** Dapat disimpulkan bahwa kelentukan otot leher memberikan sumbangan atau korelasi terhadap kemampuan heading sepakbola sebesar 71,72%, sedangkan 28,28% berasal dari veriabel yang lain. Dari hasil perhitungan pengujian signifikansi antara Kelentukan Otot leher (X_2) Terhadap Kemampuan Heading (Y) diperoleh t_{Hitung} = 5,01. Dengan menggunakan uji dua sisi dari daftar distribusi *t* dengan menggunakan peluang 1- $\frac{1}{2}\alpha$ = 0,975 dengan dk n-2 = 18 diperoleh harga $t_{(0,975)}$ = 2,101, berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ (5,01> 2,101). Dapat disimpulkan terdapat kontribusi yang signifikan dari Kelentukan Otot leher (X_2) Terhadap Kemampuan Heading

(Y). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *neck extensi* terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Surya Putra Usia 12 – 13 Tahun Desa Sampali Deli Serdang Tahun 2014.

Pengujian hipotesis ketiga diperoleh persamaan regresi Y = 1,70 + 0,33(X_1) + (1,93)X. Sedangkan koefisien determinasi diperoleh sebesar 79,24%**.** Dapat disimpulkan bahwa kelentukan otot leher memberikan sumbangan atau korelasi terhadap kemampuan heading sepakbola sebesar 79,24%, sedangkan 20,76% berasal dari veriabel yang lain. Dari hasil perhitungan pengujian signifikansi antara Kelentukan otot punggung (X1) dan Kelentukan Otot leher (X_2) Terhadap Kemampuan Heading (Y) diperoleh F_{Hitung} = 32,45 Dari Hasil perhitungan pengujian signifikansi didapat $F_{hitung} > F_{Tabel}$ yakni 32,45 > 3,00. Dengan demikian H_o ditolak dan H_a diterima, berarti dapat disimpulkan terdapat kontribusi yang signifikan antara Kelentukan Otot Punggung (X_1) dan Kelentukan Otot Leher (X_2) terhadap Kemampuan Menyundul Bola (Y). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *neck extensi* terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Surya Putra Usia 12 – 13 Tahun Desa Sampali Deli Serdang Tahun 2014.

THE Character Building UNIVERSITY