

---

## KONTRIBUSI ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* PADA CLUB FUTSAL SKM FC SUKA MAJU BENGKULU SELATAN

---

Y. E. Joyo<sup>1,a)</sup>, Martiani<sup>1)</sup>, A. Sumantri<sup>1)</sup>

---

**Affiliation:**

Pendidikan Jasmani FKIP  
UNIVED Bengkulu

**Corresponding Author:**

yotonobkl@gmail.com

**Abstract**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi atau korelasional. Sampel penelitian berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading* dalam permainan Futsal. Dimana Hasil Tingkat Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi 0.89 berada dikategori sangat kuat. Pada pengujian analisis t diperoleh,  $t_{hitung}$  adalah 8,28 lebih besar daripada  $t_{tabel}$  adalah 2,10, maka keputusan menolak hipotesis alternatif ( $H_0$ ) dan menerima hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Maka kesimpulannya adalah terdapat korelasi antara variabel X dan variabel Y, yaitu terdapat Kontribusi antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan.



Kata kunci: : Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading*

---

## Pendahuluan

Olahraga mendapat tempat dalam dunia kesehatan sebagai salah satu faktor penting dalam usaha pencegahan penyakit. Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang pada dasarnya mengandung sifat permainan dan bersifat berjuang melawan diri sendiri dengan orang lain atau berbaur dengan alam. Kegiatan olahraga dewasa ini sudah menjadi bagian yang sangat dibutuhkan, karena olahraga sangat berpengaruh terhadap aktifitas gerak seseorang. Kegiatan olahraga tidak hanya memiliki makna sebagai sarana untuk kesehatan jasmani saja, tetapi olahraga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan, prestasi dan olahraga sebagai alat pemersatu.

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan orang saat ini, tidak hanya untuk mengisi waktu luang, memelihara kebugaran dan meningkatkan derajat kesehatan, akan tetapi olahraga merupakan ajang untuk mencapai prestasi. Jadi dapat dikatakan bahwa olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk pendidikan dan peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu maupun kelompok. Disebutkan dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 berbunyi:

”Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang seluruh dunia pada saat ini. Hal ini disebabkan karena olahraga futsal hanya memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Permainan ini bisa dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan

dengan membutuhkan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar.

Permainan futsal sejauh ini sangat berkembang pesat dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan baik antar kecamatan, hingga nasional. Di Indonesia permainan futsal menjadi salah satu olahraga yang favorit akhir-akhir ini, tidak terkecuali di daerah-daerah. Berkembangnya cabang olahraga futsal di Bengkulu Selatan terlihat pesat dari banyaknya turnamen futsal yang telah diselenggarakan. Perkembangan futsal di Bengkulu Selatan tidak lepas dari perkembangan olahraga ini dari kalangan mahasiswa dan pelajar yang sangat pesat. Dengan adanya kejuaraan-kejuaraan pelajar inilah banyak bermunculan pemain futsal berbakat di daerah-daerah terkhususnya di Bengkulu Selatan.

Berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan saat pelaksanaan latihan yang dilakukan Atlet Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan materi saat latihan antara lain: pemanasan, latihan teknik dasar meliputi *dribbling*, *passing*, *controlling*, *heading*, *shooting* ke gawang. Dimana jadwal latihan Atlet Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan dilakukan seminggu hanya satu kali yaitu pada hari rabu itupun dilakukan pada malam hari, terkadang Atlet Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu menambah jam latihan disore hari dilapangan sekolah yang ada di Daerah Suka Maju Bengkulu Selatan. Pada saat pengamatan yang dilakukan peneliti banyak Atlet Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu melakukan kesalahan pada teknik dasar terutama pada teknik dasar *heading*, padahal *heading* merupakan salah satu syarat yang dibutuhkan untuk menjadi Atlet futsal professional, dimana *heading* dapat digunakan untuk berbagai macam seperti halnya membuang bola dari area pertahanan ketika memperebutkan bola di udara, serta *heading* juga berfungsi untuk mencetak gol terutama untuk pemain depan dengan kemampuan *heading* yang baik akan

membuat pemain depan mempunyai banyak opsi dalam urusan mencetak gol. Dimana kemampuan *heading* harus diiringi juga dengan kemampuan daya ledak yang baik, dimana daya ledak yang baik akan menghasilkan lompatan yang tinggi baik itu untuk pemain depan, tengah maupun pemain depan sehingga kemampuan *heading* dapat di optimalkan dengan baik. Sehingga kita akan sering melihat terciptanya gol melalui *heading* yang jarang ditemui didalam permainan futsal.

Dari latar belakang masalah yang telah peneliti kemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “kontribusi antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan”

## Metode Penelitian

Menurut Ardansyah, dkk (2017:2) penelitian korelasi atau korelasional adalah penelitian yang berusaha untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih. Variabel bebas ialah daya ledak otot tungkai sedangkan variabel terikat adalah kemampuan *smash* sepak takraw. Adanya hubungan dan tingkat hubungan variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

## Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Data

Data merupakan hasil tes dan pengukuran, di dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes Kekuatan Otot Tungkai (*Vertical Jump*) dan tes kemampuan *heading* dalam permainan Futsal. Berdasarkan dari hasil tes Kekuatan Otot Tungkai (*Vertical Jump*) dan tes kemampuan *heading* dalam permainan Futsal pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan, maka diperoleh nilai rata-rata, nilai maksimal dan nilai minimal yang diperoleh pada masing-masing tes yang dilakukan. Untuk lebih

jelasnya dapat diperhatikan pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.1**  
**Deskripsi Data**

Nama Tes	Jumlah Hasil Tes	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Nilai Rata-Rata
Kekuatan Otot Tungkai	54	4	1	2,70
Kemampuan <i>Heading</i>	108	10	3	5,40

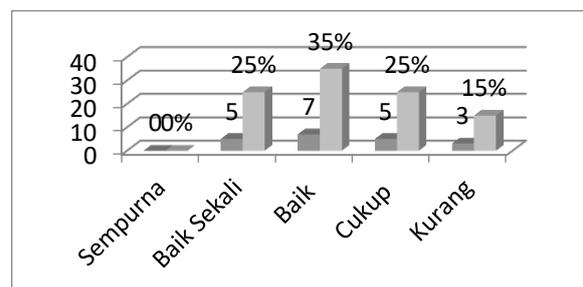
#### a. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 2,70 dan simpangan baku (standard deviasi) 1,03. Distribusi tes Kekuatan Otot Tungkai yang dilakukan pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Tungkai**

No	Nilai	Kriteria	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Lebih 70	Sempurna	5	0	0 %
2	62 - 69	Baik Sekali	4	5	25 %
3	53 - 61	Baik	3	7	35 %
4	46 - 52	Cukup	2	5	25 %
5	38 - 45	Kurang	1	3	15 %
<b>Jumlah</b>				20	100 %

Dari tabel 4.2 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang di Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan mempunyai kekuatan otot tungkai sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori Baik Sekali. Sebanyak 7 orang (35%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori Cukup dan Sebanyak 3 orang (15%) memiliki kategori Kurang, dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



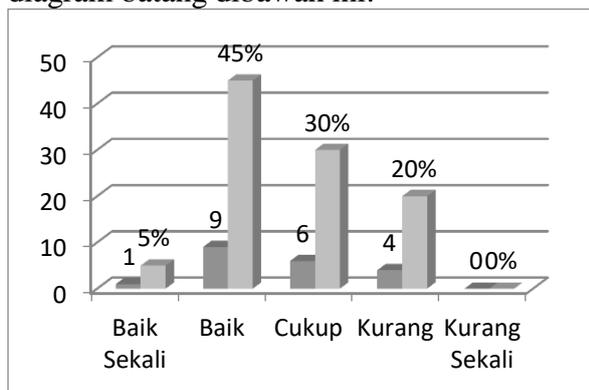
a. Hasil Tes Ketepatan *Heading*

Dari hasil pengukuran Tes kemampuan *heading* yang dilakukan pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan didapatkan skor tertinggi 10 dan skor terendah 3, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 5,40 dan simpangan baku (standard deviasi) 1,85. Distribusi Tes kemampuan *heading* yang dilakukan pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Heading***

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	8 dst	Baik Sekali	1	5 %
2	6 - 7	Baik	9	45 %
3	4 - 5	Cukup	6	30 %
4	2 - 3	Kurang	4	20 %
5	0 - 1	Kurang Sekali	0	0 %
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel 4.3 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang di Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan mempunyai kemampuan *heading* sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori Baik Sekali. Sebanyak 9 orang (45%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori Cukup dan sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori Kurang, dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



**Gambar 4.2**

**Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan *Heading***

2. Analisis Data

Sebelum melaksanakan penelitian dilakukan pencatatan nama-nama pemain di Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan yang berjumlah 20 orang.

a. Uji Normalitas

Dalam uji normalitas ini peneliti menggunakan uji normalitas data lilliefos. Adapun hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.4**  
**Uji Normalitas Data Variabel X dan Y**

No	Variabel	$L_{Hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
1	Kekuatan Otot Tungkai	0.164	0.190	Normal
2	Kemampuan <i>Heading</i>	0.143	0.190	Normal

Dari tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk Kekuatan Otot Tungkai (X) skor  $L_{Hitung}$  **0.164** dengan  $n = 20$  sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh **0.190**. karena  $L_{Hitung}$  lebih kecil dari pada  $L_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari Kekuatan Otot Tungkai berdistribusi normal. Dan data di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian Kemampuan *Heading* (Y) skor  $L_{Hitung}$  **0.143** dengan  $n = 20$  sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh **0.190**. karena  $L_{Hitung}$  lebih kecil dari pada  $L_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari Kemampuan *Heading* berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji persyaratan data setelah melakukan uji normalitas data maka dilakukan uji homogenitas data dengan menggunakan uji varians (uji F dari Hevley) dapat di lihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.5**  
**Uji Homogenitas Data Variabel X dan Y**

No	Variabel	Varian	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keterangan
1	Kekuatan Otot Tungkai	1,03	0,55	3,52	Homogen
3	Kemampuan Heading	1,84			

Dari tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian varians untuk Kekuatan Otot Tungkai (X) didapat skor **1,03** sedangkan hasil pengujian Kemampuan *Heading* (Y) didapat skor **1,84**. Sehingga didapatkan  $F_{hitung}$  dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor **0,55**. Sedangkan untuk nilai  $F_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% atau 0.05 adalah = **3.52** karena  $F_{hitung}$  (**0,55**) lebih kecil dari  $F_{tabel}$  (**3.52**) maka dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk Kekuatan Otot Tungkai (X) terhadap Kemampuan *Heading* (Y) memiliki data yang Homogen.

**c. Hasil Uji Kontribusi dan Hipotesis**

**1) Uji keberatian koefisien korelasi (product moment) antara Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Heading**

$H_0$  = Tidak terdapat hubungan yang berarti antara X dan Y.

$H_a$  = Terdapat hubungan yang berarti antara X dan Y.

$$r_{xy1} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{(N \sum x^2 - \sum x^2)\} \{(N \sum y^2 - \sum y^2)\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{20 \times 324 - (54)(108)}{\sqrt{\{(20 \times 166 - (54)(54))\} \{(20 \times 648 - (108)(108))\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{6480 - 5832}{\sqrt{(3320 - 2916)(12960 - 11664)}}$$

$$r_{xy} = \frac{648}{\sqrt{(404)(1296)}}$$

$$r_{xy} = \frac{648}{723,591}$$

$$r_{xy} = 0.89$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh  $r_{hitung}$  sebesar 0.89 sedangkan  $r_{tabel}$  pada  $\alpha = 0.05$  dan  $dk = n-2 = 20 - 2 = 18$  adalah 0.443 (pada tabel r). untuk

mengetahui lebih lanjut keeratan hubungan antara kedua variabel tersebut, kemudian pengujian dilanjutkan dengan uji t, yaitu sebagai berikut :

$$t = \frac{r\sqrt{(n-2)}}{\sqrt{1-r^2}} ; \quad db = n-2 = 20-2 = 18$$

$$t = \frac{0,89\sqrt{20-2}}{\sqrt{1-0,89^2}} = \frac{0,89\sqrt{18}}{\sqrt{1-0,7921}}$$

$$t = \frac{0,89 \cdot 4,24}{\sqrt{0,2079}} = \frac{3,77}{0,455} = 8,28$$

$t_{tabel}$  ( dilampirkan ) pada  $\alpha = 0,05$  dengan db 18 adalah **2,10**. Dari analisis diatas maka diperoleh bahwa  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  yaitu **8,28**  $\geq$  **2,10**, maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan erat antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan.

Mencari **Kontribusi** Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Heading* adalah dengan menggunakan rumus :

$$K = r^2 \times 100\%$$

$$K = (0.89)^2 \times 100 \%$$

$$K = 79,21 \%$$

Jadi kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan sebesar 79,21 % Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan, maka Kekuatan Otot Tungkai dapat dijadikan sebagai alat untuk memprediksi Kemampuan *Heading* dalam permainan futsal.

**2) Uji Hipotesis Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Heading**

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada kontribusi yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan”. Hasil uji hipotesis dengan

menggunakan analisis koefisien korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.6**  
**Koefisien Korelasi Kontribusi Variabel (X) terhadap Variabel (Y)**

Korelasi	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
$R_{xy}$	0.89	0.443	Signifikan
K	79,21%		Kontribusi

Berdasarkan hasil analisis tersebut diperoleh koefisien korelasi Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan sebesar 0.89 bernilai positif, artinya semakin besar skor yang diperoleh maka semakin kuat hubungan antara kedua variabel.

Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$  atau 0.05 dengan  $dk = n - 2 = 20 - 2 = 18$  adalah 0.443, diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0.443 karena koefisien korelasi antara  $r_{xy} = 0.89 > 0.443$  dan kontribusi sebesar 79,21% yang berarti Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada Kontribusi yang kuat antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan” diterima. Artinya adanya Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada kontribusi yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan”. diuji dengan korelasi sederhana, dan uji keberartian dengan uji-t yakni dengan membandingkan  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ . Ho yang diuji dalam hal ini

adalah koefisien korelasi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Heading* signifikan. Kriteria pengujian adalah: tolak  $H_0$  : jika Nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sebaliknya terima  $H_0$  jika nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ .

Kontribusi yang kuat antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan adalah sebesar 79,21%. Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan, maka Kekuatan Otot Tungkai dapat dijadikan sebagai alat ukur untuk memprediksi Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan.

Kemudian disimpulkan bahwa dari 20 orang di Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan mempunyai kekuatan otot tungkai sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori Baik Sekali. Sebanyak 7 orang (35%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori Cukup dan Sebanyak 3 orang (15%) memiliki kategori Kurang.

Kemudian dilanjutkan lagi dengan tes Kemampuan *Heading* yang diikuti sebanyak 20 orang di Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan mempunyai kemampuan *heading* sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori Baik Sekali. Sebanyak 9 orang (45%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori Cukup dan sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori Kurang.

Tes Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading* diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0.443 karena koefisien korelasi antara  $r_{xy} = 0.89 > 0.443$  dan kontribusi sebesar 79,21% yang berarti Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada Kontribusi yang kuat antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Heading* pada

Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan” diterima. Artinya adanya Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan.

Dimana menurut Bafirman, dkk (2012:82) Daya ledak itu sendiri merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting di dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan kemampuan seseorang dan daya ledak juga bisa dikatakan kemampuan mengeluarkan kekuatan secara *eksplosif* atau dengan cepat. Sedangkan Harris (2017:21) mengatakan tujuan *heading* adalah untuk mengoper, membuang bola, mematahkan serangan dari tim lawan, serta mencetak gol. Dimana dapat disimpulkan bahwa daya ledak yang baik akan mempengaruhi kemampuan *heading* seorang pemain sehingga dapat memaksimalkan bola atas terutama operan dari gawang sehingga dapat menghasilkan gol. Dimana Tes Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan mencapai kontribusi sebesar 79,21%.

### Kesimpulan

Hasil penelitian tentang “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Bahwa Kekuatan Otot Tungkai pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan memiliki rata-rata 2.79 serta Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan memiliki rata-rata 5.40.
2. Tingkat Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi 0.89 berada dikategori sangat kuat. Pada pengujian analisis t diperoleh,  $t_{hitung}$  adalah 8,28 lebih besar daripada  $t_{tabel}$  adalah 2,10, maka keputusan menolak hipotesis alternatif ( $H_0$ ) dan

menerima hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Maka kesimpulannya adalah terdapat korelasi antara variabel X dan variabel Y, yaitu terdapat Kontribusi antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan.

3. Berdasarkan pada hasil penelitian di atas terdapat kontribusi antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan, bahwa Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading* pada Club Futsal SKM Fc Suka Maju Bengkulu Selatan dalam permainan futsal sebesar 79,21% yang berarti berkontribusi terhadap Kemampuan *Heading* pada permainan futsal.

### Daftar Pustaka

- Ardansyah, dkk (2017). *Korelasi antara penggunaan alat permainan edukatif dengan perkembangan motoric halus anak usia dini di kelompok bermain aisyiyah kecamatan rambipuji kabupaten jember*. Jurnal Pendidikan Luar Sekolah 2017, I (1): 36-38
- Kusuma, Ivan (2016). *Analisis Teknik Dasar Passing Dan Control Pada Pertandingan Porprov V Cabor Futsal Tim Kota Surabaya*. Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Prodi S1 Ilmu Keolahragaan.
- Undang – Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional