

## ABSTRAK

### **Dody Verdian. 2017. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Sepakbola Klub Basoka Pariaman. Skripsi FIK-UNP**

Masalah dalam penelitian ini adalah lemahnya *shooting* para atlet yang disebabkan oleh kurangnya daya ledak otot tungkai yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan *shooting*, dan kurangnya kelentukan pinggang yang dimiliki oleh atlet sepakbola Basoka, dimana kelentukan pinggang juga sangat berpengaruh terhadap ketepatan tendangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui persentase kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *shooting* atlet sepakbola klub basoka pariaman. Variabel dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang sebagai variabel bebas dan kemampuan *shooting* sebagai variabel terikat.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah atlet Klub Basoka Pariaman U19 yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling* yaitu sebanyak 25 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur Daya Ledak Otot Tungkai dengan *Standing Board Jump Test*, kemudian kelentukan pinggang diukur dengan *Sit and Reach Test*. Untuk kemampuan *shooting* diukur dengan tes ketepatan tendangan ke gawang. Analisa data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil daya ledak otot tungkai berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan *shooting* atlet sepakbola Klub Basoka U-19 Pariaman sebesar 27,34%, kelentukan pinggang berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan *shooting* atlet sepakbola Klub Basoka U-19 Pariaman sebesar 15,32%, kemudian daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan *shooting* atlet sepakbola Klub Basoka U-19 Pariaman sebesar 35,43%, sementara sisanya diduga variabel lain yang tidak dianalisa dalam penelitian ini berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* atlet sepakbola Klub Basoka U-19 Pariaman.

**Kata kunci :** *daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang dan kemampuan shooting*