

ABSTRAK

Febrian Ramadhan 2017. Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Daya Ledak otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola Berlian Muda FC Kota Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah Kemampuan akurasi *Shooting* pemain sepakbola Berlian muda FC Kota Solok yang belum begitu baik, karena *Shooting* yang dilakukan sering tidak tepat sasaran. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya *Shooting* pemain tersebut, diantaranya adalah kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *Shooting* pemain Berlian muda FC Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi penelitian adalah pemain sepakbola Berlian muda FC Kota Solok yang berjumlah 25 orang. Sampel dengan teknik *purposive sampling*, yaitu mengambil sampel dengan menentukan sendiri banyak sampelnya karena ada pertimbangan tertentu untuk dijadikan sampel. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap ketiga variabel tersebut. Data variabel kelentukan pinggang diambil dengan *sit and reach*, variabel Daya ledak otot tungkai menggunakan *Standing Broad-Jump* dan akurasi *shooting* menggunakan tes akurasi sepak sasaran. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product-moment*, korelasi ganda dan koefisien determinasi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1). Kelentukan pinggang memberikan kontribusi sebesar 19,8% terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain sepakbola Berlian Muda FC Kota Solok. 2). Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 23,6% terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain sepakbola Berlian Muda FC Kota Solok. 3). Kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 32,3% terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain sepakbola Berlian Muda FC Kota Solok.