

## ABSTRAK

### **Khairil Amri (2017) : Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola YAMIN FC Kabupaten Sijunjung.**

Masalah dalam penelitian ini adalah lemahnya kemampuan *shooting* pemain sepakbola YAMIN FC Kabupaten Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan mei-juni 2017 di klub YAMIN FC Kabupaten Sijunjung. Populasi yang digunakan adalah pemain sepakbola YAMIN FC Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 25 orang. Jumlah sampel yang digunakan sebagai penelitian sebanyak 25 orang pemain. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa *Pre-Test* dan *Post-Test* pada kemampuan *shooting* para pemain. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $=0,05$ .

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* Pemain Sepakbola YAMIN FC Kabupaten Sijunjung dengan nilai  $t_{hitung} = 4,10 > t_{tabel} = 1,708$ , serta terjadi peningkatan rata-rata kemampuan *shooting* dari 9,08 menjadi 11,12. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola YAMIN FC Kabupaten Sijunjung.