ABSTRAK

Model Latihan Daya Ledak Terhadap Kemampuan *Shooting*
Studi Eksperimen Ekstrakulikuler Sepak Bola Pada Siswa
SMA Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam

Oleh: Mhd. Yoggy Almizan

Masalah penelitian ini adalah masih kurang dan rendahnya kemampuan *shooting* bola ke gawangpada siswa SMA Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan daya ledak terhadap peningkatan kemampuan *shooting*pada siswa SMA Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu model latihan daya ledak otot tungkai (X) dan kemampun *shooting* (Y).

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* (semu). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam yang mengikuti ekstrakulikuler sepak bola berjumlah 32 orang, teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Dengan demikian seluruh populasi dijadikan sampel yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakulikuler yang berjumlah 32 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes sepak sasaran. Analisis data yang digunakan ialah uji normalitas dan uji hipotesis.

Hasil penelitian adalah model latihan daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *shooting* ke gawang. Dimanadiperoleh th = 4,69>ttabel = 0,1591 pada taraf signifikasi a = 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari modellatihan daya ledak otot tungkai terhadapkemampuan *shooting* pada siswa SMA Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.