

ABSTRAK

ARIF RAHMAD HAKIM,2019: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Hasil *Shooting* Atlet Ssb Lamanda Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa hasil *shooting* cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya daya ledak otot tungkai dan rendahnya kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai, kelentukan, hasil *shooting* atlet sepak bola SSB Lamanda Kabupaten Tanah Datar, dan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai, kelentukan, hasil *shooting* atlet sepak bola SSB Lamanda Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini semua atlet SSB Lamanda Kabupaten Tanah Datar sebanyak 60 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 25 orang. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan SSB Lamanda Kabupaten Tanah Datar. Data daya ledak otot tungkai diperoleh dari *standing board jump* test. Data kelentukan diperoleh dari *flexiometer*, sedangkan data hasil *shooting* dari tes tepat sasaran.

Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi product moment dan rumus kontribusi ($r^2 \times 100\%$) dengan taraf signifikan 0,05. Dari analisis korelasi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* diperoleh $r_{hitung} = 0,4504$. Berdasarkan hasil perhitungan kontribusi diperoleh hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* sebesar 20.29%. Dari analisis korelasi kelentukan terhadap hasil *shooting* diperoleh $r_{hitung} = 0,4306$. Berdasarkan hasil perhitungan kontribusi diperoleh hubungan antara kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 18.54%. Dari analisis korelasi ganda antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap hasil *shooting* didapat $R = 0.5595$ dan memiliki kontribusi sebesar 24.57%.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Hasil *Shooting*