

ABSTRAK

Ahmad Dora (2019): Perbandingan Antara Kombinasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai yang Diawali dengan *Stretching* Statis dan *Stretching* Dinamis Terhadap *Skill Shooting* (Studi Eksperimen Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Padang).

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi pada pemain SSB Balai Baru Padang pada kenyataannya *skill shooting* mereka masih kurang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbandingan antara latihan daya ledak otot tungkai diawali *stretching* statis dan dinamis terhadap *skill shooting* pada pemain SSB Balai Baru Padang.

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen* semu, yang dilakukan selama 16 kali pertemuan. Populasi penelitian ini seluruh pada pemain SSB Balai Baru Padang yang berjumlah 122 orang, teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan tes *skill shooting*. Analisis dilakukan menggunakan *uji-t*.

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan, kesimpulan bahwa terdapat pengaruh kombinasi latihan daya ledak otot tungkai diawali *stretching* statis terhadap *skill shooting* pemain SSB Balai Baru Padang terbukti bahwa $t_{hitung} 4,98 > t_{tabel} 2,26$ pada $\alpha=0,05$. Kemudian terdapat pengaruh kombinasi latihan daya ledak otot tungkai yang diawali *stretching* dinamis terhadap *skill shooting* pemain SSB Balai Baru Padang terbukti bahwa $t_{hitung} 10,15 > t_{tabel} 2,26$ pada $\alpha=0,05$. Dan terdapat perbedaan pengaruh antara kombinasi latihan daya ledak otot tungkai diawali *stretching* statis dan dinamis terhadap *skill shooting* pemain SSB Balai Baru Padang terbukti bahwa $t_{hitung} 9,00 > t_{tabel} 2,26$ pada $\alpha=0,05$.

Kata Kunci: Latihan Daya Ledak Otot Tungkai, *Stretching* Statis, *Stretching* Dinamis dan *Skill Shooting*