

ABSTRAK

Kurnia Sandi (2019) : Pengaruh Latihan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Siswa SSB Putra Wijaya Padang U-17

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi *shooting* Siswa SSB Putra Wijaya Padang. Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan akurasi *shooting* diantaranya yaitu dengan memberikan latihan *Explosive Power*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan *Explosive Power* terhadap akurasi *Shooting* Siswa SSB Putra Wijaya Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan dilapangan Kompi A Batalion Lapai, Kota Padang dimulai dari tanggal 05April-06Mei 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SSB Putra Wijaya Padang U-17 yang berjumlah 22 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling* dengan jumlah sampel 22 orang U-17. Pengambilan data dilakukan dengan *Tes Shooting at the balls*. Tes terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan 16 kali pertemuan dengan menggunakan latihan *explosive power* dan di akhiri dengan *post test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Dari hasil analisis data diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,93$ dan $t_{tabel} = 1,72$. Dengan demikian ($t_{hitung} = 3,93 > t_{tabel} = 1,72$) maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh latihan *explosive power* terhadap akurasi shooting Siswa SSB Putra Wijaya Padang.