

ABSTRAK

IVAN RAHMADI PUTRA, (2013) Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Tendangan Jarak Jauh pada Pemain SSB Putra Bareh Solok Tahun 2012.

Masalah dalam penelitian ini adalah pada pemain SSB Putra Bareh Solok tahun 2012 belum begitu baik, karena bola yang ditendang dari jarak yang jauh sering tidak mencapai sasaran. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya tendangan jarak jauh tersebut, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap tendangan jarak jauh, serta seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama-sama terhadap tendangan jarak jauh pada pemain SSB Putra Bareh Solok tahun 2012.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi penelitian adalah seluruh pemain sepakbola yang terdaftar aktif di SSB Putra Bareh Solok, secara keseluruhan terdaftar 138 orang. Sampel dengan teknik *purposive sampling*, sehingga dijadikan sampel yang berjumlah 26 orang. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap ketiga variabel tersebut. Data variabel daya ledak otot tungkai diambil dengan tes lompat jauh tanpa awalan *Standing Board Jump*, variabel kekuatan otot perut menggunakan tes *sit-up* dan tendangan jarak jauh menggunakan tes *Long Passing*. Teknik analisis data adalah dengan korelasi *product-moment*, dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada pemain SSB Putra Bareh Solok tahun 2012, besar kontribusinya adalah 26,4 %. 2) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada pemain SSB Putra Bareh Solok tahun 2012, besar kontribusinya adalah 9,6 %. 3) Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada pemain SSB Putra Bareh Solok tahun 2012, besar kontribusinya adalah 34,1 %.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Tendangan Jarak Jauh