

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Pinggang Terhadap Kemampuan Shooting Pemain PS Semen Padang

OLEH: Angga Rahmadian

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *shooting* sepakbola yang dimiliki pemain PS Semen Padang yang diduga karena daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tentang kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang (X) terhadap kemampuan *shooting* (Y) pemain PS Semen Padang.

Populasi penelitian ini adalah pemain PS Semen Padang yang terdaftar pada tahun 2011 berjumlah sebanyak 74 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* yaitu sebanyak 20 orang yang berumur 21 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai melalui tes *Standing Broad Jump* dan kelenturan pinggang melalui tes *flexiometer*. Selanjutnya kemampuan *shooting* dilakukan dengan tes tendangan kegawang. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan analisis koefisien determinasi untuk mencari tingkat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang terhadap kemampuan *shooting* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,01$.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa, semakin tinggi daya ledak otot tungkai maka semakin baik kemampuan *Shooting* pemain PS Semen Padang, dan semakin tinggi tingkat kelenturan pinggang maka semakin baik kemampuan *Shooting* pemain PS Semen Padang, disamping itu semakin tinggi daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang secara bersama-sama maka semakin baik kemampuan *shooting* pemain PS Semen Padang, yang mana faktor daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* sebesar 72,1%. Manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah dalam pemberian latihan kemampuan *shooting* yang sangat perlu diperhatikan adalah tingkat daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelenturan pinggang dan Kemampuan Shooting.