ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Penalty Shoot 6 Meter Ektrakurikuler Futsal Siswa SMA N 4 Payakumbuh

Oleh: Dwiki Rajabil Isra. A

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *penalty shoot* 6 meter ektrakurikuler futsal siswa SMA N 4 Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa putra ekstrakurikuler futsal berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling,* siswa kelas II sebanyak 14 orang. Digunakan *standing board jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai dan *sit and reach test* untuk mengukur kelentukan dan tes *penalty shoot* 6 meter untuk kemampuan *penalty shoot* 6 meter. Data yang diperoleh di analisis dengan korelasi *product moment*, dilanjutkan dengan analisis korelasi ganda dan rumus koefisien *determinan*.

Diketahui bahwa 1.Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai 48,58% dengan kemampuan *penalty shoot* 6 meter siswa ektrakurikuler futsal. 2.Terdapat kontribusi kelentukan 65,93% dengan kemampuan *penalty shoot* 6 meter siswa ektrakurikuler futsal. 3.Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama 67,89% terhadap kemampuan *penalty shoot* 6 meter siswa ektrakurikuler futsal. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai dan kelentukan mempunyai kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *penalty shoot* 6 meter futsal.

Kata Kunci: **Daya Ledak Otot Tungkai, Penalty Shoot 6 Meter, Ektrakurikuler Futsal**