

ABSTRAK

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain.

OLEH : Heru Ferdial. 2011.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Lebong Utara.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepakbola di SMAN 1 Lebong Utara yang berjumlah 25 orang. Penentuan sampel secara *total sampling* yaitu seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepakbola di SMAN 1 Lebong Utara dijadikan sampel sebanyak 25 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump*. Untuk kelentukan diukur dengan tes *flexiometer*. Selanjutnya kemampuan *shooting* sepakbola diukur dengan tes Sepak sasaran. Analisa data penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMAN 1 Lebong Utara sebesar 58,7% dengan perolehan $r_{hitung} 0,587 > r_{tabel} 0,396$.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMAN 1 Lebong Utara sebesar 41% dengan perolehan $r_{hitung} 0,410 > r_{tabel} 0,396$.
- 1) Terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMAN 1 Lebong Utara Sebesar 60,2% dengan perolehan $R_{hitung} 0,602 > R_{tabel} 0,347$.

Kata Kunci: Daya ledak otot tungkai, Kelentukan, Kemampuan *shooting* Sepakbola.