

ABSTRAK

Hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan dengan kemampuan lemparan ke dalam pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Victory KU-15 kota Payakumbuh

OLEH : Ali Imran, (03521) :

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan lemparan ke dalam yang dilakukan oleh pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Victory KU-15 kota Payakumbuh belum begitu baik atau sempurna. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya masalah tersebut diantaranya adalah daya ledak otot lengan dan kelentukan. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan dengan kemampuan lemparan ke dalam pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Victory KU-15 kota Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Victory KU-15 kota Payakumbuh yang berjumlah sebanyak 34 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. variabel daya ledak otot lengan menggunakan tes two-hand medicine ball put dan kelentukan menggunakan tes kayang (bridge-up). Sedangkan kemampuan lemparan ke dalam menggunakan tes kemampuan lemparan ke dalam. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama yaitu daya ledak otot lengan mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan lemparan ke dalam, karena ditemukan $r_{hitung} 0,602 > r_{tabel} 0,444$ dan $t_{hitung} = 3,20 > t_{tabel} 1,73$. Hipotesis kedua yaitu kelentukan mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan lemparan ke dalam, karena ditemukan $r_{hitung} 0,492 > r_{tabel} 0,444$ dan $t_{hitung} = 2,40 > t_{tabel} 1,73$ $\alpha = 0.05$. Selanjutnya hipotesis ketiga yaitu daya ledak otot lengan dan kelentukan secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan lemparan ke dalam dan diterima kebenarannya secara empiris, karena ditemukan $r_{hitung} = 0,757 > r_{tabel} 0,444$ dan $F_{hitung} = 11,41 > F_{tabel} 3,59$