

ABSTRAK

Kontribusi *Eksplosive* Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepakbola SMA Negeri 1 Salimpaung.

OLEH : Rangga Aldo

Masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah kurangnya keterampilan *Dribbling* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Salimpaung, sehingga atlet SMA Negeri 1 Salimpaung belum bisa mendapatkan prestasi yang maksimal. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan kontribusi *Eksplosive* Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Dribbling*, kontribusi Kelentukan Togok terhadap Keterampilan *Dribbling*, dan kontribusi *Eksplosive* Otot Tungkai dan Kelentukan Togok secara bersama-sama terhadap Keterampilan *Dribbling* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Salimpaung. Penelitian ini masuk dalam penelitian korelasional.

Populasi penelitian ini adalah atlet usia 15 - 16 tahun SMA Negeri 1 Salimpaung yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang berarti antara *Eksplosive* Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Dribbling*, terdapat kontribusi yang berarti antara Kelentukan Pinggang terhadap Keterampilan *Dribbling*, dan terdapat kontribusi yang berarti antara *Eksplosive* Otot Tungkai dan Kelentukan Togok secara bersama-sama terhadap Keterampilan *Dribbling*.

Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur *Eksplosive* Otot Tungkai melalui tes *Standing Broad Jump*. Untuk Kelentukan Togok melalui tes *Flexiometer*. Selanjutnya Keterampilan *Dribbling* dilakukan melalui tes Keterampilan *Dribbling* sepakbola. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data menunjukkan (1) *Eksplosive* Otot Tungkai berkontribusi terhadap Keterampilan *Dribbling* sebesar 57,3%, (2) Kelentukan Togok berkontribusi terhadap Keterampilan *Dribbling* sebesar 54,7%, (3) *Eksplosive* Otot Tungkai dan Kelentukan Togok berkontribusi secara bersama-sama terhadap Keterampilan *Dribbling* sebesar 66,9%.