

## ABSTRAK

**Syuradmhan 2012: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Persiba Kecamatan Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa masih rendahnya kemampuan *shooting* pemain Persiba Kecamatan Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan serta kemampuan *shooting*.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh pemain Persiba Kecamatan Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan, sedangkan sampel diambil secara *total sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 24 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret - April tahun 2012, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di lapangan Persiba. Data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *Standing Broad Jump* diperoleh nilai tertinggi 2.32 dan terendah 2.10, kelentukan dengan *flexsiometer* diperoleh nilai tertinggi 23 dan nilai terendah 9, dan kemampuan *shooting* dengan tes sepak sasaran diperoleh nilai tertinggi 11 dan nilai terendah 5. Teknik analisa data dengan menggunakan *product moment*.

Dari hasil analisis data dengan menunjukkan bahwa; 1) terdapat sumbangan (kontribusi) daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* sebesar 36,85%, 2) terdapat sumbangan (kontribusi) kelentukan dengan kemampuan *shooting* sebesar 27,11%, 3) terdapat sumbangan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* sebesar 48,30%. Dan disarankan kepada pelatih dan siswa agar meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan memberikan latihan khusus.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, *Shooting*