

CONTRIBUTION OF LEG MUSCLE TO RESULT OF LONG DISTANCE  
SHOOTING FOOTBALL STUDENT EXTRACURRICULAR  
HIGH SCHOOL 1 BENAI REGENCY  
KUANTAN SINGINGI

**DIAN ALFINDO**  
**NPM. 136611241**

**ABSTRACT**

Preliminary observations were made on Extracurricular student High School 1 Benai Regency Kuantan Singingi, so the formulation of the problem in this study is the leg muscle power contribution to the result of shooting distance football students extracurricular High School 1 Benai Regency Kuantan Singingi. While the goal to be achieved is to determine the contribution of leg muscle power to the result of shooting distance from football students extracurricular High School 1 Benai Regency Kuantan Singingi.

Type of research is correlation research. This research was done by the students extracurricular football High School 1 Benai Regency Kuantan Singingi with a population of 15 people and the number of samples are also as many as 15 people. The research data was collected through limb leg muscle test and long distance shooting test by using product moment. While hypothesis: "is the contribution of Leg muscle power to the of shooting distance football extracurricular students High School 1 Benai Regency Kuantan Singingi."

From the result of test performed obtained average limb muscle power test is 42,27 and the average shooting 20,33 with df 14 and  $r_{\text{arithmetic}}$  of 0,8 with KDof 3,24%. So it can be concluded that in this study there is a leg muscle power contribution of the result of shooting distance football students extracurricular High School 1 Benai Regency Kuantan Singingi amounted to 3,24%.

Keywords: Power leg muscles and football shooting.

KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL *SHOOTING*  
JARAK JAUH SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER  
SMA NEGERI 1 BENAI KABUPATEN  
KUANTAN SINGINGI

**DIAN ALFINDO**  
**NPM. 136611241**

**ABSTRAK**

Observasi awal yang dilakukan pada siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Benai Kabupaten Kuantan Singingi, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Jarak Jauh Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai Kabupaten Kuantan Singingi. Sedangkan tujuan yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Jarak Jauh Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai Kabupaten Kuantan Singingi.

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Korelasi. Penelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Benai Kabupaten Kuantan Singingi dengan jumlah populasi sebanyak 15 orang dan jumlah sampel juga sebanyak 15 orang. Data penelitian dikumpulkan melalui tes *power* otot tungkai dan tes kemampuan *shooting* jarak jauh dengan menggunakan rumus *product moment*. Sedangkan Hipotesis: “Terdapat Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Jarak Jauh Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai Kabupaten Kuantan Singingi”.

Dari hasil tes yang dilakukan, diperoleh *mean* tes *power* otot tungkai adalah 42,27 dan *mean* tes *shooting* 20,33 dengan *df* 14, serta  $r_{hitung}$  sebesar 0,18 dengan *KD* sebesar 3,24%. Maka dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Jarak Jauh Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai Kabupaten Kuantan Singingi sebesar 3,24%.

Kata Kunci: *Power* Otot Tungkai dan *Shooting* Sepakbola