

ABSTRAK

KONTRIBUSI KELINCAHAN, *POWER* TUNGKAI DAN *VO2 MAX* TERHADAP HASIL TENDANGAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA UKM SEPAKBOLA UNILA

Oleh

HERIYANTO

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi, kelincahan, *power* tungkai dan *VO2 max* terhadap hasil tendangan *shooting*.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi. Sampel yang digunakan 30 mahasiswa dari populasi yang berjumlah 30 orang, maka disebut dengan sampel populasi. Pengumpulan data untuk kelincahan menggunakan *dodging run test*, *power* tungkai menggunakan *vertical jump*, dan untuk *VO2 max* menggunakan test *balke*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan memiliki kontribusi terhadap tendangan *shooting* sebesar 0,554, *power* tungkai memiliki kontribusi terhadap tendangan *shooting* sebesar 0,519 dan *VO2 max* memiliki kontribusi terhadap tendangan *shooting* sebesar, 0,645.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah *VO2 max* memiliki kontribusi yang paling besar terhadap hasil tendangan *shooting* dibandingkan variabel lain.

Kata Kunci: *kelincahan, power tungkai, shooting, VO2 max*