

ABSTRAK

Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli SMA N 3 Payakumbuh

Oleh: Engga Tafsyir Lukman

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan servis atas atlet bolavoli SMAN 3 Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan terhadap kemampuan servis atas Bolavoli pada atlet SMA N 3 Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk melihat keeratan hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap kemampuan servis atas. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Bolavoli SMA N 3 Payakumbuh sebanyak 36 orang yang terdiri dari putra 25 orang dan putri 11 orang. Pengambilan sampel hanya atlet putra saja dan teknik yang digunakan dengan teknik *purposif sampling* yang berjumlah 25 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kekuatan otot lengan dengan Pull-Up. Untuk mengukur kelentukan dengan menggunakan alat flexometer. Selanjutnya kemampuan servis atas dilakukan dengan tes servis atas Data yang terkumpul dari penelitian ini berupa data primer yang diperoleh langsung dari sampel, data tersebut yaitu: tes kekuatan otot lengan, tes kelentukan dan tes kemampuan servis atas. Data yang telah terkumpul dideskripsikan kemudian dianalisis menggunakan korelasi pearson dan regresi, sebelum dianalisis dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dengan uji liliefors, uji korelasi dan korelasi ganda.

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap kemampuan servis atas pada atlet pemain Bolavoli siswa SMA N 3 Payakumbuh sebesar 15,97% ;(2) Terdapat Kontribusi Kelentukan terhadap kemampuan servis atas pada atlet pemain Bolavoli SMA N 3 Payakumbuh sebesar 15,43% ; (3) Terdapat Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan Servis Atas pada atlet Bolavoli SMA N 3 Payakumbuh sebesar 29,56%