

ABSTRAK

Kontribusi Kelentukan Pinggang, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan

Oleh: Rafli Puike

Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan menunjukkan bahwa masih rendahnya prestasi atlet M3C Pesisir Selatan diduga kurangnya kemampuan *smash* yang dimiliki atlet bolavoli M3C Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kontribusi kelentukan pinggang, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *smash*.

Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Total sampling*, dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 14 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen *flexiometer* untuk mengukur kelentukan pinggang, *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *sit up* untuk mengukur kekuatan otot perut, dan *smashdiagonal dan fontral* untuk mengukur kemampuan *smash*. Analisis data menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, ganda, regresi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat kontribusi kelentukan pinggang thitung = 2.42 > ttabel = 1.78 dan memberikan kontribusi sebesar 32.87% terhadap kemampuan *smash*. (2) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai thitung = 1.87 > ttabel = 1.78 dan memberikan kontribusi sebesar 22.58% terhadap kemampuan *smash*. (3) Terdapat kontribusi kekuatan otot perut dengan thitung = 2.51 > ttabel = 1.78 dan memberikan kontribusi sebesar 34.51% terhadap kemampuan *smash*. (4) Terdapat kontribusi kelentukan pinggang, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot perut dengan Fhitung (13.56) > Ftabel (3.71) dan memberikan kontribusi secara bersama-sama sebesar 64.44% terhadap kemampuan *smash*.