

ABSTRAK

Supario (2018) : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan *Smash* Pemain bulutangkis SMA Negeri 06 Teras Terujam Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu

Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya kemampuan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 06 Teras Terujam Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang pemain bulutangkis SMA Negeri 06 Teras Terujam Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 06 Teras Terujam Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu yang berjumlah 37 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 26 orang siswa putra. Teknik pengambilan data yaitu : 1) Daya ledak otot lengan dites dengan *two hand medicine ball put*, 2) Kelentukan pinggang dengan mistar. 3) Kemampuan *smash* dites menggunakan lapangan bulutangkis dengan kotak kotak nilai yang telah tertera dalam lapangan. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : 1) Daya ledak otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 06 Teras Terujam Kabupaten sebesar 36.24%, 2) Kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 06 Teras Terujam Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu sebesar 29.27%, 3) Daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 06 Teras Terujam Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu sebesar 48.44%.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Pinggang, *Smash*