

ABSTRAK

Andika Saputra (2017). "Kontribusi *Explosive Power* Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Putri Universitas Negeri Padang".

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tentang kontribusi *explosive power* otot tungkai (X_1) dan kelentukan pinggang (X_2) sebagai dua variabel bebas terhadap kemampuan *smash* pada atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang (Y) sebagai variabel terikat.

Populasi penelitian ini adalah atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* yaitu adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang dijadikan sampel yaitu 20 orang. Analisis data dilakukan dengan cara mengukur *explosive power* otot tungkai melalui tes *Vertical Jump Test* dan kelentukan pinggang dengan tes *Bridge-up Test* (kayang). Selanjutnya kemampuan *smash* dilakukan dengan tes kemampuan *smash* diagonal dan frontal bolavoli. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi berganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan analisis data dapat diperoleh hasil *Explosive power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *smash* atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang sebesar 20,98%. Kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *smash* atlet putri Universitas Negeri Padang sebesar 25,70%. *Explosive power* otot tungkai dan Kelentukan pinggang memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap Kemampuan *smash* atlet bolavoli putri Universitas Negeri Padang sebesar 48,72%.