

ABSTRAK

A'nur Fitri. 2019. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Putra SMK Negeri 3 Sijunjung

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi bolavoli atlet putera SMK Negeri 3 Sijunjung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan keseimbangan terhadap kemampuan smash atlet bolavoli putra SMK Negeri 3 Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 3 Sijunjung pada bulan Juli 2019. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli putra SMK Negeri 3 Sijunjung yang berjumlah 20 orang atlet. Teknik pengambilan sampel pada penelitian adalah total sampling, maka jumlah penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah 1) daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*, 2) daya ledak otot lengan dengan *one hand medicine ball put*, 3) keseimbangan dengan tes keseimbangan, 4) kemampuan *smash* dengan tes kemampuan *smash*.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Smash* atlet Bolavoli putra SMK Negeri 3 Sijunjung sebesar 51,48%. 2) Daya ledak otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Smash* atlet Bolavoli putra SMK Negeri 3 Sijunjung sebesar 41,48%. 3) Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Smash* atlet Bolavoli putra SMK Negeri 3 Sijunjung sebesar 25,87%. 4) Daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Smash* atlet Bolavoli putra SMK Negeri 3 Sijunjung sebesar 46,46%