

ABSTRAK

Arlidas. 2019. “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Keplatihan Olahraga, Jurusan Keplatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *smash* atlet bolavoli Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lenngan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *smash* atlet Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet bolavoli Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang atlet. Instrumentasi dan Teknik pengambilan data yaitu : 1) Daya ledak otot tungkai dites dengan *vertical jump*, 2)) Daya ledak otot lengan dites dengan *two hand medicine ball put*, 3) Kelentukan pinggang di tes dengan *trunk extention*, 4) Kemampuan *smash* menggunakan lapangan bolavoli yang diberi petak penilaian. 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 tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan sebesar 17,31%. 2) Daya ledak otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan sebesar 21,60%. 3) Kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan sebesar 13.94%. 4) Daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan sebesar 52,85%.