

ABSTRAK

Bima Chandra (2020).”Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Pinggang terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Putra Padang Adios”.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan *smash* pada atlet Bolavoli putra Padang Adios. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot pinggang terhadap kemampuan *smash* atlet Bolavoli putra Padang Adios.

Penelitian ini merupakan jenis korelasional, dengan populasi penelitian ini sebanyak 14 atlet putra dan 12 atlet putri. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan adanya pertimbangan tertentu, jadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 14 atlet Putra. Daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump test* dan kelentukan otot pinggang dengan *bridge up test*, selanjutnya tes kemampuan *smash* Bolavoli dengan *smash* normal. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil Penelitian: Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *smash* Bolavoli sebesar 57%. Kelentukan otot pinggang memberikan kontribusi dengan kemampuan *smash* Bolavoli sebesar 41%. Kemudian, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot pinggang berkontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* Bolavoli sebesar 63%.

Kata Kunci: Kemampuan *smash* Bolavoli, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan otot pinggang