

ABSTRAK

Dini hidayatul qudsi, Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang Terhadap Ketepatan Smash Pemain Putra Klub Bolavolisma N 8 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya ketepatan *smash* pada pemain Bolavoli SMA N 8 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan Kelenturan otot pinggang terhadap ketepatan *smash* pemain klub Boavoli SMA N 8 Padang.

Penelitian ini merupakan jenis korelasional, dengan populasi penelitian ini sebanyak 20 pemain putra. Pengambilan sampel dilakukan secara *sampling jenuh* merupakan teknik penentu sampel bila semua anggota populasi dipilih sebagai sampel penelitian ini sebanyak 20 pemain putra. Daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump test* dan Kelenturan otot pinggang dengan *bridge test*, selanjutnya tes ketepatan *smash* Bolavoli dengan *smash* normal. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil Penelitian: Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash* Bolavoli sebesar 50,27%. Terdapat kontribusi Kelenturan otot pinggang terhadap ketepatan *smash* Bolavoli sebesar 43,43%. Kemudian, daya ledak otot tungkai dan Kelenturan otot pinggang berkontribusi secara bersama-sama terhadap ketepatan *smash* Bolavoli sebesar 72,93%.

Kata Kunci: KETEPATAN SMASH BOLAVOLI, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, DAN KELENTURAN OTOT PINGGANG