

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Tahan Otot Perut Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Gesimpo Kabupaten Pasaman Barat
Oleh: Regina Morina

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya prestasi kemampuan *smash*, yang diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya rendahnya daya ledak otot tungkai dan daya tahan otot perut terhadap kemampuan *smash*. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash*, seberapa besar kontribusi kekuatan otot perut terhadap kemampuan *smash* dan seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut secara bersamaan terhadap kemampuan *smash*. Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah Atlet bolavoli Gesimpo Pasaman Barat yang berjumlah 12 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive Sampling* yang merupakan pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan dan tujuan tertentu yaitu sebanyak 12 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai melalui tes *vertical jump*. Untuk daya tahan otot perut dengan *sit up*. Selanjutnya Kemampuan *smash* dilakukan melalui tes *smash diagonal* dan *frontal*. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Untuk mencari hubungan dicari dengan rumus analisis korelasi *Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 28,08% terhadap kemampuan *smash* Atlet bolavoli Gesimpo Kabupaten Pasaman Barat. (2) Terdapat kontribusi daya tahan otot perut sebesar 53,59% terhadap kemampuan *smash* Atlet bolavoli Gesimpo Kabupaten Pasaman Barat. (3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya tahan otot perut secara bersama-sama sebesar 79,86% terhadap kemampuan *smash* Atlet bolavoli Gesimpo Kabupaten Pasaman Barat.

Kata kunci: DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, DAYA TAHAN OTOT PERUT, KEMAMPUAN SMASH