

ABSTRAK

Hubungan Daya Ledak Otot Lengan (X_1) dan Kelentukan Otot Pinggang (X_2) Terhadap Ketepatan *Smash* (Y) Atlet Bolavoli SMAN 12 Padang

Oleh: Antonius Togu Simatupang

Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa masih rendahnya ketepatan *smash* atlet bolavoli SMAN 12 Padang. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya daya ledak otot lengan dan kelentukan otot pinggang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan kelentukan otot pinggang terhadap ketepatan *smash*.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh atlet bolavoli SMAN 12 Padang yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan sebanyak 15 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 15 orang. Daya ledak otot lengan dengan menggunakan tes *one hand medicine ball put*, kelentukan otot pinggang dengan tes *flexiometer* dan ketepatan *smash* Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*.

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; 1) Terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap ketepatan *smash* dinyatakan signifikan $t_{hit} (3,21) > t_{tab} (1,77)$ dengan sumbangan sebesar 0,665%. 2) Terdapat hubungan antara kelentukan otot pinggang terhadap ketepatan *smash* dinyatakan signifikan $t_{hit} (2,76) > t_{tab} (1,77)$ dengan sumbangan sebesar 0,608%. 3) Terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dan kelentukan otot pinggang secara bersama-sama terhadap ketepatan *smash* dinyatakan signifikan $F_{hitung} (7,79) > F_{tabel} (3,74)$ dengan sumbangan sebesar 0,752%.

Kata kunci: Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Otot Pinggang, Ketepatan Smash.