

ABSTRAK

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh Dengan Kemampuan *Smash* Pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Solok Selatan

OLEH : Ade Perdana Putra

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 1 Solok Selatan belum begitu baik, sehingga *smash* yang dilakukan tidak tepat sasaran dan bola yang di *smash* dapat dengan mudah diterima oleh lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh dengan kemampuan *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 1 Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain bolavoli SMA Negeri 1 Solok Selatan yang berjumlah sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *product moment*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel kemampuan *smash* menggunakan tes kemampuan *smash*, variabel daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump* dan variabel kelentukan tubuh menggunakan tes *flexiometer*. Data dianalisis dengan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *smash*, karena ditemukan $r_{hitung} 0,422 > r_{tabel} 0,396$ dan $t_{hitung} 2,24 > r_{tabel} 1,71$. Artinya semakin tinggi daya ledak otot tungkai pemain, maka kecenderungannya semakin