

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan Smash Atlet Klub Bola voli Sakato Kabupaten Pasaman Barat.

OLEH : Beni Yusandra, 00791

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temui di lapangan ternyata smash yang dilakukan oleh atlet klub bola voli Sakato Kabupaten Pasaman Barat belum tepat pada sasarannya. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya ketepatan smash atlet klub bola voli Sakato Kabupaten Pasaman Barat, salah satu diantaranya diduga disebabkan oleh rendahnya daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap ketepatan smash atlet klub bola voli Sakato Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet yang aktif mengikuti latihan sebanyak 36 orang. Dengan rincian 20 orang atlet putra dan 16 orang atlet putri. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling dan diambil atlet putra saja, jadi sampel berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes pengukuran terhadap ke tiga variabel, yaitu data daya ledak otot tungkai menggunakan tes vertical jump, kelentukan pinggang dengan bridge up tes (kayang). Sedangkan ketepatan smash digunakan tes ketepatan smash. Data dianalisis dengan korelasi product moment dan korelasi ganda (uji F).

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa diperoleh r_{y1} (daya ledak otot tungkai) yaitu $1,957 > r_{tabel} 1,701$ artinya daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan signifikan terhadap ketepatan smash, r_{y2} (kelentukan pinggang) yaitu $1,710 > r_{tabel} 1,701$ artinya kelentukan pinggang juga mempunyai hubungan signifikan terhadap ketepatan smash. Berdasarkan uji F didapat korelasi ganda $F_{hitung} 7,054 > F_{tabel} 3,35$. Ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang mempunyai kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap ketepatan smash atlet bola voli Sakato Kabupaten Pasaman Barat.