

ABSTRAK

Kontribusi Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Sepak Takraw Muaro Kabupaten Sijunjung

Oleh: ALBOY NOVEBRA/2011

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana hubungan dan kontribusi kelentukan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash atlet sepak takraw Muaro Kab. Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi berjumlah 13 orang yakni atlet sepak takraw Muaro Sijunjung. Berhubung karena populasi jumlahnya sedikit, maka semua populasi dijadikan sampel yang diambil dengan teknik total sampling. Instrument penelitian Kelentukan diperoleh dengan menggunakan alat flexiometer, pengukuran daya ledak otot tungkai diperoleh dengan loncat tegak (*vertical jump*). Kemampuan smash atlet didapatkan melalui tes smash yang dilakukan oleh atlet.

Berdasarkan pada perhitungan dan analisis data dengan menggunakan rumus product moment, 1) maka diperoleh $r_{hitung} 0,690 > r_{tabel} 0,553$. Hal ini menunjukkan hipotesis yang diajukan di terima kebenarannya artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan smash; 2) Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan smash yang diperoleh $r_{hitung} = 0,702 > r_{tabel} = 0,553$; 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash pada atlet sepak takraw yang diperoleh $R_{hitung} = 0,707 > r_{tabel} 0,553$ yang diperoleh $F_{hitung} = 5,00 > F_{tabel} = 3,98$, kontribusi kelentukan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash atlet adalah sebesar 49,99%.