

KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN DAN *POWER* OTOT LENGAN TERHADAP *SMASH* PADA ATLET YUNIOR PUTRA AKADEMI BOLA VOLI BULELENG

M Najib

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, FOK
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

Email: m.najib@undiksha.ac.id

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) kontribusi antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada atlet yunior putra Akdemi Bola Voli Buleleng (2) kontribusi antara kelentukan terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada atlet yunior putra Akdemi Bola Voli Buleleng (3) kontribusi antara *power* otot lengan terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada atlet yunior putra Akdemi Bola Voli Buleleng. Rancangan ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai (X1) kelentukan (X2) dan *power* otot lengan (X3) sebagai variabel bebas dengan kemampuan *smash* (Y) yang merupakan variabel terikatnya. Subjek penelitian ini adalah atlet yunior putra akademi bola voli Buleleng yang berjumlah 20 orang atlet. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik dengan analisa korelasi regresi product moment. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil perhitungan perhitungan pada variabel *power* otot tungkai (X1) terhadap kemampuan *smash* (Y) dengan perolehan hasil yaitu 3,502 artinya bahwa ada kontribusi antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan *smash* termasuk dalam kategori kuat dan koefisien korelasi tersebut adalah signifikan. Hasil perhitungan pada variabel kelentukan (X2) terhadap kemampuan *smash* (Y) dengan perolehan hasil yaitu 3,751 artinya bahwa ada kontribusi antara kelentukan terhadap kemampuan *smash* termasuk dalam kategori kuat dan koefisien korelasi tersebut adalah signifikan. Pada variabel *power* otot lengan (X3) terhadap kemampuan *smash* (Y) dengan perolehan hasil yaitu 2,587 artinya bahwa ada kontribusi antara *power* otot lengan terhadap kemampuan *smash* termasuk dalam kategori kuat dan koefisien korelasi tersebut adalah signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara *power* otot tungkai, kelentukan, *power* otot lengan terhadap kemampuan *smash* pada atlet yunior putra Akademi Bola Voli Buleleng.

Kata-kata Kunci: *Power* Otot Tungkai, Kelentukan, *Power* Otot Lengan, *Smash*

CONTRIBUTION OF LIMB MUSCLE POWER, FLEXIBILITY, AND ARM MUSCLE POWER TO SMASH IN BOY JUNIOR ATHLETES BULELENG VOLLEY BAL ACADEMY

*Sport Coaching Education Study Program
Department of Sport and Health Sciences, FOK
Ganesha University of Education
Singaraja, Indonesia*

Email: m.najib@undiksha.ac.id

This study aims to determine (1) the contribution of leg muscle power to smash ability in volleyball games in junior athletes at the Buleleng Volleyball Academy (2) the contribution of flexibility to smash abilities in volleyball games in junior athletes at the Buleleng Volleyball Academy (Academy of Volleyball Academy). 3) the contribution of arm muscle power to smash ability in volleyball games for junior athletes at the Buleleng Volleyball Academy. This design aims to determine the contribution of leg muscle power (X1) flexibility (X2) and arm muscle power (X3) as independent variables with smash ability (Y) which is the dependent variable. The subjects of this study were the junior athletes of the Buleleng volleyball academy, totaling 20 athletes. Data analysis was carried out using statistical techniques with product moment regression correlation analysis. The results of this study indicate that the results of the calculations on the variable leg muscle power (X1) on smash ability (Y) with the results of 3.502 meaning that there is a contribution between leg muscle power on smash ability is included in the strong category and the correlation coefficient is significant. The results of the calculation on the flexibility variable (X2) on the smash ability (Y) with the result that is 3,751 means that there is a contribution between flexibility to the smash ability is included in the strong category and the correlation coefficient is significant. In the arm muscle power variable (X3) on smash ability (Y) with the result that is 2,587, it means that there is a contribution between arm muscle power and smash ability which is included in the strong category and the correlation coefficient is significant. So it can be concluded that there is a significant contribution between leg muscle power, flexibility, arm muscle power on the smash ability of the junior male athletes of the Buleleng Volleyball Academy.

Keyword: Limb Power, Flexibility, Arm Power, Smash