

ABSTRAK

GALIH RIZKI FIRDAUS (2124220126). Skripsi ini berjudul “ **Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Lengan Dengan Efektivitas Smash Dalam Permainan Bola Voli**”. Selama Penyusunan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Dr. Nana Sutisna, M.Pd. sebagai pembimbing I dan Bapak Ucu Abdul Ropi, M.Pd. sebagai pembimbing II.

Daya ledak otot tungkai berperan dalam menghasilkan tolakan dan lompatan yang optimal, sedangkan Kekuatan Lengan mendukung kemampuan menghasilkan pukulan yang kuat dan terarah. Kedua komponen tersebut menjadi bagian penting dalam rangkaian gerakan *smash*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan Kekuatan Lengan dengan efektivitas smash dalam permainan bola voli.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan metode survei. instrumen dalam penelitian ini berupa tes *vertical jump test*, *medicine ball throw* dan tes kemampuan *smash* bola voli. Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Parigi yang berjumlah 43. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment dan analisis regresi berganda dengan taraf signifikan 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa : 1) Terdapat hubungan positif dan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan efektivitas smash. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,592 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. 2) Terdapat hubungan positif dan signifikan antara Kekuatan Lengan dengan efektivitas smash. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,387 dengan nilai signifikansi $0,010 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan Kekuatan Lengan dengan efektivitas smash berada pada tingkat rendah sampai sedang dan mempunyai arah positif. 3) Terdapat hubungan positif dan signifikan antara daya ledak otot tungkai dan Kekuatan Lengan secara bersama-sama dengan efektivitas smash. Hasil analisis regresi berganda menghasilkan nilai R sebesar 0,710 dan R Square sebesar 0,504. Selain itu, hasil uji F menunjukkan nilai Fhitung sebesar 20,316 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai dan Kekuatan Lengan merupakan komponen kondisi fisik yang mempunyai peranan penting dalam mendukung efektivitas smash. Daya ledak otot tungkai membantu siswa dalam melakukan tolakan dan lompatan, sedangkan Kekuatan Lengan mendukung kemampuan menghasilkan pukulan. Kedua komponen tersebut bekerja dalam satu rangkaian gerak sehingga peningkatannya perlu dilakukan secara terpadu dengan latihan teknik dan komponen kondisi fisik lainnya.