

ABSTRAK

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TOGOK DENGAN KETERAMPILAN *SMASH* BOLA VOLI DI *CLUB* PORSELA PONTIANAK

Reza Awaludin Riyadi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak
Jalan ampera no.88 pontianak 78116
E-mail : rezaawaludinriyadi@gmail.com

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui: 1. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan *smash*, 2. Ada hubungan antara fleksibilitas togok dengan *smash*, 3. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai fleksibilitas togok dengan *smash*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian kuantitatif dengan bentuk *korelasional*. Populasi serta sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet putra. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh. Serta teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, untuk *power* otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, pada fleksibilitas togok menggunakan tes *trunk life*, sedangkan pada keterampilan *smash* menggunakan tes yang dilihat dari kemampuan dalam melakukan pukulan *smash*. Dari analisis yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut koefisien korelasi yang menunjukkan besarnya r_{hitung} secara parsial untuk *power* otot tungkai yaitu sebesar 0,934, untuk fleksibilitas togok yaitu sebesar 0,959. Sedangkan secara simultan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,963, hasil tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan r_{tabel} yaitu sebesar 0,444. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel X1,X2 dengan variabel Y.

Kata Kunci: *Power* Otot, Fleksibilitas Togok, *Smash*