

ABSTRAK

Gustiranda, 2018. Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Smash Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir.

Masalah penelitian ini adalah kurangnya kelenturan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai pada *smash* bolavoli siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai pada *smash* bolavoli siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. Pembatasan masalah ini adalah Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Pada *Smash* Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir.

Jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini keseluruhan dari siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir yang berjumlah 23 orang. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji r (product moment)

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa, 1) kelenturan pergelangan tangan (X_1) terhadap (Y) dengan $r_{hitung} 0,55 > r_{tabel} 0,413$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan pada *smash* bolavoli sebesar 30 %, 2) daya ledak otot tungkai (X_2) terhadap (Y) dengan $r_{hitung} 0,67 > r_{tabel} 0,413$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai pada *smash* bolavoli sebesar 48 %, 3) kelenturan pergelangan tangan (X_1), daya ledak otot tungkai (X_2) secara bersama sama terhadap (Y) dengan $r_{hitung} 0,70 > r_{tabel} 0,413$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan tangan terhadap *smash* bolavoli sebesar 49 %

Kata kunci: *Kelenturan Pergelangan Tangan, Daya Ledak Otot Tungkai, Smash Bolavoli.*

ABSTRACT

Gustiranda, 2018. Contribution of Wrist Spasticity and Explosive Muscle Limb In Smash Bolavoli Extracurricular Student at SMA Negeri 1 Kuantan Hilir.

The problem of this study is the lack of flexibility of the wrist and explosive muscle strength of the limbs on the smash bolavoli extracurricular students in SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. The purpose of this study was to determine the contribution of flexibility of wrist and explosive muscle limb power at smash bolavoli extracurricular students in SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. The limitation of this problem is the Contribution of Wrist Spasticity and Explosive Muscle Limb In Smash Bolavoli of Extracurricular Students at SMA Negeri 1 Kuantan Hilir.

This type of research is a multiple correlation. The population in this study were students extracurricular bolavoli in SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. The sampling technique used is total sampling thus the total sample in this study overall from extracurricular students in SMA Negeri 1 Kuantan Hilir which amounted to 23 people. Data analysis technique used is test r (product moment)

The result of this research shows that 1) the flexibility of wrist (X1) to (Y) with $r 0.55 > r \text{ table } 0,413$ so it can be concluded that there is contribution of wrist flexibility on bolavoli smash by 30%, 2) (X2) to (Y) with $r \text{ count } 0,67 > r \text{ table } 0,413$ so it can be concluded that there is contribution of explosive muscle limb power at smash bolavoli equal to 48%, 3) elasticity of wrist (X1), explosion of leg muscle (X2) (Y) with $r \text{ arithmetic } 0,70 > r \text{ table } 0,413$ so it can be concluded that there is contribution of hand wrist flexibility to smash bolavoli equal to 49%

Keywords: *Wrist flexibility, Explosive Muscle Power, Bolavian Smash.*