

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL *SMASH* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMK SWADHIPA 2 NATAR

Shofia Rahmana¹, Imam Mahfud²
Universitas Teknokrat Indonesia¹
Universitas Teknokrat Indonesia²

Shofiarahmana8@gmail.com
Imam_mahfud@teknokrat.ac.id

Received: (date month year)

Accepted: (date month year)

Published : (date month year)

Abstract

The aim of this research is to determine the relationship between leg muscle power and smash results. To find out the relationship between leg length and smash results. To find out the relationship between arm muscle strength and smash results. To determine the relationship between leg muscle power, leg length and arm muscle strength on smash results. From the calculated results, it is known that the value of the hypothesis from the data above is obtained by the value $t_{count} (29.312) > t_{table} (1.729)$ and $P (0.000) < a (0.05)$. These results show that the calculated average is 3.6, the t value is greater than the t table and the significance is less than 0.05. As for the three types of training, leg muscle power, leg length and arm muscle strength affect smash results for volleyball extracurricular students at SWADHIPA 2 Natar Vocational School. This shows that there is a correlation between variables X_1 . From the data above, there is a good relationship and significant improvement from several exercises which have a good influence on the smash results of volleyball extracurricular students at SWADHIPA 2 Natar Vocational School.

Keywords: *relationship, smash, leg muscle power, leg length*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai terhadap hasil *smash*. Untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai terhadap hasil *smash*. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil *smash*. Untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap hasil *smash*. Dari hasil yang telah dihitung diketahui bahwa besar nilai hipotesis dari data diatas diperoleh nilai $t_{hitung} (29.312) > t_{tabel} (1.729)$ dan $P (0.000) < a (0.05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata - rata hitung sebesar 3,6 nilai t hitung lebih besar dari t tabel dan signifikansi kurang dari 0,05. Adapun dari ketiga jenis latihan power otot tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap hasil *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK SWADHIPA 2 Natar. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X_1 , X_2 dan X_3 ke variabel Y atau hubungan antara power otot tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap hasil *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK SWADHIPA 2 Natar. Dari beberapa data di atas hubungan yang baik dan peningkatan yang signifikan dari beberapa latihan yang mengakibatkan pengaruh yang baik terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMK SWADHIPA 2 Natar.

Kata Kunci: *hubungan, smash, power otot tungkai, panjang tungkai*