

ABSTRAK

DODI SUKMA SAKBANI NASUTION, Hubungan Antara *Power* Otot Lengan, *Power* Otot Tungkai, Dan Kelentukan Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Putri Ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2016.

(Dosen Pembimbing : MAHMUDDIN MATONDANG).

Skripsi Medan :Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* otot lengan, *power* otot tungkai, dan kelentukan terhadap hasil *smash* bola voli putri ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2016.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Eksperimen*, dengan menggunakan *test* yaitu *test vertical jump*, *medicine ball*, *test sit and reach* dan *test* kemampuan *smash*. Populasi adalah seluruh pemain bola voli putri SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2016 sebanyak 16 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposif random sampling*. Data-data dari hasil tes masing-masing variabel akan dikumpulkan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Instrument pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran yaitu mengambil hasil *test* yaitu *test vertical jump*, *medicine ball*, *test sit and reach* dan *test* kemampuan *smash*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan uji korelasi.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis : (1) tidak terdapat hubungan yang signifikan dari *power* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli putri ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2016 ($t_{hitung} = 0,955 < t_{tabel} = 1,85$). (2) Tidak terdapat hubungan yang signifikan dari *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli putri ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2016 ($t_{hitung} = -0,23 > t_{tabel} = 1,85$). (3) Tidak terdapat hubungan yang signifikan dari kelentukan terhadap hasil *smash* bola voli putri ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2016 ($t_{hitung} = 0,31 < t_{tabel} = 1,85$). (4) Terdapat hubungan yang signifikan dari *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan kelentukan terhadap hasil *smash* bola voli putri ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2016 ($t_{hitung} = 2,84 > t_{tabel} = 1,85$).