

ABSTRAK

HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN, *POWER* OTOT Tungkai, OTOT PERUT DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN *OPEN SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA CLUB BOLA VOLI BINA MITRA CLASICAL LAMPUNG TIMUR

Oleh

NUR HABIBAH ZUHRIA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* otot lengan, *power* otot tungkai, otot perut, dan kelentukan terhadap kemampuan *open smash* dalam permainan bola voli pada club bola voli Bina Mitra Clasical Lampung Timur.

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Sampel penelitian adalah atlet Bina Mitra Clasical Lampung Timur berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes *medicine ball*, *vertical jump*, *sit up*, *sit and reach*, dan keterampilan *smash*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan terhadap kemampuan *open smash* dalam permainan bola voli pada atlet Bina Mitra Clasical Lampung Timur dengan nilai $r_{hitung} = 0,681 > r_{tabel} = 0,468$. 2) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan *open smash* dalam permainan bola voli pada atlet Bina Mitra Clasical Lampung Timur dengan nilai $r_{hitung} = 0,786 > r_{tabel} = 0,468$. 3) Ada hubungan yang signifikan antara otot perut terhadap kemampuan *open smash* dalam permainan bola voli pada atlet Bina Mitra Clasical Lampung Timur dengan nilai $r_{hitung} = 0,4941 > r_{tabel} = 0,468$. 4) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan *open smash* dalam permainan bola voli pada atlet Bina Mitra Clasical Lampung Timur dengan nilai $r_{hitung} = 0,542 > r_{tabel} = 0,468$. 5) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan, *power* otot tungkai, otot perut, dan kelentukan terhadap kemampuan *open smash* dalam permainan bola voli pada atlet Bina Mitra Clasical Lampung Timur dengan nilai $r_{hitung} = 0,925 > r_{tabel} = 0,468$.

Kata kunci: power, bola voli, open smash

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ARM MUSCLE POWER, LEG MUSCLE POWER, ABDOMINAL MUSCLES AND FLEXIBILITY TO THE ABILITY OF OPEN SMASH IN VOLLEYBALL GAMES AT THE VOLLEYBALL CLUB BINA MITRA CLASICAL EAST LAMPUNG

By

NUR HABIBAH ZUHRIA

This study aims to determine the relationship of arm muscle power, leg muscle power, abdominal muscles, and flexibility to the ability of open smash in volleyball games at Bina Mitra Clasical volleyball club in East Lampung.

The research method used in this research is correlation. The research sample was Bina Mitra Clasical East Lampung athletes totaling 20 people. The instruments used are medicine ball tests, vertical jump, sit up, sit and reach, and smash skills. The results showed that 1) There is a significant relationship between arm muscle power and open smash ability in volleyball games in Bina Mitra Clasical East Lampung athletes with a value of $r_{\text{count}} = 0.681 > r_{\text{table}} = 0.468$. 2) There is a significant relationship between leg muscle power and open smash ability in volleyball games in Bina Mitra Clasical East Lampung athletes with a value of $r_{\text{count}} = 0.786 > r_{\text{table}} = 0.468$. 3) There is a significant relationship between abdominal muscles on the ability to open smash in volleyball games in Bina Mitra Clasical East Lampung athletes with a value of $r_{\text{count}} = 0.4941 > r_{\text{table}} = 0.468$. 4) There is a significant relationship between flexibility and open smash ability in volleyball games in Bina Mitra Clasical East Lampung athletes with a value of $r_{\text{count}} = 0.542 > r_{\text{table}} = 0.468$. 5) There is a significant relationship between arm muscle power, leg muscle power, abdominal muscles, and flexibility to open smash ability in volleyball games. Translated with DeepL.com (free version)

Keywords: power, volleyball, open smash