

**Hadi Hidayanto, 2011.** “Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Smash Normal Bola Voli Pada Atlet Klub Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2011”.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil *smash* normal dalam permainan bola voli? 2) Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil *smash* normal dalam permainan bola voli? 3) Apakah ada hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *smash* normal dalam permainan bola voli? 4) Apakah ada hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *smash* normal dalam permainan bola voli? Tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil *smash* normal dalam permainan bola voli. 2) Untuk mengetahui apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil *smash* normal dalam permainan bola voli. 3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *smash* normal dalam permainan bola voli. 4) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kelentukan otot pergelangan tangan dengan hasil *smash* normal dalam permainan bola voli.

Populasi penelitian ini adalah atlet klub IVOKAS kabupaten Semarang tahun 2011. Penentuan sampel dalam penelitian ini secara *total sampling*. Variabel dalam penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan sebagai variabel bebas, serta hasil *smash* normal sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan survai dengan teknik tes dan pengukuran. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik regresi sederhana dan ganda.

Berdasar analisis data diperoleh hasil : 1) Ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil *smash* normal dalam permainan bola voli, 2) Ada hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil *smash* normal dalam permainan bola voli, 3) Ada hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *smash* normal dalam permainan bola voli, 4) Secara bersama-sama ada hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *smash* normal dalam permainan bola voli.

Mengacu dari hasil penelitian baik sendiri - sendiri maupun secara bersama - sama daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan memberikan arti terhadap hasil *smash* normal, maka penulis dapat memberikan saran antara lain : 1) Bagi pemain bola voli agar dapat melakukan *smash* normal yang baik perlu berlatih teknik-teknik dasar *smash* normal dengan peningkatan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan secara seimbang. 2) Bagi atlet klub IVOKAS Kabupaten Semarang diharapkan agar lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti program latihan yang diterapkan olah pelatih, dan bagi peneliti yang lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis diharapkan untuk dapat mengambil variabel lain diluar penelitian ini untuk memperoleh hasil yang dapat digeneralisasikan.