

ABSTRAK

Muhammad Ali Haidar. *HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN DENGAN KEMAMPUAN SMASH SUNBACK DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW PADA ATLET PSTA AL-ANWAR PACITAN.* Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan.2023.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran untuk menjelaskan bagaimana hubungan *power* otot tungkai dan kelenturan dengan kemampuan *smash sunback* permainan sepak takraw pada atlet PSTA Al-Anwar Pacitan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yaitu korelasional, adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan. Metode yang digunakan adalah survey dengan tes dan pengukur. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw atlet PSTA Al-Anwar Pacitan dengan syarat yaitu: 1) populasi adalah atlet sepak takraw dari atlet PSTA Al-Anwar Pacitan, 2) populasi sudah menguasai teknik dasar *smash sunback*. Sampel yang di ambil dari penelitian ini yakni 20 atlet sepak takraw dari atlet PSTA Al-Anwar Pacitan. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa tes loncat tegak (*Vertical Jump*), *tes Split Depan*, dan *Tes Smash Sepak Takraw*. Teknik pengumpulan data berupa observasi, teknik kepustakaan, serta tes dan pengukuran. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif dan analisis statistika inferensian berupa uji normalitas dan uji hipotesis.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu: 1) adanya hubungan *power* otot tungkai dengan *smash sunback* yang diperoleh signifikasi sebesar $0,001 < 0,05$; 2) adanya hubungan kelenturan dengan *smash sunback* yang diperoleh signifikasi sebesar $0,002 < 0,05$; dan 3) adanya hubungan *power* otot tungkai dan kelenturan dengan *smash sunback* yang diperoleh signifikasi sebesar $0,001 < 0,05$. Penelitian ini memberikan gambaran secara rinci bahwa *power* otot tungkai dan kelenturan berhubungan dengan kemampuan *smash sunback* pada atlet Persatuan Sepak Takraw Al-Anwar Pacitan.

Kata Kunci: *power* otot, kelenturan, *smash sunback*

ABSTRACT

Muhammad Ali Haidar. *THE RELATIONSHIP BETWEEN LIMB MUSCLE POWER AND FLEXIBILITY WITH SUNBACK SMASH ABILITY IN FOOTBALL GAME AT ATHLETE PSTA AL-ANWAR PACITAN SOCCER UNION. Thesis. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan.2023.*

This study aims to obtain an overview to explain the relationship between leg muscle power and flexibility with the smash sunback ability in the game of Sepak Takraw at the athlete PSTA Pacitan Association.

This study uses a correlational research method, is research that aims to find whether there is a relationship. The technique used is a survey with tests and gauges. The population in this research is the athlete PSTA (Persatuan Sepak Takraw Al-Anwar) with the conditions that: 1) the population is the Takraw athlete from the athlete PSTA Al-Anwar Pacitan, 2) the population has mastered the basic technique of smash sunback. The samples taken from this study were 20 Takraw athletes from the athlete PSTA Al-Anwar Pacitan. This study uses research instruments such as a vertical jump test, front split test, and Takraw smash test. Data collection techniques are used in the form of observation, library techniques, tests, and measurements. The analysis technique used is descriptive statistics and inferential statistical analysis in the form of normality tests and hypothesis tests.

The results obtained in this study were: 1) there was a relationship between leg muscle power and smash sunback which obtained a significance of $0.001 < 0.05$; 2) there is a relationship between flexibility and smash sunback which obtained a significance of $0.002 < 0.05$; and 3) there is a relationship between leg muscle power and flexibility with smash sunback which obtained a significance of $0.001 < 0.05$. This study provides a detailed description that leg muscle power and flexibility are related to the ability to smash sunback in PSTA (Persatuan Sepak Takraw Al-Anwar) athletes.

Keywords: *muscle power, flexibility, smash sunback*