

ABSTRAK

VIA ERLIA APRILIA. 2023. Kontribusi *Power* Otot Lengan dan *Fleksibilitas* Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli . Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil servis atas bola voli. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui berarti atau tidaknya kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil servis atas bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan menggunakan tes. Jumlah sampel 20 orang atlet putra UKM Bola Voli Universitas Siliwangi. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka dapat disimpulkan terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan terhadap hasil servis atas sebesar 40.96% dengan kategori sedang, terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil servis atas sebesar 18.49% dengan kategori sedang dan terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap hasil servis atas sebesar 40.96% dengan kategori sedang, dengan hal itu semua variabel dinyatakan berkontribusi.

Kata Kunci : *Power* Otot Lengan, dan *Fleksibilitas* Pergelangan Tangan

ABSTRACT

VIA ERLIA APRILIA. 2023. The Contribution of Arm Muscle Power and Wrist Flexibility to the Service Outcomes of Volleyball. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The problem raised in this study is whether there is a significant contribution of arm muscle power and wrist flexibility to the results of serving in volleyball. The purpose of this study was to determine whether or not the contribution of arm muscle power and wrist flexibility to the results of serving in volleyball. The research method used is descriptive method using tests. The number of samples was 20 male athletes from the Siliwangi University Volleyball Student Association. Based on the results of data processing and analysis, it can be concluded that there is a significant contribution of arm muscle power to the upper serve result of 40.96% in the moderate category, there is a significant contribution to wrist flexibility to the upper serve result of 18.49% in the medium category and there is a significant contribution arm muscle power and wrist flexibility together on the results of the top serve by 40.96% in the moderate category, in that case all variables are stated to contribute.

Keywords: Arm Muscle Power, and Wrist Flexibility