

ABSTRAK

NAFISAH NAIL. 2023. **Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Dropshot Bulu Tangkis (Study Desriptif Pada Atlet Bulu Tangkis Ukm Universitas Siliwangi)**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Dalam permainan bulu tangkis salah satu teknik dasar yang memegang peranan penting adalah pukulan *dropshot*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *dropshot* dalam Bulu tangkis atlet inti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang berjumlah 29 orang, dan sampel nya berjumlah 11 orang, menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran *goniometer*, *pus and pull dynamometer*, dan ketepatan dropshot. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh hasil pengujian menunjukkan bahwa adanya kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan dropshot bulu tangkis. Uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} 7,75 > t_{tabel} 4,46$. sehingga hal tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada kontribusi yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan dropshot dengan nilai koefisien determinan sebesar 62%.

Kata Kunci : Bulu tangkis, Dropshot, Fleksibilitas, dan Kekuatan

ABSTRACT

NAFISAH NAIL. 2023. *The Contribution of Wrist Flexibility and Arm Muscle Strength to the Accuracy of Badminton Dropshot (Descriptive Study in Badminton Athletes of UKM Siliwangi University)*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

In the game of badminton, one of the basic techniques that play an important role is the drop shot. This study aims to find out how much hand muscle flexibility and arm muscle strength contribute to dropshot accuracy in badminton core athlete Student Activity Unit (UKM) Siliwangi University, Tasikmalaya. This study uses a quantitative descriptive method. The population of this study were 29 athletes from the Student Activity Unit (UKM) at Siliwangi University, Tasikmalaya, and the sample consisted of 11 people, using a purposive sampling technique. The instruments used are goniometer tests and measurements, pus and pull dynamometers, and dropshot accuracy. Based on the results of data processing and analysis, the test results showed that there was elasticity, wrist flexibility and arm muscle strength on the accuracy of the badminton dropshot. The hypothesis test shows that the fcount value is $7.75 > f_{table} 4.46$. so that it shows that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is a significant contribution between wrist flexibility and arm muscle strength on dropshot accuracy with a coefficient determinant value of 62%.

Keywords : Badminton, Dropshot, Flexibility, and Strength