

ABSTRAK

SITI MUTIA ANGGRAENI, 2024 KORELASI FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETERAMPILAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI (Studi Deskriptif Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Voli Putera di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya). Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Untuk menguasai teknik *passing* atas memerlukan beberapa faktor kondisi fisik salah satu diantaranya adalah fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini pada anggota ekstrakurikuler bola voli putera di SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya kurangnya bisa mengontrol laju pergerakan bola dan tinggi lambungan bola pada saat melakukan teknik *passing* atas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* atas bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah Metode Deskriptif Korelasional. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 orang, dengan menggunakan teknik Total Sampling. Pengumpulan data fleksibilitas pergelangan tangan menggunakan Busur *Goniometer*, kekuatan otot lengan menggunakan alat *Pull and Push Dynamometer* dan keterampilan *passing* atas. Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan keterampilan *passing* atas dengan nilai 0,64 pada kategori sedang, kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* atas dengan nilai 0,45 pada kategori sedang dan antara fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* atas dengan nilai 0,67 kemudian uji korelasi bergandanya dengan nilai 11,00. Berdasarkan hal tersebut terdapat korelasi fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* atas bola voli.

KATA KUNCI : Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Kekuatan Otot Lengan, *Passing* Atas

ABSTRACT

SITI MUTIA ANGGRAENI, 2024 CORELATION OF HAND FLEXIBILITY AND ARM MUSCLE STRENGTH WITH VOLLEYBALL UPPASSING SKILLS (*Descriptive Study on Members of the Men's Volleyball Extracurricular at SMP Negeri 12 Tasikmalaya City*). Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training Education. Siliwangi University.

To master the upper passing technique requires several physical condition factors, one of which is wrist flexibility and arm muscle strength. The problems raised in this study in members of the men's volleyball extracurricular at SMP Negeri 12 Tasikmalaya City are the lack of being able to control the rate of ball movement and the height of the ball bounce when performing the top passing technique. The purpose of this study was to determine whether there is a correlation between wrist flexibility and arm muscle strength with volleyball top passing skills. The research method used is the Descriptive Correlational Method. The number of samples used was 30 people, using the Total Sampling technique. Data collection of wrist flexibility using a Goniometer Arc, arm muscle strength using a Pull and Push Dynamometer tool and upper passing skills. Based on the results of data analysis and processing, it can be concluded that there is a correlation between wrist flexibility and upper passing skills with a value of 0.64 in the moderate category, arm muscle strength with upper passing skills with a value of 0.45 in the moderate category and between wrist flexibility and arm muscle strength with upper passing skills with a value of 0.67 then a multiple correlation test with a value of 11.00. Based on this, there is a correlation between wrist flexibility and arm muscle strength with volleyball top passing skills.

KEYWORDS: *Arm Muscle Strength, Upper Passing, Wrist Flexibility*