

## ABSTRAK

RESNI SUCI MELIANI. 2022. **Kontribusi *Power* Otot Lengan dan *Fleksibilitas* Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Pukulan *Smash* Bulutangkis.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan dan *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil pukulan *smash* bulutangkis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil pukulan *smash* bulutangkis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan menggunakan Tes. Jumlah sampel 15 orang atlet putra UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka dapat disimpulkan terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan terhadap pukulan *smash*, terdapat kontribusi yang berarti *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap pukulan *smash* dan terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan dan *fleksibilitas* pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap pukulan *smash*.

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

## **ABSTRACT**

RESNI SUCI MELIANI. 2022. *Contribution of Arm Muscle Power and Wrist Flexibility to Badminton Smash Results*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

*The problem raised in this study is whether there is a contribution of arm muscle power and wrist flexibility to the results of badminton smash hits. The purpose of this study was to determine the contribution of arm muscle power and wrist flexibility to badminton smash results. The research method used is a descriptive method using tests. The number of samples was 15 male athletes from the Badminton UKM Siliwangi University. Based on the results of data processing and analysis, it can be concluded that there is a significant contribution of arm muscle power to smash stroke, there is a significant contribution of wrist flexibility to smash stroke and there is a significant contribution to arm muscle power and wrist flexibility together to smash stroke*

**Keywords:** *Arm Muscle Power, and Wrist Flexibility*