

ABSTRAK

WENDI PUTRA PRATAMA. 2024. **Kontribusi *Power* Otot Lengan dan *Fleksibilitas* Pergelangan Tangan terhadap Hasil Pukulan *Smash* dalam Permainan Bulutangkis pada atlet PB Kenari Tasikmalaya.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Apabila Seseorang pemain bulutangkis memiliki power otot lengan yang baik, maka pemain tersebut dapat melakukan pukulan smash yang kuat dan cepat sehingga sulit untuk dikembalikan oleh lawan. Begitu juga dengan fleksibilitas pergelangan tangan yang baik akan membantu dalam memberikan lecutan akhir pada saat memukul dan dapat mengarahkan *shuttlecock*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi power otot lengan dan flesksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil pukulan smash bulutangkis. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan populasi anggota PB Kenari Tasikmalaya berjumlah 42 dan sampel berjumlah 15 orang dengan menggunakan *purpossive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis diperoleh kesimpulan terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan terhadap hasil pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB Kenari Tasikmalaya, terdapat kontribusi yang berarti *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB Kenari Tasikmalaya dan terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan dan *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB Kenari Tasikmalaya.

Kata Kunci: Power, Fleksibilitas, Smash, Atlet, Bulutangkis

ABSTRACT

WENDI PUTRA PRATAMA. 2024. Contribution of Arm Muscle Power and Wrist Flexibility to Smash Shot Results in Badminton Games among PB Kenari Tasikmalaya athletes. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

If a badminton player has good arm muscle strength, then the player can make strong and fast smashes so that it is difficult for the opponent to return them. Likewise, good wrist flexibility will help in providing the final stroke when hitting and can direct the shuttlecock. The aim of this research is to determine the contribution of arm muscle power and wrist flexibility to badminton smash results. The method in this research uses a quantitative descriptive method with a population of PB Kenari Tasikmalaya members totaling 42 and a sample of 15 people using purposive sampling. Based on the results of research, data processing, data analysis and hypothesis testing, it was concluded that there was a significant contribution of arm muscle power to the results of smashes in badminton games in PB Kenari Tasikmalaya athletes. There was a significant contribution of wrist flexibility to the results of smashes in badminton games in athletes. PB Kenari Tasikmalaya and there is a significant contribution of arm muscle power and wrist flexibility to the results of smashes in badminton in PB Kenari Tasikmalayaathletes.

Keyword : Power, Flexibility, Smash, Athlete, Badminton