

## SARI

**Erika Purwa Setianang, 2010.** Sumbangan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap kemampuan Smash Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri I Tuntang Kab. Semarang Tahun 2008.

Permasalahan penelitian ini adalah : 1) Seberapa besar sumbangan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli, 2) Seberapa besar sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli, 3) Seberapa besar sumbangan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli. Tujuan penelitian untuk mengetahui : 1) Besar sumbangan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli, 2) Besar sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli, 3) Besar sumbangan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli.

Populasi penelitian seluruh siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri I Tuntang Kab. Semarang tahun 2008 sejumlah 17 siswa yang semuanya menjadi sampel penelitian dengan teknik total sampling. Variabel penelitian meliputi variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan, dan sebagai variabel terikat adalah kemampuan smash normal. Metode pengumpulan data menggunakan survey dengan teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dan ganda.

Hasil penelitian adalah 1) Sumbangan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli adalah sebesar 63,4%. 2) Sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli adalah sebesar 65,5 %. 3) Sumbangan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan smash normal dalam permainan bola voli adalah sebesar 71,7 %.

Simpulan dari penelitian ini yaitu kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan memberikan sumbangan yang besar terhadap kemampuan smash normal dengan sumbangan yang paling besar diberikan oleh kelentukan pergelangan tangan, sehingga diajukan saran : 1) Untuk meningkatkan kemampuan smash normal dalam permainan bola voli perlu melakukan latihan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan. 2) Bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian sejenis dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dan mengambil variabel-variabel lain yang diduga memberikan sumbangan kemampuan smash normal agar diperoleh informasi yang semakin lengkap untuk pembinaan bola voli.