

## SARI

**Anas Kholikul Amin. 2011.** “Sumbangan Kekuatan Genggaman dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan Jarak Jauh Pada Atlet Putra Klub Woodball UNNES Tahun 2011”. **Skripsi.** Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I. Drs. Sutardji, MS. II. Dr. Setya Rahayu, MS.

**Kata kunci : Ketepatan pukulan jarak jauh, kekuatan genggaman, kekuatan otot lengan.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) besar sumbangan kekuatan genggaman terhadap ketepatan pukulan jarak jauh pada atlet putra klub Woodball UNNES tahun 2011, 2) besar sumbangan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan pukulan jarak jauh pada atlet putra klub Woodball UNNES tahun 2011, 3) besar sumbangan kekuatan genggaman dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan pukulan jarak jauh pada atlet putra klub Woodball UNNES tahun 2011.

Penelitian ini menggunakan metode *survey test*. Populasi penelitian ini yaitu 20 atlet putra Klub Woodball UNNES. Sampel sebanyak 20 atlet putra diperoleh melalui teknik *total sampling*. Variabel bebas penelitian adalah kekuatan genggaman dan kekuatan otot lengan, variabel terikat adalah ketepatan pukulan jarak jauh. Instrumen penelitian menggunakan *grip dynamometer, push and pull dynamometer*, dan tes ketepatan pukulan jarak jauh. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda.

Hasil penelitian : 1) kekuatan genggaman memberikan sumbangan relatif sebesar 61,69% dan sumbangan efektif sebesar 27,872% terhadap kemampuan ketepatan pukulan jarak jauh, 2) kekuatan otot lengan memberikan sumbangan relatif sebesar 38,1% dan sumbangan efektif sebesar 17,311% terhadap kemampuan ketepatan pukulan jarak jauh, 3) Secara bersama-sama kekuatan genggaman dan kekuatan otot lengan memberikan sumbangan sumbangan relatif sebesar 100% dan sumbangan efektif sebesar 45,18% terhadap ketepatan pukulan jarak jauh.

Simpulan penelitian: 1) Kekuatan genggaman memberikan sumbangan yang kecil terhadap ketepatan pukulan jarak jauh, 2) Kekuatan otot lengan memberikan sumbangan yang kecil terhadap ketepatan pukulan jarak jauh, 3) Kekuatan genggaman dan kekuatan otot lengan memberikan sumbangan yang sedang terhadap ketepatan pukulan jarak jauh. Saran yang dapat diberikan peneliti adalah 1) Perlu memberikan bentuk latihan kekuatan genggaman dan kekuatan otot lengan kepada atlet putra klub woodball Unnes, agar lebih mudah dan cepat dalam pembelajaran woodball, 2) Perlu juga memperhatikan komponen kondisi fisik yang lain, diantaranya kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, koordinasi sehingga dapat dijadikan faktor yang menunjang dalam permainan woodball, khususnya kepada atlet putra klub woodball Unnes, 3) Untuk peneliti yang berminat dapat meneliti ulang dan hasil penelitian bisa digunakan sebagai pembandingan.