

ABSTRAK

CONTRIBUTION OF ARM MUSCLE POWER AND BACK MUSCLE DETECTION TO SERVIS RESULT ON VOLLEY BALL MALE STUDENTS OF SMK MUHAMMADIYAH 1 METRO TAHUN 2019

By

ADI MEILANDO SAPUTRA

The purpose of this study was to determine the magnitude of the contribution of arm muscle power to the top service results, to know the contribution size of the back muscles to the top service results, and to know which contributed more to the power of the arm muscles and the back muscles to the results of SMK Muhammadiyah 1 Metro in 2019. The method used is descriptive correlational. The sample used was 20 students. Data analysis was done by using product moment correlation. The results of the study are as follows: 1) power of the arm muscles contributes to the top service result of 77.44%, 2) the back muscles are determined to contribute to the top service results of 46.24%, 3) from the two variables, it can be concluded that the one gives greater contribution is arm muscle power which is equal to 77.44%.

Keywords: arm muscles, back muscles, flexibility, power, top service

ABSTRAK

KONTRIBUSI POWER OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG TERHADAP HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI SISWA SMK MUHAMMADIYAH 1 METRO TAHUN 2019

Oleh

ADI MEILANDO SAPUTRA

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil servis atas, mengetahui besarnya kontribusi kelentukan otot punggung terhadap hasil servis atas dan mengetahui manakah yang memberikan kontribusi lebih besar antara *power* otot lengan dan kelentukan otot punggung terhadap hasil servis atas bola voli siswa SMK Muhammadiyah 1 Metro Tahun 2019. Metode yang digunakan adalah *deskriptif korelasional*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: 1) *Power* otot lengan memberikan kontribusi terhadap hasil servis atas sebesar 77,44%, 2) Kelentukan otot punggung memberikan kontribusi terhadap hasil servis atas sebesar 46,24%, 3) Dari kedua variabel tersebut dapat disimpulkan bahwa yang memberikan kontribusi lebih besar adalah *power* otot lengan yaitu sebesar 77,44%.

Kata Kunci: kelentukan, otot lengan, otot punggung, *power*, servis atas