

**Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan
Pada Hasil Pukulan Tengah Ke Gate Pada Olahraga Gateball Di Pergatsi
Bangli**

Oleh

Ni Luh Putu Sri Wahyu Ningrum, NIM 1816041001

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan

ABSTRAK

Dalam permainan *Gateball*, para atlet cenderung melakukan kesalahan saat memasukkan bola ke *gate* yang dipengaruhi oleh kontribusi komponen fisik atlet. Studi ini ditujukan untuk mengetahui adanya kontribusi kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap pukulan tengah ke *gate* pada cabang olahraga *Gateball*. Penelitian ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Pelaksanaan penelitian ini melibatkan 12 orang atlet *Gateball* Pergatsi Bangli. Instrumen pengumpulan data terdiri dari 3 jenis tes yaitu tes *push-up*, tes goniometer, dan tes pukulan ke *gate*. Tes *Push-Up* ditujukan menilai kekuatan otot lengan sedangkan tes goniometer untuk mengukur fleksibilitas pergelangan tangan. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan analisis regresi melalui bantuan IBM SPSS. Hasil studi menunjukkan, 1) ada kontribusi kekuatan otot lengan terhadap pukulan tengah ke *gate* pada olahraga *gateball* di Pergatsi Bangli dengan sumbangan efektif sebanyak 28.44% serta sumbangan relatif sejumlah 40.75%, 2) terdapat kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil pukulan tengah ke *gate* pada olahraga *gateball* dengan sumbangan efektif sebanyak 41.35% dan sumbangan relatif yaitu 59.25%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan pada hasil pukulan tengah ke *gate* pada olahraga *gateball* di Pergatsi Bangli. Kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan lebih dominan pada pukulan tengah ke *gate* dibandingkan dengan kontribusi kekuatan otot lengan.

Kata kunci: fleksibilitas, *gateball*, kekuatan otot lengan, pukulan tengah

ABSTRACT

In Gateball games, athletes tend to make mistakes when entering the ball into the gate which is influenced by the contribution of the athlete's physical component. This study aims to determine the contribution of arm muscle strength and wrist flexibility to the center stroke to the gate in the Gateball sport. This research utilizes a quantitative approach with the correlation method. The implementation of this research involved 12 Gateball athletes from Pergatsi Bangli. The data collection instrument consisted of 3 types of tests, namely the push-up test, the goniometer test, and the blow to the gate test. The Push-Up test is aimed at assessing the strength of the arm muscles while the goniometer test is to measure the flexibility of the wrist. The data collected were analyzed by regression analysis through the help of IBM SPSS. The results of the study show, 1) there is a contribution of arm muscle strength to the center stroke to the gate in gateball sports at Pergatsi Bangli with an effective contribution of 28.44% and a relative contribution of 40.75%, 2) there is a contribution of wrist flexibility to the result of the middle stroke to the gate in this sport. gateball with an effective contribution of 41.35% and a relative contribution of 59.25%. So, it can be concluded that there is a contribution of arm muscle strength and wrist flexibility on the results of the center-to-gate stroke in gateball at Pergatsi Bangli. The contribution of wrist flexibility is more dominant in the middle stroke to the gate compared to the contribution of arm muscle strength.

Keywords: flexibility, gateball, arm muscle strength, middle stroke

