

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN MERODA PADA SISWA PUTRI SMK N 1 GEDONG TATAAN PESAWARAN

Oleh

MUHAMMAD GANDI MAULANA

Masalah dalam penelitian ini adalah, masih lemahnya kemampuan meroda pada siswa putri Smk Negeri 1 Gedong Tataan Pesawaran. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 33 siswa, dengan sampel sebanyak 33 siswa putri, sehingga disebut sampel populasi (*total sampling*). Pengumpulan data kekuatan otot lengan menggunakan tes *push up*, keseimbangan menggunakan berdiri burung bangau (*stork stand*), serta analisis data menggunakan korelasi *product moment*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memiliki koefisien korelasi 0,513 dan memberikan kontribusi sebesar 34% terhadap kemampuan meroda, keseimbangan memiliki koefisien korelasi 0,889 dan memberikan kontribusi sebesar 79% terhadap kemampuan meroda sedangkan kekuatan otot lengan dan keseimbangan memiliki koefisien korelasi 0,901 dan memberikan kontribusi sebesar 81,2% terhadap kemampuan meroda.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variable yang memiliki hubungan terbesar terhadap kemampuan meroda adalah keseimbangan yaitu sebesar 79%. Sebagai implikasi untuk memperoleh keberhasilan gerakan meroda, perlu memperhatikan semua unsure fisik terutama keseimbangan.

Kata Kunci : Hubungan, Kekuatan, Keseimbangan, Kontribusi, Meroda, Otot Lengan.