

## ABSTRAK

### **KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL *ROLL* BELAKANG PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP N 1 PESISIR TENGAH TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Oleh

**Eno Irdianto**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar kontribusi *power* otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan terhadap hasil *roll* belakang pada siswa putra kelas VII SMP N 1 Pesisir Tengah tahun pelajaran 2014/2015 .

Metode penelitian yang digunakan adalah *survey* dengan analisis data menggunakan *regresi linier*. Pengumpulan data yang berupa *power* otot lengan menggunakan *Medicine ball*, kekuatan otot tungkai menggunakan *Leg Dynamometer*, kelentukan menggunakan *flexometer*. Sampel yang digunakan 21 siswa dari populasi yang berjumlah 143 orang adalah siswa putra kelas VII SMP N 1 Pesisir Tengah.

Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor *power* otot lengan signifikan dengan hasil *roll* belakang sebesar 0,332. Koefisien korelasi kekuatan otot tungkai dengan hasil *roll* belakang sebesar 0,419. Sedangkan koefisien korelasi kelentukan dengan hasil *roll* belakang sebesar 0,501. Artinya *power* otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan memiliki pengaruh/kontribusi yang ‘kuat’ dengan hasil *roll* belakang pada siswa putra kelas VII SMP N 1 Pesisir Tengah.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa *power* otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan memiliki pengaruh/kontribusi yang sangat kuat dengan hasil *roll* belakang pada siswa putra kelas VII SMP N 1 Pesisir Tengah.

**Kata Kunci : Kelentukan, Kekuatan Otot Tungkai, *Power* Otot Lengan Dan *Roll* Belakang.**