

ABSTRAK

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR BALING-BALING PADA SISWA KELAS XI SMA ARJUNA BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2009/2010

Oleh

ARNES

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan data secara empiris mengenai (1) Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan gerak dasar baling-baling (2) Untuk mengetahui hubungan kekuatan lengan dengan keterampilan gerak dasar baling-baling (3) Untuk mengetahui hubungan keseimbangan dan kekuatan lengan dengan keterampilan gerak dasar baling-baling pada siswa kelas XI SMA Arjuna Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi. Dengan populasi sebanyak 104 siswa dan sampel yang diambil adalah 26 siswa. Teknik pengumpulan data untuk tes keseimbangan menggunakan alat tes *stork stand*. Tes kekuatan otot lengan menggunakan *push dynamometer*, dan tes keterampilan gerak dasar baling-baling diukur dengan tes penilaian kualitas gerak gerak dasar baling-baling. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik korelasi Product Moment dan korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan: *pertama*, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,47 artinya artinya ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan gerak dasar baling-baling. *Kedua*, didapat koefisien korelasi sebesar 0,47 artinya ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan gerak dasar baling-baling. *Ketiga*, didapat koefisien korelasi ganda sebesar 0,56 ini berarti hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan gerak dasar baling-baling.