

ABSTRAK

KONTRIBUSI KEKUATAN TUNGKAI, KEKUATAN PERUT, KEKUATAN Lengan DAN KEKUATAN PUNGGUNG TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR SIKAP LILIN PADA SISWA KELAS VII MTs NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG

Oleh

RAHMAT RAMADHAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan tungkai, kekuatan perut, kekuatan lengan dan kekuatan punggung terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin.

Metode penelitian yang digunakan adalah *survei*. Sampel yang digunakan sebanyak 79 siswa kelas VII. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan *regresi*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan tungkai putra dan putri memiliki koefisien determinasi 0,618 dan 0,617 dengan kontribusi sebesar 28,4% dan 32,5%, kekuatan perut memiliki koefisien determinasi 0,508 dan 0,494 dengan kontribusi sebesar 23,4% dan 26,0%, kekuatan lengan memiliki koefisien determinasi 0,574 dan 0,382 dengan kontribusi sebesar 26,4% dan 20,1%, kekuatan punggung memiliki koefisien determinasi 0,469 dan 0,403 dengan kontribusi sebesar 21,6% dan 21,2%. Kekuatan tungkai, kekuatan perut, kekuatan lengan dan kekuatan punggung putra dan putrid memiliki koefisien determinasi 0,624 dan 0,656 dengan kontribusi sebesar 62,4% dan 65,6%.

Dapat disimpulkan bahwa kekuatan tungkai memberikan kontribusi lebih besar dibandingkan dengan kekuatan perut, kekuatan lengan dan kekuatan punggung terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin. Rekomendasi dari hasil penelitian ini bahwa untuk memperoleh keberhasilan gerak pada senam ketangkasan terutama keterampilan gerak dasar sikap lilin, perlu memperhatikan semua unsur fisik terutama kekuatan otot tungkai.

Kata Kunci : Kontribusi, Kekuatan Tungkai, Kekuatan Lengan, Kekuatan Perut, Kekuatan Punggung, Sikap Lilin.