**(ABSTRAK)**

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN**

**DENGAN KEMAMPUAN BACK OVER DALAM SENAM**

**PADA SISWA SMA NEGERI 05 BANDAR LAMPUNG**

0LEH:

Aderia Caroline. DS

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara kelentukan dan keseimbangan

dengan kemampuan back over dalam senam pada siswa SMA Negeri 05 Bandar Lampung.

Metode yang digunkan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif koresional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Proposional random sampling. Instrumen pengukuran kelentukan yang digunakan adalah Trunk extention sedangkan instrumen untuk pengukuran keseimbangan adalah Strok stand.

Hasil analisis data menunjukkan ada hubungan yang positif atau kuat antara kelentukan dan hasil back over dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,87. Analisis data mengenai keseimbangan dan hasil back over menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,54. kesimpulanya ada hubungan yang positif antara kelentukan dan keseimbangan terhadap back over dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,87. Dengan r tabel sebesar 0,35 dan untuk mengetahui apakah koefisien korelasi tersebut mempunyai hubungan yang signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r tabel product moment dengan taraf kepercayaan 95% . Maka dengan sampel 32 siswa didapat harga kritik r tabel adalah 0,35. Karena r hitung > r tabel maka kesimpulanya ada hubungan yang positif antara kelentukan dan keseimbangan terhadap back over.