

ABSTRAK

KONTRIBUSI KELENTUKAN TUBUH, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KETERAMPILAN GERAK *STUT (BACK EXTENTION)* PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 BARADATU

Oleh

ARIF RAHMAN

Masalah penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya kontribusi kelentukan tubuh, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap keterampilan gerak *stut (back extention)* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Baradatu

Metode penelitian yang digunakan adalah *analisis korelasi* dengan pendekatan *one shot model*. Sampel yang digunakan adalah 38 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Baradatu dengan jumlah populasi 153 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran. Kelentukan tubuh menggunakan *flexometer*, Kekuatan otot lengan dengan *push dynamometer* dan kekuatan otot perut dengan *sit-up* serta keterampilan gerak *stut (back extention)* diukur dengan menggunakan skala penilaian *stut (back extention)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelentukan tubuh memiliki kontribusi sebesar 53,3 %, kekuatan otot lengan memiliki kontribusi sebesar 56,6 % dan kekuatan otot perut memiliki kontribusi sebesar 43%.

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap keterampilan gerak *stut (back extention)*.

Kata Kunci : Kelentukan Tubuh, Kekuatan Lengan, Kekuatan Otot Perut, *Stut (back extention)*