

ABSTRAK

KONTRIBUSI KEKUATAN LENGAN, PANJANG LENGAN, POWER TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI, DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR LONCAT HARIMAU PADA SISWA KELAS VIII SMP N 1 METRO

Oleh

Riyan Jaya Sumantri

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan lengan, panjang lengan, power tungkai, panjang tungkai, dan kelentukan terhadap keterampilan gerak dasar loncat harimau pada siswa kelas VIII SMP N 1 Metro. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 52 siswa, dengan sampel sebanyak 52 siswa, sehingga disebut sampel populasi. Pengumpulan data kekuatan lengan menggunakan *pull and push dynammeter*, panjang lengan menggunakan *anthropometer*, power tungkai menggunakan *standing board jump*, panjang tungkai menggunakan *anthropometer*, Kelentukan menggunakan *Flexometer*, serta analisis data menggunakan *Regresi*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan lengan memiliki koefisien korelasi 0,830 dan memberikan kontribusi sebesar 68,8%, panjang lengan memiliki koefisien korelasi 0,312 dan memberikan kontribusi sebesar 9,7%, power tungkai memiliki koefisien korelasi 0,571 dan memberikan kontribusi sebesar 32,5%, panjang tungkai memiliki koefisien korelasi 0,380 dan memberikan kontribusi sebesar 14,4%, Kelentukan memiliki koefisien korelasi 0,717 dan memberikan kontribusi sebesar 51,4%.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variabel yang memberikan kontribusi terbesar terhadap keterampilan gerak dasar loncat harimau adalah kekuatan lengan yaitu sebesar 68,8%. Sebagai implikasikan untuk memperoleh keberhasilan gerak pada senam ketangkasan terutama gerak dasar loncat harimau, perlu memperhatikan semua unsur fisik terutama kekuatan lengan.

Kata Kunci : Lengan, Tungkai, Kelentukan, Power, Loncat Harimau, Senam