

ABSTRAK

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN, *POWER* OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN-KAKI TERHADAP KETERAMPIAN GERAK DASAR MERODA PADA SISWA KELAS X SMK GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG

Oleh

SAPTO WEGA SUBAGIO

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap keterampilan meroda pada siswa kelas X SMK Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional*. Sampel yang digunakan adalah 58 siswa putra kelas X SMK Bandar Lampung dengan jumlah populasi 58 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan *regresi*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memiliki koefisien korelasi 0,576 dengan kontribusi sebesar 33,1%, *power* otot tungkai memiliki koefisien korelasi 0,560 dengan kontribusi sebesar 31,3%, keseimbangan memiliki koefisien korelasi 0,462 dengan kontribusi sebesar 21,3%, koordinasi mata-tangan-kaki memiliki koefisien korelasi 0,325 dengan kontribusi sebesar 10,5%, kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-tangan-kaki memiliki koefisien korelasi 0,861 dengan kontribusi sebesar 74,1%. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan memberikan kontribusi lebih besar terhadap keterampilan meroda. Rekomendasi dari hasil penelitian ini bahwa untuk memperoleh keberhasilan gerak pada senam ketangkasan terutama keterampilan meroda, perlu memperhatikan semua unsur fisik terutama kekuatan otot lengan.

Kata Kunci : Kontribusi, Kekuatan Otot Lengan, *Power* Otot Tungkai, Keseimbangan, Koordinasi Mata-Tangan-Kaki, Meroda.