

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA POWER LENGAN , PANJANG LENGAN DAN KELENTUKAN DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING

Oleh

Vitadi Setiawan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang lengan, power lengan dan kelentukan tulang belakang dengan prestasi lempar lembing siswa putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sumberejo Tahun Ajaran 2012/2013. Penelitian ini bertujuan agar peneliti mengetahui seberapa besar kontribusi masing-masing variabel. Kepada guru penjaskes agar penelitian ini dapat memberikan landasan pembelajaran penjaskes khususnya nomor lempar lembing, bahwa faktor apa saja yang memberikan dukungan untuk melakukan lempar lembing .

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Sampel yang digunakan adalah populasi sampel yaitu siswa putra kelas XI di SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus yang berjumlah 68 siswa. Pengumpulan data menggunakan teknik test yang diambil secara langsung.

Dari hasil penelitian ini didapat bahwa panjang lengan, power lengan dan kelentukan tulang belakang memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil Lempar lembing Hasil penelitian menunjukkan korelasi Panjang lengan dengan hasil Lempar lembing sebesar 0.239 selanjutnya koefisien korelasi Power lengan dengan hasil Lempar lembing sebesar 0.457 dan kelentukan tulang belakang dengan hasil Lempar lembing sebesar 0.782. Ini berarti bahwa variabel panjang lengan memiliki hubungan yang rendah, dan variabel power lengan memiliki hubungan yang cukup kuat, sedangkan variabel kelentukan Tulang belakang memiliki hubungan yang kuat hasil lempar lembing siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sumberejo.

Kata Kunci : Power, Panjang Lengan, Kelentukan, Lempar Lembing.

