

ABSTRAK

KONTRIBUSI DAYA TAHAN LENGAN, KEKUATAN TUNGKAI, DAN KELENTUKAN PUNGGUNG TERHADAP KETERAMPILAN KAYANG PADA ATLET PEMULA CLUB IDOLA GYMNASTIK LAMPUNG

Oleh

YUNI DWI RAHMAWATI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya tahan lengan, kekuatan tungkai, dan kelentukan punggung terhadap keterampilan kayang pada atlet pemula *club* idola gymnastik Lampung. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sampel digunakan sebanyak 20 atlet senam pemula dengan teknik *total sampling*. Tes daya tahan lengan menggunakan *push up*, tes kekuatan tungkai menggunakan alat *Leg dynamometer* dan tes kelentukan punggung menggunakan *sit and reach*, serta tes kemampuan keterampilan kayang dengan menggunakan lembar observasi keterampilan kayang. Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi ganda kemudian diuji dengan teknik analisis korelasi *product moment* dan diuji signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada kontribusi yang signifikan antara daya tahan lengan terhadap keterampilan kayang pada atlet pemula *Club* Idola Gymnastik Lampung *sig* 0,000 dan bernilai positif yaitu 0,910 dengan koefisien determinasi yaitu sebesar 82,81%, (2) ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan tungkai terhadap keterampilan kayang pada atlet pemula *Club* Idola Gymnastik Lampung *sig* 0,008 dan bernilai positif yaitu 0,709 dengan nilai kontribusi sebesar 50,26%, (3) ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan punggung terhadap keterampilan kayang pada atlet pemula *Club* Idola Gymnastik Lampung *sig* 0,028 dan bernilai positif yaitu 0,602 dengan nilai kontribusi sebesar 36,24%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara daya tahan lengan, kekuatan tungkai, dan kelentukan punggung terhadap keterampilan kayang pada atlet pemula *Club* Idola Gymnastik Lampung dengan nilai kontribusi sebesar 88,92%.

Kata Kunci: daya tahan lengan, kayang, kekuatan tungkai, kelentukan punggung.

ABSTRACT

CONTRIBUTION TO ARM ENDURANCE, LEG STRENGTH, AND FLEXIBILITY OF THE BACK TO KAYANG SKILLS

**IN ATHLETES BEGINNERS CLUB
IDOLA GYMNASTIC LAMPUNG**

By

YUNI DWI RAHMAWATI

The purpose of this study was to determine the contribution of arm strength, leg strength, and back flexibility to kayaking skills in beginner athletes at the Lampung Gymnastics idol club. The method used in this research is descriptive quantitative. The sample used was 20 beginner gymnastics athletes with a total sampling technique. Arm strength test using push ups, leg strength test using Leg dynamometer and back flexibility test using sit and reach, as well as kayaking skill ability test using the kayaking skill assessment sheet. The data analysis technique used the multiple correlation formula then tested with the product moment correlation analysis technique and tested significant. The results showed that (1) there was a significant contribution between arm strength and kayaking skills in beginner athletes at Club Idola Gymnastik Lampung, sig 0.000 and a positive value of 0.910 with a coefficient of determination of 82.81%, (2) there was a significant contribution of leg strength to kayaking skills in beginner athletes at Club Idola Gymnastics Lampung sig 0.008 (and a positive value of 0.709 with a contribution value of 50.26%, (3) there is a significant contribution between back flexibility and kayaking skills for beginner athletes at Club Idola Gymnastics Lampung, sig 0.028 and a positive value of 0.602 with a contribution value of 36.24%. So it can be concluded that there is a jointly significant contribution between arm strength, leg strength, and back flexibility on kayaking skills in beginner athletes at Club Idola Gymnastik Lampung with a contribution value of 88.92%.

Keywords: kayang, arm strength, leg strength, back flexibility.