

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN GERAK DASAR KAYANG DALAM SENAM PADA SISWA SDN 1 RAJABASA RAYA**

**Oleh**

**Nur Malasari**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan otot punggung, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan gerak dasar kayang dalam senam pada siswa SDN 1 Rajabasa Raya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional, adapun sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa (sampel total). Pengambilan data kelentukan otot punggung menggunakan alat push standing flexometer, kekuatan otot lengan menggunakan push and pull dynamometer dan kekuatan otot tungkai menggunakan leg dynamometer sedangkan kayang menggunakan skala observasi. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan kelentukan otot punggung dengan kayang 0,737 , hubungan kekuatan otot lengan dengan kayang 0,658 dan kekuatan otot tungkai dengan kayang 0,658.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hubungan kelentukan otot punggung antara kayang lebih kuat dari pada kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai.

***Kata kunci*** : pembelajaran kayang, alat bantu

## **ABSTRACT**

### **RELATIONSHIP BETWEEN BACK MUSCLE FLEXIBILITY, ARM MUSCLE STRENGTH, AND LIMB MUSCLE STRENGTH WITH KAYAANG BASIC MOVEMENT SKILLS IN GYSMANY IN STUDENTS OF SDN 1 RAJABASA RAYA**

**By**

**Nur Malasari**

This study aims to determine the relationship between back muscle flexibility, arm muscle strength and leg muscle strength with the basic movements of the kayak in gymnastics for students of SDN 1 Rajabasa Raya.

The method used in this study is descriptive correlational, while the sample used is 20 students (total sample). Retrieval of data on back muscle flexibility using a push standing flexometer, arm muscle strength using a push and pull dynamometer and leg muscle strength using a leg dynamometer while Kayang uses an observation scale. Data analysis technique uses product moment correlation. The results showed that the relationship between the flexibility of the back muscles and the body was 0.737, the relationship between the strength of the arm muscles and the body was 0.658 and the strength of the leg muscles was 0.658.

From the results of this study, it can be concluded that the relationship between the back muscle flexibility between kayaks is stronger than the arm muscle strength and leg muscle strength.

**Keywords:** kayak learning, assistive devices