

ABSTRAK

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN *COSSACK JUMP* PADA ATLET CLUB RITMIK IDOLA *GYMNASTIC LAMPUNG*

Oleh

TRI WAHYUNI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan latihan kelentukan terhadap keterampilan *cossack jump* pada atlet club ritmik idola *gymnastic* Lampung. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *deskriptif korelasional*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 atlet senam ritmik. Untuk teknik pengambilan data tes *power* otot tungkai menggunakan alat *digital vertical jump*, pengambilan data tes kelentukan menggunakan tes *sit and reach* dan pengambilan data keterampilan *cossack jump*. Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi ganda kemudian diuji dengan teknik analisis parametrik korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap keterampilan *cossack jump* pada atlet pada atlet club ritmik idola *gymnastic* Lampung, dengan nilai $r_{x_1.y} = 0,9293$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap keterampilan *cossack jump* pada atlet club ritmik idola *gymnastic* Lampung, dengan nilai $r_{x_2.y} = 0,9288$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan latihan kelentukan terhadap keterampilan *cossack jump* pada atlet club ritmik idola *gymnastic* Lampung.

Kata Kunci: *cossack jump*, kelentukan, *power* otot tungkai.

ABSTRACT

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN COSSACK JUMP PADA ATLET CLUB RITMIK IDOLA GYMNASTIC LAMPUNG

By

TRI WAHYUNI

The purpose of this study was to determine the relationship between power leg muscles and flexibility training on skills cossack jump to the idol rhythmic club athlete gymnastics Lampung. The method used in this research is correlational descriptive. The samples used were 20 athletes of rhythmic gymnastics. For test data collection techniques power leg muscles using tools digital vertical jump, Flexibility test data collection using a test sit and reach and data collection skills cossack jump. The data analysis technique was using the multiple correlation formula and then tested using the correlation parametric analysis technique product moment. The results showed that: (1) There was a significant relationship between power leg muscles on skills cossack jump to athletes at idol rhythmic club athlete gymnastics Lampung, with a value of $r_{x1.y} = 0.9293$. (2) There is a significant relationship between flexibility on skills cossack jump to the idol rhythmic club athlete gymnastics Lampung, with a value of $r_{x2.y} = 0.9288$. Therefore it can be concluded that there is a significant relationship between power leg muscles and flexibility training on skills cossack jump to the idol rhythmic club athlete gymnastics Lampung.

Key words: cossack jump, flexibility, power leg muscles.