

ABSTRAK

HUBUNGAN POWER LENGAN, POWER TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN HANDSTAND SISWA KELAS VIII SMP N 23 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2014

Oleh

RIRIN EFRINA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power lengan, power tungkai dan kelentukan terhadap keterampilan *handstand* siswa putra kelas VIII SMP N 23 Bandar Lampung tahun ajaran 2014 dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan guru penjaskes sebagai bahan mengajar dalam kegiatan pembelajaran penjaskes khususnya nomor lari jarak pendek.

Metodelogi penelitian yang digunakan adalah korelasi product moment, serta sampel yang digunakan adalah siswa putra kelas VIII SMP N 23 Bandar Lampung yang populasinya berjumlah 265 siswa dan pengambilan data diambil sebanyak 15% dari populasi sehingga terkumpul sebanyak 40 siswa.

Hasil penelitian di dapat bahwa adanya hubungan yang signifikan dan keterampilan gerakan *handstand* sebesar 0,92 (84,6%) untuk power lengan dan 0,88 (77,4%) untuk kelentukan, sedangkan power tungkai memberikan hubungan yang rendah sebesar 0,62 (38,4%). Hal ini power tungkai dan kelentukan positif, sedangkan power lengan rendah. Oleh karena itu seorang pelatih atau guru agar dapat meningkatkan keterampilan gerakan *handstand* dengan memberikan latihan yang sifatnya melatih power lengan dan kelentukan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah hubungan power lengan dan kelentukan memberikan kontribusi yang positif terhadap keterampilan *handstand* siswa kelas VIII SMP N 23 Bandar Lampung.

Kata kunci: *Handstand*, Senam, Kelentukan Power