

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN LENGAN, KEKUATAN TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK, TINGGI BADAN, DAN BERAT BADAN DENGAN KETERAMPILAN ROLLKIP PADA SISWA KELAS VIII DI SMP YADIKA NATAR

Oleh

MUNTOHA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya hubungan antara kekuatan lengan, kekuatan tungkai, kelentukan togok, tinggi badan dan berat badan terhadap keterampilan rollkip pada siswa kelas VIII di SMP Yadika Natar.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional. Dengan populasi sebanyak 200 siswa, sampel 50 yang terdiri dari 25 putra dan 25 putri menggunakan teknik *random sampling* dengan cara diundi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan *push dynamometer*, kekuatan otot tungkai menggunakan *Leg Dynamometer*, mengukur kelentukan menggunakan *Sit and Reach Flexibility Test*, mengukur tinggi badan dan berat badan menggunakan meteran dan timbangan. Sedangkan mengukur keterampilan gerak dasar rollkip dengan menggunakan penilaian pengamatan gerak rollkip seperti : 1) sikap awal; 2) sikap pelaksanaan; 3) sikap akhir diberi bobot nilai 1 – 5 (sumber: Atmaja dan Bambang, 2010). Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan: *pertama*, kekuatan lengan dengan keterampilan rollkip terdapat koefisien korelasi sebesar 0,484 dengan kontribusi 23,39%. *Kedua*, koefisien korelasi kekuatan tungkai sebesar 0,503 dengan kontribusi 25,29%. *Ketiga*, koefisien korelasi kelentukan togok sebesar 0,764 dengan kontribusi 58,34%. *Keempat*, koefisien korelasi tinggi badan sebesar 0,241 dengan kontribusi 5,79%. *Kelima*, koefisien korelasi berat badan sebesar 0,302 dengan kontribusi 9,09%.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa kelentukan togok memiliki hubungan yang kuat dengan keterampilan rollkip pada siswa kelas VIII di SMP Yadika Natar.

Kata Kunci : Hubungan, Kekuatan Lengan, Kekuatan Tungkai, Kelentukan Togok, Tinggi Badan, Berat Badan, Rollkip.