

RINGKASAN SKRIPSI

Sasli Rais, 2016. Pembimbing I : Bohari, M. Pd, **Pembimbing II :** Anang Qosim, S. Pd., M. Or. “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelenturan Otot Punggung dengan Keterampilan Lempar Lembing Gaya Amerika pada Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau”.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau ? 2) apakah terdapat hubungan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau ? 3) apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau ?

Tujuan penelitian Tujuan umum adalah untuk mengetahui informasi yang jelas dan akurat mengenai hubungan daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau. Tujuan khusus untuk mengetahui: 1. Hubungan daya ledak otot lengan dengan keterampilan lempar leming gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau. 2. Hubungan daya kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau. 3. Hubungan daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung, Sedangkan **Variabel terikat** adalah keterampilan lempar lembing gaya amerika. **Metode** yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, alat pengumpul data digunakan tes dan pengukuran dengan teknik korelasi. **Populasi** dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau. Teknik pengambilan sampel digunakan teknik *total sampling*.

Dari hasil **analisis data**, menggunakan perhitungan statistik *product moment* dan analisis korelasi ganda, maka: 1) analisis data pertama adalah mencari sumbangan relatif dari daya ledak otot lengan dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau diperoleh hasil sebanyak $SR\% X_1 = 47,77\%$, $SR\% X_2 = 52,23\%$. 2) Analisis data yang kedua adalah mencari sumbangan efektif dari kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau diperoleh hasil sebanyak $SE\% X_1 = 20,93\%$, $SE\% X_2 = 22,89\%$.

Atas dasar tersebut maka **kesimpulannya** adalah : kelenturan otot punggung memberikan sumbangan relatif dan sumbangan efektif yang lebih besar terhadap keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau. Maka dari itu **disarankan** dalam keterampilan lempar lembing gaya amerika untuk memperhatikan daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung juga perlu dijadikan bahan pertimbangan selain penguasaan teknik.

