

SARI

Nur Efendi, 2005. *Sumbangan Indeks Massa Tubuh, Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Torsio Togok Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya O'brien Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2005.* Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam skripsi ini adalah: 1) Berapa besar sumbangan indeks massa tubuh, daya ledak otot lengan, daya ledak otot torsio togok dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tolak peluru gaya O'brien pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2005?, dan 2) Manakah yang memberikan sumbangan paling besar antara indeks massa tubuh, daya ledak otot lengan, daya ledak otot torsio togok dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tolak peluru gaya O'brien pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2005? Tujuan penulisan skripsi ini adalah : 1) Memperoleh informasi besar sumbangan indeks massa tubuh, daya ledak otot lengan, daya ledak otot torsio togok dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tolak peluru gaya O'brien pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2005, dan 2) Mengetahui sumbangan efektifitas paling besar antara indeks massa tubuh, daya ledak otot lengan, daya ledak otot torsio togok dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tolak peluru gaya O'brien pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2005.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra Ilmu Keolahragaan Angkatan 2005 yang berjumlah 67 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling* sehingga hanya 48 mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2005 dijadikan sebagai sampel penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah indeks massa tubuh, daya ledak otot lengan, daya ledak otot torsio togok, daya ledak otot tungkai dan hasil tolak peluru gaya O'brien. Pengambilan data dilakukan dengan survey dengan teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan analisis regresi untuk mengetahui seberapa besar sumbangan indeks massa tubuh, daya ledak otot lengan, daya ledak otot torsio togok dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tolak peluru gaya O'brien pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2005.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan terhadap hasil tolak peluru gaya O'brien sebagai berikut, indeks massa tubuh sebesar 10%, daya ledak otot lengan 32%, daya ledak otot torsio togok 11% dan daya ledak otot tungkai sebesar 15%. Dilihat dari sumbangan relatifnya daya ledak otot lengan memberikan kontribusi yang paling besar yaitu 47% dibandingkan dengan indeks massa tubuh sebesar 14%, daya ledak otot torsio togok 17% dan daya ledak otot tungkai 22%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka simpulan penelitian ini adalah ada sumbangan indeks massa tubuh, daya ledak otot lengan, daya ledak otot torsio togok dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tolak peluru gaya O'brien pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2005. Dan ledak otot lengan memberikan sumbangan efektifitas yang paling besar. Oleh karena itu disarankan kepada pelatih ataupun orang yang berkompeten dalam tolak peluru dapat meningkatkan daya ledak otot lengan serta diiringi dengan latihan peningkatan daya ledak bagian togok dan tungkai serta faktor-faktor pendukung lainnya.