

## ABSTRAK

**Supardi.** 2009. *Korelasi Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan, Otot Tungkai dan Otot Punggung terhadap Tolak Peluru*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dosen pembimbing I Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd. dan dosen pembimbing II Dr. Sugiharto, MS.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang lengan dengan tolak peluru, hubungan kekuatan otot lengan dengan tolak peluru, hubungan kekuatan otot tungkai dengan tolak peluru dan hubungan kelentukan otot punggung dengan tolak peluru, serta hubungan panjang lengan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, kelentukan otot punggung dengan tolak peluru.

Populasi penelitian berjumlah 19 siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2008 / 2009 sebanyak. Teknik pengambilan sampel adalah *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu teknik menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, korelasi *product moment* dan analisis regresi ganda.

Hasil analisis *product moment* menunjukkan korelasi yang positif dan signifikan hubungan antara panjang lengan dengan tolak peluru, hubungan kekuatan otot lengan dengan tolak peluru, hubungan kekuatan otot tungkai dengan tolak peluru dan hubungan kelentukan otot punggung dengan tolak peluru, serta hubungan panjang lengan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, kelentukan otot punggung dengan tolak peluru. Hal ini terbukti dari harga koefisien korelasi hubungan antara panjang lengan dengan tolak peluru  $r_{hitung} = 0,832 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,456. Harga koefisien korelasi hubungan antara kekuatan otot lengan dengan tolak peluru  $r_{hitung} = 0,735 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,456. Harga koefisien korelasi hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan tolak peluru  $r_{hitung} = 0,503 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,456. Harga koefisien korelasi hubungan antara kelentukan otot punggung dengan tolak peluru  $r_{hitung} = 0,564 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,456. Harga koefisien korelasi hubungan antara panjang lengan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, kelentukan otot punggung dengan tolak peluru  $F_{hitung} ( 10,802 ) > F_{tabel} ( 3,11 )$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, kelentukan otot punggung dengan tolak peluru.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara panjang lengan dengan tolak peluru, antara kekuatan otot lengan dengan tolak peluru, antara kekuatan otot tungkai dengan tolak peluru dan antara kelentukan otot punggung dengan tolak peluru, serta antara panjang lengan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, kelentukan otot punggung dengan tolak peluru. Penulis menyarankan para guru

pendidikan jasmani Sekolah Dasar hendaknya memberikan latihan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot punggung yang proporsional dalam upaya meningkatkan kemampuan tolak peluru.

