

SARI

Sukaryo Diatmojo, 2010. Hubungan Power otot lengan dan Kekuatan otot Punggung terhadap hasil lempar lembing pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Bojong Kabupaten Pekalongan Tahun 2008.

Permasalahan penelitian ini adalah : 1) Apakah ada hubungan antara power otot lengan dengan hasil lempar lembing? 2) Apakah ada hubungan antara kekuatan otot punggung dengan hasil lempar lembing? dan 3) Apakah ada hubungan bersama antara power otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan hasil lempar lembing pada siswa putra kelas XI SMA N I Bojong Kabupaten Pekalongan tahun 2008?.

Populasi penelitian siswa putra kelas XI SMA N 1 Bojong Kabupaten Pekalongan tahun 2008 berjumlah 250 orang dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 46 orang, yang diambil dengan cara acak (*random sampling*). Variabel penelitian meliputi; (1) variabel bebas terdiri dari: a) Power otot lengan, dan b) Kekuatan otot punggung, sedang variabel terikat adalah hasil lempar lembing. Metode penelitian survei dengan rancangan korelasional, Data dianalisis dengan korelasi dan regresi. Instrumen penelitian meliputi ; 1) Tes bola medicine untuk mengukur power otot lengan, 2) Tes kekuatan otot punggung menggunakan *Back and leg Dynamometer*, dan 3) Tes lempar lembing 600 gr untuk mengukur kemampuan lempar lembing.

Hasil analisis data diperoleh; 1) koefisien korelasi (r_{x1y}) sebesar 0,409 sedangkan harga t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ sebesar = 0,297 karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka ada hubungan yang signifikan antara power otot lengan dengan kemampuan lempar lembing, 2) koefisien korelasi (r_{x2y}) sebesar 0.122 atau < harga t_{tabel} berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot punggung dengan kemampuan lempar lembing dan 3) koefisien korelasi (r_{x12y}) sebesar 0,410 atau > harga t_{tabel} berarti ada hubungan yang signifikan antara power otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan hasil lempar lembing. Uji keberartian koefisien korelasi ganda menggunakan uji F_{hitung} sebesar = 4.336 > $F_{tabel} = 3.214$, berarti ada hubungan yang signifikan antara power otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan kemampuan lempar lembing.

Berdasarkan hasil penelitian, penulis dapat mengajukan saran yaitu ; 1) Untuk mendapatkan hasil lemparan yang sejauh-jauhnya, maka perlu memberikan latihan khusus pada power otot lengan secara terprogram dan terencana. 2) Saat latihan melempar, perlu menekankan latihan mengkombinasikan power otot lengan dan kekuatan otot punggung, serta aspek penting lainnya yang menunjang seperti kondisi fisik lain dan tehnik yang baik agar menjadi suatu gerakan terpadu sehingga dapat menghasilkan lemparan yang optimal.