

Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Gerakan Senam Meroda

Title	Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Gerakan Senam Meroda
Author Order	2 of 5
Accreditation	3
Abstract	<p>Kemampuan meroda dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan, kelentukan dan keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan, kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan meroda pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Jenderal Soedirman. Penelitian ini termasuk penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sampel sebanyak 30 orang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian kekuatan otot lengan menggunakan push up, fleksibilitas menggunakan side split, dan keseimbangan menggunakan tes bass yang dimodifikasi. Uji statistik menggunakan normalitas, linieritas, product moment pearson, dan korelasi ganda. Hasil: (1) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan meroda dengan nilai $r = 0,638$ dan sumbangan efektif sebesar 20,7%. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dengan kemampuan meroda dengan nilai $r = -0,709$ dan sumbangan efektif 27,8%. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan meroda dengan nilai $r = 0,535$ dengan sumbangan efektif sebesar 14,7%. (4) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan meroda dengan nilai $R^2 = 0,632$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan meroda pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Jenderal Soedirman. Penelitian selanjutnya dapat mengungkap hubungan antara kondisi psikologis atau keterampilan motorik dengan keberhasilan dalam melakukan gerakan senam meroda</p>
Publisher Name	Department of Physical Education, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman
Publish Date	2021-04-30
Publish Year	2021
Doi	DOI: 10.20884/1.paju.2021.2.2.3797
Citation	
Source	Physical Activity Journal (PAJU)
Source Issue	Vol 2 No 2 (2021): Physical Activity Journal (PAJU)
Source Page	146-158
Url	http://jos.unsoed.ac.id/index.php/paju/article/view/3797/2149
Author	DIDIK RILASTIYO BUDI, S.Pd, M.Pd