

## ABSTRAK

**Mukhlis (2022) : Pengaruh Daya Ledak Otot lengan , Kekuatan otot tungkai, dan *flexibility* Terhadap Hasil tolak peluru**

**Mukhlis<sup>1</sup>, Dr. Damrah, M.Pd<sup>2</sup>  
Pendidikan Olahraga  
Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet tolak peluru atlet SMPN 1 Lubuk Sikaping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh antara daya ledak otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan *flexibility* terhadap kemampuan tolak peluru. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis jalur. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 1 Lubuk Sikaping. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu memilih sampel 15 orang laki-laki dari masing-masing seksi yang ada. Data atlet yang diambil dan selanjutnya dilakukan uji hipotesis data diolah dengan rumus korelasi *product moment* dan analisis koefisien jalur pada masing-masing variabel.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan 1) terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap hasil tolak peluru , 2) terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil tolak peluru , 3) terdapat hubungan antara *flexibility* terhadap hasil tolak peluru , 4) terdapat koefisien jalur yang lebih besar antara daya ledak otot lengan melalui *flexibility* terhadap hasil tolak peluru, 5) terdapat koefisien jalur yang lebih besar antara kekuatan otot tungkai melalui *flexibility* terhadap hasil tolak peluru.

Kata kunci : daya ledak otot lengan, kekuatan otot tungkai, *flexibility*, dan hasil tolak peluru