

## ABSTRAK

### **Akbar Afda'u : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Siswa Di SMP Negeri 3 Payakumbuh (Skripsi). Padang 2013**

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang menghubungkan antara variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan dan kelentukan sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan lempar cakram siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara kekuatan otot lengan, kelentukan dengan kemampuan lempar cakram siswa di SMP Negeri 3 Payakumbuh.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mitra siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh yang aktif dalam belajar khususnya nomor lempar cakram berjumlah 25 orang. Tehnik sampling yang di gunakan adalah total sampling berdasarkan populasi yang di temukan 25 orang. Analisis data dilakukan secara berurutan meliputi uji normalitas, uji independensi antar variabel bebas dan hipotesis..Analisis menggunakan *produc moment*, sedangkan untuk melihat kontribusi ketiga variabel digunakan korelasi ganda pada taraf signifikan 0,05. Terhadap hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, kelentukan dengan kemampuan lempar cakram siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi sebesar 78,14% terhadap kemampuan lempar cakram, 2) Kelentukan memberikan kontribusi sebesar 95,25% terhadap kemampuan lempar cakram, dan 3) Kekuatan otot lengan dan kelentukan secara bersama memberikan kontribusi sebesar 81% terhadap kemampuan lempar cakram. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan, kelentukan memiliki hubungan yang berarti dengan kemampuan lempar cakram siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh.

**Kata kunci : Kekuatan otot lengan, kelentukan, dan lempar cakram**