

ABSTRAK

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN LENGAN TERHADAP PRESTASI TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN*

Mukhammad Miftakhul Farkhan, M. Nanang H.K, Didik Rilastiyo Budi

Latar Belakang : Kemampuan untuk memperoleh tolakan yang jauh pada tolak peluru dipengaruhi oleh faktor teknik dan kondisi fisik. *Power* otot tungkai dan lengan merupakan salah satu kondisi fisik yang penting dalam tolak peluru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dan lengan terhadap prestasi tolak peluru gaya *O'brien* pada mahasiswa PJKR Unsoed.

Metodologi : Desain penelitian ini *cross sectional* dengan sampel 39 mahasiswa PJKR Unsoed angkatan 2017. Analisis data menggunakan korelasi *paerson* dan korelasi ganda.

Hasil Penelitian : Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan prestasi tolak peluru gaya *O'brien* ($p = 0,021$; $r = 0,367$). Ada hubungan antara *power* otot lengan dengan prestasi tolak peluru gaya *O'brien* ($p = 0,000$; $r = 0,538$). Ada hubungan antara *power* otot tungkai dan lengan terhadap prestasi tolak peluru gaya *O'brien* ($p = 0,001$; $r = 0,570$). Terdapat kontribusi lebih dominan pada *power* otot lengan terhadap prestasi tolak peluru gaya *O'brien*.

Kesimpulan : Terdapat hubungan *power* otot tungkai dan lengan terhadap prestasi tolak peluru gaya *O'brien* pada mahasiswa PJKR Unsoed.

Kata Kunci : *Power*, Otot Tungkai, Lengan, *O'brien*

ABSTRACT

CORRELATION POWER OF LEG AND ARM MUSCLE TO PERFORMANCE SHOT PUT O'BRIEN STYLE

Mukhammad Miftakhul Farkhan, M. Nanang H.K, Didik Rilastiyo Budi

Background : The ability to get long repulsion on shot put is influenced by technical factor and physical conditions. Leg and arm muscle power is on of the most important physical conditions in shot put. This study aims to determine the correlation power of leg and arm muscle to the performance shot put O'brien style at PJKR Unsoed students.

Methods : The design of this study is cross sectional with a sample of 39 students of PJKR Unsoed generation of 2017. Data analysis using paerson correlation and double correlation.

Result : The correlation between leg muscle power with performance shot put O'brien style ($p = 0,021$; $r = 0,367$). The correlation between arm muscle power with performance shot put O'brien style ($p = 0,000$; $r = 0,538$). The correlation between power of leg and arm muscle to performance shot put O'brien style ($p = 0,001$; $r = 0,570$). There is more dominant contribution of arm muscle power to the performance shot put O'brien style.

Conclusion : There is correlation power of leg and arm muscle to performance shot put O'brien style on student of PJKR Unsoed.

Keywords : Power, Leg Muscle, Arm, O'brien