ABSTRAK

Dio Dwi Maulana (2019) : Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Jauhnya Hasil Lempar Lembing Siswa SMA Negeri 1 Painan

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelentukan dan daya ledak otot lengan dengan kemampuan lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan.

Jenis penelitian adalah hubungan (korelasi) dengan populasi adalah siswa SMA Negeri 1 Painan, berjumlah 61 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Purposive Sampling* yang berjumlah 30 orang siswa laki-laki saja. *Instrument test* yang dipakai yaitu tes *waist rotation flexibility*, tes *medicine ball*, kemampuan lempar lembing. Dengan memakai uji normalitas (*liliefors*) dan teknik analisis data dengan korelasi *product moment*, pada taraf signifikan (α=0.05).

Maka hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat hubungan kelentukan terhadap kemampuan jauhnya hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan. r_{hitung} (0,432) > r_{tabel} (0,375). (2) Terdapat hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan jauhnya hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan. r_{hitung} (0,414) > r_{tabel} (0,375). (3) Hipotesis ketiga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan jauhnya hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan., F_{hitung} (2,70) $>$ F_{tab} = (1,88).

Kata kunci : Kelentukan, Daya Ledak Otot Lengan, Lempar Lembing