

ABSTRAK

ALI SIHABUDIN (2124220116). Skripsi ini berjudul “Kontribusi Kelentukan Togok Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Teknik Lompat Harimau Pada Senam Lantai” Di bawah bimbingan Bapak Andang Rohendi, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Bapak Mohamad Rezha, M.Pd., selaku Pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis besarnya kontribusi kelentukan togok dan kekuatan otot lengan, baik secara parsial maupun simultan, terhadap kemampuan teknik lompat harimau (tiger sprong) pada senam lantai. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Desain penelitian mengaplikasikan rancangan korelasi ganda (multiple correlation design). Populasi penelitian mencakup seluruh siswa SMAIC Cicangkudu, Kecamatan Mangunreja, Kabupaten Tasikmalaya, dengan sampel penelitian berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi penguasaan teknik dasar guling depan. Instrumen tes yang digunakan terdiri atas tes sit and reach untuk mengukur kelentukan togok, tes push-up 60 detik untuk mengukur kekuatan otot lengan, serta tes unjuk kerja rubrik penilaian keterampilan lompat harimau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelentukan togok memberikan kontribusi parsial sebesar 46,8% ($r = 0,684$; $p < 0,05$) dan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi parsial sebesar 50,7% ($r = 0,712$; $p < 0,05$). Secara bersama-sama (simultan), kelentukan togok dan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi sebesar 69,1% ($R = 0,831$; $F_{hitung} = 30,172$; $p < 0,05$) dengan Sumbangan Efektif (SE) kelentukan togok sebesar 27,8% dan kekuatan otot lengan sebesar 34,3%. Kesimpulan penelitian ini mengonfirmasi bahwa kelentukan togok dan kekuatan otot lengan secara signifikan berkontribusi terhadap kemampuan teknik lompat harimau pada siswa SMAIC Cicangkudu. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani disarankan untuk mengintegrasikan latihan fisik spesifik kelenturan spinal dan penguatan otot ekstremitas atas sebelum mengajarkan materi senam ketangkasan.

Kata Kunci: *Kelenturan Togok, Kekuatan Otot Lengan, Lompat Harimau, Senam Lantai.*