

ABSTRAK

PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN FLEKSIBILITAS SENDI PANGGUL TERHADAP KEBERHASILAN TEKNIK GULUNG PADA CABANG OLAHRAGA GULAT

Pembimbing I : Drs. Abdul Kadir A.A, M.Sc.

Pembimbing II : Dr. Komarudin, M.Pd.

Shella Abdillah Sunjaya*

0800693

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh kekuatan otot lengan dan fleksibilitas sendi panggul terhadap keberhasilan teknik gulung pada cabang olahraga gulat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat signifikansi pengaruh kekuatan otot lengan dan fleksibilitas terhadap keberhasilan teknik gulung pada cabang olahraga gulat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel atlet gulat Jawa Barat sebanyak 14 orang. Dalam metode ini penulis melakukan percobaan berupa pemberian perlakuan terhadap sampel yaitu melakukan latihan kekuatan otot lengan dan latihan fleksibilitas sendi panggul. Dalam metode ini dilakukan tes awal untuk mengetahui data awal sampel sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir untuk mengetahui peningkatan hasil latihan.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data secara statistik parametrik dengan uji-t menunjukkan bahwa $t_{hitung} (2,18) > t_{tabel} (1,78)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan otot lengan dan fleksibilitas sendi panggul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan teknik gulung pada cabang olahraga gulat.

***Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan
2008**

Shella Abdillah Sunjaya, 2013

Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Keberhasilan Teknik
Gulung Pada Cabang Olahraga Gulat

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu