

**Fandi Achmad, Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukkan Pinggang Dengan Lemparan Jarak 5 Meter (*Penalty Shoot*) Pada Tim Polo Air Putri Pelatda DKI Jakarta.**

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui (1) hubungan antara power lengan dengan lemparan 5 Meter (*Penalty Shoot*) (2) hubungan antara kelentukan pinggang dengan lemparan 5 meter (*Penalty Shoot*) dan (3) hubungan power otot lengan dan kelentukan pinggang dengan Lemparan Jarak 5 Meter (*Penalty Shoot*) pada tim polo air putri Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) DKI Jakarta secara bersama-sama.

Penelitian ini dimulai pada tanggal 22 Desember 2015 di kolam renang Gelora Bung Karno Senayan dan pengolahan data di Universitas Negeri Jakarta, menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan tehnik korelasi. Sampel dalam penelitian ini adalah Tim Polo Air Putri Pelatda DKI Jakarta yang berjumlah 15 orang, karena terbatasnya jumlah populasi, maka keseluruhan anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Sehingga sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan sampel jenuh atau padat (*total sampling*).

Instrumen penelitian ini yaitu:

1. Pengukuran daya ledak otot lengan dilakukan dengan Lempar Bola *Overhead/Overhead Medicine Ball Throw (forwards)*.
2. Pengukuran kelentukan pinggang dengan menggunakan Flexometer dan
3. Pengukuran lemparan jarak 5 meter dengan menghitung poin lemparan.