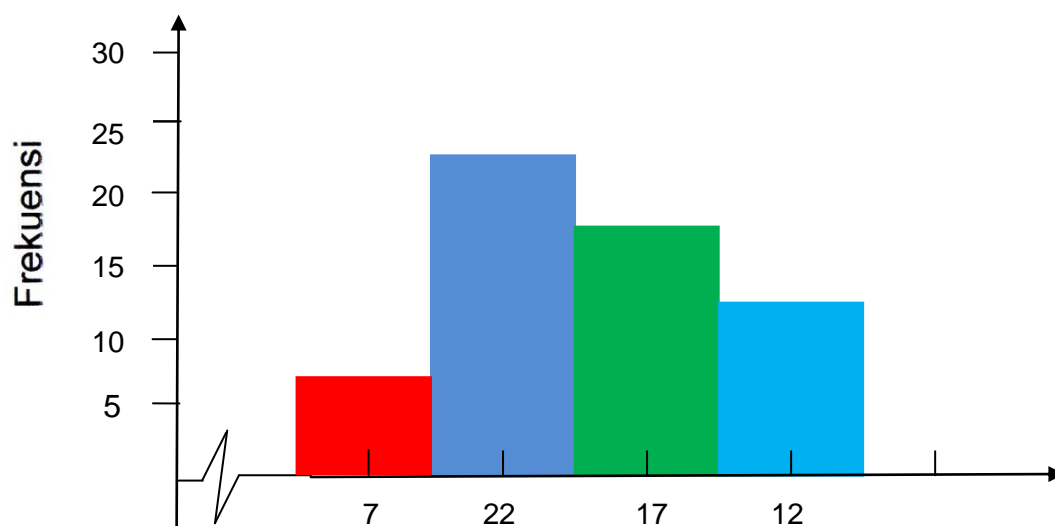


Tabel 2. Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan (X_1)

No	Interval Kelas	Frekuensi		Titik Tengah
		Absolut	Relatif (%)	
1	5–9	4	40	7
2	10–14	1	10	12
3	15-19	4	40	17
4	20–24	1	10	22
	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan data dari tabel 2 di atas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada di bawah kelas rata-rata sebanyak 5 *testee* (50%), sedangkan *testee* yang berada di atas kelas rata-rata sebanyak 5 *testee* (50%). Selanjutnya histogram variabel daya kekuatan otot dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Gambar 11. Grafik histogram data kekuatan otot lengan (X_1)

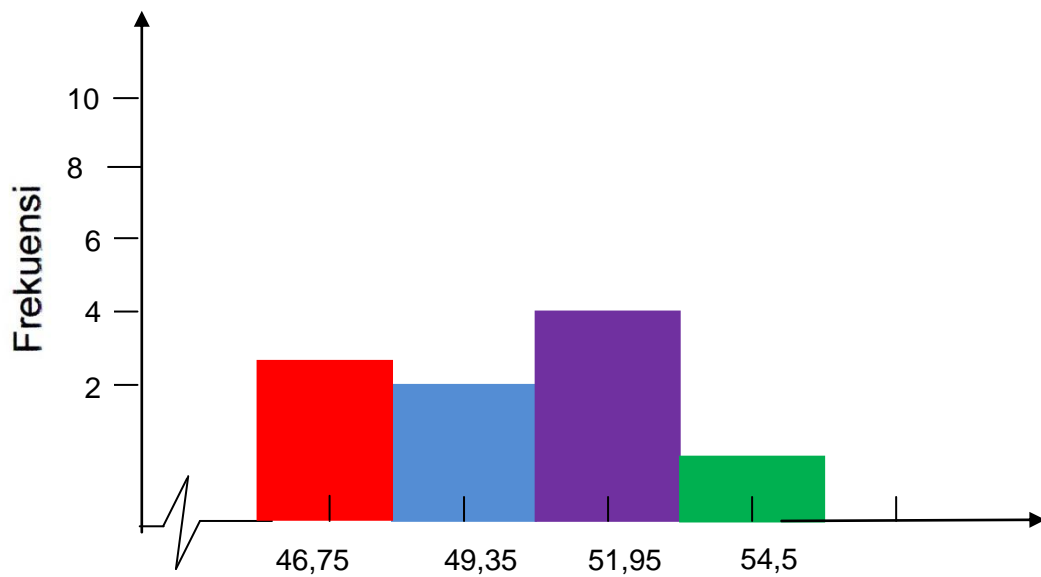
2. Variabel kelentukan togok (X_2)

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor kelentukan togok (X_2) adalah antara 45,5 sampai dengan 55,7, nilai rata-rata sebesar 50,16 simpangan baku sebesar 5,56. Distribusi Frekuensi dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi frekuensi Kelentukan Togok (X_2)

No	Interval Kelas	Frekuensi		Titik Tengah
		Absolut	Relatif (%)	
1	45,5 – 48	3	30	46,75
2	48,1 – 50,6	2	20	49,35
3	50,7 – 53,2	4	40	51,95
4	53,3 – 55,7	1	10	54,5
	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan tabel 4 di atas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada di bawah kelas rata-rata sebanyak 5 *testee* (50%), sedangkan *testee* yang berada di atas kelas rata-rata sebanyak 5 *testee* (50%). Selanjutnya histogram variabel kelentukan togok dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 12. Grafik histogram data Kelentukan togok (X₂)

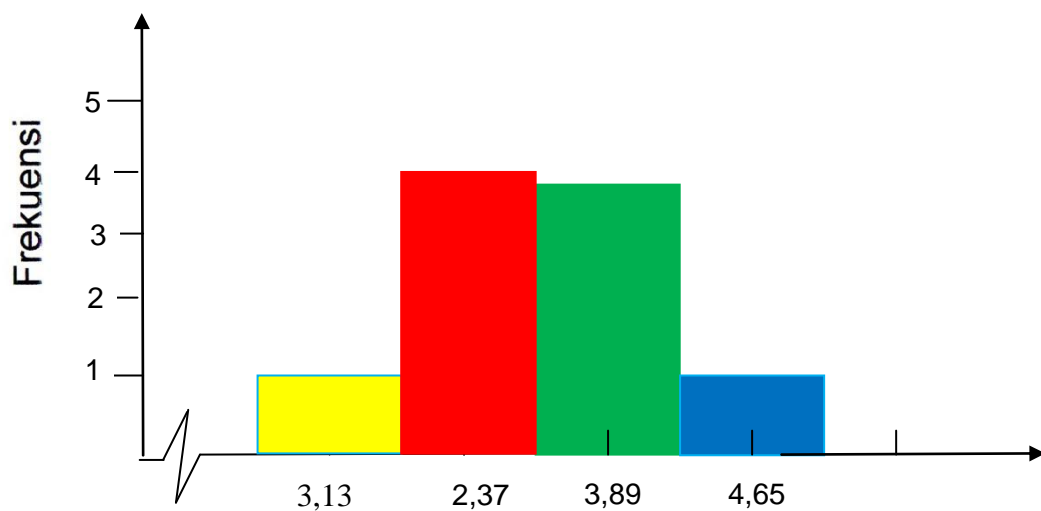
3. Variabel Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* (Y)

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* (Y) adalah antara 6 sampai dengan 2 nilai rata-rata sebesar 4 simpangan baku sebesar 1,9. Distribusi Frekuensi dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini :

Tabel 4. Distribusi frekuensi Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* (Y)

No	Interval Kelas	Frekuensi		Titik Tengah
		Absolut	Relatif (%)	
1	2 – 2,75	4	40	2,37
2	2,76 – 3,51	1	10	3,13
3	3,52 – 4,27	4	40	3,89
4	4,28 – 5,03	1	10	4,65
	Jumlah	10	100%	

Berdasarkan tabel 3 di atas dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat *testee* yang berada di bawah kelas rata-rata sebanyak 5 *testee* (50%), sedangkan *testee* yang berada di atas kelas rata-rata sebanyak 5 *testee* (50%). Selanjutnya histogram variabel Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 13. Grafik histogram data Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* (Y)

B. PENGUJIAN HIPOTESIS

1. Hubungan Antara Kekuatan otot Lengan dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand*.

Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* dinyatakan oleh persamaan regresi $\hat{Y} = 62,545 + 0,25 X_1$. Artinya hasil Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* dapat diketahui atau diperkirakan dengan persamaan regresi tersebut, jika variabel kekuatan otot lengan (X_1) diketahui.

Hubungan antara kekuatan otot lengan (X_1) dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi $r_{y_1} = 1,03$. Koefisien korelasi tersebut harus diuji terlebih dahulu mengenai keberartiannya, sebelum digunakan untuk mengambil kesimpulan. Hasil uji koefisien korelasi tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 5. Uji keberartian koefisien korelasi (X_1) terhadap (Y)

Koefisien korelasi	t. hitung	t. tabel
1,03	12,10	2,306

Dari uji keberartian koefisien korelasi di atas terlihat bahwa $t_{hitung} = 12,10$ lebih besar $t_{tabel} = 2,306$ berarti koefisien korelasi $r_{y_1} = 1,03$ adalah signifikan. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* didukung oleh data penelitian. Yang berarti semakin baik kekuatan otot lengan akan baik pula Kemampuan *Flexibility Elbow Stand*. Koefisien determinasi kekuatan otot lengan dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* ($r_{y_1}^2$) = 1,0609 hal ini berarti bahwa 60% dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* ditentukan oleh kekuatan otot lengan (X_1).

2. Hubungan Antara Kelentukan togok dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand*

Hubungan antar kelentukan togok dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* dinyatakan oleh persamaan regresi $\hat{Y} = 66,935 + 0,33X_2$. Artinya hasil Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* dapat diketahui atau diperkirakan dengan persamaan regresi tersebut, jika variabel kelentukan togok (X_2) diketahui.

Hubungan antara kelentukan togok (X_2) dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi $r_{y2} = 1,02$. Koefisien korelasi tersebut harus diuji terlebih dahulu mengenai keberartiannya, sebelum digunakan untuk mengambil kesimpulan. Hasil uji koefisien korelasi tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 6. Uji keberartian koefisien korelasi (X_2) terhadap (Y)

Koefisien korelasi	t. hitung	t. tabel
1,02	14,382	2,306

Dari uji keberartian koefisien korelasi di atas terlihat bahwa $t_{hitung} = 14,382$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,306$ berarti koefisien korelasi $r_{y2} = 1,02$ adalah signifikan. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan terdapat hubungan yang berarti antar kelentukan togok dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand*

didukung oleh data penelitian. Yang berarti semakin baik kelentukan togok akan baik pula Kemampuan *Flexibility Elbow Stand*. Koefisien determinasi kelentukan togok dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* ($r_{y_2^2}$) = 1,0404 hal ini berarti bahwa 40% Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* ditentukan oleh kelentukan togok (X_2).

3. Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan togok dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* Atlet Level 2 Senam Ritmik DKI Jakarta.

Hubungan antara Kekuatan otot lengan (X_1) dan Kelentukan togok (X_2) dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* (Y) dinyatakan oleh persamaan regresi $\hat{Y} = 18 + 0,16 X_1 + 0,48 X_2$. Sedangkan hubungan antara ketiga variabel tersebut dinyatakan oleh koefisien korelasi ganda $R_{y_{1-2}} = 0,45$. Koefisien korelasi ganda tersebut, harus di uji terlebih dahulu mengenai keberartiannya sebelum digunakan untuk mengambil kesimpulan. Hasil uji koefisien korelasi ganda tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 7. Uji keberartian koefisien korelasi ganda

Koefisien korelasi	F.hitung	F.tabel
0,45	8,88	4,74

Uji keberartian koefisien korelasi di atas terlihat bahwa $F_{hitung} = 8,88$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4,74$. Berarti koefisien tersebut $R_{y_{1-2}} = 0,45$ adalah signifikan. hal ini berarti bahwa 20,25% Kemampuan *Flexibility*

Elbow Stand ditentukan oleh kekuatan otot lengan dan kelenturan otot punggung.

C. PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditemukan hasil penelitian menunjukkan: *pertama*, terdapat hubungan yang berarti antara Kekuatan otot lengan dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand*, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 62,545 + 0,25 X_1$, koefisien korelasi (r_{y_1}) = 1,03 dan koefisien determinasi ($r_{y_1^2}$) = 1,0609, yang berarti variabel kekuatan otot lengan memberikan sumbangan terhadap Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* sebesar 60%.

Kedua, Terdapat hubungan yang berarti antara Kelenturan togok dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand*, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 66,935 + 0,33X_2$, koefisien korelasi (r_{y_2}) = 1,02 dan koefisien determinasi ($r_{y_2^2}$) = 1,0404 yang berarti variabel Kelenturan togok memberikan sumbangan dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* sebesar 40%.

Ketiga, terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dan Kelenturan togok dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand*, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 18 + 0,16 X_1 + 0,48X_2$, koefisien korelasi $R_{y_{1-2}} = 0,45$ yang berarti variabel kekuatan otot lengan dan Kelenturan togok dengan Kemampuan *Flexibility Elbow Stand* memberikan sumbangan sebesar 20,25%.

Dalam penelitian ini kekuatan otot lengan dan kelenturan tubuh secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 20,25% pada Kemampuan *Flexibility Elbow Stand*. Untuk itu disarankan agar peneliti yang lain juga mencari faktor lain yang memberikan kontribusi yang baik terhadap teknik *Flexibility Elbow Stand* dalam cabang olahraga senam ritmik.