

Hubungan Kekuatan *Core Muscle* dan Tremor Lengan Terhadap Hasil Menembak 10 Meter *Air Rifle* Pada Klub Olahraga Prestasi Menembak Universitas Negeri Jakarta.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Hubungan Kekuatan *Core Muscle* (X_1) dengan Hasil Menembak 10 Meter *Air Rifle* (Y), 2) Hubungan Tremor Lengan (X_2) dengan Hasil Menembak 10 Meter *Air Rifle* (Y), 3) Hubungan Kekuatan *Core Muscle* (X_1) dan Tremor Lengan (X_2) Dengan Hasil Menembak 10 Meter *Air Rifle* (Y).

Pengambilan data dilaksanakan 23 Desember 2019 yang bertempat di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data menggunakan metode Asosiatif dengan teknik studi Korelasi dan populasi penelitian Anggota Klub Olahraga Menembak Universitas Negeri Jakarta yang terdiri dari 30 orang. Sampel penelitian berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan data *total sampling*. Instrumen Kekuatan *Core Muscle* menggunakan plank level 1-12 (*Multi level prone hold test*). Untuk tes Tremor Lengan menggunakan kamera *high speed* dengan menggunakan *software tracker ver. 5.1.3*. Dan untuk hasil menembak dengan melakukan tembakan layaknya pertandingan, teknik analisis statistik yang digunakan adalah teknik korelasi sederhana dan korelasi ganda dan dilanjutkan dengan uji t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa (1) terdapat hubungan antara kekuatan *core muscle* (X_1) dengan hasil menembak 10 meter *air rifle* (Y) yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r_{x_1y} = 0,56$ dan koefisien determinasi = 0,31 yang berarti jumlah kontribusinya 31%. (2) terdapat hubungan antara tremor lengan (X_1) dengan hasil menembak 10 meter *air rifle* (Y) yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r_{x_2y} = -0,78$ dan koefisien determinasi = 0,60 yang berarti jumlah kontribusinya 60%. (3) terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan *core muscle* (X_1) dan tremor lengan (X_2) dengan hasil menembak 10 meter *air rifle* (Y) dengan koefisien korelasi = 0,93 dan koefisien determinasi = 0,86 yang berarti jumlah kontribusinya 86%.

Kata Kunci: kekuatan *core muscle*, tremor lengan, menembak 10 meter *air rifle*