

## ABSTRAK

**MUHAMMAD ADAM, Nim. 831408114 “Pengaruh latihan kelenturan terhadap kemampuan melakukan sikap kayang dalam cabang olahraga senam oleh siswa kelas VIII A SMP Negeri 3 Gorontalo”.** Skripsi bimbingan Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I dan Risna Podungge, S.Pd.M.Pd selaku pembimbing II.

Salah satu cabang olahraga yang cukup digemari dikalangan masyarakat Indonesia adalah senam. Sikap kayang termasuk bagian dari salah satu cabang olahraga senam lantai yang dapat perhatian yang sangat besar dari para pembina olahraga, keadaan ini dimungkinkan karena peraturan dalam cabang ini sederhana dan perlengkapannya mudah diperoleh, namun demikian prestasi melakukan sikap kayang belum menunjukkan hasil yang maksimal. Namun kenyataannya sebagian besar siswa SMP belum menguasai teknik dasar tersebut. Pada umumnya siswa melakukan sikap kayang harus dengan bantuan orang lain.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah ada pengaruh latihan kelenturan terhadap kemampuan melakukan sikap kayang dalam cabang olahraga senam pada siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo, Kec. Kota Tengah Kota Gorontalo, yang dapat dilakukan sebagai acuan melakukan sikap kayang.

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen. Sampel penelitian adalah 20 orang siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo Kec. Kota Tengah Kota Gorontalo.

didasarkan pada analisis secara statistik diperoleh harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ . Dengan demikian, maka hipotesis dalam penelitian ini berbunyi ”Terdapat pengaruh yang berarti dari latihan kelenturan terhadap kemampuan melakukan sikap kayang pada cabang olahraga senam Siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo” *diterima*.

Kata kunci: latihan kelenturan, kemampuan, kayang.