

## ABSTRAK

**MUHAMMAD UBAIDILLAH TAMBUNAN. NIM 6103321092. Hubungan Power Otot Lengan Dan Kelentukan Otot Pinggang Terhadap Hasil *Throw-In* Pada Atlet Klub Sepakbola Ramer Simalungun Tahun 2017. (PEMBIMBING: IRWANSYAH SIREGAR). Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* otot lengan terhadap hasil *throw-in*, untuk mengetahui hubungan kelentukan otot pinggang terhadap hasil *throw-in* dan Untuk mengetahui hubungan *power* otot lengan dan kelentukan otot pinggang terhadap hasil *throw-in* pada atlet klub sepakbola Ramer Simalungun Tahun 2017.

*Power* otot lengan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot mengerahkan tenaga maksimal dalam mengatasi beban tertentu dalam waktu yang cepat. Kelentukan otot pinggang merupakan kemampuan seseorang menggerakkan bagian tubuhnya, khususnya bagian sendi panggul yang bertujuan untuk mengetahui kelenturan pinggang. Dalam melakukan teknik *throw-in* diperlukan *power* otot lengan dan kelentukan otot pinggang agar pelaksanaan *throw-in* efektif dilakukan. Dengan demikian *power* otot lengan dan kelentukan otot pinggang memiliki hubungan yang efektif terhadap hasil *throw-in* sepakbola atlet klub Ramer Simalungun Tahun 2017.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran. Desain penelitian ini adalah penelitian korelasional atau untuk melihat ada tidak hubungan antar variabel. Populasi penelitian ini adalah atlet Ramer Simalungun berjumlah 30 orang dan sampel di ambil sebanyak 20 orang. Penelitian ini dilaksanakan di klub sepakbola Ramer Simalungun bertempat di jalan H. Ulakma Sinaga, Rambung Merah Simalungun.

Analisis hipotesis I terdapat hubungan positif dan signifikan antara *power* otot lengan terhadap hasil *Throw-In* pada atlet Sepakbola Klub Ramer Simalungun Tahun 2017. Analisis hipotesis II dapat terdapat hubungan positif dan signifikan antara kelentukan otot pinggang terhadap hasil *Throw-In* pada atlet sepakbola Klub Ramer Simalungun Tahun 2017. Analisis hipotesis III terdapat hubungan yang positif antara *Power Otot Lengan* dan *Kelentukan Otot Pinggang* secara bersama-sama terhadap Hasil *Throw-In* pada atlet sepakbola Klub Ramer Simalungun Tahun 2017.