

# KONTRIBUSI KELENTUKAN, KEKUATAN, DAN KESEIMBANGAN TERHADAP GERAK MERODA PADA MAHASISWA PKO ANGKATAN 2016

Oleh: RATNA BUDIARTI, ENDANG RINI SUKAMTI, TRI HADI KARYONO

## ABSTRAK

### KONTRIBUSI KELENTUKAN, KEKUATAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP GERAK MERODA PADA MAHASISWA PKO 2016

Oleh:

Ratna Budiarti, Endang Rini Sukamti dan Tri Hadi Karyono

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi biomotor (kelentukan, kekuatan, dan keseimbangan) terhadap gerak meroda pada mahasiswa PKO Angkatan 2016 FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian adalah mahasiswa PKO Angkatan 2016 yang berjumlah 60 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode survey, dengan tes. Adapun teknik analisis data digunakan analisis korelasi *product moment*, analisis korelasi parsial dan analisis regresi berganda, serta *partial eta squared*. Uji prasyarat meliputi uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas.

Hasil penelitian sebagai berikut ada pengaruh pengaruh positif yang signifikan ( $p < 0,05$ ) kelentukan, kekuatan dan keseimbangan, baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama terhadap gerak meroda pada mahasiswa PKO 2016 FIK UNY. Kelentukan, kekuatan dan keseimbangan memberikan kontribusi efektif sebesar 37,5% terhadap gerak meroda pada mahasiswa PKO 2016 FIK UNY. Adapun secara parsial (*partial eta squared*), masing-masing memberikan kontribusi sebagai berikut kelentukan sebesar 11,0%; kekuatan 10,7%; dan keseimbangan 8,0%.

Kata kunci: kelentukan, kekuatan, keseimbangan, gerak meroda

Kata Kunci: *KELENTUKAN, KEKUATAN, KESEIMBANGAN, GERAK MERODA*