

ABSTRAK

KONTRIBUSI KECEPATAN, KELENTUKKAN, KEKUATAN OTOT LINGGANG, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, DAN DAYA TAHAN TERHADAP KETERAMPILAN POOMSAE ATLET TAEKWONDO KOTABUMI

Oleh

Septian Tono

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi kecepatan, kelentukkan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan paru-jantung terhadap Keterampilan *Poomsae* Atlet Taekwonodo. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang *taekwondo* putra kelompok umur 13-15 Tahun *Dojang* Kotabumi. Tes menggunakan, kecepatan dengan lari 50 m, kelentukan dengan alat *Sit and reach*, kekuatan otot lengan dengan alat *pull and push dynamometer*, daya ledak otot tungkai dengan alat *Jump MD*, dan daya tahan dengan *Bleep test*. Sedangkan teknik analisis data menggunakan *regresi linier sederhana* (Tunggal).

Hasil analisis menunjukkan bahwa keterampilan *poomsae* dipengaruhi oleh aspek kecepatan dengan kontribusi 9,3%, kelentukan dengan kontribusi 21,5%, kekuatan otot lengan dengan kontribusi 20,7%, daya ledak otot tungkai dengan kontribusi 24,8% dan sebanyak 17,0% kontribusi yang diberikan oleh daya tahan paru-jantung. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap keterampilan *poomsae*.

Kata Kunci : Kecepatan, Kelentukan, Kekuatan Otot Tangan, Daya Ledak Otot tungkai, *Poomsae*, Taekwondo