

ABSTRAK

KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG *GRIP* TANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP TEKNIK BANTINGAN *HARAI GHOSI* PADA ATLET *JUDO* LAMPUNG TIMUR USIA 16-20 TAHUN

Oleh

MAYZA TYAS NUGRAHA

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi antara kelentukan pinggang, kekuatan *grip* tangan dan *power* otot tungkai terhadap teknik bantingan pada atlet Judo Lampung Timur Usia 16-20 tahun.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *deskriptif korelasional*. Sampel yang digunakan sebanyak 15 atlet Judo Lampung Timur. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Untuk teknik pengambilan data tes kelentukan pinggang dengan menggunakan alat *digital Sit and Reach*, pengambilan data tes kekuatan *grip* tangan menggunakan *Grip Strength Dynamometer*, data tes *power* otot tungkai dengan menggunakan alat *digital vertical jump* dan pengambilan tes tehnik *harai ghosi*. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* kemudian diuji dengan teknik analisis parametrik korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada kontribusi yang signifikan antara *kelentukan pinggang* terhadap bantingan *harai ghosi*, dengan nilai $r_{x_1.y} = 0,919 > r_{(0,05)(30)} = 0,514$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan *grip* tangan terhadap bantingan *Harai ghosi*, dengan nilai $r_{x_2.y} = 0,972 > r_{(0,05)(30)} = 0,514$. (3) Ada kontribusi yang signifikan antara *power* tungkai terhadap bantingan *Harai ghosi*, dengan nilai $r_{x_3.y} = 0,907 > r_{(0,05)(30)} = 0,514$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan pinggang, kekuatan *grip* tangan dan *power* tungkai terhadap bantingan *harai ghosi*.

Kata Kunci: kelentukan pinggang, kekuatan *grip* tangan, *power* tungkai, teknik *harai ghosi*.

ABSTRACT

KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG GRIP TANGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP TEKNIK BANTINGAN HARAI GHOSHI PADA ATLET JUDO LAMPUNG TIMUR USIA 16-20 TAHUN

By

MAYZA TYAS NUGRAHA

The purpose of this research is to find out the relationship between waist flexibility and leg muscle power on harai ghoshi slamming technique for judo athletes in Lampung Timur aged 16-20 years.

The method used in this research is descriptive correlational. The samples used were 15 judo athletes in Lampung Timur aged 16-20 years. Sampling using total sampling technique. For technique waist flexibility test data collection using a sit and reach while the hand grip test data collection uses a hand dynamometer while the leg muscle power test data collection uses a digital vertical jump and harai ghoshi slamming test. Data analysis technique using multiple correlation formula then tested with product moment correlation parametric analysis technique.

The results showed that: (1) There was a significant relationship between waist flexibility and harai ghoshi slamming technique for judo athletes in Lampung Timur aged 16-20 years, with a value of $r_{x_1.y} = 0.919 > r(0.05)(15) = 0.514$. (2) There is a significant relationship between leg muscle power and harai ghoshi slamming technique for judo athletes in Lampung Timur aged 16-20 years, with a value of $r_{x_2.y} = 0.972 > r(0.05)(15) = 0.514$. (3) There is a significant relationship between leg muscle power and harai ghoshi slamming technique for judo athletes in Lampung Timur aged 16-20 years, with a value of $r_{x_3.y} = 0.907 > r(0.05)(15) = 0.514$. Thus it can be concluded that there is a significant between waist flexibility and leg muscle power with respect to harai ghoshi slamming technique.

Keywords: *hand grip, harai ghoshi slamming technique, leg muscle power, waist flexibility.*