

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP HASIL BANTINGAN TEKNIK *SASAE STURI KOMI ASHI* PADA ATLET JUDO PUTRA KOTA BANDAR LAMPUNG

Oleh

ENCI OFRENCI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap hasil bantingan teknik *sasae sturi komi ashi* pada atlet Judo Bandar Lampung.

Metode penelitian ini menggunakan metode *deskriptif korelasional*, Sampel atlet judo putra kota Bandra Lampung yang berjumlah 30 Orang. Teknik pengambilan data tes kekuatan otot lengan menggunakan alat *Push and pull dynamometer*, pengambilan data tes kelentukan pinggang menggunakan *sit and reach* dan pengambilan data hasil bantingan menggunakan teknik *sasae sturi komi ashi*. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus korelasi ganda dan di uji dengan teknik analisis parametrik korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil bantingan teknik *sasae sturi komi ashi* pada atlet judo putra kota Bandra Lampung dengan nilai $r_{x1,y} = 0,690 > r_{(0,05)} = 0,374$ (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang terhadap hasil bantingan teknik *sasae sturi komi ashi* pada atlet judo kota Bandar Lampung, dengan nilai $r_{x2,y} = 0,508 > r_{(0,05)} = 0,374$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap hasil bantingan teknik *sasae sturi komi ashi* pada atlet judo kota Bandar Lampung, dengan nilai $R_y(x_1,x_2) = 0,717 > R_{(0,05)(30)} = 0,374$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap hasil bantingan teknik *sasae sturi komi ashi* pada atlet judo kota Bandar Lampung

Kata Kunci: kekuatan otot, kelentukan, teknik *sasae sturi komi ashi*

ABSTRACT

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP HASIL BANTINGAN TEKNIK SASAE STURI KOMI ASHIPADA ATLET JUDO PUTRA KOTA BANDAR LAMPUNG

By

ENCI OFRENCI

This study aims to determine how big the relationship between arm muscle strength and waist flexibility on the results of the dings of the sasae sturi komi ashi technique in Judo athletes in Bandar Lampung.

This research method uses a descriptive correlational method, the sample of male judo athletes from the city of Bandung, which collects 30 people. Data collection techniques for arm strength tests using a Push and pull dynamometer, data collection for waist flexibility tests using sit and reach and data collection on kickback results using the sasae sturi komi ashi technique. The data analysis technique was using the multiple correlation formula and tested with the product moment correlation parametric analysis technique.

The results showed that: (1) There was a significant relationship between arm muscle strength and the results of the sasae sturi komi ashi slamming technique on male judo athletes in the city of bandra Lampung with a value of $r_{x1,y}=0.690 > r(0.05) = 0.374$ (2) There is a significant relationship between waist flexibility and the slashing results of the sasae sturi komi ashi technique on judo athletes in the city of Bandar Lampung, with a value of $r_{x2,y} = 0.508 > r(0.05) = 0.374$. (3) There is a significant relationship between arm muscle strength and waist flexibility as a result of the sasae sturi komi ashi slamming technique on judo athletes in the city of Bandar Lampung, with a value of $Ry(x1.x2) = 0.717 > R(0.05)(30) = 0.374$. Thus it can be said that there is a significant relationship between arm muscle strength and waist flexibility on the results of the dings of the sasa sturi komi ashi technique in judo athletes in the city of bandarlampung.

Keywords: *flexibility, muscle strength,, sasae sturi komi ashi technique*