

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN FLEKSIBELITAS PINGGANG TERHADAP HASIL BANTINGAN TEKNIK *SEOI NAGE* PADA ATLIIT JUDU KOTA BANDAR LAMPUNG

Oleh

M. Oki Ardiansyah

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang terhadap hasil bantingan teknik *seoi nage*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *kolerasi*. Sampel yang digunakan sebanyak 30 atlet judo. Untuk Teknik pengambilan data tes kekuatan otot lengan menggunakan *push and pull dyanamometer*, sedangkan pengambilan data tes fleksibilitas pinggang menggunakan *sit and reach* dan teknik pengambilan data hasil bantingan teknik *seoi nage* menggunakan 30 detik gerakan bantingan teknik *seoi nage*. Teknik analisis data dengan menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas kemudian diuji dengan teknik analisis *product moment* dan diuji signifikan.

Hasil penelitian menunjukkan (1) ada hubungan kekuatan otot bahu dengan kecepatan pukulan *r hitung* $0,733 > r \text{ tabel } 0,374$, (2) ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan *r hitung* $0,519 > r \text{ tabel } 0,374$, (3) ada hubungan kekuatan otot bahu dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan *r hitung* $0,675 > r \text{ tabel } 0,374$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang terhadap hasil bantingan teknik *seoi nage*.

Kata Kunci : kekuatan otot lengan, fleksibilitas pinggang, bantingan teknik *seoi nage*.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ARM MUSCLE STRENGTH AND WAIST FLEXIBILITY TO RESULTS OF DAMAGE IN SEOI NAGE TECHNIQUE IN BANDAR LAMPUNG CITY JUDO ATHLETES

By

M. Oki Ardiansyah

The purpose of this study was to determine the relationship between arm muscle strength and waist flexibility on the slamming results of the seoi nage technique. The method used in this research is correlational. The sample used was 30 judo athletes. For the data collection technique, the arm muscle strength test uses a push and pull dynamometer, while the waist flexibility test data collection uses sit and reach and the seoi nage technique slams data collection technique uses 30 seconds of slamming motion with the seoi nage technique. Data analysis technique using normality test, linearity test, and homogeneity test then tested with product moment correlation analysis technique and tested significant. The results showed (1) there was a relationship between shoulder muscle strength and stroke speed with r count $0.733 > r$ table 0.374 , (2) there was a relationship between arm muscle strength and stroke speed with r count $0.519 > r$ table 0.374 , (3) there was a relationship between shoulder muscle strength and arm muscle strength with a stroke speed of r count $0.675 > r$ table 0.374 . Thus, it can be concluded that there is a jointly significant relationship between arm muscle strength and waist flexibility on the slamming result of the seoi nage technique.

Keywords: *arm muscle strength, waist flexibility, slamming seoi nage technique*