

## ABSTRAK

### HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KECEPATAN TENDANGAN *AP CHAGI* PADA ATLET TAEKWONDO GATAM DI BANDAR LAMPUNG

OLEH

MONICA VIOLANITA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan tendangan *ap chagi* pada atlet Taekwondo Gatam di Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian adalah atlet Taekwondo di Kota Bandar Lampung sebanyak 25 atlet putri dan teknik sampel menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran berdasarkan hasil *power* otot tungkai, keseimbangan dan kecepatan tendangan *ap chagi*. Analisis data penelitian menggunakan analisis korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan *ap chagi*, dengan nilai  $r_{x1.y} = 0,788 > r_{(0,05)(23)} = 0,413$ , 2) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan *ap chagi*, dengan nilai  $r_{x2.y} = 0,646 > r_{(0,05)(23)} = 0,413$ , Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan *ap chagi*, dengan nilai  $F_{hitung} 18,050 > F_{tabel} 3,443$ .

**Kata Kunci:** keseimbangan, *power* otot tungkai, tendangan *ap chagi*

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE POWER AND BALANCE WITH AP CHAGI KICK SPEED IN GATAM TAEKWONDO ATHLETES IN BANDAR LAMPUNG**

**By**

**MONICA VIOLANITA**

*This study aims to determine the relationship between leg muscle power and balance with ap chagi kicks in Gatam Taekwondo athletes in Bandar Lampung.*

*The method used in this research is correlational. The population in this study were Taekwondo athletes in Bandar Lampung City as many as 25 female athletes and the sample technique used total sampling technique. The data collection technique used was a survey method with test and measurement techniques based on the results of leg muscle power, balance and ap chagi kick speed. Analysis of research data using product moment correlation analysis.*

*The results showed that 1) There was a significant relationship between leg muscle power and ap chagi kick speed, with a value of  $r_{x_1,y} = 0.788 > r(0.05)(23) = 0.413$ , 2) There was a significant relationship between balance and speed ap chagi kick, with a value of  $r_{x_2,y} = 0.646 > r(0.05)(23) = 0.413$ . There is a significant relationship between leg muscle power and balance with ap chagi kick speed, with an  $F$  count value of  $18.050 > F$  table 3.443.*

**Keywords:** *ap chagi kicks, balance, leg muscle power,*