

ABSTRAK

HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP PUKULAN *GYAKU TSUKI* PADA ATLET CADET PUTRI RAJA KARATE TEAM BANDAR LAMPUNG

Oleh

LOLA MAR'ATI ANWAR

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan terhadap pukulan *gyaku tsuki* pada atlet cadet putri Raja Karate Team Bandar Lampung. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Sampel penelitian adalah 20 atlet putri Dojo Raja Karate Team Bandar Lampung. Instrumen yang digunakan untuk, kecepatan reaksi menggunakan *whole body reaction*, kekuatan otot lengan menggunakan *push and pull dynamometer*, dan pukulan *gyaku tsuki* menggunakan tes pukulan *gyaku tsuki*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada hubungan yang signifikan kecepatan reaksi terhadap hasil Pukulan *gyaku tsuki* pada Atlet Cadet Putri Raja Karate Team, artinya apabila atlet memiliki nilai kecepatan reaksi yang maksimal, semakin kecil waktu yang didapatkan maka akan diikuti dengan pukulan *gyaku tsuki* yang baik pada beladiri Karate. Begitu juga sebaliknya apabila atlet nilai kecepatan reaksi yang minimal, atau waktu yang relatif besar maka akan diikuti pukulan *gyaku tsuki* yang lemah juga. 2) Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap hasil Pukulan *gyaku tsuki* pada Atlet Cadet Putri Raja Karate Team, Artinya apabila atlet memiliki nilai kekuatan otot lengan yang maksimal, maka akan diikuti dengan pukulan *gyaku tsuki* yang baik pada beladiri Karate, Begitu juga sebaliknya apabila atlet nilai kekuatan otot lengan yang rendah maka akan diikuti pukulan *gyaku tsuki* yang lemah juga. 3) secara bersama ada hubungan yang signifikan kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan terhadap hasil Pukulan *gyaku tsuki* pada Atlet Cadet Putri Raja Karate Team dengan memberikan sumbangan terhadap variabel terikat sebesar 50,18%.

Kata kunci: kecepatan reaksi, kekuatan otot lengan, *gyaku tsuki*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN REACTION SPEED AND ARM MUSCLE STRENGTH TO *GYAKU TSUKI* STROKE IN BANDAR LAMPUNG PRINCESS CADET ATHLETEES KARATE TEAM

By

LOLA MAR'ATI ANWAR

This study aims to determine the relationship between reaction speed and arm muscle strength against gyaku tsuki punches in female cadet athletes from the Raja Karate Team Bandar Lampung.

The research method used in this study is descriptive correlational. The research sample was 20 female athletes from Dojo Raja Karate Team Bandar Lampung. The instruments used for reaction speed used the whole body reaction, arm muscle strength used a push and pull dynamometer, and the gyaku tsuki shot used the gyaku tsuki test.

The results showed that 1) There was a significant relationship between the speed of reaction and the results of the gyaku tsuki punch in Cadet Athletes' daughter Raja Karate Team, meaning that if the athlete has the maximum reaction speed value, the smaller the time obtained, it will be followed by a good gyaku tsuki punch on Karate martial arts. Vice versa, if the athlete has a minimum reaction speed value, or a relatively large amount of time, a weak Gyaku Tsuki punch will also be followed. 2) There is a significant relationship between arm muscle strength and the results of gyaku tsuki punches on Cadet Athletes' daughter Raja Karate Team. athletes who value low arm muscle strength will be followed by weak gyaku tsuki punches as well. 3) together there is a significant relationship between reaction speed and arm muscle strength to the results of the gyaku tsuki punch in the Female Cadet Athlete Raja Karate Team by contributing to the dependent variable of 50.18%.

Keywords: *reaction speed, arm muscle strength, gyaku tsuki*