

ABSTRAK

HUBUNGAN BERAT BADAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KELINCAHAN ATLET KARATE DI RAJA KARATE TEAM UNILA

Oleh

TINARI IVANISA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan hubungan berat badan dan kekuatan otot tungkai terhadap kelincahan atlet karate di Raja Karate Team Unila.

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Sampel penelitian adalah karate Raja Team Karate Unila yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk, berat badan menggunakan timbangan, kekuatan otot tungkai menggunakan *leg dynamometer*, dan kelincahan menggunakan tes tendangan *illione agility test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan kelincahan atlet karate di Raja Team Karate Unila, dengan nilai r hitung $>$ r tabel = $0,645 > 0,468$ dan memberikan sumbangan terhadap variabel terikat sebesar 41,61%. 2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kelincahan atlet karate di Raja Team Karate Unila, dengan nilai r hitung $>$ r tabel = $0,750 > 0,468$ dan memberikan sumbangan terhadap variabel terikat sebesar 54,81%. 3) Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dan kekuatan otot tungkai dengan kelincahan atlet karate di Raja Team Karate Unila, dengan nilai r hitung $>$ r tabel = $0,742 > 0,468$ dan memberikan sumbangan terhadap variabel terikat sebesar 55%.

Kata kunci: berat badan, kekuatan otot tungkai, kelincahan

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN WEIGHT AND LEMB MUSCLE STRENGTH TO THE ABILITIES OF KARATE ATHLETES AT RAJA KARATE TEAM UNILA

By

TINARI IVANISA

This study aims to determine the relationship between body weight and leg muscle strength on the agility of karate athletes in Unila's Raja Karate Team.

The research method used in this study is descriptive correlational. The research sample was Karate Raja Team Karate Unila, totaling 20 people. The instruments used for weight using scales, leg muscle strength using a leg dynamometer, and agility using the illione agility kick test.

The results showed that 1) There was a significant relationship between body weight and the agility of karate athletes in Raja Team Karate Unila, with a value of $r_{count} > r_{table} = 0.645 > 0.468$ and contributing to the dependent variable of 41.61%. 2) There is a significant relationship between leg muscle strength and the agility of karate athletes in Raja Team Karate Unila, with a value of $r_{count} > r_{table} = 0.750 > 0.468$ and contributing to the dependent variable of 54.81%. 3) There is a significant relationship between body weight and leg muscle strength with the agility of karate athletes in Raja Team Karate Unila, with a value of $r_{count} > r_{table} = 0.742 > 0.468$ and contributes to the dependent variable by 55%.

Keywords: *weight, lemb muscle strength, abilities*