

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT PINGGANG DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN HASIL BANTINGAN TEKNIK *SEOI NAGE* PADA ATLET PUTRA DI PADEPOKAN *SEISHIN JUDOKA CLUB* USIA 16-20 TAHUN

Oleh

ALDO SURYA PRATAMA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan, kekuatan otot pinggang, dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan hasil bantingan teknik *seoi nage* pada atlet putra padepokan *seishin judoka club* usia 16–20 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi tes kekuatan otot lengan, tes kekuatan otot pinggang, tes *power* otot tungkai, dan tes kecepatan hasil bantingan teknik *seoi nage*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dan korelasi ganda dengan bantuan program SPSS pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan  $r_{hitung} = 0,601 > r_{tabel} = 0,444$ , (2) kekuatan otot pinggang dengan  $r_{hitung} = 0,640 > r_{tabel} = 0,444$ , dan (3) *power* otot tungkai  $r_{hitung} = 0,700 > r_{tabel} = 0,444$ , terhadap kecepatan hasil bantingan teknik *Seoi Nage*. (4) Secara simultan, ketiga variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai  $F_{hitung}$  sebesar  $7,401 > F_{tabel}$  sebesar  $3,239$  dan kontribusi sebesar 58,1%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan, kekuatan otot pinggang, dan *power* otot tungkai berperan penting dalam meningkatkan kecepatan hasil bantingan teknik *seoi nage* pada atlet judo.

**Kata kunci:** kekuatan otot lengan, kekuatan otot pinggang, *power* otot tungkai, *seoi nage*, judo

## **ABSTRACT**

### **THE CORRELATION BETWEEN ARM MUSCLE STRENGTH, HIP MUSCLE STRENGTH, AND LEG MUSCLE POWER WITH THE SPEED OF SEOI NAGE THROW PERFORMANCE IN MALE ATHLETES AT SEISHIN JUDOKA CLUB AGED 16–20 YEARS**

**By**

**ALDO SURYA PRATAMA**

*This study aimed to examine the relationship between arm muscle strength, hip muscle strength, and leg muscle power and the speed of seoi nage throw performance in male athletes aged 16–20 years at the seishin judoka club. This research employed a quantitative method with a correlational design. The sample consisted of 20 athletes selected using a total sampling technique. The instruments used were arm muscle strength tests, hip muscle strength tests, leg muscle power tests, and a seoi nage throw speed test. Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation and multiple correlation analysis with the assistance of SPSS at a significance level of 0.05. The results showed that (1) there was a significant relationship between arm muscle strength  $r_{\text{calculated}} = 0.601 > r_{\text{table}} = 0.444$ , (2) waist muscle strength  $r_{\text{calculated}} = 0.640 > r_{\text{table}} = 0.444$ , (3) and leg muscle power  $r_{\text{calculated}} = 0.700 > r_{\text{table}} = 0.444$  and the speed of the Seoi Nage throwing technique performance. (4) Simultaneously, the three variables had a significant relationship with  $F_{\text{calculated}} = 7.401 > F_{\text{table}} = 3.239$  and contributed 58.1%. In conclusion, arm muscle strength, hip muscle strength, and leg muscle power play an important role in improving the speed of seoi nage throw performance in judo athletes.*

**Keywords:** *arm muscle strength, hip muscle strength, leg muscle power, seoi nage, judo*