

Abstrak

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KECEPATAN PUKULAN GYAKU TSUKI DOJO SMAN 1 SOKARAJA

Latar Belakang: Olahraga beladiri karate memiliki beberapa teknik pukulan serangan, salah satunya *gyaku tsuki* yang membutuhkan beberapa komponen fisik sebagai penunjang keberhasilan melakukan pukulan *gyaku tsuki*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai, kelentukan togok, dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*.

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, bertujuan untuk mencari hubungan antara variabel bebas panjang tungkai, kelentukan togok, dan kekuatan otot lengan dengan variabel terikat kecepatan pukulan *gyaku tsuki*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 karateka Dojo SMAN 1 Sokaraja. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment* dan regresi berganda.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi hubungan panjang tungkai dengan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* sebesar 0,413. Koefisien korelasi kelentukan togok dengan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* sebesar 0,832. Koefisien korelasi kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* sebesar 0,431. Sedangkan hasil dari f hitung > f tabel ($20,733 > 3,32$) dengan nilai probabilitas sebesar 0,000.

Kesimpulan: Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, kelentukan togok, dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*.

Kata Kunci: Karate, komponen fisik, Gyaku Tsuki

Abstract

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIMB LENGTH, WAIST FLEXIBILITY AND ARM MUSCLE STRENGTH WITH A GYAKU TSUKI PUNCH SPEED IN SOKARAJA I SENIOR HIGH SCHOOL

Background: Karate martial arts sports have several attack punch techniques, one of which is gyaku tsuki which requires some physical components to support the success of doing gyaku tsuki punches. The study aims to find out the relationship between limb length, waist flexibility, and arm muscle strength with a gyaku tsuki punch speed.

Methodology: This study is a correlational study, aiming to find a relationship between free variable length of the limbs, flexibility of the waist, and arm muscle strength with variables bound to the speed of the blow gyaku tsuki. The sample in this study amounted to 30 karateka Dojo SMAN 1 Sokaraja. Data analysis technique using product moment correlation test and multiple regression.

The results of the study: Based on the results of the data analysis, the coefficient of correlation value of the length of the limbs with gyaku tsuki punch speed of 0.413. The correlation coefficient of waist flexibility with gyaku tsuki punch speed of 0.832. The coefficient of arm muscle strength correlation with gyaku tsuki punch speed is 0.431. While the result of f calculates $> f$ table ($20,733 > 3.32$) with a probability value of 0.000.

Conclusion: From the results of the analysis the data shows that there is a significant relationship between the length of the limbs, the flexibility of the waist, and the strength of the arm muscles with the speed of the blow gyaku tsuki.

Keywords: Karate, physical component, Gyaku Tsuki