

ABSTRAK

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN POWER TUNGKAI DENGAN KECEPATAN TENDANGAN LINGKAR DALAM PADA CABANG OLAHRAGA TARUNG DERAJAT

Deskriptif korelasi pada mahasiswa yang mengikuti UKM Tarung derajat di
Universitas Pendidikan Indonesia

Sumardiyanto¹

Yati Ruhayati²

Oleh

Siti Meilani Tajilah

1103496

Fleksibilitas, *power* tungkai dan kecepatan adalah unsur - unsur komponen fisik yang menunjuk teknik dasar gerak dalam cabang olahraga tarung derajat. Setiap unsur - unsur ini saling berhubungan untuk menciptakan teknik gerak tendangan lingkaran dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas dan *power* tungkai dengan kecepatan tendangan lingkaran dalam pada cabang olahraga tarung derajat. Penelitian dilakukan karena melihat sering digunakannya tendangan lingkaran dalam pada saat pertandingan sehingga perlu diketahui faktor - faktor pendukung yang menunjang teknik gerak tendangan lingkaran dalam. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dan regresi menggunakan sistem SPSS versi 16.00. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa : tidak terdapat hubungan antara fleksibilitas tungkai dengan kecepatan tendangan lingkaran dalam pada cabang olahraga tarung derajat, terbukti nilai $p = 0,812 > 0,05$; terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan kecepatan tendangan lingkaran dalam pada cabang olahraga tarung derajat, terbukti nilai $p = 0,037 < 0,050$.

Kata kunci: *Fleksibilitas, Power tungkai, Kecepatan, Tendangan lingkaran dalam, Tarung derajat.*

Yati Ruhayati, 2015

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN POWER TUNGKAI DENGAN KECEPATAN TENDANGAN LINGKAR DALAM
PADA CABANG OLAHRAGA TARUNG DERAJAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

CORRELATION FLEXIBILITY AND LEG POWER KICK CIRCUMFERENCE SPEED OF SPORT TARUNG DERAJAT

**Descriptive correlation of student Tarung Derajat at the University of
Education Indonesia**

Sumardiyanto¹

Yati Ruhayati²

By

Siti Meilani Tajilah

1103496

ABSTRACT

Flexibility, leg power and speed is the elements of physical components that support the basic techniques of movement in Tarung Derajat. Each the elements is interconnected to create motion technique circumference in kick. This study aimed to determine the relationship between flexibility and power leg with a speed circumference in kick in the Tarung Derajat. The study was conducted by sight often used kick in the ring during a match so please note makes no - supporting factors that support the motion technique circumference in kick. The data analysis technique used is the technique of correlation and regression analysis using SPSS version 16 system. Technique sampling use purposive sampling. Based on the results of the data analysis, the study concludes that there is no relationship between the flexibility of the circumference of the leg with a kick velocity in the sport Tarung Derajat, proved the value of $p = 0.812 > 0.05$; there is a relationship between the power leg with a kick velocity circumference in the sports Tarung Derajat, proved the value of $p = 0,037 < 0,050$.

Keywords: *Flexibility, Leg power, Speed, Kick speed, Tarung Derajat*

Yati Ruhayati, 2015

*HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN POWER TUNGKAI DENGAN KECEPATAN TENDANGAN LINGKAR DALAM
PADA CABANG OLAHRAGA TARUNG DERAJAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu