

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA REACTION TIME DAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT LENGAN DENGAN KECEPATAN PUKULAN PADA CABANG OLAHRAGA TINJU

Hanif Abdurrojak
1204043

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

Penelitian ini berawal dari permasalahan ingin meningkatkan dan mempunyai pukulan yang keras dan secepat mungkin pada cabang olahraga tinju. Untuk mendapatkan pukulan yang cepat dan kuat, maka perlu ditunjang dengan *reaction time* dan kekuatan maksimal. Tujuan dari penelitian ini untuk mengkaji sejauh mana hubungan komponen-komponen kondisi fisik seperti *reaction time* dan kekuatan maksimal dengan kecepatan pukulan pada cabang olahraga tinju. Metode yang digunakan adalah deskriptif korelasi. Untuk menganalisis data menggunakan uji korelasi, agar diketahui hubungan antara *reaction time* dan kekuatan maksimal dengan kecepatan pukulan pada cabang olahraga tinju. Populasi pada penelitian ini adalah atlet rumah cemara *boxing camp*. Sampel diambil menggunakan teknik *sampling* jenuh dimana sampel diambil dari keseluruhan jumlah populasi yang berjumlah sebanyak 8 orang. Instrument yang digunakan yaitu, alat *discriminative reaction test of multiple performance type* untuk tes *reaction time*, *barbell* untuk tes kekuatan maksimal otot lengan dengan menggunakan tes *bench press*, *stopwatch*, *camera* dan *software kinovea* untuk tes kecepatan pukulan. Hasil pengolahan data dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini bahwa *reaction time* tidak memiliki hubungan dengan kecepatan pukulan pada cabang olahraga tinju, kekuatan maksimal memiliki hubungan dengan kecepatan pukulan pada cabang olahraga tinju. Hasil penelitian ini diperoleh tidak terdapat hubungan antara *reaction time* dengan kecepatan pukulan pada cabang olahraga tinju, dan terdapat hubungan antara kekuatan maksimal dengan kecepatan pukulan pada cabang olahraga tinju.

Kata kunci: Waktu Reaksi, Kekuatan Maksimal, Komponen Kondisi Fisik, Kecepatan Pukulan, Tinju.

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN THE REACTION TIME AND ARM MUSCLE STRENGTH WITH MAXIMUM SPEED BLOW ON BRANCH SPORT BOXING

**HANIF ABDURROJAK
1204043**

**Faculty of Sport and Health Science Education
Indonesia Education University**

Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

This study originated from problems want to improve and have a harsh blow, and as soon as possible in the sport of boxing. To get a quick and powerful blows, it needs to be supported with the reaction time and maximum strength. The purpose of this study was to assess the extent to which the relationship components of physical conditions such as reaction time and maximum strength with the speed of a punch in the sport of boxing. The method used is descriptive correlation. To analyze the data using correlation, in order to know the relationship between reaction time and maximum strength with the speed of a punch in the sport of boxing. The population in this study is the athletes home evergreen boxing camp. Samples were taken using saturation sampling technique where samples were taken of the total population of as many as 8 people. The instruments used are, discriminative reaction type test of multiple performance to test reaction time, dumbbells for bicep maximum strength tests using test beanch press, stopwatch, camera and software kinovea to test the speed of a punch. The results of data processing and data analysis, the conclusions from this study that the reaction time has no relationship with the speed of a punch in the sport of boxing, the maximum power has a relationship with the speed of a punch in the sport of boxing. The results of this study obtained there is no relationship between the reaction time with the speed of a punch in the sport of boxing, and there is a relationship between the maximum power at the speed of a punch in the sport of boxing.

Keywords: Reaction Time, Maximum Strength, Components Physical Condition, Speed Punch, Boxing.