

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *FLEKSIBILITAS* MELALUI LATIHAN KAYANG DENGAN MEDICINE BALL PADA PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK *URA NAGE* CABANG OLAHRAGA JUDO

Pembimbing: Ira Purnamasari M.Pd.

Yazid Farhan

(1301479)

Penelitian ini menjelaskan tentang seberapa besar pengaruh peningkatan keterampilan teknik *ura nage*, dan menggunakan latihan fleksibilitas melalui latihan kayang dengan medicine ball pada atlet Judo. Kemampuan fleksibilitas merupakan aspek yang penting pada setiap cabang olahraga khususnya pada cabang olahraga Judo. Tujuan dari penelitian ini adalah mengungkapkan seberapa besar pengaruh fleksibilitas dengan bentuk latihan kayang terhadap peningkatan keterampilan teknik *ura nage*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen. Penelitian ini dilakukan di UKM Judo Upi dengan menggunakan teknik *Sampling Jenuh* dari UKM Judo upi sebanyak 10 orang. dari hasil dari hasil pengolahan data penelitian, maka diperoleh bahwa hasil yang signifikansi dari tes *bridge up* dan teknik *ura nage* adalah 0.00 yang berarti terjadinya peningkatan yang signifikan berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat disimpulkan bahwa metode fleksibilitas melalui latihan kayang dengan medicine ball bisa atau cocok di terapkan dalam latihan.

Kata Kunci: Fleksibilitas, Kayang, *Medicine ball*, Teknik *ura nage*

ABSTRACT

EFFECT OF FLEXIBILITY EXERCISE THROUGH KAYANG EXERCISE WITH *MEDICINE BALL* FOR INCREASING SKILLS *URA NAGE* TECHNIQUE SPORT BRANCH JUDO

Advisor: Ira Purnamasari M.Pd.

Farhan Yazid

(1301479)

This study describes how much an effect of the increasing skills *ura nage* techniques, using flexibility exercise through bridge exercises with medicine ball in Judo athletes. The ability of flexibility is an important aspect in every sport, especially in the sport of Judo. The purpose of this research is revealing how much the flexibility with kayang exercises are influenced and increase skills *ura nage* technique. The method used in this research is experiment. This research was conducted in the SME Judo Upi using technique *saturated sampling* of judo SME upi many as 10 people. Based the research results of the data processing, it was found that the results of the significance of the test *bridge up* and technique *ura nage* is 0.00, which means a significant increase based on the results of data processing and analysis can be concluded that the method of flexibility through exercises kayang with a medicine ball can or suitable to apply in practice.

Keywords: Flexibility, Kayang, *Medicine Ball*, *ura nage* technique