

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA LATIHAN UCHIKOMI TERHADAP KECEPATAN BANTINGAN TEKNIK UCHIMATA PADA CABANG OLAHRAGA JUDO

Pembimbing: Ira Purnamasari, M.Pd.

Pingki Nurfauziah

(1404174)

Bentuk latihan *resistant karet* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan bantingan dalam olahraga judo. Penelitian ini dilatar belakangi oleh suatu pemikiran bahwa diperlukannya kecepatan untuk digunakan dalam pertandingan dalam mengumpulkan poin dan memperoleh kemenangan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet judo kota Sukabumi yang berjumlah 7 orang, untuk pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan pendekatan *total sampling* yaitu atlet judo kota sukabumi yang berusia (18-22 tahun) . Instrumen penelitian yang digunakan adalah kecepatan bantingan teknik uchimata yang dibantu dengan aplikasi *kinovea*,. Berdasarkan pengolahan dan analisis data, ditemukannya pengaruh yang signifikan dari latihan karet yang diberikan. Dilihat dari proses latihan dan data grafik hasil nilai rata-rata, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *uchikomi* menggunakan karet tersebut.

iv

Pingki Nurfauziah, 2018

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA LATIHAN UCHIKOMI TERHADAP KECEPATAN BANTINGAN TEKNIK UCHIMATA PADA CABANG OLAHRAGA JUDO

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

Kata Kunci : *resistant karet* dan hasil kecepatan bantingan teknik *uchimata*.

*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2014.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF USING THE EQUIPMENT TOOL TO *UCHIKOMI* EXERCISE ON SPEED OF *UCHIMATA* TECHNIQUES IN JUDO

Pingki Nurfauziah

(1404174)

The form of a rubber resistant exercise is one of the exercises that can increase the speed of dings in Judo. This research based on a thought that it required speed to be used in matches in collecting points and winning. The research method used is experimental method. The population in this research is the 7 Judo athlete in Sukabumi, for sampling in this research using total sampling approach that is junior Judo Sukabumi the aged (18-22 years). The research instrument used is *uchimata* technique damping speed which is assisted with *kinoveaa* application, its purpose is to measure the result of speed of a duck obtained. Based on the processing and data analysis, the discovery of a significant effect of the rubber exercise provided. Judging from the exercise process and the

Pingki Nurfauziah, 2018

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA LATIHAN *UCHIKOMI*
TERHADAP KECEPATAN BANTINGAN TEKNIK *UCHIMATA* PADA CABANG
OLAHRAGA JUDO**

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

average value of the chart data, there is a significant effect of *uchomomy* exercises using the rubber.

Keywords: rubber resistant,*uchimata* technique damping speed.

*) Students Prodi PKO Forces FPOK Indonesia University of Education, 2014.