

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN FLEKSIBILITAS PINGGANG DENGAN HASIL BANTINGAN PADA TEKNIK TSURI GOSHI DALAM OLAHRAGA JUDO

Pembimbing : 1. Drs. Abdul Kadir Andi Achmad, M. Sc.

2. Ira Purnamasari, M.Pd.

Rifqi A. Basit*

Dalam olahraga Judo, untuk melakukan teknik *Tsuri Goshi* yang menghasilkan nilai tinggi dan melakukan bantingan dengan sempurna haruslah didukung dengan kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang yang baik. Karena dalam olahraga Judo faktor kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang mempunyai peranan yang sangat penting dalam menghasilkan bantingan khususnya teknik bantingan *Tsuri Goshi*.

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan, fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo. Untuk bisa menjawab permasalahan penelitian tersebut maka dilakukan penelitian dengan menggunakan metode deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi PKO FPOK yang mengikuti mata kuliah Judo dan telah lulus *Kyu V*. Sampel diambil sebanyak 20 orang. Tes untuk kekuatan otot lengan menggunakan alat hand dynamometer, fleksibilitas pinggang menggunakan lucky meter dan kecepatan bantingan menggunakan Kamera Canon 600D.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa : (1).Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo sebesar 77,44%. (2).Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo sebesar 50,69%. (3).Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang secara bersama-sama dengan hasil bantingan *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo sebesar 77,62%.

***Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Angkatan 2008**