

ABSTRAK

Rudini Syafei, 2020 : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Lurus Pada Bela Diri Tarung Derajat Satlat PLN Kota Pariaman

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, peneliti melihat kurangnya kemampuan kekuatan otot lengan dan kecepatan pukulan pada atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Lurus Pada Bela Diri Tarung Derajat Satlat PLN Kota Pariaman.

Jenis penelitian adalah korelasi. Penelitian ini dilakukan di Satlat PLN Kota Pariaman pada bulan Februari – Maret 2020. Populasi dari penelitian ini adalah atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan data menggunakan *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Maka sampel dalam penelitian ini hanya atlet yang memiliki kemampuan terarah yaitu tingkat Kurata III dan Kurata IV. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 atlet, yang terdiri dari 11 orang atlet putra dan 6 atlet putri. Analisis data kekuatan otot lengan dilakukan dengan *tes Pull Up* dan data kecepatan pukulan dilakukan dengan *memukul samsak selama 30 detik*. Data yang diperoleh melalui hasil tes diolah dengan menggunakan teknik korelasional.

Hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan lurus atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman, dengan nilai $T_{hitung}(10,28) > T_{tabel}(1,833)$, sedangkan untuk putri menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan lurus atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman, dengan nilai $T_{hitung}(3,282) > T_{tabel}(2,353)$

Kata kunci :kekuatan otot lengan dan kecepatan pukulan lurus, tarung derajat