

## ABSTRAK

### **Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Keterampilan Pukulan Cepat Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Padang**

**OLEH : Nora Seriani**

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya prestasi atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Padang diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain diantaranya rendahnya kemampuan kecepatan reaksi dan daya tahan otot lengan terhadap teknik pukulan cepat. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan kontribusi kecepatan reaksi, daya ledak otot lengan, terhadap keterampilan pukulan cepat.

Penelitian ini termasuk penelitian *Korelasional*. Populasi penelitian ini adalah atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Padang berjumlah 80 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Random Sampling* sebesar 25% dari 80 orang. Hipotesis penelitian adalah (1) terdapat kontribusi antara kecepatan reaksi terhadap keterampilan pukulan cepat, (2) terdapat kontribusi antara daya ledak Otot lengan terhadap teknik pukulan cepat, dan (3) terdapat kontribusi antara kecepatan reaksi dan daya ledak otot lengan terhadap keterampilan pukulan cepat. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kecepatan reaksi melalui *whole body reaction*. Untuk daya ledak otot lengan melalui *ball medicine*. Pukulan cepat dilakukan melalui tes memukul sebanyak 20 kali. Pengujian hipotesis penelitian menggunakan metoda Doolittle dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian adalah (1) Kecepatan reaksi berkontribusi terhadap pukulan cepat sebesar 42,29% diperoleh dari  $r_{hitung}=0,646 > r_{tabel}=0,444$  (2) Daya Ledak Otot Lengan berkontribusi terhadap Pukulan Cepat sebesar 15,74% diperoleh  $r_{hitung}=0,646 > r_{tabel}=0,444$ , (3) kecepatan reaksi dan daya ledak otot lengan berkontribusi secara bersama-sama terhadap pukulan cepat sebesar 60,04% diperoleh  $r_{hitung}=0,7748 > r_{tabel}=0,444$ .