

ABSTRAK

PENGARUH POWER OTOT LENGAN TERHADAP KECEPATAN PUKULAN *JODAN TZUKI* DALAM BELADIRI KARATE-DO

Djexon Robin Lawadjo¹, Dr.Lukas M. Boleng. M.Kes², Christin P.M. Rajagukguk, S.Pd.,
M.Pd³

1,2,3 Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Email. jeksonlawa@gmail.com

Latar Belakang: Pada saat latihan di dojo SMA Negeri 1 Sabu Barat mengenai dengan pukulan *Jodan Tzuki* banyak atlet yang kecepatan pukulan sangat rendah yang dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan. Sehingga sebagai peneliti saya ingin mencari tahu apakah ada pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kecepatan pukulan, akan tetapi pada kondisi fisik faktor yang paling dominan ialah kekuatan ataupun daya ledak otot lengan, sebab kekuatan pukulan berdasarkan kekuatan otot lengan.

Tujuan Penelitian: Kegiatan penelitian ini memiliki tujuan yang hendak di capai adalah untuk mengetahui pengaruh otot lengan terhadap kecepatan memukul *Jodan Tzuki* dalam karate-do.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasional.

Hasil Dan Pembahasan: Hasil uji statistik parametrik menggunakan independent T Test diatas diperoleh nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak, H_a diterima, dengan kata lain terdapat Pengaruh yang signifikan pada sumbangan power otot lengan terhadap kecepatan dan kekuatan pukulan *Jodan Tzuki* dalam beladiri Karate-do.

Simpulan: Hasil ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa latihan power otot lengan akan meningkatkan kecepatan dan kekuatan pukulan. Peningkatan kinerja yang signifikan ini menunjukkan bahwa latihan power otot lengan merupakan komponen penting dalam program latihan karate.

Kata Kunci: *Pengaruh, Power Otot Lengan, Kecepatan Pukulan, Jodan Tzuki.*

ABSTRACT

THE EFFECT OF ARM MUSCLE POWER ON THE SPEED OF JODAN TZUKI PUNCHES IN KARATE-DO MARTIAL ARTS

Djexon Robin Lawadjo¹, Dr.Lukas M. Boleng. M.Kes², Christin P.M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd³

1,2,3 Department of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Email. jeksonlawadjo@gmail.com

Background: *During training at the dojo of SMA Negeri 1 Sabu Barat regarding Jodan Tzuki punches, many athletes have very low punching speed which is influenced by arm muscle strength. So as a researcher I want to find out if there is an effect of arm muscle strength on punch speed, but in physical conditions the most dominant factor is the strength or explosiveness of the arm muscles, because the strength of the punch is based on the strength of the arm muscles.*

Research Objectives: *This research activity has a goal to be achieved is to know the effect of arm muscles on the speed of hitting Jodan Tzuki in karate-do.*

Research Methods: *This study uses quantitative methods with correlational analysis.*

Results and Discussion: *The results of parametric statistical tests using the independent T Test above obtained a Sig value. (2-tailed) $0.000 < 0.05$ then H_0 is rejected, H_a is accepted, in other words there is a significant influence on the contribution of arm muscle power to the speed and strength of Jodan Tzuki punches in Karate-Do martial arts.*

Conclusion: *These results support the research hypothesis which states that arm muscle power training will increase punching speed and strength. This significant increase in performance indicates that arm muscle power training is an important component in karate training programs.*

Keywords: *Effect, of Arm Muscle Power, Punch Speed, Jodan Tzuki.*