

ABSTRAK



SKRIPSI, Agustus 2022

Naufa Dwi Nisfianti

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa unggul

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS HAMSTRING TERHADAP KECEPATAN GERAK TENDANGAN MAWASHI GERI PADA TIM KARATE KABUPATEN LEBAK

Terdiri dari VI Bab, 67 Halaman, 7 Tabel, 5 Gambar, 3 Skema, 8 Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas hamstring terhadap kecepatan gerak tendangan mawashi geri pada tim karate Kabupaten Lebak. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik berupa studi korelasi untuk menganalisis hubungan fleksibilitas *hamstring* dengan kecepatan berlari. Total sampel berjumlah 32 orang dengan rentang usia 12-18 tahun yang merupakan tim karate kabupaten lebak. Data fleksibilitas *hamstring* diukur dengan *sit and reach test* sedangkan data kecepatan berlari diukur dengan norma tes kecepatan tendangan mawashi geri. **Hasil:** Uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov test* didapatkan data berdistribusi normal pada variabel fleksibilitas *hamstring* dan tidak berdistribusi normal pada variabel kecepatan tendangan. Hasil uji hipotesis dengan uji korelasi menggunakan *Spearman-Rank Correlation* didapatkan nilai signifikansi $p=0,013$ ($p>0,05$) pada *Sit and Reach Test* dengan nilai $r=-0,433$. Rata rata dan standar deviasi fleksibilitas hamstring sebesar 41,96 cm dan pada kecepatan tendangan sebesar 2,63 detik. **Kesimpulan:** terdapat hubungan antara fleksibilitas hamstring dengan kecepatan tendangan mawashi geri pada tim karate kabupaten Lebak.

Kata Kunci : Fleksibilitas *Hamstring*, Kecepatan Tendangan Mawashi Geri, SRT, Norma Tes Kecepatan Tendangan