

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok

Oleh: Fatimah Munawarah

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok. Masalah tersebut terbukti saat atlet melakukan tendangan *mawashi geri* sering kali tidak cepat dan bertenaga, tendangan yang dilakukan sering kali mudah ditangkis oleh lawan dan dalam melakukan tendangan *mawashi geri* tubuh para atlet sering goyang atau tidak seimbang sehingga menyebabkan tendangan yang tidak mengenai sasaran yang diinginkan. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan tendangan *mawashi geri*, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan keseimbangan. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* Atlet Karate Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok.

Jenis penelitian adalah korelasi yaitu untuk mengetahui sejauh mana kontribusi masing-masing variabel. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2016 di Sekretariat Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 46 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. sampel berjumlah 11 orang atlet. Instrument penelitian, daya ledak otot tungkai (X1) diukur dengan tes *standing board jump*, keseimbangan (X2) diukur dengan tes *stand stork*, sedangkan tendangan *mawashi geri* (Y) diukur dengan tes tendangan *mawashi geri* selama 15 detik dengan pertimbangan *judgement*. Data analisis dengan korelasi sederhana dan ganda dengan menggunakan rumus *product moment*.

Dari hasil penelitian diperoleh hasil koefisien korelasi r hitung $>$ r tabel (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikan koefisien korelasi variabel X1 dan Y, variabel X2 dan Y, serta variabel X1 dan X2 terhadap Y diperoleh F hitung $>$ F tabel. Dari hasil penelitian ini membuktikan 1) terdapat kontribusi signifikan antara daya ledak otot tungkai (X1) terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* (Y) didapat kontribusi sebesar 32.14% (2) terdapat kontribusi yang signifikan antara keseimbangan (X2) terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* (Y) didapat kontribusi sebesar 22.48% (3) terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai (X1) dan keseimbangan (X2) secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* (Y) adalah didapat kontribusi sebesar 37.95%