

**HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT PINGGANG DENGAN
KECEPATAN *MAWASHI GERI* MENGGUNAKAN KAKI
KANAN KARATEKA *DOJO* SATRIA TARAM
KABUPATEN LIMAPULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana*



Oleh :

**DWI SEPTIA PUTRI
NIM.18086040**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKUTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Hubungan Kelentukan Otot Pinggang dengan Kecepatan *Mawashi Geri* Menggunakan Kaki Kanan Karateka *Dojo* Satria Taram Kabupaten Limapuluh Kota**

Nama : Dwi Septia Putri

NIM : 18086040

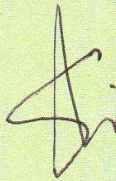
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

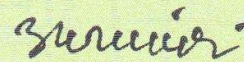
Padang, Mei 2022

Mengetahui,
Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 198909012014041002

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Hubungan Kelentukan Otot Pinggang dengan Kecepatan *Mawashi Geri* Menggunakan Kaki Kanan Karateka *Dojo* Satria Taram Kabupaten Limapuluh Kota**

Nama : Dwi Septia Putri

NIM : 18086040

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan


Padang, Mei 2022

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd

1. 

2. Sekretaris : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT

2. 

3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Hubungan Kelentukan Otot Pinggang dengan Kecepatan Mawashi Geri Menggunakan Kaki Kanan Karateka Dojo Satria Taram Kabupaten Limapuluh Kota**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing dan contributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hokum yang berlaku.

Padang, Juli 2022
Yang membuat pernyataan



Dwi Septia Putri
NIM. 18086040

ABSTRAK

Dwi Septia Putri. 2022. Hubungan Kelentukan Otot Pinggang dengan Kecepatan *Mawashi geri* Menggunakan Kaki Kanan Karateka *Dojo Satria Taram Kabupaten Limapuluh Kota*

Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum maksimalnya kecepatan *mawashi geri* Karateka *Dojo Satria Taram*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelentukan otot pinggang dengan kecepatan *mawashi geri* menggunakan kaki kanan karateka *Dojo Satria Taram*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan analisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karateka *Dojo Satria Taram* yang berjumlah 14 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, sehingga semua populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian kelentukan otot pinggang menggunakan tes *sit and reach* dan kecepatan *mawashi geri* menggunakan tes kecepatan dengan waktu. Data dianalisis menggunakan rumus korelasi pada $\alpha = 0,05$.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan : terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan otot pinggang dengan kecepatan *mawashi geri* menggunakan kaki kanan karateka *Dojo Satria Taram Kabupaten Limapuluh Kota*.

***Kata Kunci* : Kelentukan Otot Pinggang, Kecepatan Mawashi Geri**

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **”Hubungan Kelentukan Otot Pinggang dengan Kecepatan *Mawashi geri* Menggunakan Kaki Kanan Karateka *Dojo Satria Taram Kabupaten Limapuluh Kota*”**.

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi atas kesempurnaan Skripsi ini. Selanjutnya, kepada Bapak Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT dan Ibu Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Skripsi ini. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik berupa materil maupun moril dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa kepada Bapak Kaarson dan Ibu Ernida Yanis orang tua tercinta penulis yang selalu berikan do'a serta semangat dan dorongan baik moril maupun materil kepada penulis
2. Bapak Prof. Dr. Genefri, Ph. D Penasehat selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.

3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua dan Departemen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.
5. Bapak Sepriadi, S.Si., M.Pd sekretaris departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Rekan seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2018 yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.
8. Pelatih Karate *Dojo* Satria Taram yang telah mau membantu dan bekerja sama dalam pelaksanaan ini
9. Karateka *Dojo* Satria Taram yang telah bekerja sama dalam pelaksanaan penelitian ini
10. Rekan seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan

Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2018 yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung

11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini.

Demikian ucapan terimakasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah SWT. Aamiin.

Padang, Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORI	7
A. Teknik dalam Olahraga Karate.....	7
B. <i>Mawashi geri</i>	11
C. Kecepatan dalam <i>Mawashi geri</i>	13
D. Kelentukan Otot Pinggang	14
E. Kerangka Berpikir	16
F. Hipotesis	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Tempat Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel Penelitian	18
D. Variabel dan Definisi Operasional	19
E. Teknik Pengumpulan Data	20
F. Instrument Penelitian	21
G. Teknik Analisis Data	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Deskripsi Data	26
B. Uji Persyaratan Analisis	30
C. Pengujian Hipotesis	31
D. Pembahasan Hasil Penelitian	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
DAFTAR LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi Karateka <i>Dojo</i> Satria Taram	19
3.2 Norma Tes <i>Sit and Reach</i>	22
3.3 Norma Tes Kecepatan <i>Mawashi geri</i>	24
4.1 Distribusi Data Kelentukan Otot Pinggang Karateka Laki-Laki	26
4.2 Distribusi Data Kelentukan Otot Pinggang Karateka Perempuan	27
4.3 Distribusi Data Kecepatan <i>Mawashi Geri</i> Karateka Laki-Laki	28
4.4 Distribusi Tes Kecepatan <i>Mawashi Geri</i> Karateka Perempuan.....	29
4.5 Rangkuman Uji <i>Normalitas</i>	31
4.6 Rangkuman Uji Hipotesis	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kuda-Kuda dalam Karate.....	8
2.2 Tangkisan dalam Karate.....	9
2.3 Pukulan dalam Karate	10
2.4 Tendangan dalam Karate.....	11
2.5 Tendangan <i>Mawashi geri</i>	12
2.6 Teknik Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	13
2.7 Kerangka Berpikir	16
3.1 <i>Sit and Reach Test</i>	21
3.2 Tes Kecepatan <i>Mawashi geri</i>	23
4.1 Histogram Kelentukan Otot Pinggang Karateka Putera	27
4.2 Histogram Kelentukan Otot Pinggang Karateka Puteri	28
4.3 Histogram Kecepatan <i>Mawashi Geri</i> Karateka Laki-Laki.....	29
4.4 Histogram Kecepatan <i>Mawashi Geri</i> Karateka Perempuan	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Kelentukan Otot Pinggang (X)	40
2. Data Tes Kecepatan <i>Mawashi geri</i> (Y)	41
3. Uji Normalitas Data Kelentukan Otot Pinggang.....	42
4. Uji Normalitas Kecepatan <i>Mawashi geri</i>	43
5. Uji Hipotesis	44
6. Tabel Uji Normalitas (Lilliefors)	45
7. Tabel r <i>Pearson Product Moment</i>	46
8. Tabel Distribusi T	47
9. Dokumentasi Penelitian	48
10. Surat Izin Penelitian	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Karate merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Jepang. Karate terdiri atas dua kanji, yang pertama adalah *kara* berarti kosong, dan yang kedua *te* berarti tangan, jadi dua huruf kanji tersebut digabungkan menjadi “Tangan Kosong”, Abdul (dalam Manullang, 2017:42). Sejalan dengan pendapat Manullang (2017:42), yang mengatakan bahwa Karate adalah seni bela diri yang menggunakan tangan kosong serta memaksimalkan gerakan tubuh untuk melakukan hindaran, tangkisan, tendangan dan melakukan serangan yang mematikan.

Perguruan karate *Dojo* Taram merupakan perguruan karate inkaei yang ada di Kabupaten Limapuluh Kota dengan nama *Dojo* Satria Taram. *Dojo* Satria Taram didirikan oleh alm. Anong Firdaus (*DAN* 3). Setelah beliau wafat pada tahun 2021, posisi pelatih digantikan oleh Hadifal (*DAN* 1) dan Fajril Huda (*DAN* 1). Sejak awal didirikan hingga saat ini, *Dojo* Satria Taram terus aktif membina dan mendidik karateka menjadi seseorang yang berjiwa sportif, berbudi pekerti luhur percaya diri sesuai dengan sumpah karate yaitu : 1) Sanggup memelihara kepribadian, 2) Sanggup patuh pada kejujuran, 3) Sanggup mempertinggi prestasi, 4) Sanggup menjaga sopan santun, 5) Sanggup menguasai diri (sumber : karate-semarang.blogspot.com).

Berdasarkan wawancara peneliti bersama pelatih pada tanggal 23 Maret 2022 melalui aplikasi WhatsApp, pelatih menjelaskan terkait tendangan *mawashi geri* yang dilakukan karateka *dojo satria taram*, dimana saat melakukan tendangan *mawashi geri* karateka melakukan tendangan *mawashi* tidak diikuti dengan dorongan pinggang. Sehingga tendangan yang dilakukan terlihat seperti tertahan dan kaku. Tendangan yang dilakukan tidak memiliki kekuatan, terlihat saat kaki mengenai target tidak adanya hantaman yang kuat dan bunyi yang keras pada target. Seperti yang dijelaskan Manullang (2017:41) hampir semua tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bersumbu pada lutut, diikuti oleh perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah tenaga tendangan. Selanjutnya Sujoto (dalam Manullang, 2017:42) menjelaskan faktor-faktor yang menentukan keberhasilan kemampuan tendangan yaitu kestabilan, keseimbangan, kecepatan, kekuatan dan tempo. Dengan adanya kekuatan dan kecepatan dalam melakukan tendangan akan menghasilkan hantaman yang kuat dan bunyi yang keras pada target tendangan.

Tendangan merupakan salah satu bentuk serangan yang penting dalam karate mempunyai jangkauan yang lebih panjang dari pada pukulan serta poin yang diperoleh dari sebuah tendangan lebih tinggi dari pukulan. Tendangan *mawashi geri* merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis setengah lingkaran yang diayunkan dari samping luar menuju samping dalam (Manullang, 2017:42). Pendapat lain menyatakan bahwa tendangan *mawashi* adalah tendangan samping,

dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada di depan atau samping, Purba (dalam Lubis dan Nasution, 2021:53).

Kelentukan mendukung kemampuan sendi-sendi yang mendukung pergerakan tungkai semakin luas sehingga dalam melakukan tendangan semakin ringan sehingga mudah mengarahkan dan menambah kecepatan tendangan itu sendiri. Kelentukan berbicara tentang kemampuan fungsi persendian atau pergelangan seperti sendi bahu, lutut, kaki, pinggul, pergelangan tangan, dan lain-lain. Kemampuan kelentukan ditandai oleh keluasaan gerakan yang dapat dilakukan pada persendian atau pergelangan. Kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai bentuk gerakan dan keterampilan secara baik sangat ditentukan oleh amplitudo gerakan. Kegunaan dari kelentukan sendi panggul adalah untuk memperlancar gerakan seperti melakukan gerakan tendangan *Mawashi geri* (Manullang, 2017:42). *Mawashi-Geri* termasuk teknik gerakan tendangan yang sulit untuk dipelajari, karena selain harus mempunyai kekuatan, karateka juga harus mempunyai kelentukan agar tendangan *Mawashi-Geri* dapat dilancarkan dengan baik dan sempurna (Nenggar, 2014:194).

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik tendangan adalah menendang dengan cepat, keras dan segera kembali ke posisi semula (Purba, 2017:12). Tempo atau waktu yang tepat dalam melancarkan serangan dengan teknik tendangan sehingga bisa mengenai sasaran dengan tepat. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan

tendangan diantaranya: proses mobilitas syaraf, perangsangan-penghentian, kontraksi-relaksasi, peregangan otot-otot, kontraksi kapasitas otot-otot, koordinasi otot-otot sinergis dan antagonis, elastisitas otot, kekuatan kecepatan, ketahanan kecepatan, kelincahan, kelentukan teknik olahraga, dan daya kehendak. Seorang karateka harus mempunyai kualitas kecepatan tendangan yang baik, agar dalam setiap tendangan yang dilakukan tidak mudah ditangkap/ditepis oleh lawan kemudian dijatuhkan Wahid (dalam Purba, 2017:14).

Dari uraian dan landasan filosofi tersebut penulis menduga tidak adanya kecepatan yang baik dihasilkan saat melakukan *mawashi geri* disebabkan oleh pinggang yang tidak mengikuti aliran atau gerakan *mawashi geri*. Namun hal ini masih bersifat dugaan. Untuk pembuktian secara empiris perlu dilakukan sebuah penelitian yang berkaitan dengan kelentukan otot pinggang dan kecepatan *mawashi geri*. Peneliti berharap penelitian ini nantinya dapat membantu mengetahui cara untuk meningkatkan kecepatan *mawashi geri*, maupun untuk meningkat prestasi dalam cabang olahraga karate.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kecepatan tendangan mawashi
2. Tendangan yang dilakukan tidak memiliki kekuatan
3. Tendangan tidak tepat sasaran

4. Pinggang tidak mengikuti alur tendangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas, fenomena yang peneliti temukan dilapangan dilihat permasalahan yang cukup luas. Oleh sebab itu penenliti menyadari adanya beberapa keterbatasan diantaranya keterbatasan kemampuan, tenaga, waktu dan dana yang dimiliki. Maka peneliti membatasi penelitian pada kelentukan otot pinggang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalahnya yaitu “Bagaimana hubungan kelentukan otot pinggang dan kecepatan *mawashi geri*”

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang dikembangkan diatas, maka tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan kelentukan otot pinggang dan kecepatan *mawashi geri* karateka *Dojo Satria Taram*.

F. Manfaat Penelitian

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1) Bagi atlet

Dapat menambah pengetahuan serta wawasan tentang gambaran untuk meningkatkan hasil tendangan *mawashi-geri*

2) Bagi pelatih

Dapat menjadi masukan dan bahan untuk melatih di *Dojo* Satria Taram. Selain itu dapat digunakan untuk mendapatkan solusi atau kemungkinan terbaik dalam pemecahan masalah.

3) Bagi peneliti

Untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.