

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA TAHAN
KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN
GYAKU TSUKI ATLET MANDEH GOJU KARATEKA
CLUB PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang**



Oleh:

**ROSDIANA SARTIKA
NIM. 19086246**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

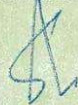
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Tahan
Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan *Gyaku*
Tsuki Atlet Mandeh Goju Karate Club Pesisir Selatan

Nama : ROSDIANA SARTIKA
NIM/Tahun Masuk : 19086246/2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2023

Mengetahui,
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga
Sekretaris Departemen



Sepriadi, S.Si., M.Pd
NIP. 1989090120140401002

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



Sepriadi, S.Si., M.Pd
NIP. 1989090120140401002

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang


**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA TAHAN
KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN
GYAKU TSUKI ATLET MANDEH GOJU KARATE
CLUB PESISIR SELATAN**

Nama : Rosdiana Sartika
NIM/ Tahun Masuk : 19086246/2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2023

Tim Penguji**Tanda Tangan**

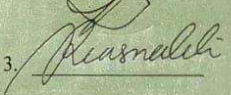
1. Ketua : Sepriadi, S.Si., M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Zulman. M.Pd

2. 

3. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd, AIFO-FIT

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang , Maret 2023
Yang membuat pernyataan



Rosdiana Sartika
Nim. 19086246

ABSTRAK

Rosdiana Sartika. 2023: “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Gyaku Tsuki Atlet Dojo Mandeh Gokasi Karate Club (MGKC) Pesisir Selatan”.

Masalah dalam penelitian ini berlandaskan mengenai rendahnya kemampuan gyaku tsuki atlet karate Dojo MGKC Pesisir Selatan dalam waktu pertandingan kumite, masalah disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya rendahnya kemampuan daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan gyaku tsuki..

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi penelitian seluruh atlet karate Dojo Mandeh Goju Karate Club (MGKC) Pesisir Selatan yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan sebanyak 53 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 15 orang. Data melalui tes, daya ledak otot lengan dengan tes *two hand medicine ball put*, daya tahan kekuatan otot lengan menggunakan tes *push-up* dan kemampuan pukulan Gyaku Tsuki. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji normalitas, dengan menggunakan analisis *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan; 1) Terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan (X_1) dengan kemampuan gyaku tsuki (Y) dengan nilai $t_{hitung} = 2,637 > t_{tabel} = 1.77$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan (X_2) dengan kemampuan Gyaku Tsuki (Y) dengan nilai $t_{hitung} = 3,079 > t_{tabel} = 1.77$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan (X) dan daya tahan kekuatan otot lengan (X) dengan kemampuan Gyaku Tsuki (Y) dengan nilai $F_{hitung}=4,553 > F_{tabel}=1.77$.

Kata Kunci: Daya ledak otot lengan, daya tahan kekuatan otot lengan, dan kemampuan *Gyaku Tsuki*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Gyaku Tsuki Atlet Mandeh Goju Karate Club Pesisir Selatan.”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana jenjang strata satu (S1) pada departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam menulis. Oleh sebab itu penulis menerima saran dan kritikan dari pembaca yang bersifat membangun demi perbaikan penulisan kedepannya. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam dalamnya kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua yang saya cintai Bapak Zaenal Arifin dan Ibu Asiah Puspitah yang telah memberikan dukungan moral dan materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan saya selama masa kuliah. Kakak saya Leny Febrianti, adik saya Revi Astari yang telah memberikan dukungan kepada saya sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd., Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah mengkoordinasi dan memantau kegiatan pendidikan.
4. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing skripsi yang telah banyak membantu dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Zulman. M.Pd dan Bapak Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT selaku penguji yang telah bersedia memberi masukan dan saran dalam proses perbaikan skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh Staf Pengajar Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
7. Pelatih dan Atlet yang telah memberikan izin dan membantu peneliti melakukan penelitian di Pesisir Selatan.
8. Orang yang sayangi dan teman-teman yang seperjuangan yang telah banyak membantu saya selama perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
9. Kakak kos seperjuangan saya yang sama-sama saling menyemangati dalam penulisan skripsi
10. Rekan-rekan mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan.

Semoga bantuan yang telah di berikan menjadi amalan yang baik dan mendapat imbalan dari Allah Subhanahu Wata'ala Aamiin. Penulis harap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Febuari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Karate	9
B. Gyaku Tsuki	14
C. Daya Ledak Otot Lengan	19
D. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	27
E. Kerangka Konseptual	30
F. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Defenisi Operasional.....	36
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Instrumen Penelitian.....	38
H. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	48
C. Pengujian Hipotesis.....	49
D. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sikap <i>Yoi</i>	16
Gambar 2. Sikap <i>Kumite</i>	17
Gambar 3. Fase Utama.....	18
Gambar 4. Fase Akhir.	19
Gambar 5. Otot Lengan yang Berfungsi dalam Menghasilkan Kemampuan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	26
Gambar 6. Otot Lengan.....	28
Gambar 7. Kerangka Konseptual.	32
Gambar 8. Push-Up.....	39
Gambar 9. Histogram Skor Daya Ledak Otot Lengan (X_1).	45
Gambar 10. Histogram Skor Daya Tahan Otot Lengan (X_2).	46
Gambar 11. Histogram Kemampuan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> Atlet Karate (MGKC) Pesisir Selatan (Y).	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	35
Tabel 2. Sampel Penelitian	35
Tabel 3. Norma Test Push-UP	41
Tabel 4. Rata-rata Hitung dan Standar Deviasi Data Penelitian.....	44
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Dya Ledak Otot Lengan	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki..	45
Tabel 7. Uji Normalitas Data dengan Uji Lilifors.	47
Tabel 8. Uji Korelasi dan Uji Signinikan Koefisien Korelasi antara Variabel X_1 dan Y.....	49
Tabel 9. Uji Korelasi dan Uji Signinikan Koefisien Korelasi antara Variabel X_2 dan Y	51
Tabel 10. Uji Korelasi dan Uji Signinikan Koefisien Korelasi antara Variabel X_1 dan X_2 terhadap Y	52
Tabel 11 Uji Korelasi dan Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel X_1 dan X_2 terhadap Y	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Tabulasi Data Mentah Daya Ledak Otot Lengan (X_1)	66
Lampiran 2.	Tabulasi Data Mentah Daya Tahan Otot Lengan (X_2)	67
Lampiran 3.	Tabulasi Data Mentah Kemampuan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> (Y)	68
Lampiran 4.	Data Mentah Perolehan Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan, Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kemampuan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	69
Lampiran 5	Tabel Analisis Uji Normalitas Daya Ledak Otot Lengan Melalui Uji Leliefors (X_1)	70
Lampiran 6	Tabel Analisis Uji Normalitas Daya tahan kekuatan Otot Lengan Melalui Uji Leliefors (X_2)	71
Lampiran 7	Tabel Analisis Uji Normalitas Kemampuan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> Melalui Uji Leliefors (Y)	72
Lampiran 8	Tabel Persiapan Analisis Korelasi	73
Lampiran 9	Pengujian Hipotesis 1	74
Lampiran 10	Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	78
Lampiran 11	nilai kritis L untuk uji Liliefors	79
Lampiran 12	Nilai persentil untuk distribusi t	80
Lampiran 13	Tabel dari Harga Kritik Dari Product Moment	81
Lampiran 14	Dokumentasi Penelitian	82
Lampiran 15	Surat Penelitian	86
Lampiran 16	Surat Balasan Penelitian	87

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Diantara sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satu yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga beladiri karate. Perkembangan olahraga beladiri karate di Sumatera Barat sudah sangat memasyarakat. Hal ini dibuktikan banyaknya berdiri perguruan (Dojo) dan perkumpulan beladiri karate dengan berbagai organisasi pembinaan salah satunya dojo MGKC (Mandeh Goju Karate Club) Pesisir Selatan. Dari sinilah akan lahirnya atlet-atlet berprestasi yang terpilih mewakili untuk mengikuti kejuaraan karate yang bersifat Nasional, maupun Internasional. Sebelumnya diikutsertakan dalam mengikuti kejuaraan terlebih dahulu atlet dibekali dengan persiapan yang matang dan melalui berbagai seleksi pemilihan atlet-atlet terbaik yang dapat mewakili untuk mencapai prestasi yang lebih optimal.

Atlet-atlet yang terpilih sudah dibekali dengan berbagai latihan baik dari segi fisik maupun mental. Dalam beladiri karate sangat diperlukan adanya ketiga faktor tersebut, seperti yang dikemukakan PB. FORKI (2004:2) menyatakan bahwa: kekuatan mental manusia sangat besar, kekuatan fisik yang dilengkapi dengan kekuatan mental akan melahirkan totalitas bodymind, yang bila digunakan sepenuhnya dengan benar akan membantu meningkatkan prestasi seorang karate.

Selanjutnya menurut Funakhosi (2005) menyatakan bahwa:

"Pikiran dan teknik menjadi satu dalam karate yaitu dengan berusaha membuat teknik dan fisik sebagai ekspresi dari apa yang diinginkan

pikiran kitapun meningkatkan pemusatan pikiran kita dengan memahami inti dari teknik fisik. Dengan menyempurnakan gerakan karate, kita juga menyempurnakan jiwa dan mental".

Sesuai dengan pendapat di atas, maka peneliti beranggapan bahwa factor teknik, fisik dan mental merupakan unsur penting untuk menghadapi pertandingan dalam beladiri karate. Dalam beladiri karate banyak dikenal teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh Karateka terutama teknik pukulan. Pada pertandingan-pertandingan kumite, teknik pukulan (*Tsuki*) adalah gerakan yang paling dominan digunakan oleh setiap karateka selama pertandingan berlangsung, khususnya teknik *Gyaku Tsuki*. Bagi seorang karateka, menguasai teknik *gyaku tsuki* merupakan suatu keuntungan baginya. Di samping bentuk gerakannya yang sederhana juga merupakan salah satu gerakan yang sangat mudah untuk memperoleh nilai penuh dalam mencapai kemenangan pada sebuah pertandingan *kumite*.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *gyaku tsuki* karate, seperti daya ledak otot lengan, kecepatan reaksi, kualitas teknik, program latihan dan mental. Berdasarkan ketentuan penilaian pertandingan, bahwa serangan yang menghasilkan nilai adalah serangan dengan pukulan yang keras dan reaksi yang cepat serta tepat sasaran. Kualitas serangan ini harus mampu dilakukan harus memiliki unsur daya ledak otot lengan yang baik serta dengan daya tahan kekuatan otot lengan yang baik selama pertandingan berlangsung. Oleh sebab itu, kemampuan *gyaku tsuki* penting dimiliki atlet karate untuk kumite. Fisik yang baik tidak akan dapat terealisasi tanpa kualitas teknik yang baik, maka atlet yang baik, maka atlet

karate juga harus melatih teknik *gyaku tsuki* melalui program latihan yang terstruktur. Dalam melakukan *gyaku tsuki* yang baik, seorang atlet karate harus memiliki mental yang kuat agar berani mengambil keputusan dan dapat melakukan *gyaku tsuki* dengan baik.

Kuat dugaan rendahnya Kemampuan *gyaku tsuki* atlet karate Dojo Mandeh Goju Karate Club (MGKC) yang dimiliki disebabkan lemahnya tenaga pukulan disebabkan rendahnya daya ledak otot lengan, rendahnya kecepatan bergerak, rendahnya kecepatan reaksi dan rendahnya kualitas teknik *Gyaku tsuki*. Padahal atlet telah melakukan latihan yang terprogram secara sistematis selama dua kali seminggu, yaitu jumat dan minggu. Akhirnya, hal ini menyebabkan rendahnya mental beranding atlet untuk mengambil kebijakan keputusan saat melakukan pukulan *gyaku tsuki*.

Sedangkan dalam observasi penulis juga mengamati kerja karateka dalam melakukan pukulan (dorongan pinggul) dalam melakukan *gyaku zuki* sekitarmkarateka yang berlatih pada waktu itu tidak melakukan dorongan pinggul dengan menggunakan perputaran pada poros kaki belakang saat akan melakukan lotaran pukulan kedepan yang mengakibatkan panggul tidak bekerja tidak mengikuti perubahan posisi badan. Selama latihan *gyaku tzuki*, karateka membutuhkan kemampuan *aerobic* dan *anaerobic* yang didefinisikan sebagai gerakan eksplosif dan cepat yang dilakukan oleh bagian tubuh atas maupun bagian tungkai karateka. Pada saat kumite, karateka melakukan gerakan *high intensity* yang pendek dan dipisahkan oleh gerakan *low to moderate intensity* dengan periode yang panjang.

Sehingga *gyaku zuki* yang kuat dan cepat saat dapat di wujudkan dalam bentuk kondisi fisik daya ledak lengan karena adanya perubahan situasi dan kondisi saat melakukan pukulan *gyaku zuki*. Daya ledak lengan merupakan komponen kondisi fisik *skill related fitness* yang dibutuhkan ketika mengeksekusi serangan alat gerak atas sehingga menghasilkan serangan dengan intensitas tinggi yang kuat dan cepat dalam pertandingan *kumite*.

Pukulan *gyaku tsuki* adalah pukulan yang melibatkan lengan belakang dan bahu, sering disebut dengan pukulan terbalik, dilakukan dengan posisi berlawanan dengan posisi kuda-kuda *zen kutsu - dachi* , misalnya kaki kiri di depan dengan demikian memukul dengan tangan kanan, *pukulan gyaku tsuki* sering digunakan pada saat pertarungan (*kumite*) karena pukulan *gyaku tsuki* sangat efektif dan aman untuk mendapatkan point dalam pertarungan. Hal ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga lebih besar jika cara melakukannya menggunakan putaran pinggul yang benar. Selain putaran pinggul yang benar pukulan dikatakan baik apabila pukulan tepat dengan arah sasaran yang dituju.

Selain penguasaan teknik yang harus bagus, ada faktor lain yang tidak kalah penting dan harus dimiliki seorang karateka yakni kondisi fisik. Hal ini sesuai dengan Menurut Rubianto (2007:47), bahwa kegiatan olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi, dalam kegiatannya harus dilakukan secara terprogram dan sistematis. Prestasi dapat tercapai bukan karena melakukan latihan yang keras tetapi melakukan latihan yang tepat, latihan yang tepat adalah apabila dapat meningkatkan komponen kondisi fisik atlet. Menurut

Syafruddin (2016:11) menyebutkan bahwa komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep maskular yang meliputi ; daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Dari komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan teknik karateka terkhususnya dalam pukulan, daya ledak dan daya tahan kekuatan otot lengan yang baik sangat dibutuhkan dalam pukulan ini.

Pada olahraga beladiri karate untuk mencapai prestasi yang optimal juga perlu adanya empat elemen dasar yang mendukung yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan disini ialah kecepatan reaksi, kelincahan, koordinasi, kekuatan, daya tahan, dan ditunjang dengan komponen keseimbangan, kelentukan dan ketepatan.

Adapun komponen kondisi fisik dalam *gyaku zuki* berdasarkan pengamatan penulis dan observasi maka yang kurang bisa karateka melakukannya adalah daya tahan, daya ledak, kekuatan dalam menghantam, koordinasi gerakan, akselerasi gerakan. Memperhatikan dalam hal ini mengakibatkan tidak terdiputar dan dijaga tingginya selama diputar, geser titik pusat berat badan sedikit kedepan, pukulan ini dimulai dengan memutar pinggul. *Gyaku zuki* memiliki tenaga dorong dari pinggul dan pembebanan lompatan tungkai belakang kelantai yang menambah kekuatan dan daya gerak kepadanya.

Setelah memperhatikan pendapat diatas tentang pelaksanaan *gyaku zuki* karateka tersebut, masih banyak penyebab kenapa belum berhasilnya proses

latihan selama ini terutama pada *gyaku zuki*, antara lain disebabkan karena: 1) kemampuan gerak karateka, 2) motivasi latihan karateka, dan 3) sarana prasarana yang masih kurang seperti *makiwara* (*kayuyang* dijadikan sasaran pukulan).

Bertolak dari permasalahan di atas, peneliti menduga permasalahan ini disebabkan oleh rendahnya daya ledak otot lengan dan kurangnya kecepatan reaksi serta pukulan *gyaku tsuki* yang dilakukan tidak tepat sasaran kemudian lemahnya mental dalam pertandingan. Namun demikian, perlu ditindak lanjuti untuk mengetahui kebenarannya secara empiris. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian yang diharapkan berguna untuk kemajuan prestasi atlet karate Dojo Mandeh Gokasi Krate Club dengan judul "Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya tahan kekuatan otot lengan Terhadap Kemampuan pukulan *Gyaku Tsuki* Atlet Karate Dojo Mandeh Gokasi Karate club (MGKC) Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi terhadap *gyaku tsuki* atlet MGKC (Mandeh goju karateka club pesisir selatan) antara lain yaitu:

1. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet masih rendah.
2. Kekuatan otot lengan atlet masih lemah.
3. Pemain belum memiliki daya tahan dengan baik.
4. Perkenaan pukulan dengan sasaran kurang tepat.
5. Keseimbangan tubuh kurang baik.

6. Ayunan lengan kurang tepat.
7. Kurangnya kelentukan pinggang.
8. Reaksi yang masih rendah.
9. Emosional yang masih kurang stabil.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *Gyaku Tsuki* karateka Dojo MGKC Kabupaten Pesisir Selatan Untuk itu, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada

1. Daya ledak otot lengan.
2. Daya tahan kekuatan .
3. Kemampuan *gyaku tsuki*

Dari pembatasan masalah yang disebutkan di atas dan pendapat ahli penulis menyimpulkan terkait dengan komponen kondisi fisik maka pembatasan masalah tersebut berhubungan dengan daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan dalam melakukan *gyaku tsuki*.

D. Rumusan Masalah

Sehubungan dengan pembatasan masalah di atas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Hubungan daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap pukulan *gyaku tsuki* dalam *kumite*.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah tertera di atas maka peneliti mempunyai tujuan dalam melakukan penelitian ini, adapun tujuan penelitian ini:

1. Mengetahui berapa besar Hubungan Daya Ledak otot lengan terhadap Kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* pada Atlet Dojo MGKC (Mandeh Gokasi Karate Club).
2. Mengetahui berapa besar Hubungan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap Kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* pada Atlet Dojo MGKC (Mandeh Gokasi Karate Club).
3. Mengetahui berapa besar Hubungan daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *Gyaku Tsuki* pada Atlet Dojo MGKC (Mandeh Goju Karate Club).

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, untuk dapat mengembangkan kemampuannya dalam melatih agar atletnya berprestasi.
3. Atlet, agar dapat mengetahui dan mengembangkan kemampuan kontribusi daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *Gyaku Tsuki*.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang, sebagai bahan bacaan di perpustakaan.