

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN
KECEPATAN REAKSI TANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN PUKULAN (*TSUKI*) ATLET
SHORINJI KEMPO DOJO BUNGUS
TELUK KABUNG PADANG**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:
NADIA SAPUTRI ILMU
NIM. 15087021/ 2015**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi Tangan terhadap Kemampuan Pukulan (*tsuki*) Atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang

Nama : Nadia Saputri Ilmi

Nim/BP : 15087021/ 2015

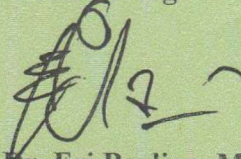
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

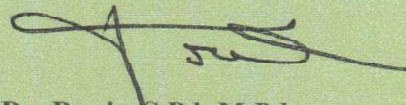
Padang, Juni 2021

Disetujui Oleh
Pembimbing



Prof. Dr. Eri Barlian, MS
NIP.19610724 198703 1 003

Mengetahui,
Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP.19720717 199803 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nadia Saputri Ilmi

Nim : 15087021

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kecepatan Reaksi Tangan
Terhadap Kemampuan Pukulan *Tsuki* Atlet Shorinji Kempo
Dojo Bungus Teluk Kabung Padang

Padang , Juni 2021

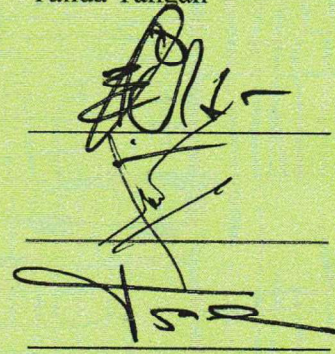
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Eri Barlian, MS

2. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd

3. Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi Tangan terhadap Kemampuan Pukulan (*tsuki*) Atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang.”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Juni 2021
Yang membuat pernyataan



Nadia Saputri Ilmi
NIM.15087021

ABSTRAK

Nadia Saputri Iلمي. 2021: Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi Tangan terhadap Kemampuan Pukulan (*tsuki*) Atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang. Skripsi. Jurusan Kepelatihan. Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kemampuan pukulan (*tsuki*) pada atlet shorinji kempo dojo Bungus Teluk Kabung Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot lengan dan kecepatan reaksi tangan dengan kemampuan pukulan (*tsuki*) pada atlet shorinji kempo dojo Bungus Teluk Kabung Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh atlet shorinji kempo dojo Bungus Teluk Kabung Padang sebanyak 30 orang, sedangkan sampel, atlet yang aktif latihan yaitu sebanyak 15 orang dengan penarikan sampel *proposive sampling*. Daya ledak otot lengan dengan menggunakan tes *one hand medicine ball put*, kecepatan reaksi tangan dengan menggunakan tes *whole body reaction* dan tes kemampuan pukulan (*tsuki*). Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan; (1) terdapat kontribusi yang signifikan daya ledak otot lengan dengan kemampuan pukulan (*tsuki*) pada atlet shorinji kempo dojo Bungus Teluk Kabung Padang. (2) terdapat kontribusi yang signifikan kecepatan reaksi tangan terhadap kemampuan pukulan (*tsuki*) pada atlet shorinji kempo dojo Bungus Teluk Kabung Padang. (3) terdapat kontribusi yang signifikan daya ledak otot lengan dan kecepatan reaksi tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan pukulan (*tsuki*) pada atlet shorinji kempo dojo Bungus Teluk Kabung Padang.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Lengan; Kecepatan Reaksi Tangan; Kemampuan Pukulan (*Tsuki*)

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan sekalian alam yang telah menciptakan langit, bumi dan segala isinya. Berkat rahmat, karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan (*tsuki*) Atlet Shorinji Kempo Dojo Bungus Teluk Kabung Padang”. Proposal ini dibuat dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk melakukan penelitian sekaligus memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda, kakak dan adik tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
2. Prof. Dr. Eri Barlian, MS, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran dan arahan selama menulis skripsi ini.
3. Kepada kontributor yang telah memberikan bimbingan, saran dan arahan selama menulis skripsi ini.

4. Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang Dr. Donie, S.Pd.,M.Pd yang telah memberikan tempat, waktu, dukungan dan fasilitas selama penyusunan skripsi ini.
5. Sekretaris Jurusan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan pelayanan administrasi dan pertolongan dalam memperlancar administrasi selama penyusunan skripsi ini.
6. Staf pengajar dan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.
8. Dan kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu yang telah ikut memberikan sumbang-saran kepada peneliti.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaannya.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2021

Penelit

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. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Shorinji Kempo.....	9
2. Teknik Dasar Bela Diri Kempo	16
3. Kondisi Fisik.....	22
B. Kaerangka Konseptual.....	33
C. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Definisi Penelitian	38
E. Jenis dan Sumber Data	39
F. Teknik dan Pengumpulan Data	40
G. Instrumen Penelitian.....	40
H. Prosedur Penelitian.....	44

I. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	47
1. Daya Ledak Otot Lengan	47
2. Kecepatan Reaksi Tangan	48
3. Kemampuan Pukulan (Tsuki).....	50
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	51
C. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	52
D. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	36
2. Sampel	38
3. Norma Penilaian Tes Dengan Skala 5 A	44
4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan	47
5. Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi Tangan	49
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Puukulan (Tsuki)	50
7. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	34
2. <i>One Hand Medicine Ball Put</i>	41
3. <i>Whole Body Reaction</i>	42
4. <i>The Nelson's Hand Reaction Test</i>	43
5. Grafik Histogram Daya Ledak Otot Lengan.....	48
6. Grafik Histogram Kecepatan Reaksi Tangan	49
7. Grafik Histogram Kemampuan Pukulan (Tsuki).....	50
8. Tes Daya Ledak Otot Lengan	83
9. Tes Kecepatan Reaksi Tangan	84
10. Tes Kemampuan Pukulan (Tsuki).....	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Lengan.....	67
2. Tabulasi Data Kecepatan reaksi Tangan.....	68
3. Rekapitulasi Data Kemampuan Pukulan (Tsuki).....	69
4. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Lengan dengan Uji Liliefors.....	70
5. Uji Normalitas Kecepatan reaksi Tangan dengan Uji Liliefors.....	71
6. Uji Normalitas Kemampuan Pukulan (Tsuki) dengan Uji Liliefors	72
7. Uji Hipotesis	73
8. Pengujian Hipotesis 1	74
9. Pengujian Hipotesis 2	75
10. Pengujian Independensi	76
11. Pengujian Hipotesis 3	77
12. Tabel Nilai Kritik L Uji Liliefors.....	78
13. Harga kritik Dari Product Moment	79
14. Luas dibawah Lengkungan Normal Standar dari o ke z	80
15. Nilai Persentil Distribusi t.....	81
16. Nilai Persentil Distribusi F.....	82
17. Dokumentasi Penelitian	83
18. Surat Izin Penelitian.....	86
19. Surat Balasan Penelitian	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan segala bentuk aktifitas fisik jasmani dan rohani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Menurut (Undang-Undang Nomor 3, tahun 2005) Pasal 1 butir (4), olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Kegiatan olahraga ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk menyalurkan hobi, rekreasi dan meningkatkan prestasi.

Seperti yang disebutkan dalam (Undang-Undang Nomor 3, tahun 2005) Pasal 4 mengenai tujuan keolahragaan nasional salah satunya yaitu prestasi. Olahraga prestasi sendiri merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Menurut Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Olahraga Prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Di Indonesia terdapat berbagai macam beladiri salah satunya yaitu Shorinji Kempo.

Shorinji Kempo merupakan salah satu cabang beladiri yang berasal dari Jepang. Warisan seni beladiri Shorinji Kempo yang diperoleh dari Jepang

kemudian dibawa ke Indonesia oleh tiga pemuda Indonesia yaitu Utin Syahraz, Ginandjar Kartasasmita, dan Indra Kartasasmita. Tiga pemuda tersebut bertekad melahirkan dan membentuk suatu wadah yang bernama PERKEMI (Persaudaraan Beladiri Shorinji Kempo Indonesia) yang resmi dibentuk pada 2 Februari 1966.

Didalam beladiri Shorinji Kempo ada 2 macam pertandingan yaitu Embu dan Randori. Didalam embu ada kategori Embu Beregu dan Embu berpasangan, Embu beregu biasanya berisi 4,6 atau 8 orang. Yang kedua yaitu kategori Randori atau Fight satu lawan satu, sama dengan beladiri lain di kategori randori ini menggunakan berat badan dan untuk pertandingannya memukul dan menendang mengenai sasaran. Saat pertandingan berlangsung kenshi atau atlit menggunakan pelindung kepala, pelindung dada atau disebut Do, kemudian menggunakan Pelindung ditangan. Jadi, didalam pertandingan ini hanya boleh memukul dan menendang saja dan untuk sasaran memukul yaitu wajah, dan untuk sasaran menendang tidak boleh menendang kemaluan, arah kepala atau wajah, dan belakang badan.

Salah satu Dojo atau tempat latihan yang ada di Padang yaitu Dojo Bungus Teluk Kabung. Dojo ini berdiri sejak 2009, awal mula berdirinya Dojo Bungus Teluk Kabung ketika salah seorang atlet PELATDA Shorinji Kempo bernama Andrizal melihat banyak minat anak-anak Bungus untuk mengikuti latihan Shorinji Kempo. Keterbatasan transportasi dan lokasi rumah yang sangat jauh dari tempat latihan pusat yakni di Gor H Agus Salim membuat Andrizal berinisiatif untuk membentuk Dojo baru di daerah bungus.

Kenshi di dojo ini kebanyakan dari sekolah dasar, disini kenshi belajar beladiri Shorinji Kempo dari kecil. Sejak Dojo Bungus Teluk Kabung ini berdiri telah banyak mengikuti event-event mulai dari porprov hingga PON. Prestasi Dojo Bungus Teluk Kabung saat mengikuti pertandingan selalu mendapatkan nomor baik 1, 2 maupun 3. Selain itu, dari dojo ini banyak bibit-bibit atlet yang terlahir yang menjadi atlet Padang dan Sumatera Barat. Tehnik maupun gerakan di dojo ini juga bagus dan mengikuti kurikulum yang ada. Dalam pertandingan Embu maupun Randori dojo ini juga bagus saat bermain.

Terjadi penurunan prestasi pada Dojo Bungus Teluk Kabung. Tahun 2016 Dojo Bungus Teluk Kabung mendapat mendali emas pada ajang Porprov dan PON. Tahun 2017 Dojo Bungus Teluk Kabung mendapat emas pada ajang Kejurnas. Tahun 2018 Dojo Bungus Teluk Kabung mendapat emas pada ajang Porprov. Tahun 2019 Dojo Bungus Teluk Kabung mendapat perak dan perunggu pada event Porwil dan Pomnas sementara tahun 2020 Dojo Bungus Teluk Kabung gagal mendapatkan mendali pada event Kejurnas Tandoku Online.

Shorinji Kempo merupakan seni beladiri yang menggunakan tendangan, pukulan (tsuki), tangkisan, kuncian, dan bantingan. Tendangan merupakan tehnik serangan balik dalam Shorinji Kempo bersamasama dengan pukulan (tsuki). Keuntungan tendangan timbul dari perbedaan dasar antara kaki dan tangan. Tendangan dapat dilakukan dari jarak jauh serta lebih kuat daripada pukulan (tsuki).

Pukulan (*tsuki*) dalam teknik Shorinji Kempo tidak memusatkan perhatian pada pengerasan genggaman tangan, namun lebih diutamakan pemusatan pada pengenalan titik-titik lemah badan manusia. Dengan kata lain prinsip serangan pukulan (*tsuki*) pada titik lemah badan lebih efektifnya dengan pukulan keras yang merubah tangan sebagai senjata tidaklah perlu. Kemampuan pukulan (*tsuki*) pada atlet harus baik sehingga mampu diimplementasikan pada pertandingan sehingga menjadikan hasil yang lebih baik.

Pukulan (*tsuki*) dalam teknik Shorinji Kempo juga banyak memiliki kelemahan. Pada pertandingan Randori pukulan (*tsuki*) sangat jarang dipakai untuk mulai menyerang, tetapi setelah diserang. Pukulan (*tsuki*) yaitu serangan jarak pendek yang tidak didahului oleh ayunan untuk menambah momentum. Dengan memperpendek waktu yang diperlukan untuk suatu pukulan (*tsuki*) maka dapat dilakukan pukulan cepat. Sebaliknya, ini perlu adanya ketepatan, keseimbangan, dan kecepatan.

Dengan kata lain, pukulan (*tsuki*) dan tarikan dilakukan dengan satu gerakan. Penarikan cepat ini memungkinkan ulangan pukulan (*tsuki*) dan memberikan perlindungan terhadap serangan lawan. Selanjutnya sifat dasar dari Shorinji Kempo ini memberikan tekanan khusus kepada kecepatan dan ketepatan.

Seorang Atlet Shorinji Kempo harus memiliki Keterampilan yang baik untuk menjadi seorang atlet selain itu harus memiliki kelentukan, keseimbangan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan yang baik Karena didalam beladiri ini tidak hanya kekuatan saja yang dipergunakan tetapi

kelincahan saat melakukan gerakan daya tahan saat bertanding dan kecepatan menyerang yang mengenai sasaran sangat diperlukan dalam beladiri ini. Disamping itu ada kondisi fisik khusus seperti daya ledak (power) dan kecepatan reaksi. Daya ledak dibutuhkan ketika melakukan pukulan (*tsuki*) agar bisa melakukannya dengan cepat dan kuat, sementara kecepatan reaksi di butuhkan ketika hendak melakukan serangan balik.

Selain itu Manfaat mempelajari beladiri ini sangat banyak diantaranya dapat mendidik anak disiplin dalam membagi waktu yaitu membagi waktu latihan dan waktu belajar dari sini pun mental anak akan berkembang lebih baik dan dapat mengatur waktu dengan sebaik-baiknya.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi di lapangan menunjukkan bahwa banyak atlet Shorinji Kempo sering melakukan kesalahan saat melakukan pukulan (*tsuki*), baik disaat latihan maupun saat melakukan pertandingan. Pukulan (*tsuki*) atlet Shorinji Kempo masih mudah ditangkis atau di tangkap oleh lawan sehingga memberikan kesempatan pada lawan untuk melakukan serangan balik.

Melihat kebutuhan untuk menunjang keberhasilan pukulan (*tsuki*), maka setiap atlet Shorinji Kempo harus memiliki kondisi fisik yang lebih, karena bisa menentukan tingkat penguasaan seseorang. Jenis kondisi fisik mana yang lebih menentukan penguasaan pukulan (*tsuki*), serta seberapa besar kontribusinya, perlu dilakukan suatu penelitian. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan, dan Kecepatan Reaksi Tangan terhadap Kemampuan Pukulan (TSUKI) Atlet Shorinji Kempo Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, banyak faktor yang mendukung kemampuan pukulan (tsuki), untuk mencapai kemampuan pukulan (tsuki) yang baik maka terdapat permasalahan. Dapat diidentifikasi dalam penelitian sebagai berikut :

1. Kelentukan memiliki kontribusi terhadap kemampuan pukulan (tsuki) atlet Shorinji Kempo Padang.
2. Keseimbangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan pukulan (tsuki) atlet Shorinji Kempo Padang.
3. Kekuatan memiliki kontribusi terhadap kemampuan pukulan (tsuki) atlet Shorinji Kempo Padang.
4. Kecepatan memiliki kontribusi terhadap kemampuan pukulan (tsuki) atlet Shorinji Kempo Padang.
5. Kelincahan memiliki kontribusi terhadap kemampuan pukulan (tsuki) atlet Shorinji Kempo Padang.
6. Daya tahan memiliki kontribusi terhadap kemampuan pukulan (tsuki) atlet Shorinji Kempo Padang.
7. Daya ledak (power) memiliki kontribusi terhadap kemampuan pukulan (tsuki) atlet Shorinji Kempo Padang.
8. Kecepatan reaksi memiliki kontribusi terhadap kemampuan pukulan (tsuki) atlet Shorinji Kempo Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berhubung banyaknya masalah yang peneliti tuliskan di dalam identifikasi masalah, penelitian ini dibatasi pada kontribusi daya ledak otot lengan, dan kecepatan reaksi tangan terhadap kemampuan pukulan (*tsuki*) atlet Shorinji Kempo Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penelitian perlu merumuskan masalah-masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Apakah daya ledak otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan pukulan (*tsuki*) atlet Shorinji Kempo Padang ?
2. Apakah kecepatan reaksi tangan berkontribusi terhadap kemampuan pukulan (*tsuki*) atlet Shorinji Kempo Padang?
3. Apakah daya ledak otot lengan dan kecepatan reaksi tangan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan pukulan (*tsuki*) atlet Shorinji Kempo Padang?

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakan. sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah; “untuk menganalisis kontribusi daya ledak otot lengan, dan kecepatan reaksi tangan terhadap kemampuan pukulan (*tsuki*) atlet Shorinji Kempo Padang”.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian diatas, maka setelah peneliti menyelesaikan penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Bagi pelatih dapat menjadi bahan atau masukan untuk meningkatkan kemampuan pukulan (tsuki) atlet Shorinji Kempo Padang.
3. Bagi civitas akademik dapat untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan di bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
4. Dapat menjadi referensi atau acuan bagi mahasiswa atau peneliti lainnya untuk melakukan penelitian atau skripsi.