

**KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *MAWASHI GERI*
ATLET KARATE DOJO SMP NEGERI 1 BATANG ANAI
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

SATRIA PERDANA
NIM. 16994

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelentukan Pinggang dan
Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan
Mawashi Geri Atlet Karate Dojo SMP Negeri 1
Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman.

Nama : Satria Perdana

NIM/BP : 16994/2010

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

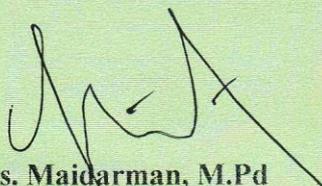
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2016

Disetujui Oleh :

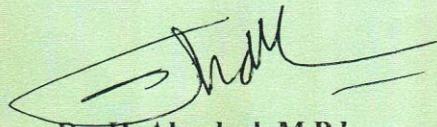
Pembimbing I



Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 19600507 198503 1 004

Pembimbing II

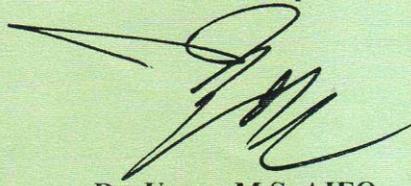


Dr. H. Alnedral, M.Pd

NIP. 19600430 198602 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, M.S, AIFO

NIP. 19630615 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Kelentukan Pinggang dan
Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan
Mawasi Geri Atlet Karate Dojo SMP Negeri 1
Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman.

Nama : Satria Perdana
NIM : 16994
Program studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

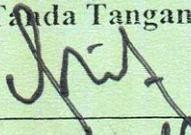
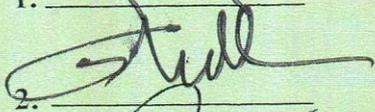
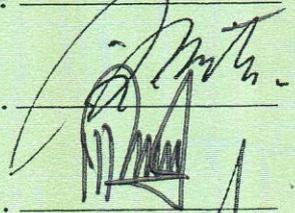
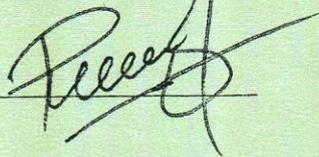
Padang, Maret 2016

Tim penguji

Nama

1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. H. Alnedral, M.Pd
3. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd
4. Anggota : Ronni Yenes, S.Pd M.Pd
5. Anggota : Padli, S.Si M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, April 2016

Yang menyatakan,



Satria Perdana
Satria Perdana.

ABSTRAK

Satria Perdana (16994) : Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo SMP Negeri 1 Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan tendangan *mawashi geri*, diantaranya adalah kelentukan pinggang dan kelincahan. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelentukan pinggang dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah Korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan antar variabel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Sampel berjumlah sebanyak 22 orang atlet. Instrument penelitian, kelentukan pinggang (X1) diukur dengan tes *sit and reach*, kelincahan (X2) diukur dengan tes *zig-zag run*, sedangkan tendangan *mawashi geri* (Y) diukur dengan tes tendangan *mawashi geri* selama 30 detik dengan pertimbangan *judgement*. Data dianalisis dengan korelasi sederhana dan ganda dengan menggunakan rumus *product moment*.

Berdasarkan perhitungan data didapat, 1) Terdapat kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* sebesar 43,79%. 2) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* sebesar 38,76%. 3) Terdapat kontribusi kelentukan pinggang dan kelincahan secara bersamaan terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* sebesar 48,14%. Dengan menggunakan $K = 2$ sebagai dk pembilang dan $(n-k-1) 22-2-1 = 22$ sebagai dk penyebut, maka dalam distribusi F, nilai F_{tabel} adalah sebesar 3,52. Jadi didapat sebesar $F_{hitung} (7,89) > F_{tabel} (3,35)$, kesimpulan maka H_0 ditolak H_a diterima.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas rahmat dan karunia-Nya peneliti telah dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo SMP Negeri 1 Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman"**. Skripsi ini ditulis untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta bimbingan dari pembimbing dan penguji, oleh sebab itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada bapak Drs. Maidarman, M.Pd, selaku pembimbing I dan Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku pembimbing II saya, serta Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Roni yenes, S.Pd M.Pd, Padli, S.Si M.Pd selaku penguji yang telah bersedia memberikan kritik dan saran yang membangun untuk penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda dan Ibunda serta kepada kakak dan adik penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a .
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr.Umar, M.S, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
5. Rekan-rekan mahasiswa 2010 Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu. Semoga Allah Subhanahu Wata'ala membalas jasa baik yang telah diberikan kepada peneliti.

Padang, Januari 2016

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	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Hasil Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	11
1. Hakekat Karate	11
2. Hakekat Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	17
3. Hakekat Kelentukan Pinggang	23
4. Hakekat Kelincahan	27
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Defenisi Operasional	37
E. Jenis dan Sumber Data	38
F. Teknk Pengumpulan Data	39

G. Instrumen Penelitian	39
H. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	46
1. Kelentukan Pinggang	46
2. Kelincahan	47
3. Kemampuan Tendangan <i>Mawashi geri</i>	48
B. Analisi Data	50
C. Uji Hipotesis	51
D. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	37
2. Distribusi Frekuensi Kategori Kelentukan Pinggang.....	46
3. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan	48
4. Distribusi Frekuensi Kategori Kemampuan Tendangan <i>Mawashi geri</i>	49
5. Uji Normalitas Data	50
6. Rangkuman Hasil Analisis Kelentukan Pinggang Terhadap Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	52
7. Rangkuman Hasil Analisi Kelincahan Terhadap Tendangan <i>Mawashi geri</i>	52
8. Rangkuman Uji Korelasi Ganda	53
9. Rangkuman Uji Signifikansi Korelasi Ganda	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Tendangan <i>Mawashi geri</i>	20
2. Kerangka Konseptual	34
3. Pelaksanaan Tes <i>Sit and Reach</i>	40
4. Pelaksanaan Tes Lari <i>zig-zag</i>	41
5. Bentuk Pelaksanaan Tes tendangan <i>mawashi geri</i>	43
6. Histogram Distribusi Skor Variabe Kelentukan Pinggang	47
7. Histogram Distribusi Skor Variabel Kelincahan	48
8. Histogram Distribusi Skor Variabel Kemampuan <i>dribble</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Hasil Tes Kelentukan Pinggang, Kelincahan, Dan Tendangan <i>Mawashi geri</i> Atlet Dojo SMP Negeri 1 Batang Anai	63
2. Analisis Uji Normalitas Kelentukan Pinggang Melalui Uji Liliefors	64
3. Analisis Uji Normalitas Kelincahan Melalui Uji Liliefors	65
4. Analisis Uji Normalitas Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Melalui Uji Liliefors	66
5. Penghitungan dengan T-Score	67
6. Tabel Korelasi Sederhana dan Korelasi Berganda	68
7. Pengujian Hipotesis.....	69
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	75
9. Tabel Harga Kritik Dari Product Moment	76
10. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z.....	77
11. Dokumentasi Penelitian	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu unsur kebutuhan manusia yang merupakan anugerah dari Tuhan Yang Maha Esa. Tentunya hal ini patut kita syukuri, dilestarikan serta dikembangkan agar kebudayaan dari olahraga itu tidak hilang terkikis oleh zaman. Pengembangan suatu cabang olahraga tentunya tidak terlepas dari berbagai aspek penunjang baik sarana, prasarana, dan berbagai aspek pendukung lainnya agar mutu dari olahraga itu sendiri meningkat secara berkesinambungan, dan hal yang menjadi sangat utama adalah peningkatan mutu sumberdaya manusia yang akan terjun dalam dunia olahraga tersebut.

Berbagai macam bentuk cabang olahraga di Indonesia dalam beberapa tahun belakangan ini berkembang cukup pesat, baik dalam faktor pembinaan atlet maupun ajang kompetisi pertandingan. Tentunya sesuai dengan undang-undang yang mengatur tentang system keolahragaan di Indonesia yaitu, UU RI No.3 pasal 27 ayat 4 (2005) tentang sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Artinya pembinaan dan pengembangan olahraga dapat ditingkatkan melalui tahapan-tahapan latihan dalam perkumpulan olahraga dan kompetisi-

kompetisi yang diselenggarakan baik ditingkat daerah, nasional maupun mancan negara.

Hal ini sejalan dengan pendapat Syafruddin (1996 : 6) menyatakan bahwa yang di maksud dengan pembinaan olahraga prestasi adalah “pembinaan olahraga yang di lakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi olahraga yang dipertandingkan ditingkat daerah, nasional, regional maupun internasional”. Dapat diartikan suatu pembinaan yang dilakukan dimaksud untuk bermuara pada sebuah prestasi. Berbicara tentang tujuan olahraga seperti yang telah dijelaskan diatas, tentunya tujuan dari olahraga itu bukan hanya sekedar meraih prestasi saja. Secara harfiah, tujuan dari olahraga itu adalah meningkatkan kualitas tubuh yang berujung kepada sehat, bugar baik itu jasmani maupun rohani serta penanaman nilai moral dan akhlak.

Hal ini terdapat dalam UU RI No.3 pasal 4 (2005) tentang sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, kualitas, manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat,martabat dan kehormatan bangsa”.

Inilah salah satu tujuan yang tidak dapat dipisahkan dari aspek keolahragaan itu sendiri. Tapi dengan diadakannya suatu latihan dan pembinaan untuk meningkatkan fungsi dari tubuh agar dapat bersaing, menjadi faktor utama yang *outputnya* nanti adalah prestasi.

Seiring pesatnya pertumbuhan dunia olahraga dikalangan masyarakat, maka banyak bermunculan potensi-potensi muda yang membutuhkan ruang

dalam mengekspresikan kreativitas dan sportivitas yang telah menjadi kebutuhan manusia tersebut. hal ini tentunya tidak terlepas dari peranan pihak-pihak yang terkait untuk memberikan dukung serta fasilitas agar tujuan dari olahraga dapat tercapai. Sehubungan dengan itu tentunya banyak olahraga prestasi yang perlu dilakukan pembinaan serta latihan yang intensif dalam mencapai prestasi tersebut, Salah satunya adalah olahraga beladiri yang disebut dengan Karate. Olahraga ini diresmikan dan dijadikan olahraga prestasi yang diperhitungkan dikancah nasional maupun internasional.

Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, karate juga telah banyak memberikan kontribusi terhadap prestasi Indonesia dalam ajang kompetisi olahraga ditingkat internasional, contohnya seperti ajang *Sea Game* yang di adakan di Indonesia pada tahun 2011, Karate menyumbangkan 10 medali Emas, 2 perak, 4 perunggu dan sekaligus melambungkan nama FORKI sebagai juara umum karate pada pesta akbar olahraga se-asia tenggara tersebut. (<http://lifestyle.kompasiana.com/catatan/2011/11/24/pahlawan-emas-indonesia-pada-sea-games-2011-bagian-i-413052.html>). dan tentunya hal ini merupakan suatu prestasi yang luar biasa yang patut di apresiasi masyarakat Indonesia secara umum dan diperhatikan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) secara khusus sebagai salah satu lembaga pemerintahan yang menjadi naungan cabang olahraga ini.

Karate merupakan olahraga yang menuntut hampir semua aspek-aspek yang terkandung dalam olahraga seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dll. Tak luput pula aspek psikologis seperti

ketenangan, konsentrasi dan mental yang kuat, dan yang paling utama adalah kondisi tubuh yang prima, ini dikarenakan karate pada umumnya merupakan olahraga yang melakukan kontak fisik secara langsung jadi melibatkan hampir semua otot-otot tubuh yang bekerja sehingga memerlukan pelatihan kondisi fisik yang intensif dan optimal.

Dalam hal ini tentunya ada juga teknik-teknik khusus yang jadi andalan beberapa atlet karate sebagai senjata utama untuk menyerang lawan, seperti pukulan, tendangan dan jatuhnya. Tak luput pula taktik-taktik yang dimiliki atlet karate dan serta pengarahan strategi yang matang dari pelatih. Untuk menunjang itu semua, jugalah harus ada sarana dan prasarana yang memadai serta layak demi mencapai prestasi terbaik para atlet.

Karate mulai masuk dan mulai berkembang di Indonesia di mulai pada tahun 1972 yang dibawa oleh para putra-putri Indonesia yang belajar di Jepang. Semakin luasnya dan pesatnya perkembangan karate di Indonesia, tentulah perkembangan tersebut telah mencapai daerah-daerah yang skalanya lebih kecil. Salah satunya adalah daerah Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman yang tepatnya di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Batang Anai, dimana olahraga karate merupakan salah satu ekstrakurikuler pada sekolah ini. Di dojo SMP Negeri 1 Batang Anai ini pertumbuhan olahraga karate cukup pesat sehingga atlet-atlet karate yang potensialpun bermunculan dan membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada dojo tersebut.

Pelatih-pelatih karate yang ada di SMP Negeri 1 Batang Anai cukup berpengalaman dalam bidang Karate, karena merupakan mantan-mantan atlet yang cukup berprestasi pada masanya. Namun hal itu tidaklah cukup mengatasi permasalahan-permasalahan yang bermunculan ketika pelatih tersebut menjalankan proses melatih. Tentulah pelatih juga harus di tuntut mengetahui apa saja aspek-aspek yang menjadi sangat penting dalam melakukan proses latihan. Hal inilah yang penulis perhatikan dan amati dalam proses latihan di dojo SMP Negeri 1 Batang Anai.

Dari hasil pemantauan peneliti dalam segi teknik, atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai hanya memiliki kemampuan yang standar sebagai atlet Karate. Dan berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan dengan melakukan wawancara bersama pelatih, sudah ada beberapa atlet yang pernah meraih prestasi pada kejuaraan di tingkat daerah maupun Provinsi. Walaupun atlet-atlet karate SMP Negeri 1 Batang Anai sudah pernah menorehkan prestasi dan meraih medali, tetap saja beberapa teknik yang digunakan dalam pertandingan cenderung tidak maksimal dan tidak tepat pada sasaran, sehingga banyak dari beberapa serangan dari teknik tersebut tidak menghasilkan poin dan hanya menghasilkan gerakan yang sia-sia serta mudah ditangkis lawan.

Para atlet karate SMP Negeri 1 Batang Anai cenderung menggunakan teknik serangan pukulan tangan yang dinamakan *gyaku tsuki* dan *kizami tsuki*, itupun banyak kurang sempurna dalam pelaksanaannya baik dalam segi gerakan dasar (*Kihon*) maupun didalam pertandingan. Penggunaan teknik kaki jarang sekali digunakan, mungkin disebabkan karena beberapa unsur-unsur

yang sangat penting dalam melakukan teknik kaki tersebut sebagian besar belum dapat di kuasai, hal ini menyebabkan atlet cenderung menggunakan teknik serangan tangan.

Dalam peraturan pertandingan karate yang di atur oleh Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI), ketika serangan menggunakan tangan mengenai lawan dengan kriteria yang telah ditentukan dan dianggap sah maka mendapatkan poin 1 (satu) kecuali, jika si penyerang berhasil menjatuhkan lawan dengan teknik serta kriteria yang benar dan sah selanjutnya langsung melakukan serangan pukulan, baru si penyerang bisa mendapatkan point 2 (dua). Sedangkan jika si penyerang menggunakan teknik serangan kaki seperti *Mawashi Geri* dan berhasil mengenai target seperti daerah bagian perut dengan kriteria yang telah ditentukan dan dianggap sah dengan teknik yang benar, maka si penyerang langsung mendapat poin 2 (dua), dan jika mengenai ke arah kepala dengan kriteria yang telah di tentukan maka si penyerang mendapatkan poin 3 (tiga), tentunya sangat menguntungkan jika atlet karate lebih menguasai teknik serangan kaki.

Ini bisa kita jadikan tolak ukur bahwa rendahnya kemampuan fisik yang optimal pada atlet dojo SMP Negeri 1 Batang Anai. Semua itu diduga karena rendahnya kelentukan otot pinggang dan kelincahan pada atlet. Maka dari itu jika terus dibiarkan, maka prestasi atlet SMP Negeri 1 Batang Anai akan terus menurun dan susah untu bersaing di tingkat yang lebih tinggi dari sebelumnya.

Dari uraian yang dijelaskan seperti di atas, nampaklah permasalahan yang akan diteliti. Bahwa kelentukan pinggang dan kelincihan diduga sangat berpengaruh dalam melakukan teknik serangan kaki. Jika atlet mempunyai kelentukan otot pinggang dan kelincihan yang sangat baik maka semakin baik pula teknik serangan kaki dapat dilakukan.

Berdasarkan kenyataan yang telah dijumpai tersebut, maka peneliti ingin mengungkap dan meneliti dalam bentuk penelitian apakah terdapat masalah dalam kemampuan melakukan tendangan *Mawashi geri* pada atlet SMP Negeri 1 Batang Anai. Salah satu kondisi fisik yang akan dilihat dalam penelitian adalah pada kelentukan pinggang dan kelincihan terhadap kemampuan tendangan *Mawashi geri* Atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Teknik kuda-kuda memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai
2. Kondisi fisik memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai
3. Daya tahan kekuatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai
4. Kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai

5. Sarana dan prasarana memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai
6. Koordinasi gerak memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai
7. Kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai
8. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai
9. Kecepatan reaksi kaki memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai
10. Metode latihan yang baik memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam olahraga Karate, akan tetapi karena keterbatasan yang peneliti miliki dengan mempertimbangkan dana, waktu dan pengalaman menulis, maka penelitian ini dibatasi pada Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap kemampuan tendangan *Mawashi geri* Atlet Karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet Karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai?
2. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet Karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai?
3. Apakah terdapat kontribusi kelentukan pinggang dan kelincahan secara bersamaan terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Adanya berkontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai.
2. Adanya berkontribusi kelincahan terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai.
3. Adanya berkontribusi kelentukan pinggang dan kelincahan secara bersamaan terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo SMP Negeri 1 Batang Anai.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian diharapkan dapat:

1. Menjadi bahan informasi kepada para pembina, pelatih, dan atlet karateka tentang kondisi fisik yang harus diperhatikan pada atlet karate, sehingga nantinya akan meningkatkan kemampuan tendangan.

2. Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan.
3. Sebagai bahan masukan untuk Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI) Sumatra Barat.
4. Sebagai masukan untuk meningkatkan prestasi karateka UNP.
5. Bagi peneliti untuk salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
6. Sebagai bahan pendoman bagi para peneliti selanjutnya.
7. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.