

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *MAWASHI GERI*
ATLIT KEMPO DOJO BALAI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Sebagai
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**FEBRI ANTON
NIM. 85752**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

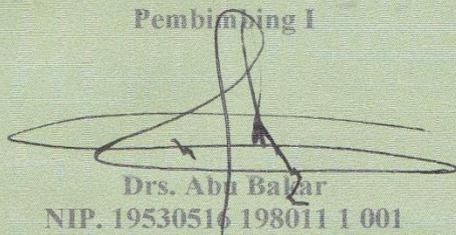
KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *MAWASHI GERI*
ATLIT KEMPO DOJO BALAI KOTA PADANG

Nama : Febri Anton
NIM/BP : 85752/2007
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2015

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Abu Bakar
NIP. 19530516 198011 1 001

Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

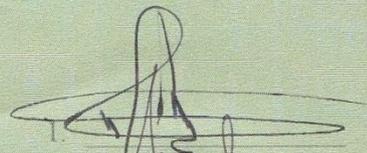
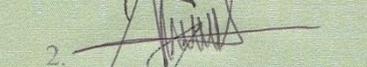
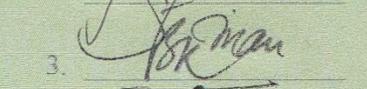
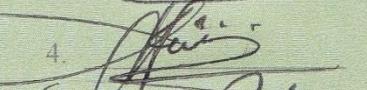
**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN MAWASHI GERI
ATLIT KEMPO DOJO BALAI KOTA PADANG**

Nama : Febri Anton
NIM/BP : 85752/2007
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2015

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Abu Bakar
Sekretaris : Anton Komaini, S.Si, M.Pd
Anggota : Dr. Bafirman HB, M.Kes AIFO
Anggota : Drs. Rasyidin Kam
Anggota : Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

FEBRI ANTON. 2014. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan masih kurangnya kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang yang dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai dan keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini seluruh kenshi yang terdaftar pada Dojo Balaikota Padang yang berjumlah 82 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga yang menjadi sampel adalah kenshi putra yang berusia 11-17 tahun dengan jumlah 31 orang. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di Dojo Balaikota Padang dan dilaksanakan pada bulan Juni 2014. Data daya ledak otot tungkai diambil dengan *standing board jump*, keseimbangan dengan tes *stork stand*, dan kemampuan tendangan *mawashi geri* dengan tes kemampuan tendangan *mawashi geri*. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi *product moment* dan korelasi ganda lalu dilanjutkan dengan uji koefisien determinasi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* yaitu sebesar 41.46% dan termasuk kategori cukup; (2) terdapat kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* yaitu sebesar 20.85% termasuk kategori rendah; (3) terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri*, yaitu sebesar 48.93% termasuk kategori cukup.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Kemampuan Tendangan Mawashi Geri

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlit Kempo Dojo Balai Kota Padang”** dengan baik. Tujuan penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terimakasih yang tiada terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram selaku Rektor yang telah mengizinkan penulis kuliah di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan yang telah mengizinkan penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan yang telah mengizinkan penulis kuliah di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Abu Bakar selaku Pembimbing I dan Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. H.Bafirman HB, M.Kes AIFO, Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, dan Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan skripsi ini

6. Seluruh staf pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Pengurus, Pelatih dan Kenshi Dojo Balai Kota Padang khususnya yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan bagi penulis dalam kegiatan penelitian.
8. Kepada kedua orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan dorongan, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Padang, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Beladiri Kempo	10
2. Daya Ledak Otot Tungkai	11
3. Keseimbangan.....	14
4. Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	19
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Hipotesis	26
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Definisi Operasional	28

E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis	36
1. Uji Normalitas.....	36
2. Pengujian Hipotesis	37
C. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
DAFTAR LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Distribusi Ferkuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	32
3. Distribusi Ferkuensi Data Keseimbangan.....	34
4. Distribusi Ferkuensi Data Kemampuan Tendangan Mawashi Geri.....	35
5. Uji Normalitas.....	37
6. Hasil Analisis Korelasi antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dengan Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> (Y)	38
7. Hasil Analisis Korelasi antara Keseimbangan (X_2) dengan Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> (Y).....	39
8. Hasil Analisis Korelasi Ganda antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Bidang Tumpu (<i>Base Of Support</i>)	17
2. Bidang Gravitasi (<i>Line Of Gravity</i>).....	18
3. <i>Cusoku</i> , yaitu Pangkal Jari-Jari Kaki yang Digunakan dalam Mawashi Geri.....	20
4. Langkah-langkah Melakukan Tendangan Mawashi Geri	21
5. Kerangka Konseptual.....	25
6. Histogram Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai	33
7. Histogram Frekuensi Keseimbangan	34
8. Histogram Frekuensi Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Pengukuran tes Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan dan Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang.....	54
2. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai.....	55
3. Uji Normalitas Keseimbangan.....	57
4. Uji Normalitas Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	59
5. T-Score Data Penelitian.....	61
6. Uji Hipotesis.....	62
7. Dokumentasi Penelitian.....	67
8. Surat Izin Penelitian.....	71
9. Surat Balasan dari Dojo Balai Kota Padang.....	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga. Olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingannya memberikan dampak positif baik terhadap pribadi maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa:

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

Berdasarkan kutipan di atas dijelaskan bahwa salah satu tujuan dari berolahraga adalah untuk meningkatkan prestasi. Prestasi ini dapat dicapai melalui proses pembinaan pengembangan secara terencana, berjenjang, berkelanjutan, dan terprogram dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Selain itu, prestasi ini juga dapat dicapai dengan

meningkatkan latihan secara teratur dan melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing cabang olahraga agar tercapainya prestasi yang maksimal.

Diantara sekian banyak cabang olahraga prestasi yang dikembangkan saat ini dan mendapat perhatian serta pembinaan khusus adalah cabang beladiri. Salah satu cabang beladiri yang pada saat ini pembinaan dan pengembangan tersebut adalah kempo. Kempo adalah salah satu jenis cabang beladiri yang pada saat perkembangannya di Indonesia sudah mulai baik bahkan di Sumatera Barat. Di Sumatera Barat cabang kempo adalah salah satu andalan Sumatera Barat dalam meraih medali emas pada Pekan Olahraga Provinsi (PON), bahkan pada saat ini beberapa atlet Sumatera Barat menjadi atlet andalan Indonesia pada kejuaraan-kejuaraan internasional.

Untuk dapat berprestasi maka harus dilakukan latihan dan pembinaan secara terus menerus dan berjenjang. Hal seperti ini bukan hanya menjadi tanggung jawab Pemerintah ataupun Persatuan Beladiri Kempo Indonesia (Perkemi) saja, akan tetapi sudah seharusnya menjadi tanggung jawab kita semua sebagai warga negara Indonesia. Sebagai induk organisasi, Perkemi telah berupaya semampunya untuk melakukan hal yang terbaik bagi kemajuan prestasi olahraga kempo Indonesia. Perkemi telah berusaha melakukan pembinaan seperti dengan mengirimkan atlet-atlet untuk bertanding di luar negeri, dan juga mendirikan berbagai tempat latihan (Dojo) di berbagai daerah agar pembinaan kempo di daerah bisa lebih baik. Dari berbagai dojo ini diharapkan dapat melahirkan atlet-atlet kempo yang handal dan dapat

meningkatkan serta mengharumkan nama Indonesia di kancah dunia Internasional.

Beladiri kempo tujuan utamanya adalah untuk membeladiri. Oleh sebab itu susunan teknik kempo selalu di mulai dengan mengelak, menangkis serangan dan membalas serangan. Hal ini disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan pada saat pertandingan. Dalam kempo terdapat teknik mengelak, mengunci dan menyerang. Salah satu teknik yang sangat penting dalam kempo adalah menyerang. Teknik menyerang itu berupa tendangan, pukulan dan sebagainya.

Teknik-teknik dalam kempo itu adalah *foriko* (elakan), *foriko chudan* (pukulan arah ulu hati), *foriko jodan* (pukulan arah kepala atau muka), *geri age* (tendangan arah kepala), *geri komi* (tendangan arah perut), *mawashi geri* (tendangan setengah melingkar), tangkisan, teknik mengelak dan menjatuhkan badan, teknik kuncian dan bantingan (Perkemi, 1990). Salah satu teknik yang sangat penting dalam beladiri kempo adalah teknik menyerang dan salah satu teknik menyerang yang sering digunakan adalah tendangan *mawashi geri*.

Tendangan *mawashi geri* merupakan tendangan yang berfungsi sebagai salah satu cara menghancurkan pertahanan lawan. Tendangan *mawashi geri* merupakan teknik tendangan melingkar dengan target sekitar pinggang. Kemampuan Tendangan *mawashi geri* dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, mental dan motivasi. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik maka juga harus didukung dengan kondisi

fisik yang baik pula. Menurut Syafruddin (2011:36) unsur-unsur kondisi fisik itu adalah, “daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*)”. Dalam melakukan tendangan *mawashi geri* ini unsur kondisi fisik yang diperlukan sekali adalah daya ledak, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi.

Daya ledak merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan yang hasilnya secara ekstra dan berlangsung dalam kondisi yang dinamis. Gerakan-gerakan ini dapat terjadi pada waktu memukul, menedang, menarik, memindahkan sebagian atau seluruh tubuh. Daya ledak otot tungkai di peroleh berdasarkan kerja kelompok otot untuk menahan beban yang diangkatnya, daya ledak otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang di dukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan kecepatan maksimum. Dalam melakukan tendangan *mawashi geri* daya ledak otot tungkai diperlukan agar tendangan yang dilakukan dapat menjatuhkan lawan.

“Keletukan adalah adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruas gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen”, (Lutan dkk, 2005:144). Teknik tendangan *mawashi geri* dipengaruhi oleh kelentukan, sebab ketika melakukan tendangan diperlukan kelentukan pada pinggang agar tendangan yang dilakukan dapat berhasil dengan baik.

Keseimbangan merupakan kemampuan dasar yang digunakan dalam setiap kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berlari, menendang, melompat serta berbagai gerakan dan aktifitas yang menunjang dalam sebagian besar kegiatan olahraga. Teknik tendangan *mawashi geri* dipengaruhi oleh keseimbangan yang dimiliki, sebab ketika melakukan tendangan, perubahan posisi kaki yang cepat, bergantian dan selang seling-seling membutuhkan kondisi keseimbangan pada tubuh. Menurut Sajoto (1988:223). “keseimbangan adalah mudahnya seseorang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh”. Dalam artian keseimbangan berlaku bagi tubuh ketika ditempatkan dalam berbagai posisi apapun.

Sedangkan koordinasi adalah unsur kondisi fisik yang juga tak bisa dipisahkan perannya terhadap tendangan *mawashi geri*. Menurut Kiram (2002:12) “koordinasi merupakan hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan”. Berdasarkan kutipan di atas tentang koordinasi, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam merangkai dari berbagai gerak sebagai hasil dari suatu sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis, cepat, terarah, cermat dan efisien.

Di Kota Padang telah ada beberapa dojo diantaranya adalah dojo Balai Kota Padang. Dojo ini merupakan salah satu dojo yang telah banyak menghasilkan atlet-atlet yang membela Padang bahkan Sumatera Barat pada

berbagai kejuaraan-kejuaraan. Dojo Balai Kota Padang ini memiliki Kenshi (atlet kempo) dari berbagai usia dan tingkatan.

Berdasarkan informasi yang penulis dapat dari hasil observasi, dojo Balai Kota Padang melakukan latihan 3 kali dalam seminggu. Selain itu, menurut informasi yang penulis dapatkan dari pelatih dojo ini dimana pada saat ini kemampuan Kenshi Dojo Balai Kota Padang banyak yang kurang memusakan dalam melakukan tendangan khususnya tendangan *mawashi geri*. Kemampuan tendangan *mawashi geri* antara setiap kenshi berbeda walaupun setiap kenshi itu melakukan latihan yang rutin dan materi latihan yang sama. Perbedaan kemampuan tendangan *mawashi geri* antara setiap kenshi itu disebabkan berbagai faktor diantaranya factor kondisi fisik diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan keseimbangan. Hal ini karena unsur kondisi fisik itu berperan dalam melakukan tendangan ini.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui penelitian dengan judul “Kontribusi Daya ledak otot tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlit Kempo Dojo Balai Kota Padang”. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat melahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi beladiri kempo ke depannya.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah mengenai kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlit Kempo Dojo Balai Kota Padang yaitu sebagai berikut :

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlit Kempo.
2. Kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlit Kempo.
3. Kontribusi kelentukan terhadap kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlit Kempo.
4. Kontribusi koordinasi terhadap kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlit Kempo.
5. Kontribusi kekuatan terhadap kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlit Kempo
6. Kontribusi kelincahan dan lain sebagainya terhadap kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlit Kempo.

C. Pembatasan masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlit kempo dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Keseimbangan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, perumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang?
2. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang?
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang.
2. Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang.
3. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah:

1. Salah satu syarat penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih kempo yang ada di Sumatera Barat khususnya dojo Balai Kota Padang sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi atletnya dalam cabang olahraga beladiri kempo.
3. Menambah wawasan dalam bidang olahraga, Khususnya pada cabang olahraga beladiri kempo.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.