

**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP DAN KNEE TUCK JUMP
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN MAWASHI GERY
ATLET KEMPO DOJO BALAI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)*



Oleh:

**JUHA LUGASATI
NIM: 14086055**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan *Knee Tuck Jump*
Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet
Kempo Dojo Balai Kota Padang.

Nama : Juha Lugasati

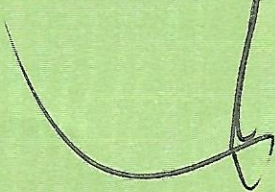
Nim : 14086055

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Padang, Mei 2018

Disetujui oleh
Pembimbing



Prof. Dr. Syahrial B, M.Pd
NIP. 19621012 198602 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan *Knee Tuck Jump*
Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet
Kempo Dojo Balai Kota Padang.

Nama : Juha Lugasati

Nim : 14086055

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

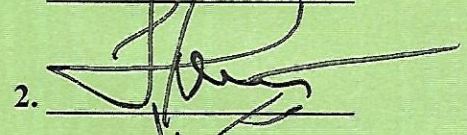
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2018

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Prof. Dr. Syahrial B, M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Jonni, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	

SURAT PERNYATAAN

Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini:

Nama : Juha Lugasati
NIM/BP : 14086055/2014
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan *Knee Tuck Jump*
Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet
Kempo Dojo Balai Kota Padang.

Dengan Ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah.

Padang, Mei 2018
Yang menyatakan



JUHA LUGASATI
Nim: 14086055

ABSTRAK

Juha lugasati. 2018: Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan *Knee tuck Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet kempo Dojo Balai Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *squat jump* dan *knee tuck jump* terhadap tendangan *mawashi geri* atlet kempo dojo Balai Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*), yang dilakukan pada tanggal 18 Februari sampai 15 April 2018 terhadap atlet kempo dojo Balai Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet kempo dojo Balai Kota Padang yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel laki-laki yang berjumlah 8 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan *mawashi geri*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, dan uji-t.

Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji t, didapat hasil dari pengujian tersebut dengan skor t_{hit} 2,38 sedangkan t_{tab} yang dilihat pada daftar uji t pada taraf 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) = $n-1$ = $8-1$ = 7 adalah 1,90. Karena $t_{hit} > t_{tab}$ atau $2,38 > 1,90$ Artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan latihan *Squat jump* dan *Knee Tuck Jump* terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet kempo dojo Balai Kota Padang.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “ **Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang.**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta bapak Mulyono dan ibu Yuldia Nerry, yang senantiasa memberikan doa kepada peneliti dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Bapak Prof. Dr. Syahrial B, M.Pd sebagai pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Jonni, M.Pd dan bapak Drs. Suwirman, M.Pd sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa se angkatan 2014 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT, mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, dojo tempat penelitian, dan Jurusan Pendidikan Olahraga serta pembaca pada umumnya.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari baik isi maupun penulisan masih belum sempurna untuk itu kepada pembaca, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Mei 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
DAFTAR ISI.....	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 Penelitian.....	9
BABII TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Shorinji Kempo	10
a. Sejarah Kempo	10
b. Teknik-teknik Dasar Kempo	11
2. Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	12
a. Otot-otot Penunjang Kemampuan Tendangan <i>Mawashi geri</i>	14
b. Daya Ledak Otot Tungkai	17
c. Metode Latihan Untuk meningkatkan Daya Ledak	22
3. Hakikat Latihan	24
a. Pengertian Latihan	24
b. Prinsip-prinsip Latihan	27
4. Latihan <i>Squat Jump</i>	30
5. <i>Latihan Knee Tuck Jump</i>	32

B. Penelitian Relevan.....	34
C. Kerangka Konseptual	34
D. Hipotesis Tindakan.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	38
D. Definisi Penelitian	38
E. Jenis dan Sumber Data	39
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	43
B. Hasil Penelitian	43
C. Teknik Analisis Data	45
D. Pembahasan.....	47
E. Keterbatasan Penelitian	51
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR RUJUKAN	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Populasi.....	38
2. Norma Penilaian Tes Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	41
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pree Test</i>) dan Tes Akhir(<i>Post Test</i>) Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	44
4. Uji Normalitas Data	46
5. Uji t Pre Test – Post Test Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	13
2. <i>Bicep Femoris</i>	16
3. <i>Tricep Femoris</i>	16
4. <i>Abductor Magnus, Abductor Longus, Abductor Brevis</i>	16
5. <i>Musculus Quadricep's Femoris</i>	17
6. <i>Squat Jump</i>	31
7. <i>Knee Tuck Jump</i>	33
8. Kerangka Konseptual	36
9. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pree Test</i>) dan Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang	45
10. Atlet Saat Melakukan Pre Tes Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Di Gor Agus Salim	78
11. Saat Memberikan Arahan Kepada Atlet Sebelum Melakukan Latihan <i>Squat Jump</i> Dan <i>Knee Tuck Jump</i>	78
12. Atlet Saat Melaksanakan Latihan <i>Squat Jump</i>	78
13. Atlet Saat Melaksanakan Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	79
14. Suasana Latihan Di Dojo Balai Kota Padang	79
15. Atlet Saat Melakukan Post Tes Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Di Gor Agus Salim	80
16. Foto Bersama Sampel	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	57
2. Data Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Dojo Balai Kota Padang.....	67
3. Data Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Dojo Balai Kota Padang.....	68
4. Data Gabungan Test awal (<i>Pree Test</i>) dan Tes Akhir(<i>Post Test</i>) Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Dojo Balai Kota Padang.....	69
5. Uji Normalitas Tes Awal (<i>Pree Test</i>) Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Dojo Balai Kota	70
6. Uji Normalitas Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Dojo Balai Kota	71
7. Pengolahan Data Deskriptif Uji T.....	72
8. Tabel Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors.....	74
9. Tabel Norma Standar (Baku) dari 0 Ke Z.....	75
10. Nilai Persentil untuk distribusi t.....	76
11. Daftar Hadir Sampel Penelitian	77
12. Dokumentasi Penelitian	78
13. Surat Penelitian	82
14. Surat Balasan Penelitian.....	83

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan di bidang olahraga merupakan faktor utama dalam salah satu aspek pembangunan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang tidak kalah pentingnya dengan aspek lainnya. Oleh karena itu kegiatan olahraga sangat perlu di tumbuh kembangkan di tanah air, baik olahraga untuk kesehatan maupun olahraga untuk prestasi. Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga itu dijelaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 (2011:3) tentang sistem keolahragaan nasional menyebutkan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan“. Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa untuk dapat melahirkan prestasi pada cabang olahraga perlu dilakukan pembinaan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Seperti yang dijelaskan dalam UU. RI NO.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 Ayat 4 (2011:16) dijelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Untuk memperoleh prestasi yang baik didalam olahraga sebagaimana yang di jelaskan oleh Bompa dalam Arsil (2009:5) bahwa:

“Komponen-komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik, dan mental. Berdasarkan penjelasan bahwa keempat aspek tersebut dapat meningkatkan prestasi artinya, prestasi olahraga dipengaruhi dan di tentukan oleh atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental”.

Dalam pencapaian tujuan olahraga bahwa terlihat dari keempat unsur prestasi saling berkaitan dan merupakan satu kesatuan sistem yang utuh. Jika salah satu unsur belum dimiliki atau di kuasai, maka betapapun baiknya ketiga unsur yang lain, prestasi terbaik yang diinginkan tidak akan tercapai, karena prestasi olahraga di pengaruhi dan di tentukan oleh kemampuan fisik, teknik, taktik maupun mental.

Selanjutnya Harsono (1988:4) mengatakan kalau kondisi fisik atlet baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan karena latihan teknik, taktik akan mampu di lakukan secara maksimal, artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tertentu berpuluh kali, dia tidak akan cepat lelah atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik biasanya lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan-tantangan latihan dan pertandingan.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satunya yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga beladiri shorinji kempo. Perkembangan olahraga beladiri kempo di Sumatera Barat sudah sangat memasyarakat. Hal ini dibuktikan dengan sudah banyaknya

berdiri perguruan (dojo) yang penyebarannya telah meliputi seluruh Kabupaten/Kota dan daerah-daerah di Sumatera Barat.

Kempo adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Negara Jepang sehingga seluruh istilah baik yang bersifat teknis maupun nonteknis lebih didominasi oleh penggunaan bahasa Jepang. Kempo merupakan olahraga yang memaksimalkan seluruh gerak tubuh untuk melakukan pembelaan diri dari ancaman baik dalam bentuk hindaran (tangkisan) dan melakukan serangan mematikan.

Salah satu unsur fisik yang harus dilatih dalam cabang olahraga kempo adalah power. Power adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dua unsur yang terpenting dalam power adalah: (1) kekuatan otot dan (2) kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan (Harsono, 1988:200).

Teknik dasar kempo (*kihon*) merupakan latihan dasar kempo yang terdiri dari teknik tangkisan, pukulan dan tendangan. Semua teknik ini adalah awal dan akhir dari kempo. Karena itulah dasar teknik-teknik kempo memerlukan latihan secara teratur yang dilakukan dengan penuh konsentrasi dan usaha. Di dalam beladiri Kempo secara umum terdapat teknik tendangan yang bervariasi, tetapi tendangan yang sering di gunakan pada saat bertanding adalah tendangan *mawahi geri*. Menurut Masutatsu Oyama dikutip oleh Sujoto (1996: 98), mengemukakan bahwa "Kira-kira 70% beladiri menggunakan teknik tendangan dan kekuatan tendangan kurang lebih lima kali lebih besar dari teknik pukulan",

Di Indonesia, Persaudaraan Kempo Seluruh Indonesia (PERKEMI) terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga kempo dengan mengupayakan kejuaraan baik di tingkat daerah maupun nasional. Di Dojo Balai Kota Padang olahraga kempo sudah muncul dari tahun 1971 sampai dengan sekarang masih menunjukkan aktifitas yang baik sekali.

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga di tanah air, sudah sepatutnya pengembangan prestasi olahraga kempo di tumbuhkan kembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seorang pelatih yang berkualitas dan menerapkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga kempo yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet kempo yang berprestasi tinggi. Prestasi olahraga kempo bukan semata-mata di tentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga di tentukan oleh kesiapan yang memadai secara maksimal. Untuk mencapai prestasi yang optimal perlu memperhatikan empat aspek latihan yang perlu dilatih Menurut Harsono (1988:88),

“1.Kondisi fisik: Bertujuan agar kondisi fisik atlet meningkat ke kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktifitas olahraga dalam mencapai prestasi. 2. Mental: Mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk menjalankan kemampuan fisik, teknik dan taktik dalam melaksanakan aktifitas olahraga. 3. Teknik: Suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. 4. Taktik: Siasat atau akal yang dipergunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif.”

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada saat pertandingan PORPROV Sumatera Barat dari 2010 sampai 2016, pada cabang kempo, maka prestasi atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang pada nomor randori

tidaklah konsisten di lihat dari hasil yang di peroleh pada pertandingan adalah 10 mendali emas pada PORPROV 2010, 11 mendali emas pada PORPROV 2012, 7 mendali emas pada PORPROV 2014, serta hanya memperoleh 10 emas pada PORPROV 2016 di Kota Padang. Hal ini terbukti banyak *kenshi* yang gagal meraih poin pada saat pertandingan. Dalam olahraga kempo, kecepatan dan kekuatan serangan sangat menentukan untuk meraih poin, baik menggunakan *tsuki* (pukulan) maupun *geri* (tendangan). Namun atlet kempo Dojo Balai Kota Padang, saat melakukan tendangan *Mawashi gery* masih lemah dan kurang cepat mengarah sasaran, sehingga tidak memperoleh nilai dan akan menyebabkan terjadi nya penurunan prestasi terhadap atlet.

Dari kenyataan tersebut peneliti menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi tendangan *mawashi geri*. Dilihat dari faktor internal diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, kecepatan, kekuatan, koordinasi gerak, teknik, keseimbangan, gizi, stamina, motivasi dari diri sendiri juga mempengaruhi mampu atau tidaknya atlet mampu melakukan gerakan tendangan *mawashi geri* dengan baik, serta belum terbentuknya mental bertanding yang bagus. Dilihat dari faktor eksternal diantaranya adalah sarana dan prasarana, pelatih, program latihan, strategi, dukungan keluarga, situasi lingkungan dan lain sebagainya.

Selain kondisi fisik yang baik secara umum metode latihan berperan dalam peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* khususnya untuk daya ledak otot tungkai. Dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dibutuhkan kecepatan dan kekuatan yang juga akan memberikan peningkatan terhadap

kecepatan tendangan *Mawashi Geri*. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan dalam peningkatan tendangan *Mawashi Geri* pada cabang kempo adalah metode latihan *plyometric*

Plyometrics adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Radcliffe & Farentinos (1985:1) menyatakan:

“plyometrics is a method of developing explosive power. It is also an important component of most athletic performance” atau terjemahannya adalah: “Pliometrik merupakan metode untuk meningkatkan daya ledak. Selain itu, juga merupakan komponen penting dalam kinerja atletik”.

Radcliffe & Farentinos (1985:6) mengatakan bahwa terdapat beberapa jenis latihan *plyometric* antara lain *squat jump* dan *knee tuck jump*. *Squat jump* adalah salah satu bentuk latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan power tungkai dengan cara melompat dengan tolakan kedua kaki mengeper dan posisi tubuh kembali ke sikap awal. Sementara *knee tuck jump* adalah salah satu bentuk latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan power dengan cara melompat keatas dengan tolakan kedua kaki, posisi lutut dilipat tinggi dan telapak tangan menyentuh lutut. Kedua bentuk latihan tersebut sama-sama dilakukan dengan cara melompat, namun perbedaan dari kedua gerakan tersebut adalah *squat jump* melompat dengan kedua kaki lurus dan *knee tuck jump* melompat dengan lutut dilipat tinggi (ditekuk)

Berdasarkan masalah yang dikemukakan seperti yang sudah diuraikan sebelumnya, peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait masalah tersebut

dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi. Dengan adanya solusi tersebut maka nantinya bisa membantu untuk meningkatkan prestasi baik itu prestasi atlet maupun prestasi kempo Dojo Balai Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, maka banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet kempo Dojo Balai Kota Padang. Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebelum menentukan faktor mana yang dianggap paling menentukan dalam meningkatkan tendangan *Mawashi Geri*

1. Daya ledak otot tungkai yang menentukan kecepatan tendangan yang dilakukan untuk menghasilkan tendangan yang sulit terbaca ataupun ditepis oleh lawan.
2. Kekuatan menentukan tenaga lentingan lutut yang membutuhkan kekuatan otot ketika meluruskan lutut pada saat tendangan membentuk sasaran.
3. Kecepatan mengangkat kaki pada saat melakukan tendangan *Mawashi Geri*. Sehingga gerakan tidak mudah dibaca dan tidak mudah di tepis oleh lawan
4. Kondisi fisik yang baik juga mempengaruhi kemampuan dalam melakukan tendangan *mawashi geri*
5. Teknik dan taktik juga sangat mempengaruhi untuk melakukan gerakan tendangan yang sesuai dengan kriteria tendangan *Mawashi Geri*.

6. Mental bertanding yang bagus, mempunyai motivasi dan semangat juang juga mempengaruhi mampu atau tidaknya atlet tersebut untuk melakukan tendangan *Mawashi Geri* yang baik.
7. Pengaruh pelatih saat memberikan program latihan dan strategi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan *Mawashi Geri*
8. Bentuk-bentuk latihan *pliometrik* terhadap kemampuan dalam melakukan tendangan *mawashi geri*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah begitu banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan *Gery Mawashi* pada atlet kempo Dojo Balai Kota Padang dan juga keterbatasan yang peneliti miliki, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada suatu pencapaian penelitian yang diharapkan nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik di masa yang akan datang dari masalah yang dihadapi. Karena keterbatasan tersebut, penelitian ini hanya dibatasi pada latihan *Squat jump* dan latihan *Knee tuck Jump*, pada tendangan *gery Mawashi* atlet kempo Dojo Balai Kota Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut: Bagaimana pengaruh latihan *Squat Jump* dan *Knee Tuck Jump* terhadap tendangan *Mawashi Geri* atlet kempo Dojo Balai Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan beberapa permasalahan yang dirumuskan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk: Mengetahui pengaruh latihan *Squat Jump* dan *Knee Tuck Jump* terhadap tendangan *Mawashi Geri* atlet kempo Dojo Balai Kota Padang?

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi semua pembaca antara lain digunakan sebagai:

1. Bagi Peneliti sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (SI) Jurusan Pendidikan Olahraga. Universitas Negeri Padang
2. Pelatih dan pembina olahraga, sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya cabang olahraga kempo.
3. Kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai pedoman dan perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.
4. Bagi atlet kempo yang dijadikan sebagai objek penelitian dapat mengetahui kemampuan melakukan tendangan *Mawashi geri*
5. Sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas dan Universitas Negeri Padang.