

KONDISI FISIK KESHI KEMPO DOJO DI TANAH DATAR

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**FAJRIA HASANAH
NIM. 17086224**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

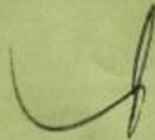
PERSETUJUAN SKRIPSI

KONDISI FISIK KENSHI KEMPO DOJO DI TANAH DATAR

Nama : Fajria Hasanah
NIM : 17086224
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

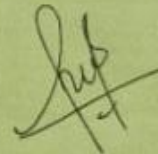
Padang, November 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003

Disetujui oleh
Dosen Pembimbing



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

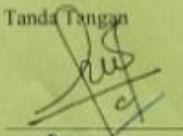
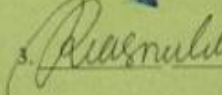
Judul : Kondisi Fisik Kenshi Kempo Dojo di Tanah Datar
Nama : Fajria Hasanah
NIM : 17086224
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2021

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Suwirman, M.Pd
3. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ kondisi fisik kenshi kempo dojo di tanah datar.”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam 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, Januari 2022

Ya:

ataan,



Fajria Hasanah

(17086224)

ABSTRAK

Fajria Hasanah.2022. “ Kondisi Fisik Keshi Kempo Dojo Di Tanah Datar”. Skripsi. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. FIK – UNP.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar diduga kurangnya tingkat kondisi fisik kenshi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar yang berkenaan dengan kecepatan reaksi, kekuatan otot lengan, power otot tungkai.

Populasi penelitian berasal dari Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar dengan jumlah 40 orang yang terdiri kenshi putera yang berjumlah 25 orang dan kenshi puteri 15 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purpose sampling* yaitu kenshi putera yang berjumlah 25 orang yang dijadikan sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik. Kecepatan reaksi diukur dengan *the nelson foot reaction test*, kekuatan otot lengan diukur dengan *puh up*, dan power otot tungkai diukur dengan *satnding broad jump*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan *statistik deskriptif* (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil: Rata-rata tingkat kecepatan reaksi Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar 88 cm tergolong pada kategori baik. Rata-rata tingkat kekuatan otot lengan Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar 28 kali tergolong kategori sedang. Sedangkan rata-rata tingkat power otot tungkai Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar 186 cm tergolong kategori cukup.

Kata Kunci : Kecepatan Reaksi, Kekuatan Otot Lengan, dan Power Otot Tungkai.

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul ***“Kondisi Fisik Keshi Kempo Dojo Di Tanah Datar”***.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes, dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibuk Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan Bapak Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd selaku Penguji yang selama ini telah banyak memberikan arahan kepada saya.
6. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
7. Kepada sampel penelitian yakni seluruh siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Lubuk Alung yang bersedia untuk dijadikan sampel pada penelitian ini walaupun di saat pandemi covid – 19.
8. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.
9. Teman-teman yang senasip seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini

Akhir kata penulis doakan semoga semua bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin Ya Robal Alamin

Padang, Oktober 2021

Fajria Hasanah

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR HISTOGRAM	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Shorinji Kempo.....	6
2. Kondisi Fisik	18
3. Kondisi Fisik dalam Shorinji Kempo.....	21
B. Kerangka Konseptual	34
C. Pertanyaan Penelitian	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
D. Defenisi Operasional	38
E. Jenis dan Sumber Data	39
F. Instrumen Penelitian.....	40
G. Teknik Pengumpulan Data	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A Deskripsi Data	47
B. Analisis Deskriptif	47
1. Kecepatan Reaksi	47
2. Tingkat Kekuatan Otot Lengan.....	49
3. Power Otot Tungkai	51
C Pembahasan	53

BAB V PENUTUP

A Kesimpulan.....	59
B Saran – Saran	59

DAFTAR PUSTAKA	61
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	63
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Nomor yang dipertandingkan pada olahraga kempo	10
Tabel 2.	Populasi Penelitian	38
Tabel 3.	Sampel Penelitian	38
Tabel 4.	Norma standarisasi kecepatan reaksi dengan <i>the nelson foot reaction test</i>	42
Tabel 5.	Norma standarisasi kekuatan otot lengan dengan <i>instrumen push up</i>	43
Tabel 6.	Norma standarisasi power otot tungkai dengan instrumen <i>standing broad jump</i>	45
Tabel 7.	Tenaga Pelaksanaan Tes	45
Tabel 8.	Distribusi frekuensi tingkat kecepatan reaksi Keshi Kempo Dojo Di Tanah Datar	48
Tabel 9.	Distribusi frekuensi tingkat kekuatan otot lengan Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar	50
Tabel 10.	Distribusi frekuensi tingkat power otot tungkai Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Konseptual.....	35
Gambar 2.	Bentuk pelaksanaan <i>nelson foot reaction test</i>	41
Gambar 3.	Bentuk pelaksanaan <i>push up</i>	43
Gambar 4:	Bentuk pelaksanaan <i>standing broad jump test</i>	44
Gambar 5.	Histogram kecepatan reaksi Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar.	49
Gambar 6.	Histogram kekuatan otot lengan Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar	51
Gambar 7.	Histogram power otot tungkai Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	63
Lampiran 2	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di Dojo Kempo Di Tanah Datar	64
Lampiran 3	Data Mentah Kecepatan Reaksi Khensi Kempo Dojo Di Tanah Datar	65
Lampiran 4	Data mentah kekuatan otot lengan Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar	66
Lampiran 5	Data mentah power otot tungkai Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar	67
Lampiran 6	Data Penelitian Kondisi fisik Khensi Kempo Dojo Di Tanah Datar	68
Lampiran 7	Dokumentasi.....	69

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga shorinji kempo sudah lama berkembang di Indonesia sejak tahun 1972 yang dibawa oleh putera puteri Indonesia yang belajar di Jepang. Cabang olahraga shorinji kempo merupakan cabang olahraga yang termasuk dalam kategori bela diri dan merupakan sebuah aktivitas olahraga yang terhitung sudah memasyarakatkan di Tanah Datar. Olahraga ini sudah banyak diminati bukan hanya dikalangan dewasa saja bahkan sampai dengan usia dini olahraga shorinji kempo berkembang baik di Tanah Datar.

Olahraga shorinji kempo merupakan beladiri yang menggunakan teknik lunak atau *juho* maupun teknik keras atau *goho*. Maka dari itu kondisi fisik sangat perlu diperhatikan dan di latih semaksimal mungkin kepada kenshi. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal. Karena kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi kenshi. Tanpa kondisi fisik yang baik kenshi tidak dapat melakukan teknik dengan sempurna. Kondisi fisik dapat di ketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan, tes ini dapat di lakukan dilapangan. Kondisi fisik suatu manusia ditentukan dengan berfungsinya organ-organ tubuh dan didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik untuk menopang kerja manusia. Komponen-komponen menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan untuk menjadikan kondisi fisik yang maksimal. Komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan oleh cabang

beladiri kempo adalah kekuatan, kecepatan, dan power (Fernanlampir & Farug dalam Bagus, 2020:4).

Berdasarkan dari bimbingan dan seminar proposal penelitian ini untuk komponen kekuatan penulis akan melihat kepada kekuatan otot lengan, karena kekuatan otot lengan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot lengan untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin guna mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan otot merupakan komponen paling penting dalam beladiri termasuk pada cabang kempo. Terutama pada teknik pukulan, karena kenshi membutuhkan kekuatan otot yang kuat untuk menjatuhkan lawannya. Kekuatan otot lengan dapat diukur dengan instrumen *push up* (Widiastuti, 2017:86).

Sedangkan komponen kecepatan dalam Fernanlampir penulis akan melihatnya kepada kecepatan reaksi karena di cabang beladiri kempo kecepatan reaksi berperan pada saat kenshi melepaskan serangan lawan. Bentuk serangan yang dilepaskan harus cepat dan tepat pada sasaran. Serangan yang cepat tidak akan bisa ditangkap oleh lawan, sehingga kenshi mendapatkan poin dan mudah meraih kemenangan. Kecepatan reaksi dapat diukur dengan instrumen *the nelson foot reaction test* (johnson, 1986:257).

Setelah bimbingan dan konsultasi juga untuk komponen powernya peneliti akan melihat kepada power otot tungkai, karena power otot tungkai adalah kemampuan kontraksi otot-otot tungkai yang terlibat secara kuat dan cepat dalam rentang waktu singkat untuk mengupayakan tujuan. Dalam cabang beladiri kempo power otot tungkai sangat dibutuhkan pada saat kenshi

melakukan serangan. Serangan yang membutuhkan power yang kuat ini adalah berupa tendangan. Tendangan yang dilakukan haruslah kuat dan cepat baik dalam latihan maupun pertandingan. Semakin kuat dan tepat tendangan kenshi dalam pertandingan maka semakin mudah kenshi meraih kemenangan. Power otot tungkai dapat diukur dengan instrumen *standing broad jump* (Ambarukmi, 2005:16).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tidak melakukan wawancara kepada pelatih kempo Dojo Di Tanah Datar, karena peneliti hanya melakukan observasi dan memberikan langsung surat penelitian kepada pelatih kempo Dojo Di Tanah Datar. Menurut peneliti usaha peningkatan kondisi fisik ini harus dikembangkan sesuai dengan komponen yang ada, meskipun dalam pelaksanaannya perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu untuk mendapatkan porsi latihan lebih besar.

Berdasarkan uraian di atas dalam olahraga kempo membutuhkan dasar fisik yang baik tetapi tidak meninggalkan faktor-faktor yang lain seperti teknik dan mental. Dalam pencapaian prestasi yang maksimal dibutuhkan 4 aspek latihan yaitu kondisi fisik, teknik, strategi dan mental yang tidak dapat dipisahkan terutama pada latihan kondisi fisik. Oleh karena itu perlu adanya penelitian tentang kondisi fisik kenshi tersebut. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Kondisi Fisik Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi prestasi kenshi kempo dojo di Tanah Datar. Diduga faktor penyebab tersebut dapat diidentifikasi adalah **Kondisi fisik**.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah diatas, karena berbagai keterbatasan, sarana, biaya, dan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka peneliti membatasi masalah ini tentang kondisi fisik yang meliputi kecepatan reaksi, kekuatan otot lengan dan power otot tungkai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu:

1. Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik kecepatan reaksi kenshi kempo dojo di Tanah Datar?
2. Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik kekuatan otot lengan kenshi dojo di Tanah Datar?
3. Bagaimanakah kemampuan kondisi fisik power otot tungkai kenshi dojo di Tanah Datar?

E. Tujuan Penelitian

Untuk melihat atau mengetahui data kondisi fisik Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina kempo dojo atar Tanah Datar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh kenshi kempo dojo di Tanah Datar.
3. Sebagai bahan acuan bagi kenshi kempo untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga yang baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.
6. Untuk Jurusan pendidikan olahraga.