

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN MAEGERI PADA SISWA
UNIT KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI
KARATE SMPN 31 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

YURIANTO

NIM. 85476

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *MAEGERI* PADA SISWA
UNIT KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI
KARATE SMPN 31 PADANG**

Nama : YURIANTO
NIM : 85476
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 15 Mei 2011

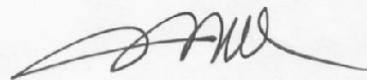
Disetujui Oleh

Pembimbing I



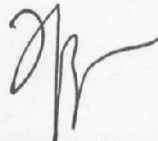
Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP:19580914 1981102 1001

Pembimbing II



DR. H. Syahril B, M.Pd
NIP:19621012 198602 1002

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP: 19620520 198703 1002

PENGESAHAN

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 : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Maegeri* Pada Siswa Unit Pengembangan Diri *Karate* SMPN 31 Padang

Nama : YURIANTO

NIM : 85476

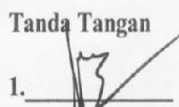
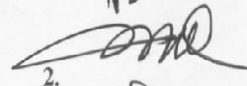
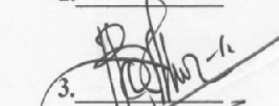
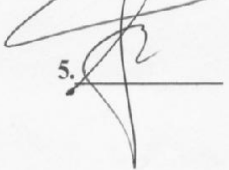
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 15 juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: DR. H. Syahril B, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Atradinal, S.Pd, M.Pd	5. 



Persembahan

" Ya Allah janganlah engkau hukumi aku karena apa yang mereka katakana tentang aku. Berikanlah kebaikan kepadaku dari apa yang mereka sangkakan padaku. Ampunilah aku karena apa yang mereka tidak ketahui tentang aku

(Ali Bin Abi Thalib)

" Allah menganugerahkan al hikmah (ilmu yang berguna) kepada siapapun yang dikehendakinya. Dan barang siapa yang di anugerahi al hikmah itu, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. Dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah)

(QS : Al-Baqarah : 269)

Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang di beri ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu lakukan.

(QS : Al-Mujadilah :11)

Kulangkahkan kaki dengan pasti dan penuh keyakinan serta do'a yang selalu ku aturkan walau jalan penuh dengan kerikil yang tajam dan licin, walaupun aku terjatuh luka dan berdarah, walau air mata membasahi wajah ini, namun aku tetap tegar dan selalu bertawakal kepada Allah SWT yang telah memberikan anugerah dan kesempatan untuk hidup kepadaku, dan menjalankan hidup ini demi mengapai segenggam harapan dan cita-cita untuk masa depan.

Terima kasih ya Allah

Dan hari ini.....

Telah ku raih sekeping cita-cita, telah ku wujudkan harapan kedua orang tua yang tercinta semoga semua yang telah aka lakukan ini tidaklah sia-sia aku harapkan ridho dan restunya selalu abadi selamanya.

*Bagai mentari yang tak pernah letih menghangatkan dunia
Bagai rembulan yang tak pernah murung menyinari malam
Bagai mata air yang tak pernah berhenti mengalir
Bagai angin yang tak pernah lelah berhembus
Bagai hujan yang selalu membasahi bumi yang kering*

*Teruntuk bunda tercinta seorang ibu yang berhati mulia
seorang ibu yang mengeluarkan tutur kata baik semata
seorang ibu yang tak pernah berkeluh seorang ibu yang selalu hadir di setiap ku butuh belai darinya.*

*Seorang ibu yang selalu tegar menghadapi ujian hidup
seorang ibu yang senantiasa bersabar dalam setiap kesulitan
ibu betapa aku mencintaimu.....
ibu, Allah mengatakan bahwasanya Surganya di bawah telapak kakimu, ridomu adalah ridho Allah, dan murkamu adalah murka Allah juga. Ibu, takkan kuraih semua ini, takkan kugapai prestasi gemilang tanpa do'a dan ridomu.....
ibu,,,,,takan ku sia-siakan hidupmu wahai ibu.....
yakinkan hatimuibundaku*

*Terima kasiku untukmu apaku,,,,,,,,,
Atas do'a, dorongan dan harapan yang slalu mengiringgi langkahku tiada batas dan nasehat Mu membuat hari-hariku damai dan kuat,,,,,,,,,,,,,*

*Allah memerintahkan aku berbakti
pada ibuku dan tidak menjadikan
sebagai orang yang sombong dan celaka*

(QS , Maryam :31)

*Serta kakak-kakanda, dan seluruh keluarga yang telah memberikan do'a dan semanagat
(Thank's for all)*

*Buat seseorang yang kucintai karena Allah
SWT,,,,,,,,,Zikra S.kep keep spirit n istiqomah di jalan Allah*

Thanks for my friend all 07

Terima kasih kepada dosen pembimbingku bapak Drs. Nirwandi M.Pd (selaku PA dan pembimbing 1). Bapak DR. syahrial B M.Pd (selaku pembimbing 2). Ibu Dra. Hj Rosmaneli M.Pd (penguji). Ibu Dra. Pitnawati M.Pd (penguji). Bpk. Atradinal S.Pd M.Pd (penguji) yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan serta dukungannya , dan tak lupa seluruh para dosen yang telah memberikan ilmu kepada ananda , mudah-mudahan degan ilmu yang di berikan kepada ananda akan ananda sampaikan ke

banyak orang, semoga menjadi amal ibadah dan mendapat balasan dari Allah SWT Amin.....

Mereka yang belajar dari masa lalu, dapat mengerti akan kehidupan Mereka yang belajar dari kesalahan, dapat memahami sebuah kebenaran M. Mereka yang berusaha di jalan Allah akan menerima imbalan Allah yang member jalanku dan dengan kebesarannya ku selesaikan tugas ini Setitik asa telah ku gapai, namun perjalananku belumlah usai,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

“ sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, apabila telah selesai dengan satu pekerjaan maka kerjakanlah pekerjaan yang lain dengan sungguh-sungguh dan kepada tuhan-mulah hendaknya kamu berharap (QS. Alam Nasyrah, 6-8)

By: yurianto (uwa)

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, 15 Mei 2011
Yang menyatakan

YURIANTO

ABSTRAK

“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Maegeri* pada siswa Unit Kegiatan Pengembangan Diri Karate SMPN 31 Padang“

OLEH : YURIANTO, 2011/ (85476)

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum maksimalnya kemampuan tendangan *maegeri* pada siswa unit kegiatan pengembangan diri *karate* SMPN 31 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *maegeri* pada siswa unit pengembangan diri *karate* SMPN 31 Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa unit kegiatan pengembangan diri karate SMPN 31 Padang, yang berjumlah 52 Orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang. Penelitian dilaksanakan di SMP N 31 Padang pada bulan April-mei 2011. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisa product moment dan rumus kontribusi= $(r^2 \times 100\%)$ dengan taraf signifikan α 0,05. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *vertical jump*, *strok stand* dan menendang peaching selama 10 detik.

Berdasarkan hasil analisa data daya ledak otot tungkai diperoleh hasil $r_{hitung} = 0,3584$ dan $t_{hitung} 2.301 > t_{tabel} 1.701$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Artinya hasil perhitungan kontribusi diperoleh hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *maegeri* sebesar 12.85%. Dari analisa data keseimbangan diperoleh hasil $r_{hitung} = 0,6392$ dan dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Artinya $t_{hitung} 4.398 > t_{tabel} 1.701$. Berdasarkan hasil perhitungan kontribusi diperoleh hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *maegeri* sebesar 40.86%. Dari analisa data daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama diperoleh kontribusi sebesar 40.73% terhadap kemampuan tendangan *maegeri*.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-nyalah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “ Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Maegeri* Pada Siswa Unit Pengembangan Diri *Karate* SMPN 31 Padang. “

Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah dalam rangka menyelesaikan program studi untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan dengan jenjang program Strata (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin dengan kemampuan yang ada untuk mendapatkan hasil yang terbaik, namun sebagai manusia penulis menyadari tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan sesuai dengan ilmu pengetahuan yang di miliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun , demi kesempurnaan dari isi penelitian (skripsi) ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menemukan permasalahan mulai dari persiapan, pengambilan data, pengelolaan data sampai pada penyusunan laporan, akan tetapi berkat rahmat dan hidayahnya Allah SWT, serta bantuan dari berbagai pihak, alhamdulillah skripsi ini dapat di selesaikan. Untuk itu pada kesempatan ini penulis bersukur kepada Allah SWT, dan mengucapkan terima kasih pada :

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. H. Syahrial B M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek.
5. Bapak Drs. Nirwandi M.Pd dan Bapak Dr. H. Syahrial B M.Pd sebagai pembimbing I dan Pembimbing II.
6. Bapak Atradinal S.Pd,M.Pd, Ibuk Dra. Rosmaneli M.Pd dan Ibuk Dra Pitnawati M.Pd selaku Tim Penguji Skripsi.
7. Bapak/Ibuk Staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kepala Dinas Pendidikan Kota Padang.
9. Kepala Sekolah dan bapak/ibuk guru SMPN 31 Padang
10. Pelatih Dojo beserta Karateka-karateka SMPN 31 padang
11. Yang tercinta kedua orang tua ayahnda Sudirman dan Ibunda Marniati beserta Nasrul Chandra, Edi candra (mamak), yang telah banyak memberikan dukungan moral dan material serta Do'a yang selalu menyertai kepada penulis.

12. Seluruh keluarga besarku Eni susuanti beserta suami, Desnita beserta suami, Nofrianti (kakak) dan etek lis yang banyak memberikan semangat dan dorongan
13. Zikra S.Kep (My Love) yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
14. Sahabat-sahabat seperjuanganku angkatan 2007.

Semoga bimbingan, saran, petunjuk serta kelancaran urusan yang telah di berikan kepada penulis, penulis do'akan menjadi amal ibadah dan di ridhoi serta di berkati oleh Allah SWT, Amin ya rabbal A'lamin.

Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah	5
C. Batasan masalah	6
D. Perumusan masalah.....	6
E. Tujuan penelitian.....	7
F. Kegunaan penelitian.....	8
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Karakteristik Cabang Olahraga <i>Karate</i>	9
1. Pengertian karate-do.....	10
2. Teknik-teknik Karate	13
B. Daya Ledak Otot Tungkai.....	15
1. Daya Ledak	15
2. Otot Tungkgai	18
C. Keseimbangan	22
D. Kerangka Konseptual	24
E. Hipotesis.....	25
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis,waktu dan Tempat Penelitian	26
B. Defenisi Operasional.....	26
C. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi	27

2. Sampel	28
D. Jenis dan Sumber Data	28
1. Jenis Data	28
2. Sumber Data	29
E. Variabel Penelitian	29
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	29
G. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Deskriptif	36
1. Daya Ledak Otot Tungkai	36
2. Keseimbangan	37
3. Kemampuan tendangan	39
B. Analisis Data	40
1. Uji Normalitas Sebaran	41
2. Uji Hipotesis	42
C. Pembahasan	45
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Sampel Penelitian.....	28
3. Norma daya ledak otot tungkai.....	31
4. Norma keseimbangan.....	32
5. Distribusi Frekwensi Power Otot Tungkai.....	36
6. Distribusi Frekwensi Keseimbangan.....	38
7. Distribusi frekwensi kemampuan tendangan <i>maegeri</i>	39
8. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	41
9. Rangkuman Hasil Analisis Power otot tungkai,keseimbangan dan kemampuan tendangan <i>maegeri</i>	44
10. Rangkuman Analisis Data Daya ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan serta kemampuan tendangan <i>maegeri</i>	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Tungkai Bagian Atas.....	19
2. Tungkai Bagian Bawah.....	20
3. Kerangka Konseptual.....	24
4. Tes Vertical Jump.....	30
5. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	37
6. Histogram Keseimbangan.....	39
7. Histogram kemampuan tendangan <i>maegeri</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Rekap Data Hasil Penelitian.....	53
2. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai.....	55
3. Uji Normalitas Keseimbangan.....	57
4. Uji Normalitas Kemampuan Tendangan <i>Maegeri</i>	59
5. Matrik Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai, keseimbangan dan Kemampuan Tendangan <i>Maegeri</i>	61
6. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	
7. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Kota Padang.....	
8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMPN 31 Padang.	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan olahraga di sekolah harus terlaksana dengan baik dan terprogram agar tercapainya tujuan olahraga pendidikan. Tujuan dari olahraga pendidikan itu ialah tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 30 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal satu mengemukakan bahwa “ Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang di laksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan dan kebugaran jasmani ”. Dalam bentuk formal pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah di tuangkan dalam kurikulum yang terdiri dari bermacam-macam cabang olahraga yang di atur sedemikian rupa sehingga dapat di sajikan dengan baik. Sehingga dapat di simpulkan bahwa olahraga merupakan bagian dari proses pendidikan yang berguna bagi siswa dalam memperoleh pengetahuan, ketrampilan, kepribadian, dan kebugaran jasmani.

Untuk mengembangkan minat, bakat, ketrampilan serta potensi yang di miliki peserta didik terhadap beberapa cabang olahraga maka sekolah harus dapat melaksanakan kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah (1999 : 54) mengemukakan bahwa :

“ program intrakurikuler adalah mata pelajaran wajib di sekolah yang tujuan utamanya untuk meningkatkan kesegaran jasmani:lebih menekankan pada pengenalan dan kemampuan gerak dasar dan keterampilan dasar cabang-cabang olahraga, sedangkan program ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan keterampilan pada satu cabang olahraga sesuai dengan pilihanya, bakat dan minatnya “.

Dimana dapat disimpulkan bahwa dalam program ini peserta didik/siswa bebas memilih cabang olahraga yang ingin di dalaminya demi mengembangkan ketrampilan dan kemampuanya dalam bidang olahraga, yang bersasaran untuk meningkatkan kemampuan afektif, kognitif, psikomotor dan prestasi. Sekolah merupakan salah satu tempat dimana peserta didik/siswa dapat menyalurkan bakat dan minatnya untuk mengembangkan potensi diri yang di milikinya di dalam bidang olahraga. Seperti yang kita ketahui pada saat sekarang ini telah banyak berkembang cabang-cabang olahraga yang di laksanakan di sekolah-sekolah,mulai dari sekolah Dasar sampai pada Perguruan tinggi, kegiatan olahraga itupun hampir dilaksanakan setiap hari.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 31 Padang merupakan sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler seperti, pramuka, kesenian, berupa musik dan tari dan dalam olahraga diantaranya basket, sepak bola, bola voly dan beladiri yang di antaranya pencak silat, Taekwondo dan *karate*. Cabang olahraga *karate* pada saat sekarang ini merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang sangat di gemari oleh siswa. Olahraga *karate* adalah salah satu cabang olahraga pengembangan diri yang di kembangkan di Sekolah Menengah Pertama negeri 31 Padang. Dapat kita ketahui bersama,

karate merupakan salah satu cabang olahraga yang multi kompleks, artinya tidak hanya pada satu kegunaan yaitu beladiri saja tetapi *karate* juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, *karate* pada masa sekarang sudah di pertandingkan pada tingkat regional, nasional, bahkan internasional.

Olahraga bela diri *karate* merupakan olahraga tangan kosong tanpa menggunakan senjata tajam tetapi jika seorang *karate-ka* sudah menguasai teknik-teknik dengan baik maka tangan dan kakinya dapat menjadi senjata yang dapat melumpuhkan lawan. Sensai April Hamid (2007:3) menyatakan bahwa:

“*karate* adalah olahraga yang keras dan jika menguasai teknik-teknik *karate* dengan baik, teknik tersebut bisa merupakan senjata yang berbahaya bila di gunakan sembarangan tanpa ada rambu-rambu pembatas, karna itu olahraga *karate* selain di latih fisik berupa teknik-teknik serangan atau tangkisan seorang *karate-ka* di tuntut untuk memenuhi etika yang berlaku pada dunia *karate*”

Dari keterangan di atas dapat diketahui bahwa *karate* merupakan cabang olahraga beladiri yang keras dan jika seorang *karate-ka* tersebut menguasai teknik-teknik *karate* itu dengan baik maka teknik *karate* tersebut akan menjadi senjata baginya, maka dari itu seorang *karate-ka* di tuntut untuk mematuhi etika-etika dalam *karate*.

Dalam olahraga bela diri *karate* sangat di butuhkan kondisi fisik yang prima, dengan memiliki kondisi fisik yang prima maka seorang *karate-ka* akan dapat menampilkan suatu gerakan yang baik. Salah satu di antaranya memiliki kekuatan yang baik, otot-otot yang kuat, daya ledak otot yang baik dan memiliki keseimbangan. Menurut Soekarman dalam Basirun (2006:16) mengemukakan “sarat fisik untuk menjadi pemain atau Atlit yang baik adalah

harus memiliki kekuatan secara utuh, kalau perlu seluruh otot tubuh harus kuat terutama otot kaki”. Dapat di simpulkan kekuatan, dan otot yang kuat sangat di butuhkan dalam melaksanakan olah raga apa lagi dalam olahraga bela diri *karate*, terutama pada saat melakukan tendangan. Salah satu tendangan yang ada dalam olahraga bela diri karate yaitu *maegeri*, tendangan *maegeri* merupakan tendangan depan yang membutuhkan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang prima agar dapat melakukan tendangan yang baik dan sempurna, tendangan *maegeri* merupakan salah satu tendangan dalam olahraga bela diri *karate* yang bisa di andalkan, apabila tendangan *maegeri* tersebut mengenai sasaran seperti perut atau hulu hati dalam pertandingan akan mendapatkan nilai *nihon* (dua poin) dengan control yang baik dari seseorang *karate-ka*.

Namun walau sudah cukup lama di lakukan pembinaan *karate* di SMPN 31 Padang pada unit kegiatan pengembangan diri, tetapi belum dapat menunjukan tingkat kemampuan yang baik dan belum sesuai dengan yang di harapkan yaitu masih lemahnya tendangan *maegeri* dan belum tepat sasaran yang di lakukan oleh *karate-ka* tersebut. Dari kenyataan tersebut penulis menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi *karateka* tersebut, diantaranya kondisi fisik, koordinasi gerak yang belum sempurna, power/daya ledak otot tungkai yang tidak mendukung, teknik yang masih kurang, kurangnya keseimbangan, gizi yang kurang, panjang otot tungkai yang kurang serta belum terbentuknya mental yang baik.

Dari beberapa factor yang di ungkapkan di atas, factor daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang menurut penulis cukup dominan, hal ini di dasarkan pada pengamatan penulis terhadap siswa SMPN 31 Padang yang mengikuti unit kegiatan pengembangan diri karate pada saat latihan

Bertitik tolak dari uraian permasalahan di atas sehingga peneliti tertarik untuk meneliti daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang di miliki siswa unit kegiatan pengembangan diri karate SMPN 31 Padang terhadap kemampuan tendangan *maegeri*. penelitian ini lebih penting lagi untuk menentukan langkah-langkah selanjutnya dalam usaha meningkatkan kualitas karate pada unit pengembangan diri karate SMPN 31 padang. sehingga pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk mengangkat judul yaitu: “**Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *maegeri* pada unit pengembangan diri karate SMPN 31 Padang**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas munculah berbagai masalah yang dapat mempengaruhi kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *maegeri* yang di lakukan oleh siswa SMPN 31 Padang yang mengikuti latihan pada unit pengembangan diri karate:

1. Kondisi fisik
2. Daya tahan kekuatan

3. Kemampuan gerak
4. Kekuatan otot tungkai
5. Daya ledak otot tungkai
6. Koordinasi gerak
7. Kecepatan dan kelincahan
8. Keseimbangan dan kemampuan tendangan
9. Metode latihan
10. Minat dan motivasinya

C. Batasan Masalah

Mengingat begitu banyaknya factor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan tendangan *maegeri* dalam olah raga ini tidak mungkin rasanya dapat dan mampu meneliti semua faktor atau variabel seperti yang di terangkan di atas. maka penulis hanya akan membahas masalah:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Keseimbangan
3. Kemampuan tendangan *maegeri*

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang di kemukakan di atas, maka di sini penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *maegeri* yang di lakukan oleh siswa pada unit pengembangan diri karate SMPN 31 Padang..?
2. Seberapa besar hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *maegeri* yang di lakukan oleh siswa pada unit pengembangan diri karate SMPN 31 Padang..?
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *maegeri* siswa pada unit pengembangan diri karate SMPN 31 Padang..?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai siswa unit pengembangan diri karate SMPN 31 adang
2. Untuk mengetahui keseimbangan siswa unit pengembangan diri karate SMPN 31 Padang
3. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *maegeri* siswa unit pengembangan diri karate SMPN 31 Padang

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang di kemukakan di atas, di harapkan penelitian ini berguna untuk :

1. Bagi penulis, penelitian ini sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan di bidang karya tulis ilmiah dan sebagai sarat penyelesaian pendidikan Strata satu (S1) di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai referensi bagi setiap pelatih dojo dalam memilih metode dan bentuk latihan yang akan di berikan pada *karate-ka* untuk membentuk gerakan dasar olahraga *karate* yang baik
3. Menambah bahan referensi karya ilmiah tentang olahraga *karate*
4. Sebagai bahan mewujutkan dan pembuka wacana untuk penelitian berikutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Karakteristik Cabang Olahraga Karate

Sejarah *Karate Tote* (karate) merupakan seni beladiri yang telah mengalami perkembangan di *Okinawa* selama berabad-abad. Untuk pertama kalinya *Tote* di peragakan secara umum pada bulan Mei 1922 di dalam Pekan Olahraga Atletik Nasional di Tokyo yang di sponsori oleh Kementrian Pendidikan. Orang yang khusus di undang untuk memberikan peragaan yaitu ahli *Karate* yang bernama Gichin Funakoshi dan beliau dikenal sebagai bapak *Karate* moderen. Ketika itu Ginchin Funakoshi menjadi ketua umum dari *Okinawa Shobu Kai* (Persatuan Beladiri Perkasa Okinawa)

Tote mulai dikenal oleh masyarakat umumnya sebagai *karate jutsu* sekitar tahun 1929, Ginchin Funakoshi mengambil langkah-langkah revolusioner di dalam perjuanganya yang ulet dan pantang mundur untuk merubah *Tote* menjadi *Karate-Do*. Seiring dengan perkembangan zaman, *karate* tidak hanya dijadikan sebagai olahraga beladiri tetapi juga olahraga prestasi, dan lebih luas lagi di jadikan sebagai ajang pendidikan. Dilihat dari proses pelatihannya olahraga *karate* menggunakan aktifitas jasmani sebagai sarana pembentukan watak, mental dan kepribadian individu sebagai prilakunya.

1. Pengertian *karate-do*

Menurut T. Chandra dalam Kamus Bahasa Jepang-Indonesia (Evergreen Japanes Course, Jakarta-2002) arti kata *Karate-do* adalah sebagai berikut ; “*kara*” mempunyai arti kosong/hampa/tidak berisi “*te*” berarti tangan(secara utuh/keseluruhan) dan “*do*” berarti jalan/jalur menuju suatu tujuan/pedoman. Menurut Chuck Norris dalam A Dictionary of the Martial Arts(Ohara Publications Inc.,Burbank CA,-2003).Terminologi *Karate-do* di jabarkan sebagai ; “*a kind of oriental martial art*” atau dalam bahasa Indonesia “Sebuah jenis seni beladiri dari Timur” Maka jika disimpulkan dari pengertian tersebut *Karate-do* adalah seni perkasa yang bertujuan agar seseorang dapat mengatasi segala bentuk rintangan dan mampu membela dirinya walaupun tanpa senjata atau dengan tangan kosong. *Karate* sesungguhnya merupakan seni beladiri tangan kosong dimana tangan dan kaki dilatih secara sistematis. Disamping itu *Karate* merupakan sistem latihan dimana *Karate-ka* dilatih dan dididik untuk menguasai semua gerakan tubuh seperti menangkis, menghindar, memukul, menendang dan mengatur keseimbangan. Nakayama dalam Ferdi Ferdian (2006:1) menjelaskan bahwa “ *karate* adalah seni beladiri tangan kosong dimana tangan dan kaki di latih secara sistematis sehingga kekuatan serangan yang tiba-tiba dapat di kontrol dengan penampilan suatu kekuatan seperti menggunakan senjata sungguhan “ di samping itu *sensai* April Hamid (2007:3) menyatakan bahwa:

“ *karate* adalah olahraga yang keras dan jika menguasai teknik-teknik karate dengan baik, teknik tersebut bisa merupakan senjata yang berbahaya bila di gunakan sembarangan tanpa ada rambu-rambu pembatas, karna itu olahraga *karate* selain di latih fisik

berupa teknik-teknik serangan atau tangkisan, seorang karateka diuntut untuk memenuhi etika yang berlaku pada dunia *karate* “

Dapat diketahui bahwa *Karate* sebagai ilmu bela diri tangan kosong menuntut seorang *Karateka* dapat menggunakan seluruh anggota tubuhnya sebagai senjata, sehingga, dapat melumpuhkan lawan. Muchsin (1980:11; dalam Nakayama: 1980) menyatakan ;

“ *Karate-Do* sesungguhnya merupakan seni beladiri tangan kosong, dimana tangan dan kaki dilatih sedemikian rupa secara sistematis sehingga serangan tiba-tiba dari musuh dapat di kendalikan dengan penampilan suatu kekuatan, tidak ubahnya seperti senjata sungguhan.”

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat di simpulkan bahwa olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri tanpa menggunakan senjata tajam tetapi tangan kosong tersebut bisa dapat menjadi senjata yang sangat berbahaya jika di latih secara maksimal dan merupakan cabang olahraga yang keras,oleh karna itu setiap karateka diuntut agar tidak menyalahgunakan ilmu beladiri *karate* tersebut. maka dari itu dalam cabang olahraga *karate* ada lima sumpah yang dapat menuntun sikap para karateka tersebut.

Dengan adanya lima sumpah tersebut maka di harapkan para *karate-ka* dapat menjadi *karate-ka* yang baik dan tidak menyalah gunakan ilmu beladiri yang di milikinya, kelima sumpah tersebut wajib di bacakan oleh seluruh karateka pada setiap upacara di awal dan di ahir latihan, dan setiap *karate-ka* diharapkan dapat memahami dan mengamalkanya dalam kehidupan sehari-hari. Dapat di simpulkan bahwa dalam belajar bela diri

karate bukan hanya di titik beratkan pada kemampuan fisik dan keahlian semata tetapi juga memperhatikan etika dalam membentuk watak dan kepribadian. seseorang. Maka penulis berkesimpulan bahwa olahraga *karate* merupakan cabang olahraga yang baik yang dapat mendidik dan membina mental siswa.

Selain sebagai alat beladiri, Karate juga berfungsi sebagai seni, olahraga prestasi dan pendidikan. *Karate* sebagai seni tercermin pada nomor *Kata* (jurus) yang menuntut *Karate-ka* menampilkan suatu rangkaian jurus dengan teknik yang benar dan mengandung nilai. *Karate* sebagai olahraga prestasi adalah dengan di pertandingkannya *Karate* di berbagai pertandingan olahraga, baik ditingkat regional, nasional, maupun internasional. Adapun nomor-nomor yang dipertandingkan adalah nomor *Kata* (jurus), dan nomor *Kumite* (pertarungan/laga). *Karate* sebagai olahraga pendidikan tercermin pada proses pelatihannya yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai sarana pembentukan watak dan kepribadian pelakunya.

2. Teknik *Karate*

Bagian tubuh manusia dapat menjadi senjata didalam *Karate*, tiap bagian tubuh dapat di manfaatkan untuk melakukan serangan, mengelak, dan membanting. Dalam cabang olahraga *Karate* memiliki beberapa teknik dasar di antaranya yaitu pukulan, tangkisan, tendangan (Muchsin .1980;66) mengatakan ;

a. Teknik pukulan terdiri dari :

Cudan tsuki (pukulan lurus ke tengah) *gedan tsuki* (pukulan lurus kebawah), *jodan tsuki* (pukulan lurus keatas), *kizami tsuki* (pukulan menusuk), *morote tsuki* (pukulan dua tangan), *ura tsuki* (pukulan kepalan belakang) *kagi tsuki* (pukulan mengunci), *mawasi tsuki* (pukulan memutar), *Heiko tsuki* (pukulan sejajar), dan *hasami tsuki* (pukulan menggunting)

b. Teknik tangkisan terdiri dari

Gedan barai (tangkisan kebawah), *jodan age uke* (tangkisan keatas), *shoto uke* (tangkisan pisau tangan), *haishu uke* (tangkisan punggung tangan), *kakuto uke* (tangkisan kepala bangau), *keito uke* (tangkisan kepala ayam), *teisho uke* (tangkisan pangkal telapak tangan)

c. Teknik tendangan terdiri dari

Mae geri (tendangan lurus kedepan), *yoko geri* (tendangan samping) *mawasi geri* (tendangan melingkar), *ushiro kekomi* (tendangan menyodok ke belakang) dan *tobi geri* (tendangan meloncat)

➤ Pengertian *MaeGeri* (tendangan lurus ke depan)

Tendangan merupakan serangan yang dilakukan oleh kaki dan dilaksanakan dengan kuat dan cepat, tendangan *maegeri* dalam olahraga beladiri *karate* dapat dibedakan melalui bentuk dan cara pelaksanaannya. Tendangan *maegeri* atau tendangan depan merupakan salah satu bentuk serangan dalam olahraga beladiri

karate. Secara harfiah *maegeri* berarti tendangan lurus ke depan, dimana seorang *karate-ka* dalam melakukannya akan menendang secara lurus ke depan kedalam sasaran perut/hulu hati. Dalam pelaksanaannya biasanya menggunakan *koshki* kaki yang mana sasarannya biasanya pada perut atau hulu hati. Menurut Lubis (2004:26). Tendangan depan adalah:

“Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan, dengan kenaanya pangkal jari bagian dalam dengan sasaran ulu hati dan dagu” dengan melontarkan kaki ke depan secepat mungkin dan lurus ke depan dengan sasaran ulu hati, dan tendangan ini dengan menggunakan pangkal jari-jari kaki”.

Supaya *maegeri* lebih maksimal, pingul harus di putar melentik ke dalam, cepat dan mulus terhadap sasaran yang berada di depan *karate-ka*. Dengan melontarkan kaki lurus ke depan ke arah sasaran, dengan memanfaatkan kemampuan tenaga dan daya ledak otot serta keseimbangan yang di miliki. Jalur dari kaki harus hampir sejajar dengan lantai, ujung jari-jari kaki digunakan untuk menyerang sasaran perut atau ulu hati lawan. Jika di dalam pertandingan, jika seseorang *karate-ka* menggunakan tendangan *maegeri* dengan benar maka akan mendapatkan nilai *nihon* (dua) dengan sasaran perut (full body center)

B. Daya ledak otot tungkai

1. Daya Ledak

Daya ledak merupakan salah satu komponen biometrik yang sangat mempengaruhi dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras seseorang dapat memukul, seberapa keras seseorang dapat menendang, seberapa tinggi orang dapat melompat dan seberapa orang berlari. Menurut Carbin dalam Basirun (2006:16) mengatakan bahwa “daya ledak dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat”. Phillip dkk dalam Bafirman (1999:60) menyatakan bahwa “daya ledak adalah kemampuan untuk menggunakan tenaga maksimal dalam waktu sesingkat mungkin”. Diperlukan kekuatan yang maksimal guna untuk menampilkan daya ledak yang baik dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Menurut Bompa (1990) menyatakan bahwa “daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif untuk mencapai tujuan yang dikehendaki”. Soekarman dalam Basirun (2006:16) mengemukakan “sarat fisik untuk menjadi pemain atau atlet yang baik adalah harus memiliki kekuatan secara utuh, kalau perlu seluruh otot tubuh harus kuat terutama otot kaki”. Jadi daya ledak sangat penting bagi seseorang dalam melaksanakan ketrampilan dalam olahraga agar dapat menghasilkan gerakan dan tujuan yang baik dalam pelaksanaan ketrampilan dalam olahraga.

Selain itu menurut Syafrudin (1992:42) menyatakan daya ledak merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan atau power. Kekuatan, kecepatan sangat dominan dibutuhkan dalam olahraga yang menentukan ledakan eksplosif tubuh, seperti cabang olahraga, lempar, lompat dalam atletik, loncat dan smash pada volley dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah suatu kemampuan mengarahkan kekuatan, kecepatan, dengan tepat dan terkoordinasi dengan baik dalam waktu yang relatif singkat untuk memberikan momentum yang baik pada tubuh atau objek dalam satu gerakan eksplosif yang utuh dan mendapatkan tujuan yang dikehendaki.

Di dalam daya ledak yang dimiliki oleh seseorang dalam melaksanakan berbagai ketrampilan olahraga terdapat beberapa komponen yang mempengaruhinya diantaranya dapat dilihat dari berbagai pernyataan tentang daya ledak di bawah ini:

- a. Annarino dalam Arsil (1999: 71) mengemukakan “ daya ledak adalah hubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimal dalam durasi waktu pendek
- b. Boosey dalam Arsil (1999:72) “daya ledak merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan

- c. Boslow dkk dalam arsil (1999:72) “daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secepat mungkin dan dengan kecepatan maksimal.

Dari beberapa pendapat di atas dapat dikatakan bahwa daya ledak dapat dipengaruhi oleh kekuatan, kecepatan, kontraksi dan kombinasi

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak. Menurut Nossek dalam arsil (1999:74) faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah:

- (1). Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah usia, jenis kelamin, dan suhu otot. Di samping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serat otot, luas otot, rangka, jumlah cross bridge, sistem metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikologis,(2). Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu sesingkat mungkin kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin selain itu kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pada daya ledak terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya yaitu adanya kekuatan dan kecepatan, yang di antaranya usia, jenis kelamin, kekuatan otot, serat otot, luas otot rangka, sistem metabolisme energi. Maka dari itu semakin bagus faktor-faktor tersebut semakin bagus daya ledak ototnya.

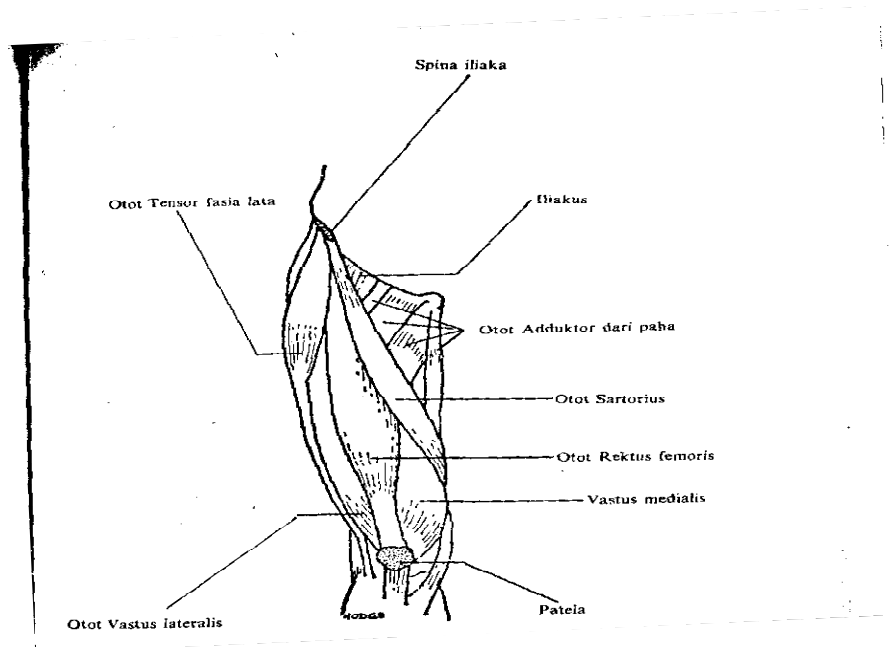
2. Otot tungkai

Secara anatomi yang termasuk otot tungkai yaitu tonjolan pada pangkal paha sampai tumit sebelah luar.

1) Tungkai bagian atas

Tungkai bagian atas berpangkal dari sendi panggul dan berujung pada sendi lutut, tungkai bagian atas terdiri dari beberapa susunan kelompok otot menurut evelyn c. pearce, 1990 yaitu:

- a. Spina iliaka
- b. Iliakus
- c. Otot tensor fascia lata
- d. Otot aduktor dari paha
- e. Otot Sartorius
- f. Otot rektus femoris
- g. Vastus medialis
- h. Vastus lateralis
- i. Patella



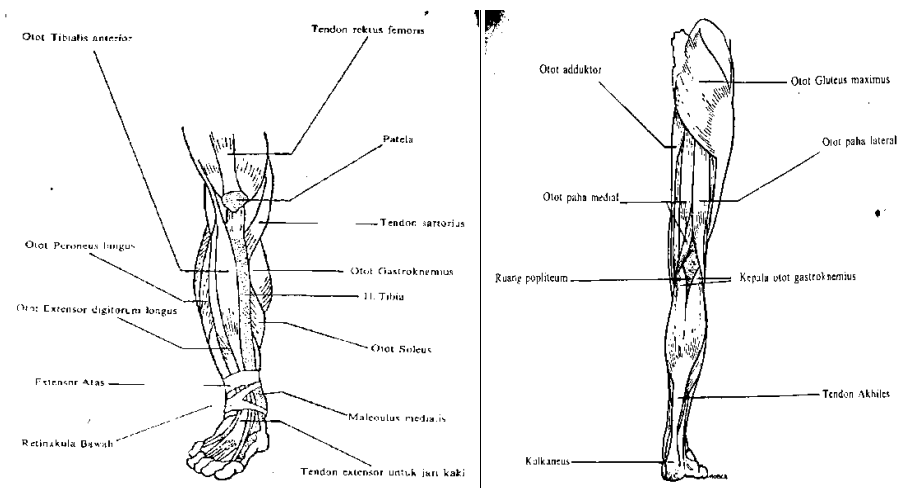
(EVELYN C. PEARCE, 1990)

2) Tungkai bagian bawah

Tungkai bagian bawah berpangkal dalam sendi lutut dan berujung pada sendi pergelangan kaki. tungkai bagian bawah terdiri dari beberapa susunan kelompok otot menurut evelyn c. pearce yaitu:

- a. Tendon rektus femoris
- b. Otot tibialis anterior
- c. Otot peroneus longus
- d. Otot ekstensor digitorum longus
- e. Tendon Sartorius
- f. Otot gastrocnemius
- g. Otot soleus
- h. Maleolus medialis

- i. Tendon ekstensor untuk jari-jari kaki
- j. Retinakula bawah
- k. Otot adoktor
- l. Otot gluteus maximus
- m. Otot paha lateral
- n. Otot paha medial
- o. Kepala ototgastroknemius
- p. Tendon akiles
- q. kalkaneus



(EVELYN C. PEARCE 1990)

Jadi dapat disimpulkan bahwa Daya ledak otot tungkai merupakan suatu kemampuan dari beberapa komponen otot agar dapat menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat singkat atau cepat. Jevier dalam basirun (2006:15) mengemukakan” daya ledak otot tungkai adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat atau salah satu elemen kemampuan materi yang

banyak di butuhkan dalam olahraga terutama pada olahraga yang memiliki unsure lompat/loncat lempar, tolak dan sprint”. Berdasarkan keterangan di atas dapat diketahui bahwa daya ledak sangat perlu sekali dan sangat di butuhkan dalam penampilan dan peragaan, serta menunjukan kualitas dari gerakan seseorang, sehingga gerakan tersebut dapat di ukur secara jelas dan sangat berperan penting bagi seseorang dalam melaksanakan berbagai ketrampilan dalam olahraga dan dapat menentukan kemampuan seseorang dalam pelaksanaan ketrampilan dalam olahraga baik itu memukul, melempar, menendang, melompat dan berlari. Jadi daya ledak adalah suatu kemampuan dalam mengarahkan kekuatan dan kecepatan dengan baik dalam waktu yang sesingkat mungkin untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive untuk mencapai tujuan yang di kehendaki.

Gerakan yang di tunjuk agar mempunyai daya ledak otot tungkai adalah gerakan pada waktu menambah tenaga pada gerakan dan cepat pelaksanaanya. Seperti contoh teknik tendangan pada bela diri *karate*, pada saat seorang *karate-ka* menendang pada saat ini lah di butuhkan daya ledak tersebut agar mendapatkan hasil tendangan yang maksimal. Disini di perlukan latihan secara maksimal agar dapat meningkatkan kualitas dengan baik. Menurut Bomp (1990). Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot sebagai berikut:

“ 1. Menggunakan tubuh sendiri sebagai latihan(a). Loncat di tempat (menggunakan skiping) (b). Loncat maju, mundur, kekiri dan ke kanan(c). Loncat naik tangga (d). Loncat naik turun tangga(e). Lari sprin dan mendaki(f). Lari sprin di pasir. 2. Latihan menggunakan beban tambahan (a). Latihan dengan menggunakan barbell(b). Latihan dengan menggunakan bola medis(c). Latihan leg-pres”

Dengan melakukan bentuk-bentuk latihan seperti yang telah di jelaskan di atas maka akan dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai itu sendiri, jadi dengan memiliki daya ledak otot tungkai yang baik dapat meningkatkan kemampuan tendangan yang sempurna para *karate-ka*.

C. Keseimbangan

Setiap aktivitas gerak memerlukan keseimbangan, keseimbangan di perlukan agar berhasil dalam melaksanakan ketrampilan gerak kasar dan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh, kemampuan tersebut merupakan salah satu sifat dasar dalam olahraga dinamis yang sewaktu-waktu dapat berubah kedudukan dalam melaksanakan suatu gerakan. Dapat kita lihat dalam suatu pertandingan bela diri *karate*, pada saat seorang *karate-ka* melakukan tendangan *maegeri* maka seorang *karate-ka* tersebut berdiri dengan sebelah kakinya pada saat itulah seorang *karate-ka* akan mempertahankan keseimbangannya demi menjaga posisi tubuhnya dengan baik. Menurut Nurhasan (1986:25) mengemukakan bahwa keseimbangan adalah “kemampuan seseorang mengontrol alat-alat tubuh yang bersifat *neuromuscular*“. Sedangkan Harsono (1988:223). Mengemukakan keseimbangan adalah “kemampuan untuk mempertahankan system *neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol system

neuromuscular tersebut dalam posisi efisien selagi kita bergerak”. Dari beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa keseimbangan sangat di perlukan dalam mempertahankan kondisi tubuh baik dalam keadaan statis maupun dinamis, serta dapat menambah kepercayaan diri seseorang dalam mengendalikan tubuhnya.

Keseimbangan seseorang dapat di pengaruhi oleh beberapa factor. Menurut Sujoto (1988:54). “Mempertahankan keseimbangan di pengaruhi oleh penglihatan dan peradapan”. dapat di katakan bahwa penglihatan seseorang dapat mempengaruhi keseimbangan dalam melakukan suatu gerakan.

Dalam berbagai macam gerakan olahraga seseorang harus mampu mempertahankan keseimbangan dan kestabilanya guna mempertahankan posisi tubuhnya maupun mempertahankan gerakan yang dilakukan dalam berbagai macam gerakan dalam cabang-cabang olahraga. Menurut Hamdani (2003:8). Ada lima prinsip derajat kestabilan stabilitas antara lain:

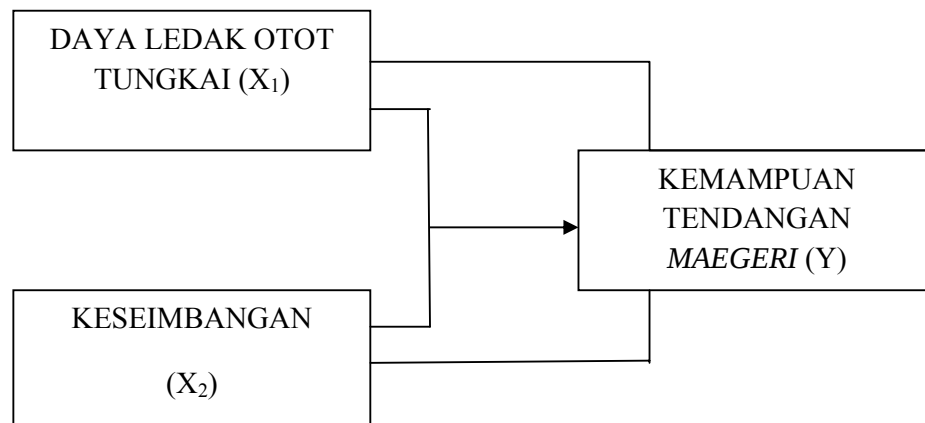
1. Untuk stabilitas maksimum ke semua arah titik berat badan harus berada di tengah-tengah bidang tumpu, atau sedekat mungkin pada bidang tumpu.
2. Stabilitas dapat di tingkatkan dengan merendahkan titik berat badan
3. Stabilitas di pertrtingi dengan meningkatkan daerah bidang tumpu
4. Lebih besar beratnya suatu objek lebih stabil terhadap kekuatan eksternal
5. Lebih besar geseran di antara permukaan yang mendukung dan bagian-bagian badan yang berhubungan dengan permukaan itu, stabilitas lebih tinggi.

Dapat di katakan bahwa keseimbangan di titik beratkan pada bidang tumpu dan tergantung pada objek itu sendiri serta lebih besar geseran di permukaan di bidang tumpu lebing stabil objek itu sendiri.

D. Kerangka Konseptual

Untuk meningkatkan ketrampilan seorang karateka banyak faktor yang dapat mempengaruhinya, baik secara eksternal maupun internal, dalam konsep penelitian ini salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan seseorang *karate-ka* dalam melakukan tendangan *maegeri*, kontribusi kedua variabel ini sangat mempengaruhi hasil yang akan di dapat oleh seorang *karate-ka*, apabila gerakan yang di lakukanya kurang baik maka hasil yang di dapat sangat buruk bagi *karate-ka* itu sendiri.

Berdasarkan masalah yang di angkat, maka sebagai landasan berfikir dalam penelitian ini dapat di gambarkan dalam beberapa variabel yang mempengaruhi hasil unit pengembangan diri karate SMPN 31 Padang. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat dari skema di bawah ini:



Gambar: Bagan Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konseptual yang telah di kemukakan di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapatnya hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *maegeri* pada siswa unit pengembangan diri karate SMPN 31 Padang
2. Terdapatnya hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *maegerii* pada siswa unit pengembangan diri karateka SMPN 31 Padang
3. Terdapatnya kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *maegeri* pada siswa unit pengembangan diri karate SMPN 31 Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *maegeri* dengan didapatnya $F_{hitung} 2.301 > F_{tabel} 1.701$.
Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 12.85%.
2. Keseimbangan memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan tendangan *maegari* di dapat $F_{hitung} 4.398 > F_{tabel} 1.701$. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusi keseimbangan sebesar 40.86%.
3. Daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan tendangan *maegeri* Jadi $F_{hitung} (10.72) > \text{nilai } F_{tabel} (3,35)$, kontribusinya sebesar 40.72%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam melakukan tendangan *maegeri* di antaranya:

1. Sebelum melakukan tes hendaknya sampel diberikan waktu untuk melakukan pemanasan dan peregangan agar gerakan sampel pada saat melakukan tes tidak kaku.
2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dalam meningkatkan kemampuan tendangan *maegeri* karena kemampuan tendangan *maegeri* juga menentukan prestasi.
3. Untuk dapat meningkatkan kemampuan tendangan *maegeri* perlu adanya latihan khusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet Unit Kegiatan Pengembangan Diri *karate* SMPN 31 Padang, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel atlet yang berprestasi

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fik UNP
- Arsil. (2009). **Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Olahraga**. Padang: Fik UNP
- A Dictionary of the Martial Arts (Ohara publication Inc.,Burbank CA,-2003).
Terminologi Karate-do.
- Basirun. (2006). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA 1 Matur (Tesis)*. Padang: Pasca UNP
- Bompa. (1990). *Theory and Metedology of Training the Key to Atletik Performance*. IOWA: kendalyhart put campany
- Bafirman, dkk. (1999). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Dirjen, Diknas. (2006). *Panduan Pengembangan Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
- Djazet, Zulfakar. (1983). *Buku Sepak Bola*. Padang: Fpok IKIP
- Federasi Olagraa KARATE-DO Indonesia. (2004). *Rule of Competition*. Bandung: Forki
- Ferdian,Feri. (2006). *"Studi Tentang Motifasi Dalam Kaitanya Dengan Kemenangan dan Kekalahan Atlet Karate Jawa Barat Pada PON 2004 Palembang" Skripsi*. Bandung: UPI Bandung
- Fox Danel, Bower.Foos, ml. (1988). *The Psychology Cal Basis For Exeraset and Sport 5th ed*. Wislonsir: WBC brow and benal mark
- Harsono. (1988). *Coacing dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coacing*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Hamid, April. (2007). *Teknik Dasar Karate (Kihon)*. Padang
- Hamdani. (2003). *Sumbangan Keseimbangan Dan Presepsi Kinestetik Kepada Tendangan Depan Melalui Pertandingan Olahraga Silat, (Skripsi)*. Surabaya: UNESA Surabaya
- Jensen, cr Sehtzugw and Bengertter,bl. (1983). *Aplied Kinesiologi and Bioonecanalis*. Philadelphia mc:graw-hill book company