

**TINJAUAN KONDISI FISIK KHENSI EMBU DI DOJO KEMPO PLN  
KABUPATEN SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**ILHAM RIZALDI**  
**2016/16086022**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

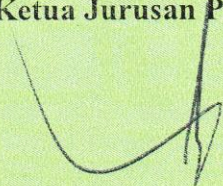
**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Khensi Embu di Dojo Kempo PLN  
Kabupaten Solok

**Nama** : Ilham Rizaldi  
**NIM** : 16086022  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2020

Menyetujui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 1988031 003

Disetujui Oleh,  
Pembimbing



Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO  
NIP. 19621112 198710 1 001

## 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** : Tinjauan Kondisi Fisik Khensi Embu di Dojo Kempo PLN  
Kabupaten Solok

**Nama** : Ilham Rizaldi  
**NIM** : 16086022  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2020

### Tim Penguji :

**Nama**

**Tanda Tangan**

1. Ketua : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO

1

2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes

2

3. Anggota : Dr. Zainul Johor, M.Pd

3

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Khensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam 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 di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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, Agustus 2020  
Yang membuat pernyataan



**Ilham Rizaldi**  
**NIM. 16086022**

## ABSTRAK

### **Ilham Rizaldi: Tinjauan Kondisi Fisik Khensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok**

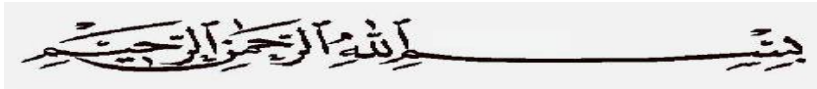
Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik khensi embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok masih jauh dari yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana kondisi fisik khensi embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok.

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah khensi embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok kelompok prestasi yang berjumlah 25 orang putera dan 10 orang puteri. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu semua khensi putera dijadikan sampel yang berjumlah 25 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Tingkat kecepatan reaksi yang dimiliki khensi embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok adalah 88 cm tergolong kategori baik dikarenakan standarisasinya melebihi dari 82-87 detik, (2) Tingkat kelentukan yang dimiliki khensi embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok adalah 10 cm tergolong kategori kurang dikarenakan tidak mencapai standarisasinya yaitu 12-17 cm, (3) Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki khensi embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok adalah 54,27 cm tergolong kategori cukup dikarenakan mencapai standarisasinya yaitu 150-187 cm.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Khensi Embu, Kempo**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Khensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

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 moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Drs. H. Ganefri, M,Pd.,Ph.D. Rektor Universitas Negeri Padang serta staff Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. H. Alnedral, M,Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayanan yang optimal sehingga penulisan dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga serta kepada Sekretaris beserta staff jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Kamal Firdaus, M,Kes, AIFO pembimbing yang telah memberikan bimbingan, memberikan dukungan, masukan, pengarahan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Zainul Johor, M.Pd. dan Drs. Zarwan, M.Kes. tim penguji yang telah memberikan masukan, semangat dan perbaikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga penulis dapat mengikuti ujian skripsi.
8. Yang istimewa untuk Ayahanda Parno. A, S.Ag dan ibunda Erni Wati. S.Ag beserta seluruh keluarga tercinta yang telah memberikan do'a dan dukungan baik moral maupun material kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada sahabat dan rekan-rekan seperjuangan yang sama-sama menimba ilmu pada Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP yang selalu bersama-sama

menjalani hari-hari di FIK dan memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2020

Penulis



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR HISTOGRAM</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Shorinji Kempo .....	9
2. Kondisi Fisik .....	21
3. Kondisi Fisik dalam Shorinji Kempo.....	24
B. Kerangka Konseptual .....	38
C. Pertanyaan Penelitian .....	40
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	42
C. Defenisi Operasional .....	42
D. Populasi dan Sampel .....	43
E. Jenis dan Sumber Data .....	44
F. Instrumen Penelitian.....	45

G. Teknik Pengumpulan Data .....	45
H. Analisis Data .....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A Deskripsi Data .....	53
1. Kecepatan Reaksi .....	53
2. Kelentukan .....	55
3. Daya Ledak Otot Tungkai .....	56
B Analisis Data .....	58
C Pembahasan .....	59
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A Kesimpulan.....	63
B Saran – Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Nomor yang dipertandingkan pada olahraga kempo .....	13
Tabel 2.	Populasi Penelitian.....	44
Tabel 3.	Sampel Penelitian .....	44
Tabel 4.	Norma standarisasi untuk kecepatan reaksi dengan <i>The Nelson Foot Reaction Test</i> .....	47
Tabel 5.	Norma standarisasi untuk Kelentukan dengan <i>Fleximeter Test</i> .....	49
Tabel 6.	Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai dengan <i>Standing Broad Jump Test</i> .....	50
Tabel 7.	Tenaga Pelaksanaan Tes .....	51
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi Khensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok .....	54
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Kelentukan Khensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok .....	55
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Daya ledak Otot Tungkai Khensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok .....	57
Tabel 11.	Hasil Analisis Data Tinjauan Kondisi Fisik Khensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Konseptual.....	40
Gambar 2.	Bentuk pelaksanaan <i>nelson foot reaction test</i> .....	47
Gambar 3.	Bentuk pelaksanaan <i>fleximeter test</i> .....	49
Gambar 4:	Bentuk pelaksanaan <i>standing broad jump test</i> .....	51

## **DAFTAR HISTOGRAM**

Histogram 1.	Data Kecepatan Reaksi Khensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok .....	54
Histogram 2.	Data Kelentukan Khensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok .....	56
Histogram 3.	Data Daya Ledak Otot Tungkai Khensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	67
Lampiran 2	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok .....	68
Lampiran 3	Hasil Pengukuran Kecepatan Reaksi Khensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok .....	69
Lampiran 4	Hasil Pengukuran Kelentukan Khensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok .....	71
Lampiran 5	Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Khensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok .....	73
Lampiran 6	Dokumentasi.....	75

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pembangunan dibidang olahraga salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan meningkatkan prestasi, kesegaran, rohani serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya.

Hal ini terdapat dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (2005 : 6) yang menyatakan bahwa:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, kualitas, manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”(2005 : 6).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat diungkapkan bahwa untuk meningkatkan manusia yang berkualitas, sadar akan pentingnya kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan melakukan aktifitas olahraga. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, akan tetapi masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat serta kesegaran jasmani yang baik, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga.

Olahraga kian berkembang pesat saat ini, terbukti dengan banyaknya klub yang bergerak dibidang keolahragaan. Salah satunya adalah cabang

olahraga shorinji kempo. Olahraga cabang shorinji kempo adalah cabang olahraga yang menuntut kecepatan, kelentukan dan daya tahan kekuatan. Olahraga shorinji kempo melibatkan hampir seluruh otot tubuh, mulai dari otot jari, otot tangan, otot lengan, sampai otot kaki, factor lainnya ialah keberanian, ketenangan, kelenturan tubuh, dan teknik yang benar.

Olahraga shorinji kempo sudah lama berkembang di Indonesia sejak tahun 1972 yang dibawa oleh putra putri Indonesia yang belajar di Jepang, sebutan bagi seorang yang mengikuti beladiri Kempo ialah Khensi. Sekarang olahraga shorinji kempo sudah mulai menampakan prestasi yang cemerlang pada even-even nasional maupun internasional. Olahraga shorinji kempo dalam pembinaan khensi selalu menginginkan prestasi yang lebih tinggi untuk kejayaan bangsa dan negara. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh kematangan mental khensi itu sendiri, kedisiplin khensi dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Sebab pencapaian prestasi yang tinggi harus melalui metode latihan yang tepat, khensi yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik olahragawan. Kemampuan fisik olahragawan sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan shorinji kempo harus diberikan seirama dengan latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding. Karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah



program latihan yang diterapkan sudah tepat. Sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasi untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai. Seorang kenshi memerlukan kemampuan kondisi fisik yang prima. Untuk itu perlu mempedomani dan melakukan latihan dalam kondisi fisik yang stabil.

Pembinaan kondisi fisik seorang kenshi bertujuan untuk mengoptimalkan dalam menerima latihan - latihan shorinji kempo. Perhatian terhadap pembinaan kondisi fisik hendaknya sejalan dengan aspek teknik, taktik, dan mental kemampuan keempat aspek ini merupakan komponen yang penting dan saling berhubungan.

Peningkatan kemampuan kondisi fisik harus dilakukan melalui penambahan beban secara bertahap. Pemberian beban latihan fisik selalu terkait dengan proses superkompensasi. Hal ini dapat dicapai dengan memfariasi volume, intensitas dan durasi dalam setiap latihan. Fariasi latihan terjadi kapan seorang kenshi diberi beban latihan ringan, normal dan berat serta waktu istirahat yang tepat. Perbandingan beban latihan fisik ini sangat tergantung pada kemampuan awal atlet, pada memberikan fariasi latihan kondisi yang harus diperhatikan menurut Harsono (1993 : 112 ) menyatakan bahwa, “jika intensitas latihan terlalu tinggi dan volume latihan terlalu banyak akan terjadi over training, sebaliknya apabila intensitas dan volume rendah maka akan terjadi plato (prestasi stabil tanpa kemajuan).

Dalam pencapaian prestasi olahraga shorinji kempo kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan. Untuk mendapatkan fisik

yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana terus menerus, dan meningkat. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ballreich dalam Syafruddin (2013:54) bahwa : “ Komponen-komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik,taktik dan mental.”

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa keempat aspek tersebut dapat meningkatkan prestasi atlet shorinji kempo dojo PLN Kabupaten Solok. Pentingnya kondisi fisik pada khensi berperan pada saat pertandingan terutama pertandingan laga. Faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga shorinji kempo diantaranya yaitu : kecepatan reaksi, kelentukan, daya ledak otot tungkai

Kecepatan reaksi dalam olahraga shorinji kempo berperan pada saat khensi melepaskan serangan kelawan. Bentuk serangan yang dilepaskan harus cepat dan tepat pada sasaran. Serangan yang cepat tidak akan bisa ditangkap oleh lawan, sehingga khensi mendapatkan poin. Semakin cepat gerakan khensi maka semakin banyak poin yang diperoleh dan khensi mudah meraih kemenangan.

Kelentukan dalam olahraga shorinji kempo berperan pada saat melakukan serangan balik, pada saat lawan menyerang kita, kita harus mencari cela agar kita dapat mencuri atau melancarkan serangan juga dalam serangan tersebut kita harus mendapatkan poin yg telak.

Faktor daya ledak otot tungkai dalam pertandingan shorinji kempo dibutuhkan pada saat khensi melakukan serangan. Serangan yang

membutuhkan daya ledak yang kuat ini adalah berupa tendangan dan pukulan. Tendangan yang dilakukan haruslah dengan kuat dan cepat baik latihan maupun dalam pertandingan. Semakin kuat dan tepat tendangan atlet dalam pertandingan maka semakin mudah khensi meraih kemenangan.

Faktor yang perlu diperhatikan secara khusus adalah faktor kondisi fisik, karena faktor kondisi fisik yang merupakan salah satu faktor penunjang dalam setiap pencapaian suatu prestasi pada cabang olahraga apapun termasuk Shorinji Kempo. Kondisi fisik harus betul-betul diperhatikan lebih awal untuk menunjang keterampilan teknik dasar sehingga dapat mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya seorang atlet dalam suatu pertandingan. Selain teknik dasar, seorang atlet harus dibekali kondisi fisik yang baik supaya mampu bertanding secara maksimal.

Selain membutuhkan kondisi fisik yang baik olahraga shorinji kempo ini juga membutuhkan teknik, taktik dan mental khensi yang pantang menyerah. Teknik yang dominan dilakukan dalam pertandingan adalah teknik tendangan dan pukulan. Tendangan dalam olahraga shorinji kempo terdiri dari : tendangan kanter geri (meloncat sambil menendang), tendangan mawashi (melingkar), tendangan shuto geri (samping). Untuk mencapai prestasi khensi yang baik dalam pertandingan harus menguasai teknik-teknik tersebut dengan latihan yang rutin dan efisien. Kondisi fisik yang baik dan teknik serangan yang tepat dan lincah belum sepenuhnya mendukung prestasi khensi dalam pertandingan secara maksimal. Hal itu juga membutuhkan taktik yang terencana agar khensi dapat mengalahkan lawan dengan mudah.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih Kempo Kabupaten Solok dan pengamatan dilapangan berlangsung pada hari Selasa, tanggal 21 Januari 2020 jam 16.00 WIB terlihat rendahnya kondisi fisik atlet saat melakukan latihan, hal itu diketahui bahwa khensi sering kali kelelahan dalam latihan tersebut, dikarenakan khensi tidak memperhatikan akan pentingnya kondisi fisik yang mengakibatkan terhadap penampilan prestasi maupun penampilan khensi tersebut dalam bertanding

Berdasarkan pada kenyataan yang ada bahwa kondisi fisik yang baik penting bagi seorang khensi, itu merupakan dasar yang baik bagi khensi untuk dapat meningkatkan latihan. Selain itu penting bagi seorang pelatih untuk mengetahui kondisi fisik masing-masing khensinya sebagai data yang akurat dalam upaya mempersiapkan khensi untuk menghadapi suatu pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal dibutuhkan 3 (tiga) aspek latihan yang tidak dapat dipisahkan terutama latihan kondisi fisik. Oleh karena itu peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Kensi Embu di Dojo Kempo PLN Kabupaten Solok.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi fisik khensi embu dojo kempo pln kabupaten solok?
2. Bagaimana kecepatan khensi embu dojo kempo pln kabupaten solok?
3. Bagaimana kelentukan khensi embu dojo kempo pln kabupaten solok?

4. Bagaimana daya ledak otot tungkai khensi embu dojo kempo pln kabupaten solok?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, untuk meraih prestasi yang maksimal ternyata banyak faktor pendukung yang lain. Oleh karena berbagai keterbatasan maka penelitian ini membatasi hanya pada masalah :

1. Kecepatan reaksi khensi embu dojo kempo pln kabupaten solok?
2. Kelentukan khensi embu dojo kempo pln kabupaten solok?
3. Daya ledak otot tungkai khensi embu dojo kempo pln kabupaten solok?

### **D. Perumusan Masalah**

Sehubungan dengan pembatasan masalah di atas maka dapat disusun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana kecepatan reaksi khensi embu dojo kempo pln kabupaten solok?
2. Bagaimana kelentukan khensi embu dojo kempo pln kabupaten solok?
3. Bagaimana daya ledak otot tungkai khensi embu dojo kempo pln kabupaten solok?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk mengungkap :

1. Kecepatan reaksi khensi embu dojo kempo pln kabupaten solok
2. Kelentukan khensi embu dojo pln kabupaten solok
3. Daya ledak otot tungkai khensi embu dojo pln kabupaten solok

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi :

1. Peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program studi Strata satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pengurus shorinji kempo untuk membuat dan menjalankan program latihan olahraga shorinji kempo.
3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam menulis tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai gerakan-gerakan yang terdapat dalam olahraga shorinji kempo.
4. Para pembaca pada perpustakaan Universitas Negeri Padang, Khususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.