

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MAEGERI ATLET KARATE DOJO SUNGAI LIMAU
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Jurusan Pendidikan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**INDAH KAMALA SARI
NIM : 02953**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan
Terhadap Kemampuan *Maegeri* Atlet Karate Dojo Sungai Liman
Kabupaten Padang Pariaman


Nama : Indah Kamala Sari
NIM/BP : 02953/2008
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2012

Disetujui Oleh :

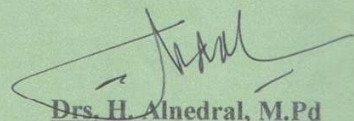
Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si

NIP.19610724 198703 1 003



Drs. H. Alnedral, M.Pd

NIP. 19600430 198602 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 19600507 198503 1 004

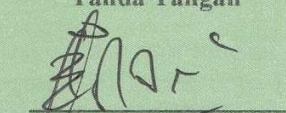
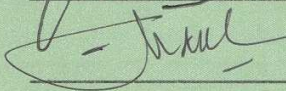
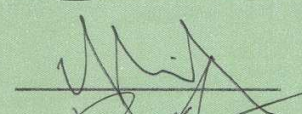
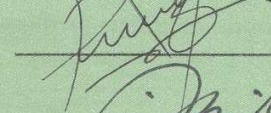
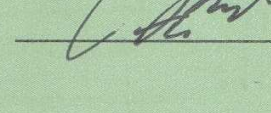
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *MAEGERI* ATLET KARATE DOJO SUNGAI LIMAU KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : **INDAH KAMALA SARI**
NIM/BP : 02953/2008
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, April 2012

Nama	Tanda Tangan
Pembimbing I : Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si 1.	
Pembimbing II : Drs. H. Alnedral, M.Pd 2.	
Penguji : Drs. Maidarman, M.Pd 3.	
Padli S.Si, M.Pd 4.	
Drs. Hermanzoni, M.Pd 5.	

ABSTRAK

Indah Kamala Sari (2012) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Maegeri* Atlet Karate Dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi dilapangan yaitu ternyata kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman masih kurang baik, hal itu juga dapat dilihat dengan minimnya prestasi yang diraih oleh para atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 30 orang, dimana atlet putri 8 orang dan atlet putra 30 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan pengambilan sampel bersyarat. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *vertikal jump* untuk daya ledak otot tungkai, tes *zig-zag run* untuk kelincahan dan tes kemampuan *maegeri* untuk melihat kemampuan *maegeri*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Sedangkan untuk mencari kontribusi menggunakan rumus ($r^2 \times 100\%$).

Hasil analisis data menunjukkan (1) Daya ledak otot tungkai berkontribusi sebesar 36.48% terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, (2) Kelincahan berkontribusi sebesar 26.83% terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, (3) Daya ledak otot tungkai dan kelincahan berkontribusi secara bersama-sama sebesar 39.69% terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

Kata Kunci : Daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kemampuan *maegeri*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Maegeri* Atlet Karate Dojo Sngai Limau Kabupaten Padang Pariaman**”. Skripsi ini ditulis dalam memenuhi salah satu syarat penyelesaian program Strata satu (S₁) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Maidarman, M.Pd Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si selaku pembimbing I dan bapak Drs. H. Alnedral, M.Pd, selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak-bapak dosen penguji, yaitu Drs. Maidarman, M.Pd, Padli S.Si M.Pd, Drs. Hermanzoni, M.Pd yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan ibu, kakak dan adik serta keluarga besar penulis, yang telah memberikan bantuan moril maupun materil dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa tahun 2008 Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan Saudara berikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mohon kritik dan saran yang membangun sehingga dapat menyempurnakan skripsi ini.

Padang, April 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	9
1. Hakekat Karate	9
2. Hakekat <i>Maegeri</i>	13
3. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai	19
4. Hakekat Kelincahan	24
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Defenisi Operasional	34
E. Jenis dan Sumber Data	35
F. Prosedur Penelitian	35
G. Teknik Pengumpulan Data	36

H. Instrumen Penelitian	36
I. Teknik Analisis Data	43
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis	49
C. Pengujian Hipotesis	51
D. Pembahasan	54
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
 DAFTAR PUSTAKA	
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	33
Tabel 2. Sampel Penelitian	34
Tabel 3. Personalia Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian	36
Tabel 4. Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	38
Tabel 5. Norma Tes <i>zig-zag run</i>	40
Tabel 6. Norma Tes <i>Maegeri</i>	43
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	45
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelincahan	47
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Maegeri</i>	48
Tabel 10. Rangkuman Uji Normalitas	50
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Maegeri</i>	51
Tabel 12. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Maegeri</i>	52
Table 13. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan <i>Maegeri</i>	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Tendangan Karate	16
Gambar 2. Tes <i>Vertical Jump</i>	37
Gambar 3. Tes <i>zig-zag run</i>	40
Gambar 4. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	46
Gambar 5. Histogram Kelincahan.....	48
Gambar 6. Histogram Kemampuan <i>Maegeri</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1: Hasil Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai	63
Lampiran 2: Data Hasil Penelitian	64
Lampiran 3: Analisis Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	65
Lampiran 4: Analisis Uji Normalitas Kelincahan	67
Lampiran 5: Analisis Uji Normalita <i>Maegeri</i>	69
Lampiran 6: Perhitungan Dengan T Skore.....	71
Lampiran 7: Tabel Korelasi Sederhana Dan Berganda.....	72
Lampiran 8: Pengujian Hipotesis	73
Lampiran 9: Pengujian Signifikan Korelasi Ganda	75
Lampiran 10: Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	76
Lampiran 11: Table Dari Harga Kritik Dari <i>Product Moment</i>	77
Lampiran 12: Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	78
Lampiran 13: Foto-Foto Pengambilan Data Penelitian.....	80
Lampiran 14: Surat Penelitian Dari FIK UNP	83
Lampiran 15: Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian	84
Lampiran 16: Surat Keterangan Dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang	85

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu keinginan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Berolahraga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktifitas sehari-hari. Sejalan dengan itu dalam undang-undang sistem keolahragaan nasional dipaparkan:

“Bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional dibidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, dan makmur, sejahtera dan demokratis berdasarkan pancasila dan undang-undang dasar negara republik indonesia tahun 1945 (UU.RI No 3,2005)”

Disahkannya undang-undang tentang sistem keolahragaan nasional maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetensi dalam meraih prestasi setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Dalam undang-undang sistem keolahragaan dijabarkan: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara

terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. (UU. RI No 3,2005).

Sehubungan dengan itu olahraga karate yang merupakan olahraga prestasi hingga diresmikan menjadi olahraga yang diperhitungkan di kancah olahraga prestasi Indonesia maupun dunia. Sebagai salah satu olahraga prestasi, jelas bahwa olahraga karate harus dapat melakukan pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan kepada atlet melalui kompetisi-kompetisi yang rutin demi tercapainya prestasi yang diharapkan. Melalui kompetisi-kompetisi rutin diadakan setiap tahunnya diharapkan akan muncul bibit atlet berbakat untuk dilakukan pembinaan lebih lanjut. Dalam kejuaraan-kejuaraan dunia para atlet karate terpilih Indonesia dapat mencetak juara dalam kelas-kelas yang dipertandingkan, hal ini membuktikan bahwa karate memang pantas untuk menjadi salah satu olahraga kebanggaan Indonesia, tidak hanya sebagai prestasi tetapi juga dapat dipergunakan sebagai penjagaan diri sendiri pada saat-saat genting.

Dalam usaha untuk mencapai atau meningkatkan prestasi tersebut ada beberapa faktor yang harus diperhatikan seperti kondisi fisik, keterampilan teknik, pengetahuan taktik, dan mental. Begitu banyak faktor yang mempengaruhi seseorang untuk berprestasi dalam bidang olahraga, maka seorang atlet karate harus menguasai dan meningkatkan kemampuan dirinya akan faktor-faktor yang disebutkan di atas. Karena antara faktor-faktor

tersebut saling berhubungan satu sama lainnya maka seluruh komponen harus diterapkan secara seimbang dan mendapatkan porsi sesuai dengan kebutuhan.

Sehubungan dengan itu, dalam olahraga karate terdapat berbagai teknik untuk dapat melaksanakan tugas gerakan yang disesuaikan dengan prinsip-prinsip olahraga beladiri. Tendangan merupakan teknik yang sangat dominan dalam olahraga karate. Oleh karena itu tendangan merupakan keterampilan yang paling penting dalam olahraga karate dibandingkan teknik yang lainnya, dimana dalam pertandingan tendangan merupakan senjata utama dalam melakukan penyerangan dan pertahanan untuk mendapatkan poin kemenangan. Teknik tendangan dalam karate meliputi teknik tendangan dasar yaitu *maegeri* (tendangan depan), *mawashi-geri*, *kekomi*, *ushiro geri*. *Maegeri* ini berupa tendangan menyodok ke arah muka, dada dan perut, dengan menggunakan ujung telapak kaki dengan jari dilentikkan.

Semakin baik teknik tendangan seorang atlet karate akan nampak dari kemampuan tendangannya yaitu bentuk dan kualitas gerakan yang ditampilkan sehingga akan semakin mudah untuk mendapatkan poin kemenangan. Untuk mendapatkan keterampilan tendangan itu membutuhkan suatu aktifitas fisik dan motorik yang baik yaitu dalam proses latihan dengan berbagai prinsip-prinsipnya. Semakin sering atlet berlatih maka keterampilan yang dimilikinya juga akan semakin baik.

Di lain pihak Singh dalam Bafirman (2008) mengemukakan tiga fase perolehan keterampilan olahraga, yaitu:

- 1) Fase koordinasi kasar adalah gerakan yang ditampilkan masih dalam bentuk kasar, sehingga bentuk suatu gerakan yang dipelajari membutuhkan tenaga yang besar dan penggunaannya kurang efisien.
- 2) Fase koordinasi halus, yang menampakan bahwa koordinasi gerakan yang ditampilkan sudah baik dari koordinasi gerakan fase pertama, sehingga kelihatan tenaga lebih sedikit dan gerakan yang ditampilkan pun lebih lancar dan tidak terputus-putus.
- 3) Fase koordinasi penguasaan, fase ini memperlihatkan seluruh gerakan yang ditampilkan dapat dilakukan secara otomatis, sehingga gerakan yang dilakukan dapat disesuaikan dengan situasi yang dibutuhkan tanpa terlebih dahulu memikirkan urutan gerak yang akan dilakukan.

Jelas bahwa untuk mendapatkan keterampilan tendangan yang baik dalam olahraga karate melalui tahapan-tahapan seperti yang disebutkan di atas dalam proses latihan. Dengan latihan yang rutin pastinya akan diperoleh keterampilan menendang yang baik, karena akan memperoleh pengalaman-pengalaman gerak dari banyaknya pengulangan gerakan akibatnya gerakan itu akan semakin meningkat kualitasnya dan tenaga yang digunakan juga semakin ekonomis. Untuk mencapai dari tujuan tendangan tersebut, khususnya *maegeri*. Kondisi fisik merupakan faktor penunjang dari kemampuan tendangan tersebut. Di dalam olahraga karate kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar olahraga prestasi.

Beberapa faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan tendangan atlet karate diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Menurut Suharno (1988) bahwa “kelincahan adalah kemampuan untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan arah yang dihadapi dan dikehendaki”. Menurut Philip dkk dalam Bafirman menyatakan

bahwa daya ledak adalah kemampuan untuk menggunakan tenaga yang kuat dan karena proses kerjanya an aerobik yang memerlukan waktu yang tercepat. Oleh sebab itu dalam cabang karate lebih dominan menggunakan tendangan *maegeri* maka daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi.

Perguruan karate dojo Sungai Limau adalah salah satu perguruan yang ada di Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman yang sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan kontiniu, serta memiliki program latihan yang terencana, dari pengamatan awal penulis pada saat atlet karate dojo Sungai Limau melakukan latihan dan pertandingan kemampuan yang mereka kuasai kurang baik. Lemahnya kemampuan tendangan atlet karate dojo sungai limau adalah kurangnya kelincahan dan daya ledak dalam atau saat melakukan *maegeri*, hal ini terlihat ketika latihan atau saat pertandingan, atlet karate dojo Sungai Limau sulit mencari poin sebanyak-banyaknya, karena tendangan yang dilakukan saat pola menyerang dan bertahan kurang cepat sehingga mudah dihindari dan ditanggap atau disapu oleh lawan.

Kurangnya kemampuan tendangan atlet dojo Sungai Limau membuat atlet tersebut sulit untuk mengatur tempo permainan, mencari kesempatan untuk mendapatkan poin, sehingga tujuan akhir dari pertandingan karate mencari poin sebanyak-banyaknya sulit tercapai sehingga kemenangan sulit didapat. Apabila hal ini terus dibiarkan akan berdampak buruk bagi atlet karate dojo Sungai Limau, sehingga dalam pencapaian prestasi akan sulit di

capai. Hal ini lah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian, dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Maegeri* Atlet Karate Dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi, di antaranya:

- 1) Apakah teknik kuda-kuda memberikan kontribusi terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau?
- 2) Apakah kekuatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau?
- 3) Apakah posisi tubuh dan mental memberikan kontribusi terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau?
- 4) Apakah kelenturan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau?
- 5) Apakah sarana dan prasarana memberikan kontribusi terhadap kemampuan *maegeri* atlet dojo Sungai Limau?
- 6) Apakah taktik memberikan kontribusi terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau?
- 7) Apakah kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau?

- 8) Apakah daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan dalam olahraga karate, akan tetapi mengingat keterbatasan yang penulis miliki dan pengalaman penulis, maka penelitian ini dibatasi pada Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Maegeri* Atlet Karate Dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka penelitian ini dirumuskan:

- 1) Apakah daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman?
- 2) Apakah kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman?
- 3) Apakah daya ledak otot tungkai dan kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

- 1) Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.
- 2) Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo sungai limau kabupaten padang pariaman.
- 3) Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

- a) Bagi peneliti

Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

- b) Bagi pelatih

Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan.

- c) Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk menambah pengetahuan mahasiswa.

- d) Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya di masa yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 36.48% terhadap kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.
2. Kelincahan memberikan kontribusi yang cukup besar 26.83% terhadap kemampuan tendangan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.
3. Daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang cukup besar 39.69% terhadap kemampuan tendangan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

B. Saran

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

1. Bagi pelatih karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, disarankan untuk melatih unsur daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan cara melatih motorik dan otot-otot yang dominan kemampuan *maegeri* atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

2. Bagi atlet karate dojo Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, disarankan dapat meningkatkan kemampuan *maegeri* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil dkk. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian (suatu pendekatan praktik)*. Jakarta : PT. RinekaCipta
- Bafirman dkk. (1999). *Sport Medicine*. Padang : FIK UNP
- Bafirman dkk. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Bompa, Tudor.O. (2000) *Total Training For Young Champion*, New York : York University. Human Kinetics.
- Funakoshi Gichin, *Karate-Do Khoyan*. Berlin: Herausgeber Schallt, (1994). (Deutsche Erstaus, Ubersetzt Von Ralph P. Gorlach)
- Hamid, Apris. (2007). *Teknik Dasar Karate (Kihon)*. Padang
- Harsono, Harre. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis*. Philadelphia: Lea & Febiger
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Matsutatzu. (1996). *Teknik Oyama Karate Seri Kihan*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo
- Menpora. (2005). *Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menteri Pemuda dan Olahraga
- Morris, Tommy. *New WKF Karate Rules*. Madrid: WKF Publishing, 1978. (Terjemah Indonesia: Peraturan Pertandingan WKF, PB FORKI, 1978)
- Noris, Chuck. (2003). *A Dictionory of the Matrial Arts Cohare Publication*, Canada. Inc Burbank.
- Poerwadarminto, (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : PN : Balai Pustaka.
- Sajoto, M. Hutabarat. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen P & K, Dirjen Dikti, PT. PPLPTK.