

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN  
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN MA WASHI GERI ATLET  
KARATE DOJO SOLOK NAN INDAH (SNI) KOTO BARU  
KABUPATEN SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan kepelatihan sebagai salah satu  
syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**FATIMAH MUNAWARAH  
2012 / 1203422**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

Judul : KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
DAN KESEIMBANGAN TERHADAP  
KEMAMPUAN TENDANGAN *MAWASHI GERI*  
ATLET KARATE DOJO SOLOK NAN INDAH  
(SNI) KOTO BARU KABUPATEN SOLOK

N a m a : Fatimah Munawarah

NIM/BP : 1203422/2012

Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2017

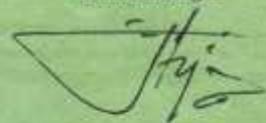
Disetujui Oleh :

**Pembimbing I**



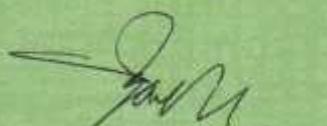
Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd  
NIP.19850603 200912 1 006

**Pembimbing II**



Dr. Argantos, M. Pd  
NIP. 19600527 198503 1 002

Diketahui oleh;  
Ketua Jurusan  
Kepelatihan

  
Dr. Umar, MS, AIFO  
NIP.19610615 198703 1 003

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Pengaji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN MAWASHI GERI ATLET KARATE DOJO SOLOK NAN INDAH KOTO BARU KABUPATEN SOLOK

Nama : Fatimah Munawarah  
NIM : 1203422  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2017

Tim Pengaji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Dr. Argantos, M.Pd	2.
3. Anggota	: Dr. Alnedral, M.Pd	3.
4. Anggota	: Dr. Umar, MS AIFO	4.
5. Anggota	: Romi Mardela, S.Pd, M.Pd	5.

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kescimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Solok Nan Indah (SNI) Koto Baru 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 dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2017



## ABSTRAK

**Fatimah Munawarah. 2017.** “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok. Masalah tersebut terbukti saat atlet melakukan tendangan *mawashi geri* sering kali tidak cepat dan bertenaga, tendangan yang dilakukan sering kali mudah ditangkis oleh lawan dan dalam melakukan tendangan *mawashi geri* tubuh para atlet sering goyang atau tidak seimbang sehingga menyebabkan tendangan yang tidak mengenai sasaran yang diinginkan. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan tendangan *mawashi geri*, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan keseimbangan. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* Atlet Karate Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok.

Jenis penelitian adalah korelasi yaitu untuk mengetahui sejauh mana kontribusi masing-masing variabel. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2016 di Sekretariat Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 46 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. sampel berjumlah 11 orang atlet. Instrument penelitian, daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) diukur dengan tes *standing board jump*, keseimbangan ( $X_2$ ) diukur dengan tes *stand stork*, sedangkan tendangan *mawashi geri* (Y) diukur dengan tes tendangan *mawashi geri* selama 15 detik dengan pertimbangan *judgement*. Data analisis dengan korelasi sederhana dan ganda dengan menggunakan rumus *product moment*.

Dari hasil penelitian diperoleh hasil koefisien korelasi  $r$  hitung  $> r$  tabel (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikan koefisien korelasi variabel  $X_1$  dan Y, variabel  $X_2$  dan Y, serta variabel  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap Y diperoleh  $F$  hitung  $> F$  tabel. Dari hasil penelitian ini membuktikan 1) terdapat kontribusi signifikan antara daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* (Y) didapat kontribusi sebesar 32.14% (2) terdapat kontribusi yang signifikan antara keseimbangan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* (Y) didapat kontribusi sebesar 22.48% (3) terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dan keseimbangan ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* (Y) adalah didapat kontribusi sebesar 37.95%

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahNyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok”.

Selawat dan salam penulis sampaikan kepada Rasulullah Muhammad SAW, yang membawa manusia dari zaman kehinaan hingga zaman kemuliaan yang bisa kita rasakan pada saat sekarang ini.

Dalam usaha penyelesaian studi, perjalanan penulis penuh liku-liku dengan berbagai rintangan dan akhirnya sampailah pada penyelesaian skripsi, semua ini samata dapat penulis lakukan karena usaha dan didikan yang penuh kasih sayang dari kedua orang tua. Untuk itu penulis tidak akan pernah dapat membalas atas segala jerih payah dan ketulusan dari hati keduanya, hanya do'a kehadirat Allah SWT bagi kedua orang tua penulis, kiranya keampunan, keridhoan dan rahmatNya diberikan kepada keduanya.

Tidak dapat dipungkiri bahwa khusus dalam penulisan skripsi ini sangat banyak bantuan berupa pemikiran, moril serta waktu yang penulis dapatkan, untuk itu penulis ucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd, Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
2. Bapak Dr. Argantos, M.Pd, Pembimbing II telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, Dr. Umar Ms, AIFO, Romi Mardela, S.Pd, M.Pd dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi.

4. Bapak Dr. Umar MS, AIFO ketua jurusan Kepalatihan FIK UNP.
5. Bapak (Senpai) Syafrizal, B.A pelatih karate Inkanas di Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok yang telah memberikan arahan terhadap penelitian ini.
6. Atlet karate Inkanas dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini
7. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP
8. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku

Semoga bimbingan,bantuan dan petunjuk yang telah diberikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda disisi Allah SWT. Aaamiiin... Ya Rabbal'alamin.

Padang, Januari 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vi
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Perumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	13
1. Hakikat Karate .....	13
2. Hakikat Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	17
a. Pengertian Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	17
b. Faktor yang Mempengaruhi Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	21
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	23
4. Hakikat Keseimbangan .....	28
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Konseptual .....	33
D. Hipotesis Penelitian.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
C. Defenisi Operasional .....	38
D. Populasi dan Sampel .....	39

E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	41
F. Teknik Analisis Data.....	48
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	51
B. Uji Persyaratan Analisis .....	55
C. Pengujian Hipotesis.....	56
D. Pembahasan.....	57
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran.....	64
 <b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	66

## **LAMPIRAN**

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	21
Gambar 2. Otot Tungkai Atas.....	26
Gambar 3. Otot Tungkai Bawah.....	27
Gambar 4. Kerangka Konseptual.....	36
Gambar 5. <i>Standing Board Jump Test</i> .....	43
Gambar 6. <i>Stork Stand Test</i> .....	45
Gambar 7. Tes Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	47
Gambar 8. Grafik Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	52
Gambar 9. Grafik Histogram Keseimbangan .....	53
Gambar 10. Grafik Histogram Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> . .....	55

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi Penelitian .....	40
Tabel 2. Sampel Penelitian .....	41
Tabel 3. Norma Penilaian <i>Standing Board Jump Test</i> .....	43
Tabel 4. Klasifikasi Keseimbangan .....	44
Tabel 5. Distribusi Rata-Rata Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok.....	51
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok.....	51
Tabel 7. Distribusi Rata – Rata Keseimbangan Atlet Karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok .....	52
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Yang Dimiliki Oleh Atlet Karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok .....	53
Tabel 9. Distribusi Rata – Rata Tendangan Atlet Karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok .....	54
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tendangan Yang Dimiliki Oleh Atlet Karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok.....	54
Tabel 11. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan dan Kemampuan Tendangan.....	55
Tabel 12. Hasil Uji Korelasi .....	56

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Blanko Nama Sampel .....	68
Lampiran 2. Data Mentah <i>Standing Board Jump</i> (Daya Ledak Otot Tungkai	69
Lampiran 3. Data Mentah <i>Stork Stand Test</i> ( Keseimbangan).....	70
Lampiran 4. Data Mentah Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	71
Lampiran 5. Daya Ledak Otot Tungkai Yang Dimiliki Oleh Atlet Karate Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok.....	72
Lampiran 6. Distribusi Rata-Rata Keseimbangan Yang Dimiliki Oleh Atlet Karate Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok.....	73
Lampiran 7. Distribusi Rata-rata Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Yang Dimiliki Oleh Atlet Karate Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok .....	74
Lampiran 8. Hasil Uji Korelasi .....	75
Lampiran 9. Foto Penelitian.....	77

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Beladiri karate merupakan keturunan dari ajaran yang bersumber dari agama Budha yang luhur. Oleh karena itu, orang yang belajar karate seharusnya rendah hati dan bersikap lembut, punya keyakinan, kekuatan dan percaya diri. Karate atau karate-do adalah salah satu seni beladiri dari Jepang atau salah satu cabang olahraga beladiri dengan menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan. Dalam aktifitasnya olahraga karate tidak memerlukan senjata atau hanya menggunakan anggota badan seperti tangan dan kaki sebagai pengganti senjata. Pada umumnya karate lebih digambarkan dengan gerakan serangan dan tangkisan tangan dan kaki secara menyeluruh.

Secara harfiah Karate-do dapat diartikan sebagai berikut : *Kara* = kosong, cakrawala, *Te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do* = jalan. Dengan demikian karate dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan. Sekarang ini karate hampir mencapai titik puncak penyempurnaan dan penyebaran di seluruh belahan dunia. Bahkan di luar Jepang, di negara Eropa, Amerika, dan Asia sudah menyamai Jepang dengan kemampuan tingkat bertandingnya, tak terkecuali Indonesia.

Olahraga karate merupakan salah satu cabang olaharaga beladiri tanpa menggunakan senjata namun bila dilatih secara maksimal bisa menjadi senjata yang berbahaya, dengan berpedoman pada 5 (lima) sumpah pada olahraga karate para karateka dituntut agar tidak menyalahgunakan kemampuan yang mereka miliki. Sumpah karate itu dapat menuntut sikap para karateka yaitu: (a) Sanggup memelihara kepribadian (b) Sanggup patuh pada kejujuran (c) Sanggup mempertinggi prestasi (d) Sanggup menjaga sopan santun (e) Sanggup menguasai diri.

Dengan adanya lima sumpah tersebut maka diharapkan para karateka dapat menjadi karateka yang baik dan tidak menyalahgunakan ilmu beladiri yang dimilikinya, kelima sumpah tersebut wajib di bacakan oleh seluruh karateka pada setiap upacara di awal dan di akhir latihan, setiap karateka diharapkan dapat memahami dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dapat disimpulkan bahwa dalam belajar beladiri karate bukan hanya di titik beratkan pada kemampuan fisik dan keahlian semata tetapi juga memperhatikan etika dan membentuk watak dan kepribadian seseorang.

Selain sebagai alat beladiri, karate juga berfungsi sebagai seni, olahraga pendidikan dan olahraga prestasi. Karate sebagai seni tercermin pada *Kata* (jurus) yang menuntut karateka menampilkan suatu rangkaian jurus dengan teknik yang benar dan mengandung nilai. Karate sebagai olahraga pendidikan tercermin pada proses pelatihannya yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai sarana pembentukan watak dan kepribadian pelakunya. Karate sebagai olahraga prestasi adalah dengan dipertandingkannya olahraga karate

pada tingkat regional, nasional serta internasional.

Prestasi olahraga bila di tinjau dari kepentingannya, maka akan memberikan dampak positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara. Pencapaian prestasi yang tinggi harus melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik atlet. Kondisi fisik dalam pembinaan karate 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 yang telah dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Seorang karateka memerlukan kemampuan kondisi fisik yang prima. Latihan kondisi fisik secara terorganisir dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangsih yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan.

Pembangunan dibidang olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan dapat meningkatkan prestasi, kesegaran jasmani, rohani serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya. Hal itu termuat di dalam UU RI No. 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 tahun 2005 yang menyatakan bahwa:

"Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa" (2009:6)

Berdasarkan kutipan diatas, 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.

Prestasi yang gemilang merupakan dambaan setiap insan olahraga dalam cabang olahraga yang mereka geluti. Untuk mewujudkan prestasi khususnya pada cabang karate bukanlah merupakan suatu hal yang bisa dikerjakan dalam waktu yang relatif singkat, namun butuh waktu dan proses yang panjang. Untuk mewujudkan prestasi olahraga yang maksimal sangat ditentukan oleh kematangan dan kesiapan dari faktor - faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut.

Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, karate juga telah banyak memberikan kontribusi terhadap prestasi Indonesia dalam ajang kompetisi olahraga ditingkat internasional, contohnya seperti ajang *Sea Game* yang diadakan di Indonesia pada tahun 2011, karate menyumbangkan 10 medali

emas, 2 perak, 4 perunggu dan sekaligus melambungkan nama Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI) sebagai juara umum karate pada pesta akbar olahraga se-asia tenggara tersebut. Dan tentunya hal ini merupakan suatu prestasi yang luar biasa yang patut di apresiasi masyarakat Indonesia secara umum dan diperhatikan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) secara khusus sebagai salah satu lembaga pemerintahan yang menjadi naungan cabang olahraga ini.

Karate mulai masuk dan mulai berkembang di Indonesia di mulai pada tahun 1972 yang dibawa oleh para putra putri Indonesia yang belajar di Jepang. Semakin luasnya dan pesatnya perkembangan karate di Indonesia, tentulah perkembangan tersebut telah mencapai daerah-daerah yang skalanya lebih kecil. Salah satunya adalah daerah Koto Baru Kabupaten Solok tepatnya di Dojo Solok Nan Indah Koto Baru, dimana olahraga karate di dojo ini perkembangannya cukup pesat sehingga atlet-atlet karate yang potensialpun bermunculan dan membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada dojo tersebut.

Pelatih-pelatih karate yang ada di dojo Solok Nan Indah cukup berpengalaman dalam bidang karate, karena merupakan mantan-mantan atlet yang cukup berprestasi pada masanya. Namun hal itu tidaklah cukup mengatasi permasalahan-permasalahan yang muncul ketika pelatih tersebut menjalankan proses melatih. Tentulah pelatih juga harus dituntut mengetahui apa saja aspek-aspek yang menjadi sangat penting dalam melakukan proses latihan. Hal inilah yang penulis perhatikan dan amati dalam proses latihan di

dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok.

Seperti pada umumnya, cabang olahraga beladiri karate mengenal berbagai macam teknik yaitu *tsuki* (pukulan), *geri* (tendangan), dan *uke* (tangkisan). Dalam pertandingan karate, tendangan *Mawashi Geri* merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk mendapatkan poin. Ketika tendangan ini mengenai badan maka akan mendapatkan 2 (dua) poin, dan apabila mengenai kepala akan mendapatkan 3 (tiga) poin.

Untuk memperoleh tendangan *Mawashi Geri* yang baik ditentukan oleh beberapa faktor seperti daya ledak otot tungkai, kelincahan, koordinasi gerak, panjang otot tungkai, kelelahan otot, keseimbangan, taktik, teknik, mental dan program latihan. Daya ledak otot tungkai dan keseimbangan merupakan kondisi fisik yang diduga lebih dominan menentukan kemampuan tendangan *Mawashi Geri*. Idealnya, jika seorang atlet karate memiliki daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang baik tentu kemampuan tendangan *Mawashi Geri* juga akan baik. Artinya tendangan *Mawashi Geri* harus cepat dan bertenaga sehingga hal ini menyulitkan lawan untuk menepis atau menangkis tendangan. Sedangkan keseimbangan berguna untuk menciptakan suatu peluang tendangan yang tepat sasaran. Walaupun kedua faktor tersebut sudah dimiliki dengan baik oleh seorang atlet, kemampuan tendangan *Mawashi Geri* juga harus tetap dilatih sesuai dengan teknik – teknik gerakannya.

Atlet yang memiliki kemampuan melakukan tendangan *Mawashi Geri* yang baik serta ditunjang dengan faktor-faktor lain akan berpeluang besar memenangkan pertandingan dan lebih menghemat tenaga untuk melakukan

pertandingan babak berikutnya, bila atlet yang memiliki kemampuan untuk melakukan tendangan yang baik maka saat bertemu lawan yang hanya menggunakan teknik pukulan akan dengan mudah mendapatkan poin karena jangkauan kaki lebih jauh dibandingkan jangkauan tangan, walaupun kedua atlet tersebut menyerang dalam waktu yang bersamaan maka tendangan yang baik akan lebih dulu sampai disasaran dibandingkan pukulan yang harus menggunakan beberapa kali step atau langkah untuk menjangkau sasarannya.

Para atlet karate dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok cenderung menggunakan teknik serangan pukulan yang dinamakan *gyaku tsuki* dan *kizami tsuki*, itupun banyak kurang sempurna dalam pelaksanaannya baik dalam segi gerakan dasar (*kihon*) maupun di dalam pertandingan. Penggunaan teknik kaki jarang sekali digunakan, mungkin disebabkan karena beberapa unsur-unsur yang sangat penting dalam melakukan teknik kaki tersebut sebagian besar belum dapat dikuasai, hal ini menyebabkan atlet cenderung menggunakan teknik serangan tangan.

Dalam peraturan pertandingan karate yang di atur oleh Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI), ketika serangan menggunakan tangan mengenai lawan dengan kriteria yang telah ditentukan dan dianggap sah maka mendapatkan poin 1 (satu), sedangkan jika si penyerang menggunakan teknik serangan kaki seperti *mawashi geri* dan berhasil mengenai target seperti daerah bagian perut atau punggung dengan kriteria yang telah ditentukan dan dianggap sah dengan teknik yang benar, maka si penyerang mendapatkan poin 2 (dua), dan jika mengenai ke arah kepala dengan kriteria yang telah

ditentukan maka si penyerang mendapatkan poin 3, tentunya sangat menguntungkan atlet jika atlet karate lebih menguasai teknik serang kaki.

Dari hasil pemantauan peneliti dalam segi teknik, atlet karate dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok hanya memiliki kemampuan yang standar sebagai atlet karate. Dan berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan dengan melakukan wawancara bersama pelatih, sudah ada beberapa atlet yang pernah meraih prestasi pada kejuaraan di tingkat daerah maupun provinsi. Walaupun atlet-atlet karate dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok sudah pernah menorehkan prestasi dan meraih medali, tetap saja beberapa teknik yang digunakan dalam pertandingan cenderung tidak maksimal dan tidak tepat sasaran, sehingga banyak dari beberapa serangan dari teknik tersebut tidak menghasilkan poin dan hanya menghasilkan gerakan yang sia-sia dan mudah ditangkis lawan.

Berdasarkan pengamatan penulis, pada saat praktek melatih dilakukan simulasi pertandingan dan terlihat beberapa masalah pada atlet karate Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok yang berupaya untuk melakukan tendangan *Mawashi Geri* agar mendapatkan poin yang tinggi. Ada yang melakukannya dengan baik namun ada juga beberapa dari atlet mengalami kesulitan dalam melakukannya. Terbukti saat simulasi tersebut para atlet diberi waktu 2 menit setiap satu babak, poin yang mereka dapatkan lebih banyak menggunakan pukulan *gyaku tsuki* dan *kizami tsuki* sedangkan pada saat mereka mencoba menyerang dengan menggunakan tendangan *mawashi geri* terlihat sekali pergerakan mereka ingin menendang maka

sangat mudah untuk lawan menangkis serangan tendangan.

Masalah tersebut terbukti: 1) ketika para atlet melakukan tendangan *Mawashi Geri* sering kali tidak cepat dan bertenaga, 2) tendangan yang dilakukan sering kali mudah ditangkis oleh lawan, 3) dalam melakukan tendangan *Mawashi Geri* tubuh para atlet sering goyang atau tidak seimbang sehingga menyebabkan tendangan yang tidak mengenai sasaran yang diinginkan.

Ini bisa dijadikan tolak ukur bahwa rendahnya kemampuan fisik yang optimal pada atlet dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok. Semua ini diduga karena rendahnya daya ledak otot tungkai dan keseimbangan pada atlet. Maka dari itu jika terus dibiarkan, maka prestasi atlet dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok akan terus menurun dan susah untuk bersaing ditingkat yang lebih tinggi dari sebelumnya.

Berdasarkan permasalahan dan fenomena di lapangan, untuk mendapatkan gambaran yang akurat mengenai permasalahan di atas, perlu dilakukan suatu penelitian. Penulis mengungkapkan permasalahan ini ke dalam penelitian yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi ruang lingkup masalah, bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi tendangan *Mawashi Geri* diantaranya ialah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* atlet karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok
2. Keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* atlet karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok
3. Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* atlet karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok
4. Panjang otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* atlet karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok
5. Kelelahan otot berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* atlet karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok
6. Taktik berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* atlet karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok
7. Mental berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* atlet karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok
8. Program latihan berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* atlet karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok
9. Koordinasi gerak berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* atlet karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok
10. Teknik berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* atlet karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok

### C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah di atas dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersama

karena keterbatasan waktu, biaya serta kemampuan yang penulis miliki. Oleh sebab itu penelitian ini hanya dibatasi pada daya ledak otot tungkai dan keseimbangan sebagai variabel bebas dan kemampuan tendangan *Mawashi Geri* sebagai variabel terikat pada atlet karate Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap tendangan *Mawashi Geri* atlet karate Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok ?
2. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap tendangan *Mawashi Geri* atlet karate Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok ?
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama – sama terhadap tendangan *Mawashi Geri* atlet karate Dojo Solok Nan Indah Koto Baru Kabupaten Solok ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan karateka Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri*

## F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat penulis untuk mendapatkan gelar sarjana starta satu (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Untuk dijadikan pedoman oleh pelatih karate dalam meningkatkan prestasi atlet dalam berprestasi.
3. Sebagai bahan masukan untuk Pengcab olahraga karate Kabupaten Solok khusunya Dojo SNI Koto Baru.
4. Sebagai bahan masukan untuk Federasi Karateka Indonesia ( FORKI ) Sumatera Barat.
5. Referensi bagi peneliti berikutnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan (kontribusi) sebesar 32.14% terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri*
2. Keseimbangan memberikan sumbangan (kontribusi) sebesar 22.48% terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri*.
3. Daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dapat memberikan sumbangan (kontribusi) sebesar 37.95% terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri*.

#### **B. Saran**

1. Kepada Atlet Karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok  

Disarankan kepada Atlet Karate Dojo SNI Koto Baru Kabupaten Solok untuk melakukan latihan fisik daya ledak otot tungki dan latihan keseimbangan secara rutin agar dapat meningkatkan kemampuan tendangan.

2. Kepada Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olah raga.

### 3. Kepada Peneliti lainnya

Kepada peneliti lainnya disarankan melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan Atlet Karate Dojo.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang
- Danardono (2004). *Program Latihan Fisik Cabang Olahraga Karate*. Pendidikan Nasional Pelatih da Wasit INKAI: Jakarta
- Funakoshi, Ginchi. 2005. *What is Karate (Shotokan Karate)*. America: Allright Reserved
- Gunawan, Gugun Arief (2007). *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani
- Hamid, Apris. 2007. *Teknik Dasar Karate. (Kihon)*. Padang: Inkanas Sumatera Barat
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNPPress
- Ismariyati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press
- Nakayama, Masatoshi (1980) *The Best Karate*. Tokyo. Kadansha International Ltd
- Puti Masrurah Wardani. 2015. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Mae Geri Pada Atlet Karateka FORKI Sumatera Barat*.FIK UNP
- Satria Perdana. 2016. *Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Atlet Karate Dojo SMP Negeri 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman*. FIK UNP
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.

*Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik 2 oleh tim mata kuliah statistik, 2015*

Sugiyono 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.* Bandung:Alfabeta.

U. Granacher, *et. al*, (2010), *Slackline training for balance and strength promotion*, International Journal of Sports Medicine.

UNP. (2014). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP

Republik Indonesia. 2009. *Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta

Wahid, Abdul (2007). *Shotokan, Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar di Dunia*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada

Wahjoedi. 2000. *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung

Zarwan, 2009. *Bulu tangkis Dasar*. Padang: Sukabina Press