

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN MAWASHI GERI DALAM
KUMITE KARATEKA PUTRI DOJO INKANAS KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olahraga untuk
memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**YAYUK DELIA SAFITRI
NIM. 14086032**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

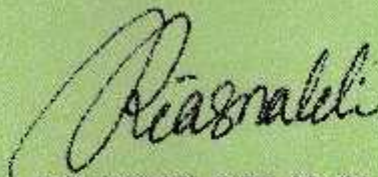
**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN MAWASIII GERI DALAM
KUMITE KARATEKA PUTRI DOJO INKANAS KOTA PADANG**

Nama : Yayuk Delia Safitri
NIM/BP : 14086032 / 2014
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Arie Asnaldi, S.Pd, M. Pd
NIP. 19801103 200501 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

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 : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi Geri dalam Kumite Karateka Putri Dojo Inkanas Kota Padang

Nama : Yayuk Delia Safitri

NIM/BP : 14086032/2014

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2019

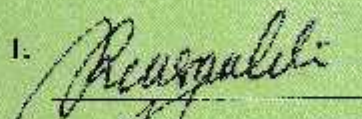
Tim Penguji:

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Aric Asnaldi, S.Pd, M.Pd

1.



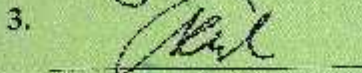
2. Sekretaris : Drs. Zulman, M.Pd

2.



3. Anggota : Dr. Erizal N, M.Pd

3.



HALAMAN PERSEMBAHAN



Ya Allah,

Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih,
bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku,
yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan Mu,
Engaku berikan aku kesempatan untuk bisa sampai
Di penghujung awal perjuanganku
Segala Puji bagi Mu ya Allah,

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'amin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan
Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau
jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar
dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah
awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan
doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan
sebuah karya kecil ini untuk Papaku dan Mamaku tercinta, yang tiada pernah
hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih
sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani
setiap rintangan yang ada didepanku.

Papa, Mama, terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk
membalas semua pengorbananmu, dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas
mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh
nyawa hingga segalanya. PAPA, MAMA, terimakasih karna berkat kalian kakak
tumbuh menjadi orang yang kuat semenjak kalian pergi meninggalkan keluarga

kecil ini dan membuat hati sangat kecewa. Kita tidak tinggal di atap yang sama, kita memiliki 3 atap masing-masing yang berbeda. Kakak harap kita bisa selalu bersama seperti dulu walau kita di keluarga yg berbeda sekarang. Maafkan kakak yang masih saja menyusahkan papa dan mama. Oiya, semoga di hari wisuda maret nanti kalian bisa hadir dan saling akrab bisa foto dan makan bersama demi diriku!!

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam, seraya tangaku menadah "ya Allah ya Rahman ya Rahim". Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku, mendidikku, membimbingku dengan baik, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu.

Untukmu Papa (DEDY HENDRIK), Mama (AMRIANTI) Terimakasih!!

Kakak sayang kalian dimanapun kalian berada.

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan diriku, meski belum semua itu kuraih, insyallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu kan terjawab di masa penuh kehangatan nanti.

Kepada mbakku (Citra Hendrianti Tanjung, SE)

Terimakasih untuk segalanya. Mbak yang selalu menjadi panutan kakak, orang yang selalu memotivasi kakak, mbak yang slalu marahin kalau kakak salah, mbak segalanya bagi kakak. Maaf ya kakak selalu nyusahin dan bawel sama mbak hehe.... dan maaaf belum bisa ngegantiin semuanyaa. Terimakasih mbakku sayangku cintaku tempat ternyaman dalam hidupku. I love you !! Ohya, buat Bang Maulana Alfatah, terimakasih untuk selalu berada di samping mbak, dan menjaga mbak hehe. Semoga cepat merid ya mbak,bang wkw.

Kepada adikku (Ratih Trinadia dan Miftahul Jannah) Uni Cepat menyusul ya SPd nyaa. Mimip juga rajin belajarnya. Buat kalian berdua teteplah menjadi adik yang kuat buat menghadapi rintangan dalam hidup ini! Jangan putus asa. Jalan kita masih panjang. Tetep santun dan sayang kepada orang tua kita. Dimanapun

kita berada kita harus tetap menjadi satu keluarga yang utuh seperti dulu lagi yaa.
Sabarr ya adekku, Kakak sayang kalian!!

Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain. Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik.

Terimakasih kepada sahabat2ku PO 2014 Aini, Ayu, Eka, Iga, Mahap, Anita, Juha, Intan, Nia, Siska, Aldi, Alin, Alfis, Bayu, Irwan, dan yang lain yang tak bisa disebutkan semua namanya.

Terimakasih kepada keluarga Cemaraku Ka Cica, Juni, Winda yang telah membantuku dan menetap disaat yang lain telah memilih pergi.

Terimakasih kepada keluarga Karate ku. KCGAMON (Rama, Sarah, Ima, Fadila), Ka Megi, Ka Tiara, Fika, Sherin, Bg Tijo, Bg Yonda.

Kalian semua bukan hanya menjadi teman, kakak dan adik yang baik,
kalian adalah saudara bagiku!!

Spesial buat seseorang !!

Buat seseorang yang masih menjadi rahasia illahi, yang pernah singgah ataupun yang belum sempat berjumpa, terimakasih untuk semua-semuanya yang pernah tercurah untukku. Untuk seseorang di relung hati percayalah bahwa hanya ada satu namamu yang selalu kusebut-sebut dalam benih-benih doaku, semoga keyakinan dan takdir ini terwujud, insya allah jodohnya kita bertemu atas ridho dan izin Allah S.W.T

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai, mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya.

Jatuh berdiri lagi, Kalah mencoba lagi, Gagal Bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata “waktunya pulang”

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat
kupersembahkan kepada kalian semua, Terimakasih beribu terimakasih ku
ucapkan

Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku,
kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf
tercurah.

Skripsi ini kupersembahkan. By- Yayuk Delia Safitri, S.Pd

Padang, Februari 2019

Yayuk Delia Safitri
NIM. 14086032

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karateka Putri Dojo Inkanas Kota Padang", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
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, Februari 2019




YAYUK DELIA SAFITRI
NIM : 14086032/2014

ABSTRAK

Yayuk Delia Safitri. 2019. “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karateka Putri Dojo Inkanas Kota Padang” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan pengamatan penulis melalui simulasi pertandingan terlihat beberapa masalah pada atlet karate Dojo Inkanas Kota Padang yaitu 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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap tendangan *mawashi geri* Atlet Karate Dojo Inkanas Kota Padang.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Yang dilaksanakan di Sekretariat Dojo Inkanas Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah Karateka Putri Inkanas Kota Padang yang berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu dengan korelasi *product moment*.

Hasil analisis uji korelasi menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki nilai signifikan sebesar 0.017 dan R² sebesar 0,42 artinya daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan *mawashi geri*, jika daya ledak otot tungkai meningkat maka akan memberikan kontribusi sebesar 42,0%. Keseimbangan memiliki nilai signifikan sebesar 0,034 dan R² sebesar 0,348 artinya keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan *mawashi geri*, jika keseimbangan meningkat maka akan memberikan kontribusi sebesar 34,8%. Jadi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan meningkat dapat memberikan kontribusi sebesar 87,8% lebih baik terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran 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 dalam Kumite Karateka Putri Dojo Inkanas Kota Padang”.

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 kehadiran 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 Dr. Erizal N, M.Pd, selaku Penasehat Akademik
2. Bapak Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing I
3. Bapak Dr. Erizal N, M.Pd, Drs. Zulman, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi.

4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
5. Bapak (Sensei) Ilham Rahman Ismael, S.Si selaku pelatih karate Inkanas di Dojo Inkanas Kota Padang yang telah memberikan arahan terhadap penelitian ini.
6. Atlet karate Inkanas Dojo Inkanas Kota Padang 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, Februari 2019

Yayuk Delia Safitri
14086032

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Karate	11
2. Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	14
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	18
4. Keseimbangan	22
B. Kerangka Berpikir.....	24
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Defenisi Operasional.....	28
C. Waktu dan Tempat Penelitian	29
D. Populasi dan Sampel	29
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	39
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	39
2. Kesimbangan.....	40
3. Tendangan.....	42
B. Uji Persyaratan Analisis.....	43
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan.....	45

BAB V KESIMPULAN DANM SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	----

LAMPIRAN	54
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian.....	30
2. Norma Penilaian <i>Standing Board Jump Test</i>	31
3. Klasifikasi Keseimbangan.....	33
4. Distribusi Rata – Rata Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate Putri Dojo Inkanas Kota Padang.....	39
5. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate Putri Dojo Inkanas Kota Padang.....	39
6. Distribusi Rata – Rata Keseimbangan Atlet Karate Putri Dojo Inkanas Kota Padang	40
7. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Yang Dimiliki Oleh Atlet Karate Putri Dojo Inkanas Kota Padang.....	41
8. Distribusi Rata – Rata Tendangan Atlet Karate Dojo Inkanas Padang.....	42
9. Distribusi Frekuensi Tendangan Yang Dimiliki Oleh Atlet Karate Putri Dojo Inkanas Kota Padang.....	42
10. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan dan Kemampuan Tendangan.....	43
11. Hasil Uji Korelasi.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan <i>mawashi geri</i>	14
2. <i>Mawashi Geri</i>	15
3. Sikap <i>yoi</i>	16
4. Sikap <i>kamaite</i> '.....	16
5. Pelaksanaan <i>mawashi geri</i>	17
6. Sikap akhir <i>mawashi geri</i>	18
7. Otot tungkai atas	21
8. Otot tungkai bawah	21
9. Kerangka Konseptual	27
10. <i>Standing Board Jump Test</i>	32
11. <i>Stork Stand Test</i>	33
12. Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	35
13. Daya Ledak Otot Tungkai	40
14. Keseimbangan	41
15. Kemampuan Tendangan.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Uji Frecuency.....	54
2. Dokumentasi Penelitian	60

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaanya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah tren di masyarakat baik itu orang tua, remaja, maupun anak-anak. Karena olahraga ini mempunyai makna tidak hanya kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Manfaat olahraga secara umum banyak keuntungan yang di dari kegiatan berolahraga untuk diketahui semua orang. Dengan melakukan kegiatan olahraga yang teratur dan terukur akan memberi keuntungan bagi tubuh kita dan melalui olahraga dapat membentuk manusia yang segat jasmani, dan rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya manusia terbentuk berkualitas.

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.

Jadi karate dapat diartikan menjadi olahraga beladiri dengan tangan kosong yang memaksimalkan gerakan seluruh tubuh untuk melakukan pembelaan dalam bentuk hindaran (tangkisan) maupun melakukan serangan. Menurut Hamid (2007:3) “karate adalah olahraga yang keras dan jika menguasai teknik-teknik karate dengan baik, teknik tersebut bisa merupakan senjata yang berbahaya bila digunakan sembarangan tanpa ada rambu-rambu pembatas, karena itu olahraga karate selain di latih fisik berupa teknik-teknik serangan atau tangkisan, seorang karateka di tuntut untuk memenuhi etika yang berlaku pada olahraga karate”.

Olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga 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. Sensei Apris Hamid (2007:3) menyatakan 5 sumpah *Karate* yaitu: (a) Sanggup memelihara kepribadian (b) Sanggup patuh pada kejujuran (c) Sanggup mempertinggi prestasi (d) Sanggup menjaga sopan santun (e) Sanggup menguasai diri.

Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, karate juga telah banyak memberikan kontribusi terhadap prestasi Indonesia dalam ajang kompetisi olahraga ditingkat internasional dan sekaligus melambungkan nama Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI) sebagai juara umum karate pada pesta akbar olahraga se-asia tenggara. 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 ke daerah-daerah. Salah satunya adalah daerah Sumatera Barat tepatnya di Dojo Inkanas Kota Padang. Dimana olahraga karate di dojo ini perkembangannya cukup pesat sehingga atlet-atlet karate yang potensial pun bermunculan dan membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada dojo tersebut.

Pelatih-pelatih karate yang ada di dojo Inkanas Kota Padang cukup berpengalaman, 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 Inkanas Kota Padang.

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 Inkanas Kota Padang 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 sekalidigunakan, 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.

Dari hasil pemantauan peneliti dalam segi teknik, atlet karate dojo Inkanas Kota Padang 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 Inkanas Kota Padang 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 observasi peneliti terhadap karateka dojo Inkanas Kota Padang pada saat pertandingan, *mawashi geri* yang dilakukan karateka sering

gagal dilakukan sehingga tidak dapat membantu memperoleh poin dan memperoleh hasil pertandingan yang maksimal, dalam hal yang dimaksud masih banyak karateka melakukan gerakan tendangan mengenai pantat atau siku lawan (tidak tepat sasaran) dan juga saat melakukan tendangan ini banyak terjadi kesalahan, diantaranya seperti saat tendangan baru akan dilakukan pada saat pertandingan lawan sudah mengetahuinya dan mejauhi serangan atau tendangan.

Selanjutnya berdasarkan observasi dan pendapat ahli diatas dalam pelaksanaan *mawashi geri* tersebut sangat tidak relevan hal ini dapat kita lihat bahwa dalam melakukan gerakan menggunakan sebelah kaki dan tungkai ternyata karateka melakukan dengan kaki bagian dalam sehingga peneliti melihat gerakan tendangan dilakukan bertenaga dan orientasi dari garis gerakan yang dilakukan tidak lurus.

Menurut J.B.Sujoto dalam Adha (2015:13) *Mawashi geri* (tendangan dalam) adalah: “serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah dalam, dengan kenaanya pangkal jari bagian dalam dengan sasarannya ke atas (kepala), tengah (badan) dan bawah”. Sedangkan pelaksanaan *mawashi geri* dalam kumite secara teknik dasar (kihon) berbeda dengan pelaksanaannya dengan kumite yang dilakukan dalam pertandingan, dimana pelaksanaan kumite dasar (kihon) dimulai dengan perintah aba-aba “yoi” (siap) dan diikuti dengan instruksi selanjutnya berbanding dengan pelaksanaan kumite pertandingan yang dilakukan dengan gaya bebas sesuai dengan peraturan dan juga pengawasan yang diatur oleh wasit.

Masalah tersebut terbukti ketika para atlet melakukan tendangan *Mawashi Geri* sering kali tidak cepat dan bertenaga, tendangan yang dilakukan sering kali mudah ditangkis oleh lawan, 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 Inkanas Kota Padang. Semua ini diduga karena rendahnya daya ledak otot tungkai dan keseimbangan pada atlet. Maka dari itu jika terus dibiarkan, maka prestasi atlet dojo Inkanas Kota Padang 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* dalam *Kumite Karate-ka* Putri Dojo Inkanas Kota Padang”.

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* dalam *Kumite* Karate-ka putri Dojo Inkanas Kota Padang
2. Keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karate-ka putri Dojo Inkanas Kota Padang
3. Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karate-ka putri Dojo Inkanas Kota Padang
4. Panjang otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karate-ka putri Dojo Inkanas Kota Padang
5. Kelelahan otot berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karate-ka putri Dojo Inkanas Kota Padang
6. Taktik berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karate-ka putri Dojo Inkanas Kota Padang
7. Mental berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karate-ka putri Dojo Inkanas Kota Padang
8. Program latihan berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karate-ka putri Dojo Inkanas Kota Padang
9. Koordinasi gerak berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karate-ka putri Dojo Inkanas Kota Padang
10. Teknik berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karate-ka putri Dojo Inkanas Kota Padang

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 karate-ka putri Dojo Inkanas Kota Padang.

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* dalam *Kumite* Karate-ka putri di Dojo Inkanas Kota Padang?
2. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karate-ka putri di Dojo Inkanas Kota Padang?
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karate-ka putri di Dojo Inkanas Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai

terhadap tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karate-ka putri Dojo Inkanas Kota Padang

2. Untuk mengetahui besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karate-ka putri Dojo Inkanas Kota Padang.
3. Untuk mengetahui besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karate-ka putri Dojo Inkanas Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat penulis untuk mendapatkan gelar sarjana starta satu (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Untuk di jadikan pedoman oleh pelatih karate dalam meningkatkan prestasi atlet dalam berprestasi.
3. Sebagai bahan masukan untuk Pengcab olahraga karate Kota Padang khususnya di Dojo Inkanas Kota Padang.
4. Sebagai bahan masukan untuk Federasi Karateka Indonesia (FORKI) Sumatera Barat.
5. Referensi bagi peneliti berikutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian melalui analisis uji korelasi maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri*. Hal ini ditunjukkan dari nilai signifikansi daya ledak otot tungkai sebesar $0.017 < 0.05$ dan R Square sebesar 0,42 artinya jika daya ledak otot tungkai meningkat akan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* sebesar 42,0%. Keseimbangan memiliki nilai signifikan sebesar $0,034 < 0.05$ dan R Square sebesar 0,348 dimana jika keseimbangan meningkat akan memberikan kontribusi sebesar 34,8%.

Daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama memiliki hubungan yang signifikan ($0.000 < 0.05$) terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* dan nilai R Square sebesar 0.878 . Artinya adalah jika daya ledak otot tungkai dan keseimbangan maka ditingkatkan satu kali maka kemampuan tendangan juga akan meningkat menjadi 87,8% kali lebih baik.

B. Saran

Berdasarkan pada uraian terdahulu serta kesimpulan-kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Kepada karateka disarankan lebih fokus dalam melatih komponen daya ledak otot tungkai dengan latihan skiping, loncat naik turun tangga, squat dengan satu kaki dan mendaki.
2. Kepada peneliti selanjutnya dapat mengadakan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor lain yang mempengaruhi keterampilan *mawashi geri*.
3. Kepada dalam memberikan metode latihan kepada atlet secara tepat agar atlet dapat menguasai *mawashi geri* secara baik dan benar.
4. Kepada Pengda Inkanas untuk bahan acuan dalam meningkatkan prestasi atlet.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang
- Danardono (2004). *Program Latihan Fisik Cabang Olahraga Karate*. Pendidikan Nasional Pelatih dan 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
- <http://www.ilmufisioterapi.net/wp-content/uploads/2011/08/Tes-tes-Physical-Fitness-pada-Kondisi-Ruptur-Tendon-Achilles.jpg>(diakses tanggal 18/05/2016)
- <http://image.slidesharecdn.com/extremitascaudalis-141021175554-conversion-gate01/95/extremitas-caudalis-8-638.jpg?cb=1413914655> (diakses tanggal 18/05/2016)
- https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSWNmT5gvJaVLnXKBVVkpESAgb0whnoSgGUhB2p43o1_LiDpusC (diakses tanggal 18/05/2016)
- 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
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik 2 oleh tim mata kuliah statistik, 2015*