

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN
PUKULAN *GYAKU TSUKI* ATLET KARATE KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**ANDRE DHIRA DARMA
NIM. 14204**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

PERSETUJUAN SKRIPSI

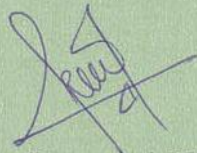
HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN *GYAKU TSUKI* ATLET KARATE KOTA PARIAMAN

Nama : Andre Dhira Darma
NIM : 14204
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

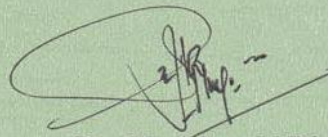
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



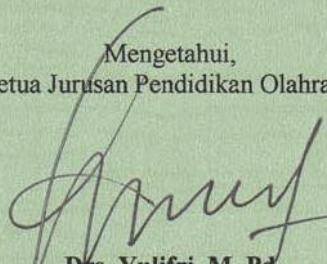
Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

Pembimbing II,



Drs. Marjohan, M.Pd
NIP. 19521102 198703 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga,



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

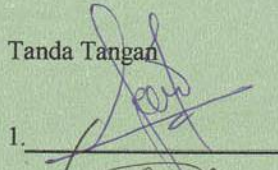
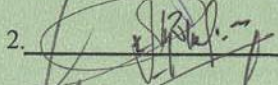
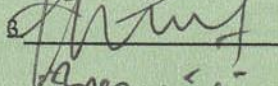
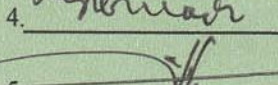
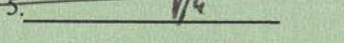
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan
Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Karate Kota Pariaman
Nama : ANDRE DHIRA DARMA
NIM : 14204
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Juli 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Rosmawati, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Marjohan, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M. Kes	5. 

ABSTRAK

Andre Dhira Darma (2013): Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* Atlet Karate Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini yaitu seringnya kegagalan atlet dalam melakukan gerakan pukulan *gyaku tsuki*, hal ini dikarenakan berbagai hal. Namun peneliti melihat dari satu sisi saja yaitu Daya Ledak Otot Lengan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan *Gyaku Tsuki* atlet karate Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet, putra 15 orang dan putri 5 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu Sampel sebanyak 15 orang dari golongan putra saja. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *Product Moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* adalah signifikan, hal ini terlihat dari analisis statistik yang dilakukan diperoleh r hitung sebesar 0.596 dan r tabel dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0.514 dengan demikian r hitung $>$ r tabel. Kemudian t hitung = 2.676 $>$ t tabel = 1.771. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang positif signifikan antara Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet Karate Kota Pariaman.

Kata kunci : **Daya Ledak Otot Lengan, Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki***

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* Atlet Karate Kota Pariaman”**. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat penyelesaian program Strata Satu (S₁) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan 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. Sehingga dengan 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. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Marjohan, M.Pd, selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak-Bapak dosen penguji, yaitu Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes 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 2009 Jurusan Pendidikan Olahraga 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.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Aamiin...

Padang, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian	6
 BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Olahraga Karate	8
2. Hakikat Kemampuan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	13
3. Hakikat Daya Ledak Otot Lengan	17
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis Penelitian.....	22
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Jenis dan Sumber Data	24
D. Teknik Pengumpulan Data	24
E. Teknik Analisis Data	29
 BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis	33
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	33
D. Pembahasan	34

BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Populasi dan Sampel Penelitian	24
3. Deskripsi Data Penelitian.....	30
4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan	30
5. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	32
6. Uji Normalitas Data Penelitian	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	17
2. Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	21
3. Contoh Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Lengan	25
4. Bentuk Pelaksananan Tes Kemampuan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	28
5. Histogram Data Daya Ledak Otot Lengan.....	31
7. Histogram Data Kemampuan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Hasil Penelitian.....	40
2. Uji Normalitas Liliefors Data Daya Ledak Otot Lengan	41
3. Uji Normalitas Liliefors Data Kemampuan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	42
4. Analisis Korelasi Data XY	43
5. Analisis Korelasi Product Moment	44
6. Pengujian Signifikansi Koefisien Korelasi	45
7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	46
8. Tabel dari Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i>	47
9. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar 0 Ke Z.....	48
10. Foto-Foto Pengambilan Data Penelitian	50
11. Surat Izin Penelitian	
12. Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini begitu pesat, pengembangan teknologinya pun begitu sangat mengejutkan. Olahraga adalah bagian dari kebutuhan yang mampu menciptakan pribadi yang sehat jasmani dan rohani. Dalam perkembangannya, olahraga ketika dijalani dan ditangani secara professional telah mampu menjadi sandaran hidup sekaligus bisa mengharumkan nama Bangsa baik lewat prestasi Nasional maupun Internasional.

Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang ingin dicapai dalam olahraga. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha seperti yang terungkap dalam UUD No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Karate sebagai salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia adalah cabang olahraga yang telah ikut andil mengharumkan nama Indonesia di dunia Internasional dengan prestasi para atletnya. Pada sisi lain, sebagai bagian dari pembinaan generasi muda, karate telah terbukti mampu

memberikan pengaruh positif bagi pertumbuhan kesehatan jasmani dan rohani serta menghindarkan generasi muda dari bahaya (NARKOBA) kegiatan yang merusak dan merugikan diri sendiri maupun Bangsa.

Olahraga karate saat ini bukan hanya sebagai olahraga bela diri saja, tetapi juga telah menjadi olahraga prestasi dan sebagai olahraga yang sangat mendidik bagi para usia dini dan remaja yang menggeluti olahraga ini. Dalam terminologi sekarang, olahraga karate (olahraga beladiri) adalah aplikasi seni dari bela diri kompetitif dalam lingkungan olahraga, dan telah ada selama beberapa dekade. Seperti yang kita lihat pada olahraga karate yang memiliki perkembangan yang sangat signifikan dari pertama olahraga ini dikenal sebagai olahraga bela diri, hingga diresmikan menjadi olahraga yang diperhitungkan di kancah olahraga prestasi Indonesia maupun dunia.

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.

Karate merupakan olahraga yang mengandung gerakan yang kompleks dan beragam artinya gerakan yang melakukan bantingan, tendangan, pukulan serta gerakan seni, maksudnya gabungan dari gerakan satu dengan gerakan lain saling menunjang, sebelum nya kita harus mengetahui apa itu olahraga beladiri karate dan teknik-tekniknya satu persatu, misalnya

teknik tendangan, teknik pukulan dan teknik lainnya yang berhubungan dengan gerakan karate.

Dalam karate terdapat berbagai gerakan seperti tendangan, pukulan dan tangkisan, gerakan yang sangat sering dilakukan oleh para atlet saat bertanding seperti *Gyaku Tsuki* (pukulan lurus ke depan), *Mae Geri* (tendangan menusuk), dan *Mawashi Geri* (tendangan menampar). Dari gerakan-gerakan tersebut gerakan *Gyaku Tsuki* lebih sering dilakukan oleh atlet saat bertanding, karena gerakan tersebut lebih mudah dilakukan dan sangat sering mendapatkan poin. Hal ini tidak lepas dari latihan rutin yang terprogram, di mana pelatih harus memperhatikan setiap atlet yang dilatih.

Dalam olahraga karate banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi karate yang baik di samping usaha pembina dan pelatih yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun komponen

kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga karate hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan karate, seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan dan kelentukan.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai.

Salah satu komponen kondisi fisik yang yang perlu kita perhatikan untuk menghasilkan pukulan yang baik yaitu daya ledak, tepatnya daya ledak otot lengan. Dengan daya ledak otot lengan yang tinggi, pukulan dapat mengenai sasaran sesuai yang diinginkan dalam karate. Pukulan *gyaku tsuki* yang dilakukan oleh atlet yang kurang memiliki daya ledak otot lengan menyebabkan pukulan sering tidak tepat mengenai sasaran dan sangat mudah ditangkis sehingga sering gagal mendapatkan poin.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis di lapangan terhadap atlet karate Kota Pariaman pada saat uji ketangkasan, penulis beranggapan bahwa kemampuan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate Kota Pariaman masih belum baik.

Untuk menghasilkan pukulan *gyaku tsuki* yang baik tentu tidak terlepas dari berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah yaitu:

1) Daya Tahan Tubuh, 2) Daya Ledak Otot Lengan, 3) Kelentukan, 4) Koordinasi Gerakan, 5) Kecepatan, 6) Kelincahan, 7) Penguasaan Teknik, 8) Sikap Badan 9) Latihan, 10) Kompetisi/Pertandingan, 11) Motivasi Berprestasi dan, 12) Mental. Dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki* seseorang harus tenang dan fokus untuk melakukannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat berbagai faktor yang berhubungan dengan pukulan *gyaku tsuki* dan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya Tahan Tubuh
2. Daya Ledak Otot Lengan
3. Kelentukan
4. Koordinasi Gerakan
5. Kecepatan
6. Kelincahan
7. Penguasaan Teknik
8. Sikap
9. Latihan
10. Kompetisi/Pertandingan
11. Motivasi Berprestasi
12. Mental

C. Pembatasan masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan pukulan *gyaku tsuki* pada cabang olahraga karate, sesuai dengan keterbatasan penulis dan waktu yang tersedia, maka penulis hanya membatasi penelitian ini pada:

- 1) Daya Ledak Otot Lengan
- 2) Kemampuan Pukulan *gyaku tsuki*.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, idendifikasi dan pembatasan masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka perumusan masalahnya yaitu:

Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate Kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap sekaligus mendeskripsikan tentang hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate Kota Pariaman.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dan kelengkapan tugas untuk penyelesaian Pendidikan Strata Satu di Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dalam menentukan program latihan.

3. Atlet sebagai bahan perbandingan terhadap faktor-faktor yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan dalam teknik beladiri karate.
4. Mahasiswa untuk menambah wawasan tentang olahraga karate.
5. Perpustakaan sebagai bahan bacaan dan informasi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Peneliti berikutnya sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Lengan terhadap Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki*, karena diperoleh r_{hitung} sebesar 0.596 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0.514 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$. Kemudian $t_{hitung} = 2.676 > t_{tabel} = 1.771$. Hal ini berarti semakin tinggi Kemampuan Daya Otot Lengan maka akan semakin baik pula Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki*.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini disarankan kepada :

- a. Pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih karate Kota Pariaman disarankan untuk melatih unsur-unsur yang dapat meningkatkan kemampuan Daya Ledak Otot Lengan dan juga kemampuan pukulan *Gyaku Tsuki*.
- b. Atlet pada umumnya dan khususnya atlet karate Kota Pariaman disarankan dapat meningkatkan kemampuan Daya Ledak Otot Lengan dan juga kemampuan pukulan *Gyaku Tsuki*.
- c. 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. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang. (2009). Padang UNP.
- Chandra T. (2002) *Kamus Bahasa Jepang* (Evergreen Japanes Cours, Jakarta.
- Hamid, Apris. *Teknik Dasar Karate (KIHON)*, Sumatera Barat.
- Harsono, Harre. (1986). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis*. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Muchsin, Sabeth. 1976. *Best Karate 1* (Terjemahan). Jakarta : INKAI Pusat.
- Nakayama, Masatoshi. *Dynamic Karate*. Kodansha International LTD.
- Noris, Chuck. (2003). *A Dictionory of the Matrial Arts* (Ohara Publications inc, Burbank CA).
- Sajoto, M. Hutabarat. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen P & K, Dirjen Dikti, PT. PPLPTK.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun (2005), Jakarta: Depdiknas.
- Wahid, Abdul. (2005). *A Dictionary of Martial Art*. Jakarta.
- <http://sites.google.com/site/websitewahid/artikel/peraturanpertandingankarate>
- <http://sadeltoe.blogspot.com/2010/06/peraturan-pertandingan.html>
- <http://www.mensfitness.com>
- http://skanepal.com/?attachment_id=2252