

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN
KIHON MAE GERI KARATEKA DOJO KODIM 0312 PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**ZERRY INDRA
NIM. 1303206**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

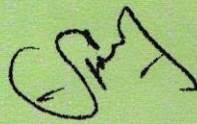
HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN
KIHON MAE GERI KARATEKA DOJO KODIM 0312 PADANG

Nama : Zerry Indra
NIM : 1303206
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2018

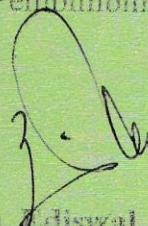
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

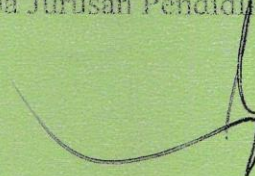
Pembimbing II



Drs. Edisyal, M.Pd
NIP. 195209281977031003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

PENGESAHAN

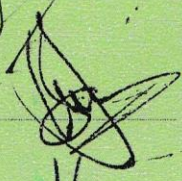
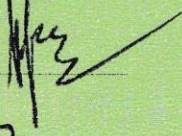
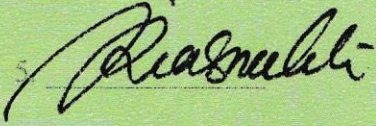
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keterampilan Kihon Mae
Geri Karateka Dojo Kodim 0312 Padang

Nama : Zerry Indra
NIM : 1303206
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 15 Agustus 2017

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Ediswal, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd	4. 
5. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd	5. 

Surat Pernyataan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fitry royani

Jabatan : Kepala Pelatih

DAN : Satu (I)

Dojo : Kodim 0312 Padang

Dengan ini menyampaikan bahwa indikator penilaian Gerak *Mae geri* yang dibuat Zerry Indra, Nim/Bp : 1303206/2013, Jurusan : Pendidikan Olahraga sesuai berdasarkan kaidah pelaksanaan gerakan *mae geri*.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Padang, 5 Agustus 2017



Fitry Royani

Karateka DAN I

Disetujui :

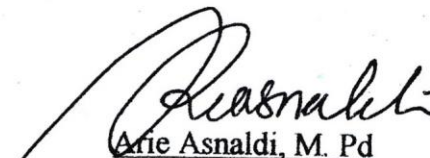
Pembimbing



Dra. Erianti, M.Pd

NIP. 196207051987112001

Penguji



Arie Asnaldi, M. Pd

NIP.19801103 2005 01 1 003

ABSTRAK

Zerry Indra (1303206) : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keterampilan Kihon Mae Geri Karateka Dojo Kodim 0312 Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah keterampilan tendangan kihon mae geri atlet karate Dojo Kodim 0312 Padang masih belum baik. Salah satu factor yang berhubungan dengan keterampilan kihon mae geri adalah daya ledak otot tungkai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan kihon mae geri atlet karate Dojo Kodim 0312 Padang.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet karate Dojo Kodim 0312 Padang, yang berjumlah sebanyak 23 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel adalah 15 orang. Untuk pengambilan data daya ledak otot tungkai menggunakan *test vertical jump* dan keterampilan tendangan kihon mae geri dengan memberikan skor dalam pelaksanaan teknik tendangan kihon mae geri.. Data dianalisis dengan korelasi *product moment*.

Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian ditemukan: Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan kihon mae geri atlet karate Dojo Kodim 0312 Padang dan diterima kebenarannya secara empiris dengan diperoleh $t_{hitung} = 3,17 > t_{tabel} 1,77 \alpha = 0.05$, serta daya ledak otot tungkai berkontribusi sebesar 43,56% terhadap tendangan kihon mae geri atlet karate Dojo Kodim 0312 Padang tersebut.

Kata Kunci: *Daya ledak otot tungkai, tendangan kihon mae geri*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keterampilan Kihon Mae Geri Karateka Dojo Kodim 0312 Padang”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. H. Syafizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. H. Ediswal, M.Pd selaku pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis, sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
4. Bapak-Bapak dosen penguji Drs. Zulman, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan

masukan dan saran dalam penyusunan skripsi yang begitu bermanfaat sekali bagi penulis.

5. Kedua orangtua ku Bapak Indrawadi dan Ibu Ramana yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil serta dukungan dan kesetiaan yang selalu mendampingi penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Dan untuk orang tersayang Rahmi Dwi Septida dan adik-adikku tercinta Rivani Indra , Falia Indriana , Firman Arif dan Danu oktafindra yang telah memberi Support dan doa untuk dapat menyelesaikan studi ini
7. Pihak pengurus dan pelatih Dojo Kodim 0312 Padang yang telah memberikan izin dan membantu kepada penulis untuk pengambilan data penelitian.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Agustus 2017

Penulis

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	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	
1. Hakekat Olahraga Karateka	7
2. Hakekat keterampilan Tendangan Mae Geri	12
3. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai	15
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21

D. Jenis dan Sumber Data	22
E. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisa Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	28
B. Uji Persyaratan Analisis	32
C. Uji Hipotesis.....	32
D. Pembahasan.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	21
2. Populasi dan Sampel Penelitian	22
3. Deskripsi Data Penelitian	29
4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	29
5. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Kihon Tendangan <i>Mae Geri</i>	30
6. Uji Normalitas Data Penelitian	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan Kihon Mae Geri.....	15
2. Kerangka Konseptual.....	19
3. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	22
4. Bentuk Pelaksanaan Kihon Mae Geri	25
5. Histogram Frekuensi daya Ledak Otot tungkai	29
6. Histogram Frekuensi Keterampilan Kihon Mae Geri	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	43
2. Rekap Hasil Data Tes Keterampilan Kihon Mae Geri.....	44
3. Uji Normalitas Data Variabel Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai ...	45
4. Uji Normalitas Data Keterampilan Kihon Mae Geri	46
5. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keterampilan Mae Geri ...	47
6. Tabel Nilai r Product Moment	48
7. Uji signifikan korelasi X dan Y	49
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	50
9. Tabel Product Moment	51
10. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	52
11. Penilaian Keterampilan	54
12. Dokumentasi Penelitian	56
13. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	59
14. Surat Pernyataan 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.

Dalam olahraga terdapat berbagai aspek yang bisa mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, maju dan mandiri serta mengangkat harkat dan martabat bangsa. Disamping itu, olahraga pada saat sekarang ini menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan.

Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat ditengah-tengah masyarakat seperti sepa bola, bola voli, bola basket, bulu

tangkis, sepak takraw, tenis lapangan, dan berbagai macam olahraga permainan. Sedangkan olahraga yang bersifat beladiri juga sangat berkembang di Indonesia seperti pencak silat, tarung derajat, wushu, karate, dan tae kwon do.

Cabang olahraga beladiri, khususnya karate berasal dari negara Jepang sangat cepat berkembang di Indonesia. Hal ini ditandai dengan banyaknya organisasi olahraga beladiri karate yang telah berdiri yaitu lem kari, Inkado, Inkai, Inkanas, gokasi, amura, goju kai, dan masih banyak lagi perguruan karate. Dalam olahraga karate banyak tingkatan yang harus dilalui karateka yang di mulai dari sabuk putih, kuning, hijau, biru, coklat, dan terakhir sabuk hitam. Kata *karate* berasal dari dari dua kata yaitu “kara” dan “te” yang secara harfiah kara berarti kosong sedangkan te berarti tangan jika digabungkan akan membentuk kata “ tangan kosong”.

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 tuntutan untuk memenuhi etika yang berlaku pada olahraga karate”.

Secara umum, kegiatan olahraga terutama karate ini memiliki bermacam-macam tujuan tergantung dari keinginan pelakunya. Jika seorang ingin berprestasi pada suatu cabang karate, maka orang tersebut harus melakukan kegiatan pembinaan olahraga karate berprestasi seperti latihan secara kontinyu, mengembangkan latihan-latihan mandiri, mengembangkan program latihan dan berbagai faktor yang mempengaruhi supaya sebuah proses latihan tidak berdasarkan rutinitas saja akan tetapi sudah meningkatkan kepada peningkatan seluruh komponen dalam pembinaan olahraga prestasi. Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerakan yang dipertandingkan yaitu *kata* dan *kumite*.

Menurut Wahid dalam Asnaldi (2016:3) menyatakan bahwa *kumite* adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan menampilkan teknik-teknik sedangkan *kata* adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan dan hentakan serta tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan dalam bentuk yang pasti. Kata menjadi syarat mutlak yang harus dikuasai oleh karateka karena menentukan untuk kenaikan tingkat dan pembinaan berkelanjutan dalam menuju prestasi yang lebih baik.

Dalam pencapaian prestasi seorang karateka harus menguasai semua teknik karate seperti pukulan, tendangan dan tangkisan. Teknik teknik yang telah dikuasai tersebut juga harus di iringi dengan kondisi fisik atlet yang baik pula, karena tanpa kondisi fisik yang baik maka teknik yang dimiliki seorang atlet tersebut tidak bisa maksimal. Ada beberapa masalah yang

membuat atlet tidak dapat berprestasi secara maksimal seperti. Faktor pelatih, pembinaan, dana, Kondisi fisik, kelincahan, kelentukan, koordinasi gerak, keseimbangan, ketepatan, akurasi.

Hubungan tersebut tidak dapat di lepaskan karena merupakan satu kesatuan yang terkait antara satu dengan yang lainnya. Hal tersebut di ungkapkan oleh Syafrudin (1999:33) bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu menghasilkan teknik yang baik, disamping itu latihan teknik merupakan kemampuan yang sangat di butuhkan untuk taktik.

“Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan lainnya dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi”, Syafruddin (1999:5). Untuk mengurangi tingkat kelelahan dalam pertandingan maka di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik, khususnya daya tahan,kecepatan,daya ledak dan daya kekuatan. Sebab keempat unsur kondisi fisik di atas menjadi faktor berhasil atau gagal nya seorang atlet pada saat bertanding dalam melakukan gerakan memukul, menendang, mengelak atau menangkis dan bertahan pada waktu yang lama setiap rounde pertandingan, dan inilah yang sangat dominan dalam suatu pertandingan karate sehingga menjadi sukses dan mencapai prestasi yang memuaskan 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 perlu kita perhatikan untuk menghasilkan tendangan yang baik yaitu daya ledak otot tungkai. Tendangan dapat mengenai sasaran sesuai yang diinginkan dalam karate, tendangan *mae geri* yang dilakukan oleh atlet yang kurang memiliki daya ledak otot tungkai menyebabkan tendangan sering tidak tepat mengenai sasaran dan sangat mudah ditangkis sehingga sering gagal mendapatkan poin.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis dilapangan terhadap atlet karate dojo kodim 0312 Padang pada saat uji ketangkasan, penulis beranggapan bahwa keterampilan tendangan *mae geri* atlet karate dojo kodim 0312 Padang masih belum baik. Untuk menghasilkan tendangan *mae geri* yang baik tentu tidak terlepas dari berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah yaitu: 1) daya tahan tubuh, 2) daya ledak otot tungkai, 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 tendangan *mae geri* seseorang harus tenang dan fokus dalam melakukannya.

Faktor mana yang lebih dominan yang dapat mempengaruhi keterampilan tendangan kihon *mae geri* belum diketahui secara pasti, namun pada kesempatan ini penulis ingin meneliti tentang hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan kihon mae geri atlet karate dojo kodim 0312 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat berbagai faktor yang berhubungan dengan tendangan kihon *mae geri* dan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya tahan tubuh
2. Daya Ledak Otot Tungkai
3. Kelentukan
4. Koordinasi Gerakan
5. Kecepatan
6. Kelincahan
7. Penguasaan teknik
8. Sikap badan
9. Keseimbangan
10. Latihan
11. Kompetisi/pertandingan
12. Motivasi berprestasi
13. Mental

C. Pembatasan masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi keterampilan tendangan kihon *mae geri* pada cabang olahraga karate, sesuai dengan keterbatasan penulis dan waktu yang tersedia, maka penulis hanya membatasi penelitian ini pada:

- 1) Daya Ledak Otot Tungkai
- 2) Keterampilan Tendangan kihon *mae geri*.

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 tungkai dengan keterampilan tendangan kihon *mae geri* karateka Dojo Kodim 0312 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap sekaligus mendeskripsikan tentang hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan tendangan kihon *mae geri* karateka Dojo Kodim 0312 Padang.

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. Karateka sebagai bahan perbandingan terhadap faktor-faktor yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan 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

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan secara signifikan dan berkontribusi sebesar 43,56% terhadap keterampilan Kihon Mae Geri Karateka Dojo Kodim 0312 Padang dan diterima kebenarannya secara empiris. Artinya semakin tinggi daya ledak otot tungkai atlet, maka semakin baik keterampilan Kihon Mae Geri yang dimilikinya.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Pelatih Karateka Dojo Kodim 0312 Padang agar:
 - a. Dalam setiap latihan tendangan Kihon Mae Geri, terlebih dahulu memberikan latihan kondisi fisik yang dominan dibutuhkan seperti latihan daya ledak otot tungkai secara bervariasi.
 - b. Memberikan latihan teknik atau cara menendang Kihon Mae Geri secara berulang-ulang dengan dengan teknik yang benar, artinya ada evaluasi langsung ketika terjadi kesalahan yang dilakukan atlet sehingga penguasaan teknik tendangan Kihon Mae Geri lebih dapat ditingkatkan.

2. Atlet karateka agar memperbanyak latihan daya ledak otot tungkai, karena hal ini dapat mempengaruhi keterampilan tendangan Kihon Mae Geri.
3. Pengurus Karateka Dojo Kodim 0312 Padang agar memberi dukungan moril pada atlet dalam berlatih, misalnya memberikan kesempatan tanding dengan atlet perkumpulan lainnya, sehingga atlet lebih termotivasi untuk berlatih.
4. Orang tua agar memberikan perhatian dan dukungan terhadap kegiatan anaknya dalam mengikuti latihan karateka untuk mengisi waktu luang, karena hal ini dapat keterampilan olahraga yang diminatinya.

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.
- Depdikbud Sudjana Nana (1991). *Penilaian Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Depdikbud.(1993). *Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar*. Jakarta: Depdikbud Departemen Pendidikan Nasional dan Kebudayaan. (2003). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta
- Depdiknas (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani Untuk SMA*. Jakarta: Pusat Kurikulum Badan Penelitian dan Pengembangan
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Hamid, Apris. *Teknik Dasar Karate (KIHON)*, Sumatera Barat.
- Hari Senjaya (1993) *Penuntun Test Kesegaran Jasmani*. Bandung: Refika Aditama
- Harsono, Harre. (1986). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis*. Philadelphia: Lea &Febiger.
- Karanadi, dkk (2003) *Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tentang Syistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : BP Cipta Jaya
- Kurikulum Berbasis Kompetensi SMA (2004). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Lembaga Penelitian Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan. (1997) *Panduan Kegiatan Penelitian IKIP Padang*. Padang: IKIP Padang. M. Ichsan, (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas Prayitno. (1989). *Psikologi Pendidikan*. PT. Remaja Rosda Karya
- Muchsin, Sabeth. 1976. *Best Karate 1* (Terjemahan). Jakarta : INKAI Pusat.
- Ratna, Dahar W.(1988). *Teori-Teori Belajar*. Jakarta, Departemen Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Pengembangan Lembaga Pendidikan
- Slameto. (1995). *Belaja• dan faktor-faktor Yang Mempengaruhi*, Jakarta: PT Rineka Cipta Sudarsono. (1992). *Pendidikan Kecerahan Jasmani*