

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA TAHAN  
KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN  
PUKULAN *GYAKU TSUKI* KARATEKA  
SMAN 1 LEMBAH GUMANTI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Sains pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



Oleh

**MAFDIL AKMAL  
98399/2009**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

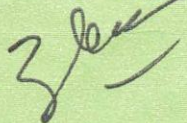
**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Tahan  
Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Pukulan  
*Gyaku Tsuki* karateka SMAN 1 Lembah Gumanti.  
**Nama** : Mafdil Akmal  
**NIM** : 98399  
**Program studi** : Ilmu keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Zuhilmi

NIP :19520820 1986202 1 001

Pembimbing II



Drs. Syafrizar, M.Pd

NIP : 19600919 198703 1 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes.

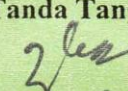



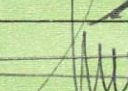
NIP : 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Pernyataan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Tahan  
Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Pukulan  
*Gyaku Tsuki* karateka SMAN 1 Lembah Gumanti.  
Nama : Mafdil Akmal  
NIM : 98399  
Program studi : Ilmu keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

Nama	Tim penguji	Tanda Tangan
1. Drs. Zuhilmi		1. 
2. Drs. Syafrizar, M.Pd		2. 
3. Ahmad Chaeroni, S.Pd, M.Pd		3. 
4. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd		4. 
5. Anton Komaini, S.Si, M.Pd		5. 

## "KATA PERSEMBAHAN"

Allah memberikan hikmah (ilmu yang bermanfaat) kepada siapa yang dikehendaki-Nya siapa yang memperoleh kebaikan yang banyak, sesungguhnya telah memperoleh kebaikan yang banyak, Dari orang-orang yang mengindahkan peringatan(Surat Al-Baqarah, Ayat 269)

*Alhamdulillahirabbil'alamin,, Sececah harapan ku genggam, sepegang asa telah ku raih dan sebagian jalan ku telah terang Terima Kasih Ya Allah.....Kau berikan ku kesempatan untuk membahagiakan orang-orang yang mencintai dan mengasihiku*

*Ku percaya....Ini bukanlah akhir dari suatu perjuangan melainkan awal dari perjalanan hidup ku Memasuki gerbang yang harus di lalui untuk menelusuri jalan panjang dan berliku demi meraih kebahagiaan yang hakiki di jalan- mu ya Allah*

*Ku langkahkan kaki dengan pasti dan penuh keyakinan serta do'a yang telah ku pinta walau ku terjatuh, luka dan berdarah Walau air mata membasahi wajah ini namun ku tetap tegar dan slalu bertawakal demi menggapai seenggap harapan dan cita-cita untuk masa depan*

*Ku persembahkan sebuah karya kecil ini sebagai ungkapan rasa hormat, simpati, sayang dan terima kasih ku atas bantuan dan do'a yang mengiringi langkah perjuangan ku... Khusus untuk ke dua orang tua ku, Ama Yuniar, S.Pd.I dan Apa Armi tercinta, Kasih sayang dan do'amu kepada ku begitu tulus*

*Berkat do'a dan restu mu ku dapat membalas semua do'a dan pengorbanan dan kasih sayang yang telah ama dan apa berikan untuk ku, semua do'a pengorbanan, dan kasih sayang yang masih ku rasakan sampai detik ini supaya menjadi amal dan ibadah disisi Allah SWT*

*Ama....Seiring waktu berjalan telah mengantarkan ku disiniMencoba tuk berikan suatu kebanggaan pada mu begitu sering ku terpuruk dalam keputus asaan namun semua itu dapat di lalui karena mu....Yang dapat membuat ku tegar dan tabah tuk melangkah demi masa depan yang telah di gariskan*

*Apa.... 'Entah berapa banyak pengorbanan yang apa berikan untuk ku beribu perih yang engkau rasakan lelah mu pun takkan pernah terganti semua waktu engkau habiskan untuk kami Kau ceritakan semangat yang pernah engkau punya..... Agar kami bisa melanjutkan semangat itu kau didik aku, kau tuntun aku karna itulah aku berusaha,,,, Memberikan hal terbaik untuk mu pa.....*

Ma...Pa....Trimalah persembahan ku ini..Sebagai bukti pengabdian anak mu ini.....Meski tak sebanding Tapi ini lah buah perjalanan anak mu ini.....Selanjutnya ku persembahkan karya kecil ini tuk kedua adik ku Delviza Suryani,S.Pd (eza) dan zainul Rahmat (ul) semoga kita slalu dalam lindungannya.... agar bisaMemberikan kebahagiaan kepada orang tua kita.. amien...

Dan kepada Keluarga besarku Yang tidak bisa di sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan, dorongan dan semangat, trima kasih atas do'a dan bantuan yang telah di berikan.... Smoga ku bisa memberikan hal yang bermanfaat dan lebih baik lagie...

Terima kasih banyak untuk semua dosen dosen ku yang telah banyak berperan dalam pembekalan diri ku secara intelektual dan emosional terutama Bapak Drs. Zulfilmi, Drs. Syafrizar, M.Pd, Ahmad Chaeroni,S.Pd,M.Pd, Ridho Bahtera, S.Si, M.Pd, dan Bapak Anton Komarni, S.Si, M.Pd, yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini., Semoga Allah membalas Kebaikan Bapak.....

kepada anak kost parkit (Pak edi, ari PI,Cimplung,Ronyok, Apit ), dan anak kos Pinang sari (Pak dadang,Rido, Fauzi, Agung, Ozil, Andre, Coa, Alvi) serta semua teman baik ku yang tak bisa disebutkan namanya satu persatu...Trima kasih banyak atas bantuan baik yang berupa materi maupun fisik, semua itu takkan pernah terlupakan walau Kelak nanti kita jarang ketemu lagi.....

Untuk semua angkatan 09 prodi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi,Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, semoga tali silaturahmi dan persahabatan kita tidak berputr di sini (bapisah bukannya bacarai kwan)



MAFDIL AKMAL

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2017

Yang Menyatakan  
  
**Mafdil Akmal**

## ABSTRAK

### **Mafdil Akmal, 2017 : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* Karateka SMAN 1 Lembah Gumanti**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis lakukan di lapangan ternyata kemampuan pukulan *gyaku tsuki* karateka INKAI SMAN 1 Lembah Gumanti masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan pukulan *gyaku tsuki* tersebut, diantaranya adalah daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* karateka SMAN 1 Lembah Gumanti.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua karateka SMAN 1 Lembah Gumanti berjumlah sebanyak 39 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu karateka putra yang berjumlah sebanyak 23 orang. Teknik pengambilan data dilakukan dengan pengukuran terhadap ke tiga variabel, untuk variabel daya ledak otot lengan menggunakan tes *two hand medicine ball*, variabel daya tahan kekuatan otot lengan yaitu dengan tes *push up* . Sedangkan pukulan *gyaku tsuki* yaitu dengan menggunakan tes pukulan *gyaku tsuki*. Data dianalisis dengan korelasi product moment dan korelasi ganda serta dilanjutkan kontribusi dengan rumus determinan.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* sebesar 37,12% dan daya tahan kekuatan sebesar 33,17%. Sedangkan kontribusi variabel daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* adalah sebesar 47,61%. Disimpulkan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* karateka INKAI SMAN 1 Lembah gumanti

**Kata kunci : Daya Ledak Otot Lengan, Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, dan Pukulan *Gyaku Tsuki***

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot lengan terhadap Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* Karateka SMAN 1 Lembah Gumanti**”. Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Pada Jurusan Kesehatan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan juga sebagai pembimbing II
3. Dr. Wilda Wellis, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zulhilmi selaku pembimbing I yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Ahmad Chaeroni,S.Pd,M.Pd, Ridho Bahtra,S.Si, M.Pd, Anton Komaini ,S.Si, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
6. Karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu penulis
7. Papa dan mama yang tercinta dan ke dua adik peneliti yang tersayang serta keluarga besar, yang telah memberikan bantuan moril maupun materil dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada semua teman peneliti khususnya rekan-rekan seperjuangan tahun 2009 Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan semangat, motivasi dan inspirasi kepada peneliti

Akhirnya peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih belum Sempurna, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak. Mudah-mudahan Skripsi ini bermanfaat bagi pengelola penelitian yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidatnyat pada kita semua. Amin Ya Robal Alamin....

Padang, februari 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Karate.....	10
2. Kondisi Fisik.....	13
3. Daya Ledak Otot Lengan.....	14
4. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	17
5. Otot Lengan .....	23
6. Pukulan Gyiaku Tsuki.....	25
B. Kerangka Konseptual .....	31
C. Hipotesis Penelitian .....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel.....	33
D. Defenisi Operasional .....	35

E. Jenis dan Sumber Data .....	36
F. Instrument Penelitian.....	36
G. Teknik Analisa Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	48
C. Pengujian Hipotesis .....	50
D. Pembahasan .....	54
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Karateka SMAN 1 Lembah Gumanti .....	34
2. Norma Standarisasi Ball Medicine .....	37
3. Norma Penilaian Push Up.....	38
4. Norma Standarisasi Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki .....	39
5. Distribusi Frekuensi Rata-Rata Hasil Test Daya Ledak Otot Lengan ...	42
6. Distribusi Frekuensi Rata-Rata Hasil Test Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .....	45
7. Distribusi Frekuensi Rata-Rata Hasil Test Pukulan Gyaku Tsuki.....	47
8. Uji Normalitas dengan Lilifours .....	49
9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Lengan (X1) terhadap Pukulan Gyaku Tsuki (Y) .....	50
10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X2) terhadap Pukulan Gyaku Tsuki (Y) .....	51
11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan (X1) dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X2) Secara Bersama – Sama terhadap Pukulan Gyaku Tsuki (Y) .....	53

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Otot Lengan .....	24
2. Teknik Pukulan Gyaku Tsuki dalam Teknik Karate .....	30
3. Kerangka Konseptual.....	31
4. Histogram Data Rata-Rata Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan .....	44
5. Histogram Data Rata-Rata Hasil Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .....	46
6. Histogram Data Rata-Rata Hasil Tes Pukulan Gyaku Tsuki .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Daya Ledak Otot Lengan ( $X_1$ ) .....	63
2. Data Hasil Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan ( $X_2$ ) .....	64
3. Data Hasil Pukulan Gyiaku Tsuki (Y).....	65
4. Hasil Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Lengan .....	66
5. Hasil Uji Normalitas Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .....	67
6. Hasil Uji Normalitas Data Pukulan Gyiaku Tsuki .....	68
7. Hubungan Daya Ledak Otot Lengan ( $X_1$ ) dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan ( $X_2$ ) dengan Kemampuan Pukulan Gyiaku Tsuki .....	69
8. Korelasi Product Moment dan Korelasi Ganda .....	70
9. Dokumentasi Penelitian .....	74

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan meningkatkan prestasi, kesegaran jasmani serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II, Pasal 4, tahun 2005: 6 yang menyatakan bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, kualitas, manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat diungkapkan bahwa untuk meningkatkan manusia yang berkualitas yang 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 masyarakat Indonesia hendaknya memiliki jiwa dan raga yang sehat serta kesegaran jasmani yang baik, juga untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga. Pembinaan olahraga prestasi juga sudah mulai dilakukan dengan menggunakan metode-metode ilmiah dan terukur dan dapat diuji guna mewujudkan hasil akhir yaitu prestasi di suatu cabang olahraga.

Salah satu aspek yang perlu dibina untuk mencapai prestasi yang baik adalah dengan membina kondisi fisik. Syafruddin (1999:34) menjelaskan, bahwa:

Kemampuan kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan komponen-komponen lainnya seperti kemampuan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan lain sebagainya. Kemampuan ini juga syarat utama untuk menentukan pencapaian suatu tujuan dalam hal gerakan sehari-hari dan kebugaran tubuh maupun dalam meraih prestasi dalam olahraga.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat penting diperhatikan dan memegang peranan penting dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet.

Beladiri menjadi salah satu olahraga yang digemari di Indonesia. Berbagai macam jenis beladiri pun bermunculan seiring dengan kebutuhan masyarakat akan olahraga dan juga maraknya event-event beladiri di tingkat kabupaten, provinsi, nasional maupun internasional.

Karate adalah olahraga beladiri yang telah berkembang lama di Indonesia. Bahkan bisa dikatakan bahwa karate sudah menjadi olahraga beladiri populer di dunia hingga saat ini. Karate adalah salah satu cabang olahraga yang berasal dari Jepang. Olahraga karate masuk pertama kali ke Indonesia tahun 1942 yaitu tepatnya pada saat penjajahan Jepang. Setelah itu perkembangan olahraga karate di Indonesia sangat mengembirakan. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan *dojo-dojo* serta kejuaraan-kejuaraan karate baik bersifat daerah, nasional dan internasional, salah satunya adalah *dojo* SMAN 1 Lembah Gumanti.

Nakayama (1981:04) menyatakan bahwa ” kumite adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik”. Sedangkan kata adalah “jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan, atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk yang pasti”. Salah satu bentuk *kihon* yang sangat penting dalam karate adalah teknik memukul . teknik pukulan adalah sebuah gerakan yang sering ditampilkan oleh seorang karateka dalam kata maupun *kumite*.

Teknik-teknik pukulan dalam karate menurut Mukholid (2007:53) yaitu sebagai berikut :

a) *Gyaku Tsuki* (pukulan kebalikan) b) *Oi Tsuki* (pukulan mengejar) c) *Ura Tsuki* (pukulan punggung kepala) d) *Kagi Tsuki* (pukulan mengunci) e) *Mawashi Tsuki* (pukulan memutar) f) *Awase Tsuki* (pukulan serentak) g) *Yama Tsuki* (pukulan menggunung).

Pada pertandingan kumite, *pukulan – pukulan* seperti *Oi tsuki* dan *Gyaku Tsuki* merupakan pukulan pukulan yang sering menjadi andalan bagi seorang atlet karate karena mudah dilakukan pada saat melakukan *counter attack* atau serangan balik. Menurut buku peraturan pertandingan Shanbon Shobu (1981:7), pukulan seperti *Oitsuki* dan *Gyaku Tsuki* mendapatkan nilai IPPON = 1 Poin Nilai.

Kemampuan atlet untuk melakukan teknik pukulan haruslah seiring, antara pukulan yang dilancarkan kedepan dengan arahan tepat pada sasaran. Untuk melatih hal tersebut haruslah dimulai dari kemampuan atlet untuk

melakukan pukulan yang tepat pada sasaran yang diinginkan dan setelah itu baru dilanjutkan dengan latihan yang benar.

Para karateka untuk bisa berprestasi dengan baik, komponen prestasi yang harus dikuasai dengan baik adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat komponen akan saling terkait satu sama lain. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Syafruddin (2012:23) yaitu “Kondisi fisik (physical condition) atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga di samping komponen teknik ,komponen taktik dan komponen mental. ”.

Teknik pukulan sangat berguna sekali dilakukan untuk membuat efek pukulan yang besar pada target atau idealnya sebuah pukulan sangat besar dan kuat dampaknya terhadap lawan. Agar mendapatkan hasil yang baik dalam pertandingan atlet beladiri karate harus bisa dan mampu mempergunakan pukulan dalam berbagai arah.Pukulan sangat bermanfaat dalam penyerangan, membalas serangan yang intinya untuk mendapatkan poin jika pukulan dilakukan dengan benar dan tepat.

Dalam teknik pukulan terdapat faktor dominan yang mempengaruhi yaitu daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan. Semakin bagus daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan semakin kuat dan cepat juga pukulan yang dilancarkan.

Daya ledak otot lengan adalah kemampuan seseorang mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada otot lengan dalam suatu gerakan yang

cepat dalam melakukan aktivitas olahraga. Sedangkan daya tahan kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menghasilkan kekuatan secara berulang ulang dalam periode waktu yang lama.

Seiring dengan ini tingkat kesehatan atlet dan tingkat kebugaran jasmani sangat mempengaruhi atlet dalam melontarkan pukulan yang baik, karena apabila seorang atlet tersebut tidak bugar maka pukulan yang di lontarkan tidak akan baik dan optimal dan bisa berakibat negatif terhadap atlet itu sendiri.

Karate adalah dengan gerakan kompleks, maka dibutuhkan berapa komponen kondisi fisik Gerakan karate seperti memukul, menendang, dan menangkis didominasi oleh gerakan lengan pada saat memukul dan menangkis dan juga tungkai pada saat menendang, dimana anggota tubuh yang lain berperan sebagai pendukung gerakan.

Setelah melihat kutipan mengenai komponen kondisi fisik dan latihan di atas, maka peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik dan latihan merupakan unsur penting dalam beladiri karate. Diantaranya unsur kondisi fisik tersebut adalah daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan, untuk meraih prestasi yang baik dalam olah olahraga karate maka pelatih harus memperhatikan faktor fisik, teknik, taktik dan mental para karateka itu sendiri.

*Dojo* (Tempat Latihan) INKAI (Institut Karate-do Indonesia) SMAN 1 Lembah Gumanti terletak di Jl. Muaro Danau Diatas ini didirikan pada tahun 2007 dengan tujuan sebagai wadah dan melatih siswa SMAN 1

Lembah Gumanti agar dapat berprestasi di cabang olahraga karate, dan juga *dojo* ini dibuka agar disamping belajar, para siswa yang mengikuti latihan ekstrakurikuler mempunyai disiplin, kesegaran dan motivasi belajar di sekolah baik dimanapun. *Dojo* INKAI SMAN 1 Lembah Gumanti merupakan *dojo* yang resmi dan terdaftar oleh INKAI Sumatera Barat. *Dojo* INKAI SMAN 1 Lembah Gumanti dilatih oleh pelatih yang memiliki sertifikat resmi. *Dojo* INKAI SMAN 1 Lembah Gumanti juga pernah mengikuti kejuaraan karate ditingkat kabupaten yaitu O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) dan beberapa kejuaraan INKAI. Latihan yang dilaksanakan di *Dojo* ini tiga kali seminggu yakni pada hari Rabu, Jumat dan Minggu . Tempat latihan yaitu lapangan SMAN 1 Lembah Gumanti .

Bertolak dari uraian diatas maka timbul permasalahan yang akan diteliti, kurangnya daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan atlet karate SMAN 1 Lembah Gumanti sehingga dalam melontarkan pukulan, khususnya teknik pukulan *gyaku tsuki* kurang optimal, ini dapat dilihat pada saat melaksanakan latihan dan *Sparing Partner* pukulan yang dilontarkan mudah ditangkis oleh lawan dan tidak mendapatkan point sehingga berakibat negatif kepada atlet itu sendiri.

Dalam beladiri karate unsur daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan sangat mempengaruhi teknik pukulan *gyaku tsuki* atlet karate SMAN 1 Lembah Gumanti. Semakin bagus daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan semakin kuat dan cepat juga pukulan *gyaku tsuki* yang dilancarkan.

Berdasarkan kenyataan dan berbagai faktor di atas, banyak ditemui hal-hal yang mempengaruhi kemampuan teknik pukulan *gyaku tsuki* para karateka SMAN 1 Lembah Gumanti, diduga dipengaruhi oleh daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan, sehingga peneliti tertarik untuk melihat sejauh mana "kontribusi daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* SMAN 1 Lembah Gumanti

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa yang mempengaruhi kemampuan pukulan *gyaku tsuki* sebagai berikut:

1. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* karateka,
2. Kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* karateka,
3. Kontribusi kecepatan tangan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki*
4. Kontribusi tingkat kebugaran dan kesehatan atlet terhadap pukulan *gyaku tsuki*
5. Kontribusi mental terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki*

## **C. Pembatasan Masalah**

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

bersama. Oleh sebab itu penelitian ini hanya dibatasi pada ” Kontribusi daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* karateka SMAN 1 Lembah Gumanti”.

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

Berdasarkan pada uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut : Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* karateka SMAN 1 Lembah Gumanti

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

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah: mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan karateka terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki*

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapat kan gelar Sarjana pada Program studi Strata satu (S1) Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Padang,

2. Pelatih dan pengurus karate untuk dijadikan pedoman dalam melaksanakan latihan olahraga karate,
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. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam menulis tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai gerakan-gerakan yang terdapat dalam olahraga karate.

## **BAB V PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan.

1. Terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan ( $X_1$ ) terhadap kemampuan pukulan gyiaku tsuki (Y) atlet karate SMAN 1 Lembah Gumanti, yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,609 > r_{tabel} = 0,413$ . dengan kontribusi sebesar 37,12 %.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan pukulan gyiaku tsuki atlet karate SMAN 1 Lembah Gumanti, yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,575 > r_{tabel} = 0,413$ . dengan kontribusi sebesar 33,17 %.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan ( $X_1$ ) dan daya tahan kekuatan otot lengan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan pukulan gyiaku tsuki atlet karate SMAN 1 Lembah Gumanti, yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,690 > r_{tabel} = 0,413$ , dengan kontribusi sebesar 47,61 %.

## **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kemampuan pukulan *gyiaku tsuki* yaitu :

1. Pelatih serta para pembina olahraga karate, untuk memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik seperti daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan dalam meningkatkan kemampuan pukulan *gyiaku tsuki* atlet karate.
2. Atlet agar lebih rajin dan tekun berlatih, khususnya latihan-latihan daya ledak otot lengan dan daya tahan kekuatan otot lengan sehingga kemampuan pukulan, khususnya pukulan *gyiaku tsuki* dapat ditingkatkan.
3. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini,
4. Dalam penelitian ini karena sampel penelitian masih terbatas maka disarankan kepada peneliti lain, yang ingin meneliti hal yang sama, agar memperbanyak sampelnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Bafirman dan Agus, Apri (2008) *Pembentukan Kondisi Fisik*. (Buku Ajar). Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Donie.(2004). *Hubungan Kekuatan Genggaman Tangandan Koordinasi Dengan Ketepatan Pukulan Drive pada Permainan BuluTangkis*.
- Gugun Arif Gunawan (2007). *Kumpulan Beladiri*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Hamid, Apris. (2007). *Teknik Dasar Karate (kihon)*. Padang. Sumatra Barat.
- <http://karateharmony.blogspot.co.id/2012/11/gerakan-tersembunyi-dalam-gerakan.html>. Di aksespadatanggal 20 Juli 2016.
- <https://www.google.com/search?q=otot+lengan>. Di aksespadatanggal 20 juli 2016
- Irawadi, Hendri (2013) *Kondisidanpengukurannya*.Padang. UNP PRESS.
- Lutan, Rusli, dkk (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung. FPOK Bandung.
- Marjohan. (2012). *Panduan Seminar dan Penelitian*.Padang.FIK UNP.
- Muchin, Sabeth. (1997). *Best Karate I (Terjemahan)*. Inkai Pusat. Jakarta.
- Nakayama, Masatoshi (1980). *The Best Karate. Tokyo*. Kadansha International Ltd.
- Nawawi, Umar (2007). *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang. FIK UNP.
- Pate, Rotella dan Mc. Clenaghan (Terjemahan Oleh Kasiyo Dwijowinoto.(1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Ilmu Keolahragaan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sajoto (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta: Depdikbud DirjenDikti.
- Sugiyono(2003). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung. Alfabeta.
- Sujoto. (1996). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta.
- Syafrudin (1999). *Dasar-dasar Keolahragaan*. Padang. FIK UNP