

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KECEPATAN  
REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN *GYAKU TSUKI*  
ATLET KARATE PAKAN RABAA  
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**Sinta Novelia  
NIM : 2009/14260**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan *Gyaku Tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan

Nama : Sinta Novelia

BP/NIM : 2009/14260

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

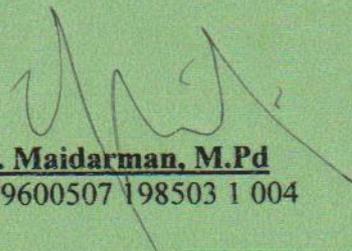
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

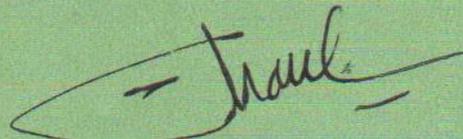
Padang, Juli 2013.

Disetujui :

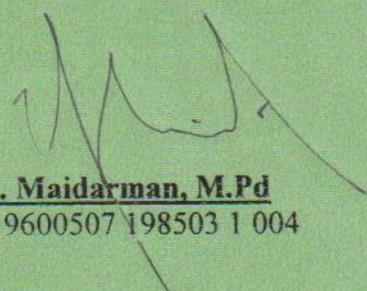
Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Drs. Maidarman, M.Pd**  
NIP. 19600507 198503 1 004

  
**Dr. H. Alnedral, M.Pd**  
NIP. 19600430 198602 1 001

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan

  
**Drs. Maidarman, M.Pd**  
NIP. 19600507 198503 1 004

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

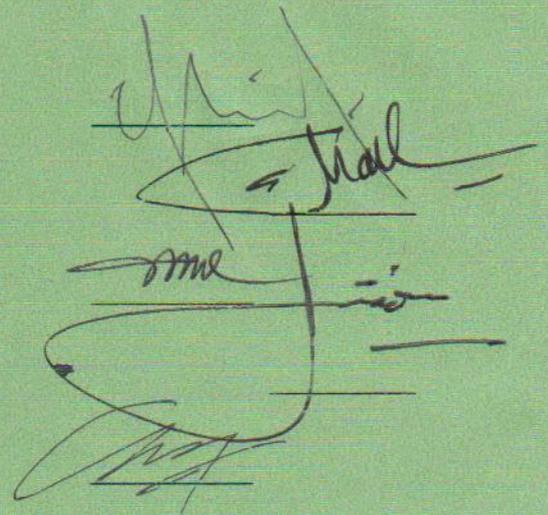
**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KECEPATAN  
REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN *GYAKU TSUKI*  
ATLET KARATE PAKAN RABAA  
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

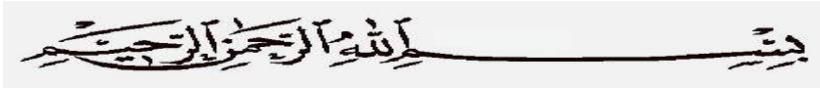
Nama : Sinta Novelia  
BP/NIM : 2009/14260  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

**Tim Penguji :**

Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd  
Sekretaris : Dr. H. Alnedral, M.Pd  
Anggota : Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd  
: Drs. Setiady Tish  
: Drs. M. Ridwan

The image shows four handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line. The signatures are arranged vertically, corresponding to the names listed in the 'Tim Penguji' section. The first signature is the most prominent and appears to be 'Maidarman'. The second signature is 'Alnedral'. The third signature is 'Syahrial Bakhtiar'. The fourth signature is 'Setiady Tish'. The fifth signature, 'M. Ridwan', is partially obscured or less distinct.



*Dan diantara kebesaran-nya adalah bahwa dia mengirimkan angin sebagai pembawa berita gembira dan agar kamu merasakan rahmat-nya dan agar Kapal dapat berlayar dengan perintah-nya dan (juga) agar kamu Dapat mencari sebagian dan karunia-nya agar kamu bersyukur.*

*(Qs. Ar-Rum : 46)*

*Ya allah terima kasih atas kemurahan hatimu  
Engkau telah memberikan aku karunia dan rahmat-mu  
Kurasakan sepercik kebahagiaan dalam hatiku  
Dengan penuh rintangan  
Satu setelah tercapai dan sepenggal cita telah kuraih*

*Setitik air mata telah memberikan kekuatan  
Setetes keringat telah memberikan dorongan  
Demi tercapainya sebuah harapan*

*Hamba memohon jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara  
Yang kemilau saat dimana aku dalam kegelapan, dan ..  
Jadikanlah butiran air mata mereka sebagai penyejuk  
Tatkala aku dalam dahaga*

*Buat Bunda Ku (Yulian Wati)  
Makasihya Bunda.....Ini aku bunga kecilmu yang mulai mekar  
Terjatuh, terseret aku hanya untuk menantikan masa ini  
Beribu cobaan untuk kudapatkan toga ini*

*Terima kasih kepada Papa Ku (Busrial.Z, Dt Jo Katik), engkau telah  
memberikan yang terbaik untuk ku engkau selalu memberikan semangat setiap  
langkahku*

*Engkau selalu berusaha untuk keberhasilanku*

*Setulus Kasih Ku Persembahkan Buat Saudaraku tercinta  
(Yulia Busra) dan buat adekku tersayang*

*( Gian Zola Putra) terima kasih karena do'a kalian aku bias menghadapi harapan dan cita-citaku dengan ini aku berusaha untuk dapat memberikan yang terbaik,*

*Dan teruntuk Some One (.....) yang telah memberikan motivasi dan memberikan sebuah warna tuk sebuah rasa, yang telah menghiasi perjalanan ku slama ini, dan atas perhatianmu selama ini,*

*Buat sahabat-sahabatku seperjuangan yang tak pernah kulupakan, kalian yang telah hadir dan membagi bahagia yang tak terbilang harganya selama 4tahun ini.....begitu banyak cerita indah yang tak kita duga saat-saat bersama, ingatlah masa indah yang pernah kita lalui bersama, walaupun ada konflik. Tapi persahabatan yang kujalani bersama kalian adalah masa-masa indah Yang takkan pernah kulupakan.....aku sayang kalian .... Serta buat teman-temanku angkatan Bp 09 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang mudah-mudahan kita dapat meraih Keberhasilan bersama-sama*

*Terima Kasih yang istimewa buat pembimbingku (Ns. Zarni Zamzahar,S.Kep.MARS) yang telah meluangkan waktunya untuk membimbingku, serta buat staf dan dosen-dosenku tercinta terima kasih atas apa yang telah ibuk, bapak dosen berikan.*

*Semoga Allah memberikan yang terbaik buat kita dan cinta yang tulus untukku. Semoga apa yang aku dapat hari ini akan menjadi jembatan untuk melanjutkan kehidupanku dimasa nanti. Menjadi berguna bagi orang-orang disekelilingku dan menjadi penopang bagi negaraku. Aku akan berusaha untuk menjadi lebih baik di masa yang akan datang.*



*Miss All  
"SINTA NOVELI"*

## ABSTRAK

**Sinta Novelia :”Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan”.**

Rendahnya Kemampuan Pukulan *Gyaku tsuki* Atlet Karate. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki*. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan (metode) korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikatnya melalui koefisien Determinasi ( $r^2 \times 100\%$ ).

Populasi penelitian ini adalah atlet karate Dojo Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan, 30 orang putra dan 25 putri. Pengambilan sampel ditetapkan secara *purposive sampling* yaitu hanya pada kelompok atlet putera saja dengan jumlah 30 orang. Hipotesis penelitian yaitu (1) Daya Ledak Otot Lengan memberi kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan Pukulan *Gyaku tsuki*, (2) Kecepatan Reaksi memberi kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan Pukulan *Gyaku tsuki*, dan (3) Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi secara bersama-sama memberi kontribusi yang signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil analisis data menunjukkan :1) Daya Ledak Otot Lengan memberi kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan Pukulan *Gyaku tsuki* 39,43%. 2) Kecepatan Reaksi memberi kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan Pukulan *Gyaku tsuki* 16%. 3) Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi secara bersama-sama memberi kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan Pukulan *Gyaku tsuki* 47,74%.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan *Gyaku Tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, Bapak Drs. Setiady Tish, dan Bapak Drs. M. Ridwan selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Dan Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini
6. Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, Drs. Setiady Tish, M.Pd dan Drs. M. Ridwan yang telah member kritik dansaran Skripsi Saya ( Tim Pengguji ).
7. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

### BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori .....	8
1. Hakikat <i>Gyaku Tsuki</i> Dalam Karate.....	8
2. Hakikat Daya Ledak Otot Langan.....	12
3. Kecepatan Reaksi .....	19
B. Kerangka Konseptual .....	26

C. Hipotesis.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
C. Defenisi Operasional.....	30
D. Populasi Dan Sampel .....	31
E. Jenis dan Sumber Data .....	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Instrumen Penelitian.....	34
H. Teknik Analisis Data.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	46
C. Pengujian Hipotesis.....	49
D. Pembahasan.....	53
E. Keterbatasan Penelitian.....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran-saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	36
2. Sampel Penelitian .....	36
3. Petugas Pelaksana Tes.....	45
4. Anasisa Uji Normalitas Sabaran Data Daya Ledak Otot Lengan Melalui UjiLiliefors ( $X_1$ ).....	48
5. Analisa Uji Normalitas Kecepatn Reaksi Melalui UjiLilifors ( $X_2$ ).....	49
6. Kemampuan <i>Gyaku Tsuki</i> Atlet Karate Pakan Rbaa Kabaupaten Solok-Selatan Melalui UjiLiliefors(Y) .....	51
7. Analisa Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan <i>Gyaku Tsuki</i> Atlet Karate Pakan Rabaa Kabpaten Solok-Selatan ( $X_1$ , $X_2$ dan Y).....	52
8. Uji Signifikansi Korelasi $X_1$ dengan $X_2$ .....	53
9. Uji Signifikansi Korelasi $X_1$ dengan Y .....	55
10. Uji Signifikansi Korelasi $X_2$ dengan Y .....	56
11. Uji Signifikansi Korelasi $X_1$ dan $X_2$ dengan Y .....	57

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>halaman</b>
1. Teknik <i>Gyaku Tsuki</i> .....	11
2. Otot-otot Lengan yang berfungsi dalam menghasilkan Kemampuan <i>Gyaku Tsuki</i> .....	18
3. Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	35
4. Tes Kecepatan Reaksi .....	37
5. Tes kemampuan <i>Gyaku Tsuki</i> .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Pengolahan Data Mentah Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan, Kecepatan Reaksi Tangan dan Kemampuan <i>Gyaku Tsuki</i> .....	64
2. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Daya Ledak Otot Lengan.....	65
3. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data KecepatanReaksi .....	66
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan <i>Gyaku Tsuki</i> .....	67
5. Analisis Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan <i>Gyaku Tsuki</i> Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan.....	68
6. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana dan Ganda.....	69
7. Perhitungan Koefisien Determinan Sederhana dan Ganda.....	72
8. Uji Independensi .....	73
9. Foto Penelitian .....	74
11. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP .....	76
12. Surat Balasan Penelitian .....	77

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini secara kuantitatif meningkat dengan pesat, khususnya di Sumatera Barat. Ini semua menandakan bahwa kebijaksanaan pemerintah untuk mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga telah berhasil. Hal ini terbukti dengan banyaknya dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi seperti yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005:20) bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Di antara sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satu yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga beladiri karate. Perkembangan olahraga beladiri karate di Sumatera Barat sudah sangat memasyarakat. Hal ini dibuktikan banyaknya berdiri perguruan (Dojo) dan perkumpulan beladiri karate dengan berbagai organisasi pembinaan. Dari sinilah akan lahirnya atlet-atlet berprestasi yang terpilih mewakili daerahnya untuk mengikuti kejuaraan-kejuaraan nasional, salah satunya adalah Pekan Olahraga Nasional (PON). Sebelum diikutsertakan dalam mengikuti PON, terlebih dahulu atlet dibekali dengan persiapan yang matang dan melalui berbagai seleksi

pemilihan atlet-atlet terbaik yang dapat mewakili daerahnya untuk mencapai prestasi yang lebih dikenal dengan sebutan pra-PON.

Sumatera Barat memiliki 18 orang atlet karate yang mengikuti pra-PON dan terdiri dari berbagai perguruan (dojo) yang ada di wilayah Sumatera Barat. Atlet-atlet pra-PON yang terpilih sudah dibekali dengan berbagai latihan baik dari segi fisik maupun mental. Dalam beladiri karate sangat diperlukan adanya ketiga faktor tersebut, seperti yang dikemukakan PB. FORKI (2004:2) menyatakan bahwa : kekuatan mental manusia sangat besar, kekuatan fisik yang dilengkapi dengan kekuatan mental akan melahirkan totalitas *body mind*, yang bila digunakan sepenuhnya dengan benar akan membantu meningkatkan prestasi seorang karateka.

Selanjutnya menurut Funakhosi (2005) menyatakan bahwa :

“Pikiran dan teknik menjadi satu dalam karate yaitu dengan berusaha membuat teknik dan fisik sebagai ekspresi dari apa yang diinginkan pikiran kitapun meningkatkan pemusatan pikiran kita dengan memahami inti dari teknik fisik. Dengan menyempurnakan gerakan karate, kita juga menyempurnakan jiwa dan mental.

Sesuai dengan pendapat di atas, maka peneliti beranggapan bahwa faktor teknik, fisik dan mental merupakan unsur penting untuk menghadapi pertandingan dalam beladiri karate. Dalam beladiri karate banyak dikenal teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh karateka terutama teknik pukulan. Pada pertandingan-pertandingan komite, teknik pukulan (*tsuki*) adalah gerakan yang paling dominan digunakan oleh setiap karateka selama pertandingan berlangsung, khususnya teknik *gyaku tsuki*. Bagi seorang karateka, menguasai teknik *gyaku tsuki* merupakan suatu keuntungan baginya. Di samping bentuk gerakannya yang

sederhana juga merupakan salah satu gerakan yang sangat mudah untuk memperoleh nilai penuh dalam mencapai kemenangan pada sebuah komite.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *gyaku tsuki* atlet karate, seperti daya ledak otot lengan, kecepatan reaksi, kualitas teknik, program latihan dan mental. Berdasarkan ketentuan penilaian pertandingan, bahwa serangan yang menghasilkan nilai adalah serangan dengan pukulan yang keras dan reaksi yang cepat serta tepat sasaran. Kualitas serangan ini harus mampu dilakukan harus memiliki unsur daya ledak otot lengan yang baik serta dengan kecepatan reaksi yang baik selama pertandingan berlangsung. Oleh sebab itu, kemampuan *gyaku tsuki* penting dimiliki atlet karate untuk *kumite*. Fisik yang baik tidak akan dapat terealisasi tanpa kualitas teknik yang baik, maka atlet karate juga harus melatih teknik *gyaku tsuki* melalui program latihan yang terstruktur. Dalam melakukan *gyaku tsuki* yang baik, seorang atlet karate harus memiliki mental yang kuat agar berani mengambil keputusan dan dapat melakukan *gyaku tsuki* dengan baik.

Berdasarkan masalah yang terjadi pada atlet karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan. Dari pengamatan peneliti dan wawancara dengan Salmi Eki Putra selaku pelatih karate Dojo Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan diperoleh bahwa selama mengikuti pertandingan *kumite* tidak pernah mengalami prestasi puncak. Permasalahan yang terjadi diduga karena rendahnya Kemampuan *Gyaku Tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan. Masih banyak ditemukan *Gyaku Tsuki* yang dilakukan tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, pukulan yang dilakukan tidak keras sehingga tidak terhitung sebagai penilaian,

lambat dalam bergerak melakukan pukulan balasan dengan *gyaku tsuki* sewaktu ada kesempatan. Kuat dugaan rendahnya Kemampuan *Gyaku tsuki* atlet karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan yang dimiliki disebabkan lemahnya tenaga pukulan disebabkan rendahnya daya ledak otot lengan, rendahnya kecepatan bergerak karena rendahnya kecepatan reaksi dan rendahnya kualitas teknik *gyaku tsuki*. Padahal atlet telah melakukan latihan yang terprogram secara sistematis selama empat kali seminggu, yaitu Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu. Akhirnya, hal ini menyebabkan rendahnya mental bertanding atlet untuk mengambil kebijakan keputusan saat melakukan *gyaku tsuki*.

Bertolak dari permasalahan di atas, peneliti melihat bahwa diduga permasalahan ini didominasi oleh rendahnya Kemampuan *Gyaku tsuki* atlet karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan disebabkan rendahnya daya ledak otot lengan dan kecepatan reaksi. Namun demikian, perlu ditindak lanjuti untuk mengetahui kebenarannya secara empiris. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian yang diharapkan berguna untuk kemajuan prestasi atlet karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan *Gyaku tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot lengan berkontribusi terhadap Kemampuan *Gyaku tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan.
2. Kecepatan reaksi berkontribusi terhadap Kemampuan *Gyaku tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan.
3. Kemampuan teknik berkontribusi terhadap Kemampuan *Gyaku tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan.
4. Kesiapan mental berkontribusi terhadap Kemampuan *Gyaku tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, peneliti membatasi masalah yaitu Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi sebagai variable bebas dan Kemampuan *Gyaku tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan sebagai variable terikat.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah Daya Ledak Otot Lengan berkontribusi terhadap Kemampuan *Gyaku tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan?
2. Apakah kecepatan reaksi berkontribusi terhadap Kemampuan *Gyaku tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan?

3. Seberapa besarkah Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi secara bersama-sama berkontribusi terhadap Kemampuan *Gyaku tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan?

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Seberapa besar kontribusi Daya Ledak Otot Lengan terhadap Kemampuan *Gyaku tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan.
2. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap Kemampuan *Gyaku tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan.
3. Seberapa besar kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi terhadap Kemampuan *Gyaku tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan.

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

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat yaitu :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang menentukan Kemampuan *Gyaku tsuki* Atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan.

3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestasi serta dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor yang dapat meningkatkan prestasi atlet Karate Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
5. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan untuk melakukan penelitian yang baru.