

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN TUBUH TERHADAP TENDANGAN JODAN
MAWASHI GERI (TENDANGAN MELINGKAR ARAH KEPALA) PADA
ATLET DOJO BIARO KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

NIKO PRIMA BUDI
NPM : 1310013411242

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2018**

ABSTRAK

Niko Prima Budi (2018) : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Tendangan Jodan Mawashi Geri (Tendangan Melingkar Arah Kepala) Pada Atlet Dojo Biaro Kabupaten Agam.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum begitu baiknya prestasi atlet dojo biaro kabupaten agam. seringnya atlet kehilangan keseimbangan saat melakukan tendangan jodan mawashi geri, dan di dalam pertandingan atlet sering kehilangan poin saat melakukan tendangan jodan mawashi geri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan tubuh terhadap tendangan jodan mawashi geri atlet karate dojo biaro kabupaten agam.

Jenis penelitian ini adalah koresional dengan popuasi adalah atlet karate dojo biaro kabupaten agam yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan Sampel diambil menggunakan *stratified sampling dan provosive sampling* berjumlah 24 orang. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi product moment dengan α 0.05. Berdasarkan uji persyaratan dan pengujian hipotesis menggunakan ujinormalitas (*liliefors*) dan uji korelasi, maka diperoleh data berdistribusi normal.

Berdasarkan penghitungan hipotesis menunjukkan bahwa (1) terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap tendangan jodan mawashi geri dengan perolehan hasil $T_{hitung} 14,11 > T_{tabel} 1,72$, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan tendangan jodan mawashi geri dengan perolehan hasil $T_{hitung} 10,28 > T_{tabel} 1,72$, (3) terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan perolehan hasil $18,72 > T_{tabel} 1,72$ dan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap tendangan jodan mawashi geri dengan perolehan hasil $F_{hitung} 98,11 > F_{tabel} 3,47$.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Kemampuan Tendangan Jodan Mawashi Geri.



KATA PENGANTAR

Dengan Mengucapkan segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, berkat Rahmat dan Karunia-Nya yang telah dilimpahkan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul

HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TUBUH TERHADAP TENDANGAN JODAN MAWASHI GERI(TENDANGAN MELINGKAR ARAH KEPALA)PADA ATLET DOJO BIARO KABUPATEN AGAM

Peneliti mengucapkan terimakasih secara terkhusus kepada kedua orang tua dan saudara yang telah memberikan semangat kepada peneliti baik secara moral maupun materi. Kemudian peneliti mengucapkan terimakasih sebesar besarnya kepada :

1. Dr. Chalid Marzuki, MA selaku pembimbing I dan Meiriani Armen, S.Pd M.Pd selaku pembimbing II dalam penyusunan Skripsi ini, yang telah banyak memberikan bimbingan, membantu dan mengorbankan bimbingannya.
2. Drs. Jonni M.Pd selaku penguji I dan Arfon Meironi, S.Pd.M.pd selaku penguji II yang telah memberikan kritik dan saran selama penulisan Skripsi ini.
3. Ketua Pengelola Penjaskesrek serta Bapak/Ibuk Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Bung Hatta.
4. Kedua orang tua tercinta dan sanak saudara penulis yang telah memberikan kesempatan dan dorongan bagi penulis dalam proses pendidikan.
5. Teman-teman Prodi PJKR yang telah banyak membantu dan meberikan dorongan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini.
6. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut kepadanya.

Padang, Januari 2018

Niko Prima Budi

1310013411242

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	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 TEORI	
A. Kajian Teori	8
1. Sejarah Karate	8
2. Sejarah Karate Di Indonesia	11
3. Tendangan Melingkar Arah Kepala (<i>Jodan Mawashi Geri</i>)	12
4. Keseimbangan Tubuh	19
B. Penelitian Relevan	21
C. Kerangka Konseptual	23
D. Hipotesis Penelitian	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi Dan Sampel	25
D. Definisi Operasional Variabel.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Instrument Penelitian	29
G. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	34
1. Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai	34
2. Data Hasil Keseimbangan Tubuh	35
3. Data Hasil Tes Tendangan <i>Jodan Mawashi Geri</i>	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	37
C. Pengujian Hipotesis	37
D. Hasil Penelitian	39
E. Pembahasan.....	41

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	44
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA.....	46
----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan Jodan Mawashi Geri.....	15
2. Otot Tungkai Bawah.....	16
3. Kerangka Konseptual.....	24
4. Tendangan Jodan Mawashi Geri.....	30
5. Squad Jump.....	31
6. Keseimbangan Tubuh.....	31
7. Histogram Hasil Kekuatan Otot Tungkai.....	35
8. Histogram Keseimbangan Tubuh.....	36
9. Histogram Tendangan Jodan Mawashi Geri.....	37
10. Tahap Awal Tes Keseimbangan	62
11. Tahap Pelaksanaan Tes Keseimbangan.....	62
12. Tahap Awal Tes Squat Jump.....	63
13. Tahap Pelaksanaan Tes Squat Jump	63
14. Tahap Awal Tes Tendangan Jodan Mawashi Geri.....	64
15. Tahap Pelaksanaan Tendangan Jodan Mawashi Geri.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Otot Otot Sendi Yang Berperan Dalam Tendangan Jodan Mawashi Geri.	17
2. Strata Populasi	26
3. Hasil Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	34
4. Distribusi Frekuensi Hasil Keseimbangan Tubuh	35
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tendangan Jodan Mawashi Geri	36
6. Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilifors	37
7. Analisis Korelasi Antara Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Tendangan Jodan Mawashi Geri	38
8. Analisis Korelasi Antara Keseimbangan Dengan Tendangan Jodan Mawashi Geri	38
9. Analisis Korelasi Antara Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan	39
10. Analisis Korelasi Antara Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Jodan Mawashi Geri	39
11. Uji Korelasi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Tendangan Jodan Mawashi Geri	40
12. Korelasi Keseimbangan Terhadap Tendangan Jodan Mawashi Geri	40
13. Uji Korelasi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan	41
14. Analisis Korelasi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Jodan Mawashi Geri	41
15. Data Mentah	47
16. Uji Normalitas Kekuatan Otot Tungkai	48
17. Uji Normalitas Keseimbangan Tubuh	49
18. Uji Normalitas Tendangan Jodan Mawashi Geri	50
19. Uji Korelasi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai (X1) Dengan Tendangan Jodan Mawashi Geri (Y)	51
20. Uji Korelasi Keseimbangan Tubuh (X2) Dengan Tendangan Jodan	

Mawashi Geri (Y)	53
21. Uji Korelasi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan	
22. Tubuh	55
23. Korelasi Ganda.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Tendangan ...	47
2. Uji Normalitas Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai.....	48
3. Uji Normalitas Keseimbangan Tubuh.....	49
4. Uji Normalitas Tendangan Jodan Mawashi Geri	50
5. Uji Korelasi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Tendangan Jodan Mawashi Geri.....	51
6. Uji Korelasi Keseimbangan Tubuh Dengan Tendangan Jodan Mawashi Geri.....	53
7. Uji Korelasi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keseimbangan Tubuh	55
8. Uji Keberartian Koefesien Korelasi Ganda.....	57
9. Tabel Nilai Nilai Distribusi t.....	59
10. Tabel Nilai Nilai r Product Moment	60
11. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	61
12. Dokumentasi Tes Keseimbangan	62
13. Dokumentasi Tes Squat Jump.....	63
14. Dokumentasi Tes Tendangan Jodan Mawashi Geri.....	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

INKANAS (Lembaga Karate-do Indonesia) adalah salah satu perguruan karate yang ada di Indonesia khususnya di Sumatera Barat. INKANAS adalah salah satu perguruan dibawah binaan FORKI (Federasi Olahraga Karate Indonesia) yang banyak melahirkan atlet-atlet berprestasi, baik tingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional.

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang digemari oleh masyarakat, termasuk di Sumatera Barat. Hal ini di karenakan karate merupakan salah satu cabang yang multi kompleks, artinya tidak hanya pada satu kegunaan yaitu beladiri saja tetapi karate juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi.

Pada cabang karate terdapat beberapa nomor yang di pertandingkan yaitu *kata* dan *komite*. Kata adalah rangkaian beberapa *Kihon* yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi, serta di atur oleh sebuah standardisasi yang baku dalam penerapannya. Sedangkan komite adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan, saling menampilkan teknik teknik terbaik dan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat (Wahid, 2007).

Ferdian (2012:1) menjelaskan bahwa,“karate adalah seni beladiri tangan kosong dimana tangan dan kaki dilatih secara sistematis sehingga

kekuatan seperti menggunakan senjata sungguhan.” Disamping itu senpai April Hamid (2007:3) menyatakan bahwa, “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 dilatih fisik juga dilatih teknik-teknik baik serangan atau tangkisan, seorang karate-ka dituntut untuk memenuhi etika yang berlaku pada dunia karate.”

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas dapat dikemukakan bahwa olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri tanpa menggunakan senjata tajam tetapi hanya dengan tangan kosong, dan bisa menjadi senjata yang sangat berguna jika dilatih secara maksimal. Karate merupakan cabang olahraga yang keras, dapat dikemukakan bahwa dalam belajar beladiri karate bukan hanya dititik beratkan pada kemampuan fisik dan keahlian semata tetapi juga memperhatikan etika dalam membentuk watak dan kepribadian seseorang.

Dalam olahraga beladiri karate sangat dibutuhkan kondisi fisik, pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya, meningkatkan perkembangan fisik yang khas, dan menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih dan dibina. Selain menguasai komponen kondisi fisik atlet harus menguasai teknik, titik kelemahan lawan dan jarak sasaran. Seorang atlet karate harus mengetahui dimana saja titik kelemahan dan jarak sasaran yang akan ia lakukan serangan. Serangan beladiri karate memiliki beberapa serangan seperti pukulan (*tsuki*),

pukulan ini terdiri dari dua komponen yaitu: *Jodan tsuki* (pukulan arah kepala), *Chudan tsuki* (pukulan arah perut atau hulu hati). Kedua tendangan (*geri*) tendangan ini juga mempunyai beberapa komponen seperti: *Mawashi geri* (tendangan memutar), *Kekomi geri* (tendangan menyodok), *Ushiro geri* (tendangan melingkar menyodok belakang) dan *maegeri* (tendangan kedepan). *jodan mawashi geri* (tendangan menyamping arah kepala)

Dari teknik dasar tersebut yang sering digunakan dalam pertandingan maupun untuk melawan musuh yaitu tendangan *jodan mawashi geri*. Didalam pertandingan tendangan *jodan mawashi geri* merupakan tendangan yang bisa diandalkan, apabila tendangan *jodan mawashi geri* tersebut mengenai sasaran kearah atas maka atlet diberi nilai (tiga poin) melalui *control* yang baik dari seorang karate-ka.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih Dojo Biaro Kabupaten Agam, dan pengamatan dilapangan kebanyakan atlet dojo biaro kabupaten agam, tidak bisa melakukan tendangan *jodan mawashi geri* dengan baik. Selain itu hal yang perlu diperhatikan pada saat pelaksanaan tendangan *jodan mawashi geri* adalah memiliki gerakan yang benar yang sesuai dengan kaidah kaidah tendangan *jodan mawashi geri*. Menurut (sagitarius 2008: 63) "Teknik *jodan mawashi geri* dilakukan dengan posisi

1. Posisi siap kamaite (tangan didepan)
2. Angkat kaki setinggi pinggang, telapak tangan dan jari kaki di tekuk mengarah kearah kepala lawan.

3. Lecutkan kaki dengan diikuti perputaran pinggul dan kaki penopang harus menjaga keseimbangan badan.
4. Tarik kembali keposisi awal dengan tangan tetap diatas, untuk melindungi dari serangan balasan.
5. Kembali keposisi kamae-te dengan tangan didepan siap melancarkan pukulan atau tangkisan, jika lawan balik menyerang

Didalam tendangan *jodan mawashi geri* diperlukan keseimbangan dan kekuatan yang baik, guna mendapatkan hasil yang diinginkan. Permasalahan yang menjadi pusat perhatian peneliti adalah daya tahan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan atlet karate Dojo Biaro Kabupaten Agam masih rendah. Hal ini terbukti sering kali atlet melakukan kesalahan dalam melakukan tendangan *jodan mawashi geri*, diantaranya tendangan yang tidak lagi akurat, tidak ter-*control* dengan baik, sehingga tendangan *jodan mawashi geri* sangat mudah ditangkis dan diantisipasi oleh lawan dalam pertandingan, serta kurangnya keseimbangan menyebabkan atlet mengalami kesulitan saat melakukan tendangan *jodan mawashi geri*, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam, sehingga didapat data dan informasi yang akurat untuk dapat dicari pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi ruang lingkup masalah bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi atlet Dojo Biaro Kabupaten Agam diantaranya ialah :

1. Keseimbangan
2. Kekuatan
3. Kecepatan
4. Daya tahan
5. Kelentukan
6. Daya ledak otot tungkai
7. Daya tahan kekuatan otot perut
8. Daya tahan kekuatan otot tungkai
9. Tendangan *jodan mawashi geri*

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah ternyata banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *mawashi geri* (tendangan melingkar) tersebut, tetapi karena keterbatasan biaya, waktu dan tenaga maka penulis membatasi permasalahan dan hanya fokus kepada daya tahan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan tubuh terhadap kemampuan *jodan mawashi geri* (tendangan melingkar) atlet Dojo Biaro Kabupaten. Agam.

C. Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan tendangan *jodan mawashi geri* pada atlet Dojo Biaro Kab. Agam ?
2. Apakah terdapat hubungan keseimbangan tubuh dengan tendangan *jodan mawashi geri* pada atlet Dojo Biaro Kab. Agam ?

3. Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan keseimbangan tubuh dengan tendangan *jodan mawashi geri* pada atlet Dojo Biaro Kab. Agam ?

D. Tujuan Penelitian

Merujuk dari perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka penelitian ini bertujuan

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan kekuatan otot tungkai atlet Dojo Biaro Kab. Agam.
2. Untuk mengetahui tingkat keseimbangan tubuh atlet Dojo Biaro Kab. Agam.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya kekuatan otot tungkai dan keseimbangan tubuh terhadap tendangan *jodan mawashi geri* (tendangan melingkar) Dojo Biaro Kab. Agam.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin peneliti capai dalam penelitian ini adalah:

Penelitian ini hendaknya bermanfaat bagi :

1. Bagi Peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
2. Bagi Pelatih sebagai masukan agar dapat membuat program latihan dan melakukan setiap kali latihan itu lebih baik lagi.

3. Bagi Atlet sebagai pedoman untuk berlatih lebih giat lagi untuk mencapai prestasi yang lebih baik setiap pertandingan yang akan diikuti selanjutnya.
4. Bagi Pengurus sebagai masukan agar dapat menambah pelatihan bagi atlet supaya terbentuknya atlet yang berprestasi.
5. Bagi pengembangan karate sebagai tambahan ilmu pengetahuan dalam hal tendangan *jodan mawashi geri* pada cabang karate.