

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN
MAEGERI ATLET KARATE DOJO BMC KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*



Oleh:

**WULANDARI
NPM : 1310013411279**

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

ABSTRAK

Wulandari (2018): Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan *Maegeri* Atlet Karate Dojo BMC Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah, kurangnya kemampuan tendangan *maegeri* atlet karate dojo BMC Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *maegeri* atlet karate dojo BMC Kota Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah atlet karate dojo BMC Kota Padang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Total Sampling* yaitu seluruh atlet karate dojo BMC Kota Padang yang berjumlah 20 orang. Data diambil dengan tiga cara, *sit up* untuk daya tahan kekuatan otot perut, *vertical jump* untuk daya ledak otot tungkai, tendangan *maegeri* untuk mengukur kemampuan tendangan. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dan korelasi ganda.

Hasil penelitian dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$) menunjukkan bahwa: (1) Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot perut dengan tendangan *maegeri* atlet karate dojo BMC Kota Padang dengan hasil korelasi sederhana $0.34, t_{hitung} = 1.54 < t_{tabel} = 1.73$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan tendangan *maegeri* atlet karate dojo BMC Kota Padang dengan hasil korelasi sederhana $0.39, t_{hitung} = 1.80 > t_{tabel} = 1.73$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya tahan kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *maegeri* atlet karate dojo BMC Kota Padang dengan hasil korelasi sederhana $0.32, R_{tabel} = 0.46 > R_{hitung} = 0.444$.

Kata kunci: Daya Tahan Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai, Tendangan *Maegeri*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “ **Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan *Maegeri* Atlet Karate Dojo BMC Kota Padang** ”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

Penulis menyadari didalam penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dimasa yang akan datang. Dalam penyelesaian ini, penulis mendapatkan bantuan dan dorongan baik materi maupun moril, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. Jonni, M.Pd, selaku pembimbing I dan Meiriani Armen S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mendorong penulisan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Apriyanti Rahmalia, S.Si., M.Pd selaku pembahas I dan Drs. Madri M, M.Kes AIFO selaku pembahas II yang telah memberi saran dan masukan untuk penulisan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Ali Mardius, S.Pd., M.Pd beserta stafnya.

4. Ibunda Zarmaini dan Ayah Jumri yang telah memberikan dukungan dan dorongan dalam proses pendidikan ini.
5. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Drs. Khairul Harha, M.Sc beserta stafnya.
6. Prof. Dr. Azwar Ananda, MA, selaku Rektor Universitas Bung Hatta. Yang telah memberikan kelancaran bagi penulis dalam urusan akademis di kampus ini.
7. Bapak dan ibu dosen yang telah mendidik dan memberikan ilmu pendidikan selama mengikuti proses pembelajaran di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta.
8. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan Kosentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Bung Hatta.

Semoga segala bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi semua. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2018

Penulis
(Wulandari)

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
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. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Tendangan <i>Maegeri</i>	7
2. Kondisi Fisik	10
a. Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	10
b. Daya Ledak Otot Tugkai	13
B. Penelitian Relevan	15
C. Kerangka Konseptual	16
D. Hipotesis Penelitian	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	18
B. Tempat Dan Waktu	18
C. Populasi Dan Sampel	18
D. Defenisi Operasional Variabel	19
E. Teknik Pengumpulan Data	20
F. Instrumen Test	21
G. Teknik Analisi Data	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	27
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	30
C. Pengujian Hipotesis	31
D. Hasil Penelitian	34
E. Pembahasan.....	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Tendangan Maegeri.....	21
2. Norma Sit Up.....	22
3. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	27
4. Distribusi frekuensi daya ledak ototungkai.....	28
5. Distribusi frekuensi tendangan maegeri.....	29
6. Uji normalitas data dengan uji <i>liliefors</i>	30
7. Uji homogenitas	30
8. Uji Hipotesis 1	31
9. Uji Hipotesis 2	32
10. Uji Hipotesis 3	33
11. Hasil Penelitian	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan <i>Maegeri</i>	9
2. Tendangan <i>Maegeri</i>	10
3. Anatomi tubuh manusia	13
4. Otot tungkai	14
5. Kerangka konseptual.....	17
6. Tendangan <i>maegeri</i>	21
7. Sit up	22
8. Tes <i>vertical jump</i>	24
9. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	27
10. Histogram Daya ledak otot tungkai	28
11. Histogram Tendangan <i>Maegeri</i>	29
12. Pelaksanaan Tes daya ledak otot tungkai (<i>vertical jump</i>).....	62
13. Pelaksanaan tes daya tahan kekuatan otot perut (<i>Sit Up</i>).....	63
14. Pelaksanaan Fase 1 Tes Tendangan <i>Maegeri</i>	64
15. Pelaksanaan Fase 2 Tes Tendangan <i>Maegeri</i>	64
16. Pelaksanaan Fase 3 Tes Tendangan <i>Maegeri</i>	65

DAFTARLAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Hasil Tes Daya Tahan kekuatan Otot Perut	42
2. Data Mentah Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	43
3. Data Mentah Hasil Tes Tendangan Maegeri.....	44
4. Hasil T-score	45
5. Uji Normalitas liliefors Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	46
6. Uji Normalitas Liliefors Daya Ledak Otot Tungkai	47
7. Uji Normalitas Liliefors Tendangan Maegeri	48
8. Uji Hipotesis 1	49
9. Uji Hipotesis 2	51
10. Uji Hipotesis 3	53
11. Korelasi Ganda.....	55
12. Uji Indepedensi	57
13. Tabel Nilai-Nilai Distribusi	58
14. Tabel Uji Liliefors.....	59
15. Tabel Nilai Product Moment	60
16. Z-tabel	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

LEMKARI (Lembaga Karate-do Indonesia) adalah salah satu perguruan karate yang ada di Indonesia khususnya di Sumatera Barat. Lemkari 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 dikagumi oleh masyarakat, termasuk di Sumatera Barat. Olahraga karate pada saat sekarang ini merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang sangat digemari, karena 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 dipertandingkan dua bentuk kategori kelas, yang pertama kelas *kata*. *Kata* merupakan bentuk rangkaian dari beberapa *kihon*/gerakan dasar yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki bentuk keindahan, arti filosofi yang tinggi, serta diatur oleh sebuah standarnisasi yang baku dalam penerapannya, Noska Fitrianda (2015:1). Sedangkan pengertian *kumite* secara harfiah adalah: “tangan-tangan yang bersilang. Pada era tradisional *kumite* bukan dianggap sebagai sebuah pertarungan tetapi didefenisikan sebagai sebuah bentuk latihan, dimana dua orang yang saling berhadapan dalam sebuah

arena dan berusaha secara keras dan sportif untuk menunjukkan teknik terbaik mereka pada lawannya dan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat.”

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), *keage geri* (tendangan mengangkat), *Ushiro geri* (tendangan melingkar menyodok belakang) dan *maegeri* (tendangan kedepan).

Dari teknik dasar tersebut yang sering digunakan dalam pertandingan maupun untuk melawan musuh yaitu tendangan *maegeri*. Didalam pertandingan tendangan *maegeri* merupakan tendangan yang bisa di andalkan, apabila tendangan *maegeri* tersebut mengenai sasaran seperti perut atau hulu hati dalam pertandingan akan mendapatkan nilai *wazari* (dua poin) melalui *control* yang baik dari seorang karate-ka.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih Dojo BMC (Belimbing City) Kota Padang dan pengamatan dilapangan kebanyakan atlet Dojo BMC Kota Padang tidak bisa melakukan tendangan *maegeri* dengan baik. “Tendangan *maegeri* yaitu merupakan tendangan angkat (melenting) atau tendangan menyodok depan, muka, dada, perut dan hulu hati, (Sabeth Muchsin, 2007:86).” Tendangan ini sangat kuat karena memanfaatkan kekuatan otot perut saat menendang ke depan.

Permasalahan yang menjadi pusat perhatian peneliti adalah daya tahan kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai atlet karate Dojo BMC Kota Padang masih rendah. Hal ini terbukti sering kali atlet melakukan kesalahan dalam melakukan tendangan *maegeri*, diantaranya tendangan yang tidak lagi akurat, tidak *ter-control* dengan baik, sehingga tendangan *maegeri* sangat mudah ditangkis dan diantisipasi oleh lawan dalam pertandingan.

Rendahnya daya tahan kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi tendangan atlet tersebut, jika hal ini terus dibiarkan maka ditakutkan akan rendahnya kemampuan tendangan atlet, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam, sehingga didapat data dan informasi yang akurat, serta untuk dapat dicari pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi ruang lingkup masalah, bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi tendangan *maegeri* Atlet Karate Dojo BMC Kota Padang diantaranya ialah sebagai berikut :

1. Daya tahan kekuatan otot perut saat melakukan tendangan
2. Daya ledak otot tungkai saat menendang
3. Teknik tendangan
4. koordinasi
5. Kondisi fisik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah ternyata banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan *maegeri* tersebut, tetapi karena keterbatasan biaya, waktu dan tenaga maka penulis membatasi permasalahan yaitu daya tahan kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan *maegeri* atlet karate Dojo BMC Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Adapun perumusan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot perut dengan tendangan *maegeri* atlet karate Dojo BMC Kota Padang ?
2. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan tendangan *maegeri* atlet karate Dojo BMC Kota Padang?
3. Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *maegeri* atlet karate Dojo BMC Kota Padang ?

E. Tujuan penelitian

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

1. Untuk mengetahui daya tahan kekuatan otot perut atlet karate Dojo BMC Kota Padang terhadap tendangan *maegeri*.
2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet karate Dojo BMC Kota Padang terhadap tendangan *maegeri*.

3. Untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *maegeri* atlet karate Dojo BMC Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

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.