

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK  
DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN MAEGERI CUDAN DOJO HOME  
BUSHIDO INKADO PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*



**Oleh:**

**EBIET ADHA  
NPM : 1310013411236**

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

## ABSTRAK

**Ebiet Adha, 2018 : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Tendangan *Maegeri cudan* DOJO HOME BUSHIDO INKADO PADANG**

Masalah penelitian adalah kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan tendangan *maegeri cudan* atlet karate Dojo Home Bushido Inkado Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok dengan kemampuan tendangan *maegeri cudan* dojo home bushido inkado padang.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah atlet karate dojo home bushido berjumlah 52 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *total sampling* yaitu sampel laki - laki saja yang berjumlah 20 orang atlet. Data diambil dengan tiga cara, tes yaitu *standing board jump* untuk daya ledak otot tungkai, tes kayang untuk mengukur kelentukan togok dan tes kemampuan tendangan *maegeri cudan* untuk mengukur kemampuan tendangan *maegeri cudan*. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *Product Moment* dan korelasi ganda.

Berdasarkan analisis dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa, 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan *maegeri cudan*, pada  $\alpha (0,05) t_{hitung} (2,347) > t_{tabel} (1,734)$ , 2) Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dengan kemampuan tendangan *maegeri cudan*, pada  $\alpha (0,05) t_{hitung} (0,736) < t_{tabel} (1,734)$ , 3)  $\alpha (0,05) F_{hitung} 3,45 < F_{tabel} 3,59$  tidak terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok terhadap tendangan *maegeri cudan*.

**Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Tendangan *Maegeri cudan***

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Tendangan *Maegeri Cudan* Dojo Home Bushido Inkado Padang”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw “Allahumma salli ‘ala sayyidinaa muhammad wa ,alaa ‘aali sayyidinaa Muhammad” yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Dr. Chalid Marzuki, MA Pembimbing I dan Ibu Lucy Oktavani S.Pd, M.Pd Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak, Dr. Syahrastani, M.kes AIFO dan Ibu Meiriani Armen S.Pd, M.Pd tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Khairul M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
5. Bapak Ali Mardius, S.Pd, M.Pd Ketua Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta yang memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik serta menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FKIP UBH yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

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

Padang, Januari 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Olahraga Karate .....	8
2. Sarana dan Prasarana .....	11
3. Teknik Tendangan Karate.....	15
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	20
5. Kelentukan Togok.....	26

	<b>Halaman</b>
B. Penelitian Relevan.....	28
C. Kerangka Konseptual .....	29
D. Hipotesis .....	32
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat Penelitian dan waktu .....	33
C. Populasi dan Sampel .....	33
D. Jenis dan Sumber Data.....	35
E. Alat dan Pengumpulan Data .....	36
F. Instrumen Penelitian Data .....	36
G. Teknik Analisis Data.....	43
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Penelitian.....	45
1. Daya Ledak Otot Tungka.....	45
2. Kelentukan togok.....	46
3. Kemampuan Tendangan Maegeri Cudan.....	48
B. Uji Persyaratan Analisis .....	50
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji Homogenitas .....	51
C. Pengujian Hipotesis.....	52
D. Pembahasan.....	53

## **BAB V PENUTUP**

	<b>Halaman</b>
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran – Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	34
2. Kolom Penilaian Tendangan <i>Maegeri Cudan</i> .....	41
3. Poin Penilaian .....	42
4. Klasifikasi Penilaian.....	42
5. Deskripsi Data daya ledak otot tungkai .....	44
6. Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	45
7. Deskripsi Data Kelentukan Togok .....	46
8. Distribusi Rata-rata Kelentukan Togok .....	46
9. Distribusi Rata-rata Tendangan <i>Maegeri Cudan</i> .....	48
10. Distribusi Rata-rata Tendangan <i>Maegeri Cudan</i> .....	48
12. Uji Normalitas Ketiga Variabel .....	49
13. Uji Homogenitas .....	50
14. Hasil Uji Korelasi Sederhana .....	51
15. Hasil Uji Korelasi Berganda .....	52
15. Daya Ledak Otot Tungkai.....	52
16. Kelentukan Togok.....	61
17. Tendangan <i>Maegeri Cudan</i> .....	62
18. Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Tendangan <i>Maegeri Cudan</i> .....	64
19. Kelentukan Togok Terhadap Tendangan <i>Maegeri Cudan</i> .....	65
20. Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap (Y) .....	67
21. Analisis Kelentukan Togok Terhadap (Y).....	69
22. Analisis X1 dan X2 Terhadap Tendangan <i>Maegeri Cudan</i> .....	71



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelindung Badan .....	11
2. Pelindung Kepala .....	11
3. Pelindung Kaki dan Tungkai.....	12
4. Sarung Tangan .....	12
5. Pelindung Gigi .....	13
6. Sabuk Pertandingan.....	13
7. Baju Pertandingan .....	14
8. Lapangan Pertandingan.....	14
9. Samsak .....	15
10. Posisi Awal .....	16
11. Posisi Menendang .....	17
12. Posisi Setelah menendang.....	18
13. Tendangan <i>maegeri Cudan</i> .....	19
14. Tungkai Bagian Atas.....	21
15. Tungkai Bagian Bawah .....	22
16. Tungkai Bagian Belakang.....	23
17. Kerangka Konseptual.....	32
18. <i>Standing Broad Jump</i> .....	38
19. Tes Kayang.....	39
20. Pelaksanaan Tendangan <i>Maegeri Cudan</i> .....	41
21. Histogram Daya Ledak otot Tungkai.....	45
22. Histogram KelentukanTogok.....	47
23. Histogram Kemampuan <i>Maegeri Cudan</i> .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah.....	60
2. Persyaratan Analisis.....	61
3. Analisi Data.....	67
4. Dokumentasi.....	74