

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN  
TOGOK DENGAN TENDANGAN MAWASHI GERI (TENDANGAN  
MELINGKAR) ATLET SHORINJI KEMPO DOJO  
BALAI KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Konsetrasi*

*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Guru*

*Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*

*Universitas Bung Hatta Padang*



OLEH:

**METTY PUTRY RAHAYU  
NPM: 1210013411240**

**PRODI KOSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DANREKREASI  
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BUNG HATTA  
2017**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Metty Putry Rahayu  
NPM : 1210013411240  
Program Studi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Kelenturan  
Togok dengan Tendangan *Mawashi Geri* (Tendangan  
Melingkar) *Atlet Shorinji Kempo Dojo* Balai Kota Padang.  
Universitas : Bung Hatta

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi dan sepanjang penulisan skripsi ini juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diajukan dalam skripsi ini yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Padang, Januari 2017

Metty Putry Rahayu

## ABSTRAK

**Metty Putry Rahayu : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok Dengan Tendangan *Mawashi Geri* (Tendangan Melingkar) *Atlet Shorinji KempoDojo* Balai Kota Padang**

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan tendangan *mawashi geri* (tendangan melingkar) *atletShorinji* kempo Balai Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan tendangan *mawashi geri* (tendangan melingkar) *atlet Shorinji Kempo Dojo* Balai Kota Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah *atlet Shorinji Kempo* Balai Kota Padang berjumlah 12 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *sampling jenuh* yaitu semua *atlet* berjumlah 12 orang *atlet*. Data diambil dengan tes dan pengukuran. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *Product Moment* dan korelasi ganda.

Hasil penelitian adalah “Terdapat Kontribusi yangberarti (Signifikan) antara daya tahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok sebagai variabel bebas terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* (tendangan melingkar) *atlet shorinji kempo dojo* Balai Kota Padang sebagai variabel terikat”, dengan korelasipada taraf signifikan  $\alpha$  (0,05). Dan kontribusi atau sumbangan antara variabel daya ledak otot perut dan kelentukan togok terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* (tendangan melingkar) *atlet shorinji kempo* Balai Kota Padang sebesar 52,75%, sedangkan 47,25% disebabkan oleh variable (variabel) lain. Dengan demikian antara daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan togok memiliki kontribusi yang berarti (signifikan) terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* (tendangan melingkar) *atlet shorinji kempo dojo* Balai Kota Padang.

**Kata Kunci : Daya Tahan Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Togok dan Tendangan *Mawashi Geri* (Tendangan Melingkar)**

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok dengan Tendangan *Mawashi Geri* (Tendangan Melingkar) Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Padang.**

Penulis menyadari dalam penulisan proposal ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaiki di masa yang akan datang. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik material maupun moril, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Eri Barlian. M.S, selaku Pembimbing I dan Ali Mardius, S.Pd., M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan mendorong penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Dr. Syhastani, M.Kes, AIFO, selaku penguji I dan Meiriani Armen, S.Pd., M.Pd, selaku penguji II yang telah memberi masukan, arahan dan koreksi dalam pembuatan skripsi ini.
3. Terima kasih untuk ibunda Siti Halimah, terima kasih untuk ayahanda Umar Dani, terima kasih untuk kakak Merry Farysaq. Amd.Farm, kakak ipar Awaludin. Amd Dan adek Bripda Budhia Dianda yang telah memberikan kesempatan dan dorongan dalam proses pendidikan.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Drs. Khairul Harha, M,Sc beserta staf-stafnya.

5. Ketua pengelola program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Drs. Madri M. M,kes, AIFO beserta staf-stafnya.
6. Bapak/Ibu Dosen yang telah mentransfer ilmu bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta.
7. Semua pihak tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan menjadi pahala di sisi Allah SWT.

Padang, Januari 2017

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II    TINJUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	6
1. Sejarah Shorinji Kempo .....	6
2. Tendangan Mawashi Geri (tendangan melingkar) .....	11
3. Daya Tahan Kekuatan Otot Perut.....	14
4. Kelentukan Togok .....	15
B. Kerangka Konseptual .....	16
C. Hipotesis Penelitian.....	17

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	18
B. Tempat dan Waktu .....	18
C. Populasi dan Sampel .....	18
1. Populasi .....	18
2. Sampel.....	19
D. Defenisi Operasional Variabel .....	19
1. Tendangan Mawashi Geri (tendangan melingkar) .....	19
2. Daya Tahan Kekuatan Otot Perut .....	20
3. Kelentukan Togok .....	20
E. Teknik Pengumpulan Data.....	20
F. Instrumen Penelitian.....	21
1. Tes Kemampuan Tendangan Samping atau Mawashi .....	21
2. Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Perut .....	22
3. Tes Kelentukan Togok .....	23
G. Teknik Analisis Data .....	25

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	27
1. Daya Tahan Kekuatan Otot Perut.....	27
2. Kelentukan Togok .....	28
3. Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> (Tendangan Melingkar) .....	30
B. Pengujian Hipotesis.....	31

1. Uji Normaitas Data.....	32
2. Uji Homogenita Varians.....	32
3. Perhitungan Koefisien Sederhana .....	33
4. Uji Hipotesis Satu .....	33
5. Uji Hipotesis Dua .....	35
6. Uji Hipotesis Tiga .....	36
<b>C. Pembahasan .....</b>	<b>38</b>
1. Daya Tahan Kekuatan Otot Perut.....	38
2. Kelentukan Togok .....	40
3. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Tendagan Melingkar ( <i>Mawashi Geri</i> ).....	42
<b>BAB V    KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Norma Tendangan Mawashi .....	22
2. Norma <i>Sit Up</i> .....	23
3. Norma <i>Flexsiometer Test</i> .....	24
4. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Tahan Kekuatan Otot Perut ( $X_1$ ) .....	27
5. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan Togok( $X_2$ ).....	29
6. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan Tendangan Melingkar ( <i>Mawashi Geri</i> ).....	30
7. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors .....	32
8. Analisis Korelasi antara Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Tendangan Melingkar ( <i>Mawashi Geri</i> ) ( $X_1$ -Y).....	34
9. Analisis Korelasi antara Kelentukan Togok dengan Kemampuan Tendangan melingkar ( <i>mawashi geri</i> ) ( $X_2$ -Y) .....	36
10. Analisis Korelasi antara Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok( $X_1, X_2$ -Y).....	36
11. Uji Signifikan Korelasi Ganda .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar		halaman
1	Tendangan Mawashi Geri .....	14
2	Tes Tendangan mawashi Geri .....	22
3	Tes <i>Sit Up</i> .....	23
4	Tes <i>flexsiometer test</i> .....	24
5	Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Perut .....	28
6	Histogram Kelentukan Togok .....	29
7	Histogram Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> (Tendangan Melingkar) .....	31

## DAFTAR BAGAN

Bagan

1	Kerangka Konseptual .....	17
---	---------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Data Mentah Pengukuran Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Atlet Balai Kota Padang .....	48
2. Data Mentah Pengukuran Kelentukan Togok Atlet Balai Kota Padang .....	49
3. Data Mentah Pengukuran Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> (Tendangan Melingkar) Atlet Balai Kota Padang.....	50
4. Data Akhir Pengukuran Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> (Tendangan Melingkar) Atlet Balai Kota Padang .....	51
5. Uji Normalitas Data Daya Tahan Kekuatan Otot Perut( $X_1$ ).....	52
6. Uji Normalitas Data Kelentukan Togok ( $X_2$ ) .....	53
7. Uji Normalitas Data Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> (Tendangan Melingkar) (Y).....	54
8. Uji Normalitas Homogenitas Varian .....	55
9. Analisis Hubungan antara Daya Tahan kekuatan Otot perut ( $X_1$ ) dengan Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> (Tendangan Melingkar) (Y) .....	57
10. Analisis Hubungan antara Kelentukan Togok dengan Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> (tendangan Melingkar) (Y).....	59
11. Analisis Hubungan Antara Daya Tahan Kekuatan Otot Perut ( $X_1$ ) dan Kelentukan Togok ( $X_2$ ) .....	61
12. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda .....	62
13. Luas dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 KE z (Bilangan dalam badan daftar menyatakan desimal ) .....	63
14. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	64
15. Tabel Nilai-Nilai “r” Product Moment .....	65

16. Lampiran 6 nilai persentil untuk distribusi F .....	66
17. Tabel IV Tabel Nilai-nilai t .....	68
18. Dokumentasi .....	69

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Shorinji Kempo adalah cabang beladiri yang berasal dari Jepang. Shorinji Kempo bukan sekedar ilmu beladiri, namun juga merupakan jalan hidup. Ajarannya banyak dihubungkan Agama Budha, karena itulah Shorinji Kempo memiliki filosofi yang dalam seperti wushu shaolin. Dalam Shorinji Kempo, yang diutamakan adalah persaudaraan dan kasih sayang dan nama-nama persatuan Shorinji Kempo di Indonesia menggunakan kata “persaudaraan”, yakni persaudaraan Beladiri Kempo Indonesia.

Shorinji Kempo tak mengenal aliran-aliran seperti dalam wushu tradisional Cina. Shorinji Kempo sendiri mendapat pengakuan dari kuil shaolin di Cina sebagai cabang dari shaolin, meskipun materi yang diajarkan oleh shorinji kempo cukup berbeda. Nama Shorinji Kempo merupakan nama yang resmi dan terdaftar dari seni beladiri yang didirikan oleh So doshin. Istilah kempo sendiri di Jepang biasanya mengacu pada beladiri Cina.

Saat ini, Shorinji Kempo tersebar diberbagai negara. Salah satunya adalah Indonesia, Indonesia adalah negara yang memiliki anggota terbesar kedua setelah Jepang. Shorinji Kempo ini merupakan salah satu cabang olahraga. Dalam Undang-undang RI tentang sistem keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat (4) menyebutkan bahwa “Olahraga adalah segala sesuatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Dengan bersosialisasi Shorinji Kempo banyak pengikutnya, dahulu Shorinji Kempo tidak disosialisasikan karena Shorinji Kempo ini untuk calon biksu didik dan diajarkan secara rahasia dalam kuil Shorinji Kempo (Perkemi, 1990:15). Gerakan Beladiri Kempo ini harus memiliki tujuan pembinaan kondisi fisik yang kuat agar mendapatkan fisik yang baik. Menurut Arsil (2000:17) tujuan pembinaan kondisi fisik antara lain adalah untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya (*multi lateral physical development*), meningkatkan perkembangan fisik yang khas (*specific physical development*), menyempurnakan teknik dari olahraga yang di pilih atau di bina.

Selain menguasai komponen kondisi fisik atlet harus menguasai *atemi no go yosho* atri kata *ATE* = kena, *MI* = badan, *NO* = nya, *GO* = lima, *YOSHO* = unsur. Jadi itu lah unsur taktik serangan untuk seorang atlet kempo. Arti *ATEMINO GO YOSHO* yaitu lima unsur serangan, adapun lima unsur tersebut yakni: *kyu sho* (titik kelemahan), *ma ai* (jarak sasaran), *kaku do*(kecepatan sasaran), *kyo ji tsu* (kebulatan hati). Seorang atlet Kempo harus mengetahui di mana saja titik kelemahan dan jarak yang akan ia lakukan serangan. Serangan bela diri kempo memiliki beberapa serangan seperti pukulan (*zuki*), pukulan ini terdiri dari 2 komponen yaitu: *jodan zuki* (pukulan arah kepala), *chudan zuki*( pukulan ulu ati). Kedua tendangan (*geri*) tendangan ini juga memiliki beberapa komponen seperti: *geri agek* (tendangan atas), *geri komik* (tendangan bawah atau ulu hati), *kakato geri* (tendangan belakang), *shakuto geri* (tendangan samping) dan *mawashi geri* (tendangan melingkar).

Dari teknik dasar tersebut yang sering di gunakan dalam pertandingan maupun untuk melawan musuh yaitu tendangan *mawashi geri* (tendangan

melingkar). Berdasarkan wawancara dengan pelatih Balai Kota Padang pada tanggal 13 September 2016 dan pengamatan di lapangan kebanyakan tidak bisa melakukan tendangan *mawashi geri*. Tendangan melingkar atau *mawashi geri* yaitu tendangan yang teknik menendang lawan secara horizontal. Tendangan ini sangat kuat karena memanfaatkan energi berputar tubuh. Hal ini sangat penting untuk mendapatkan kekuatan terbesar dengan memutar pinggul dengan cepat. ([https://ba.wordpress.com/tag/tentang-shorinji-kempo/\(online\)](https://ba.wordpress.com/tag/tentang-shorinji-kempo/(online)) (di akses tanggal 29 April 2016))

Permasalahan yang menjadi pusat perhatian penelitian adalah daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan togok atlet Kempo Balai Kota Padang masih rendah. Hal ini terbukti sering kali atlet melakukan kesalahan dalam melakukan tendangan melingkar diantaranya tendangan yang tidak lagi akurat, tidak terkontrol dengan baik, sehingga tendangan *mawashi geri* yang tidak baik dan tidak terkontrol maka tidak akan mendapatkan poin dalam pertandingan.

Rendahnya daya tahan kekuatan otot perut dan kelenturan togok mempengaruhi keakuratan tendangan atlet tersebut, jika hal ini terus dibiarkan maka ditakutkan akan rendahnya kemampuan tendangan atlet, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui penelitian dengan judul “Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Dan Kelenturan Togok Dengan *Mawashi geri* (tendangan melingkar) Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**



Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi ruang lingkup masalah, bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi *Mawashi geri* (tendangan melingkar) *Atlet Shorinji Kempo Dojo* Balai Kota Padang diantaranya ialah sebagai berikut:

1. Kelentukan togok terhadap tendangan
2. Daya ledak otot tungkai saat menendang
3. Daya tahan kekuatan otot perut saat melakukan tendangan
4. *Explosive power*.
5. Koordinasi
6. dan lain sebagainya.

### **C. 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 yaitu daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan togok terhadap kemampuan *mawashi geri* (tendangan melingkar) *atlet shorinji kempo dojo* Balai Kota Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot perut dengan *mawashi geri* (tendangan melingkar) *atlet Shorinji Kempo Dojo* Balai Kota Padang.
2. Terdapat hubungan kelentukan togok dengan *Mawashi geri* (tendangan melingkar) *Atlet Shorinji Kempo Dojo* Balai Kota Padang.

3. Terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan *Mawashi geri* (tendangan melingkar) *Atlet Shorinji Kempo Dojo* Balai Kota Padang.

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

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

1. Untuk mengetahui daya tahan kekuatan otot perut *atlet shorinji kempo dojo* Balai Kota Padang.
2. Untuk mengetahui kelentukan togok atlet shorinji kempo *dojo* Balai Kota Padang.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan *mawashi geri* (tendangan melingkar) *atlet shorinji kempo dojo* Balai Kota Padang.

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

Penelitian ini hendaknya bermanfaat:

1. Bagi peneliti sebagai pengetahuan terhadap hubungan daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan togok.
2. Bagi pelatih sebagai masukan agar dapat membuat program latihan dan melakukan setiap kali latihan itu lebih baik lagi.
3. Bagi mahasiswa dan masyarakat dapat melakukan pengukuran daya tahan kekuatan otot perut dan kelentukan togok.