

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN *MAWASHI GERI* ATLET KARATE DOJO INKAI
KANTOR CAMAT MANDAU KABUPATEN BENGKALIS**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

Universitas Islam Riau



OLEH
TUBAGUS JASIMA
NPM. 146611176

Pembimbing Utama

Kamarudin, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020108201

Pembimbing Pendamping

Mimi Yulianti, M.Pd
NIDN. 1026078901

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN *MAWASHI GERI* ATLET KARATE DOJO INKAI
KANTOR CAMAT MANDAU KABUPATEN BENGKALIS

Dipersiapkan oleh :

Nama : Tubagus Jasima
NPM : 146611476
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

TIM PEMBIMBING


Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Kamarudin, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020108201



Mimi Yulianti, M.Pd
NIDN. 1026078901

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan I Bidang Akademik FKIP UIR


Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Tubagus Jasima
NPM : 146611176
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis


Disetujui Oleh :

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

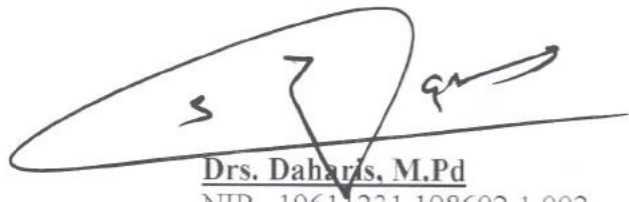
Pembimbing Pendamping


Kamarudin, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020108201


Mimi Yulianti, M.Pd
NIDN. 1026078901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Tubagus Jasima
NPM : 146611176
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

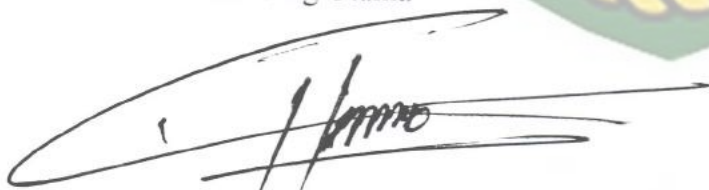
Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

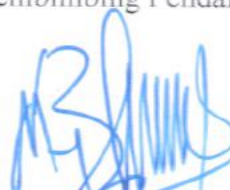
Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Kamarudin, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020108201

Pembimbing Pendamping



Mimi Yulianti, M.Pd
NIDN. 1026078901

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Tubagus Jasima
NPM : 146611176
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Kamarudin, S.Pd., M.Pd
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
21-11-2017	Daftar judul dan penetapan pembimbing	
05-02-2018	Perbaikan judul dan identifikasi masalah	
03-09-2018	Perbaikan bab II, prinsi-prinsip latihan	
19-09-2018	Perbaikan program latihan	
28-09-2018	Acc seminar proposal	
03-10-2018	Seminar proposal	
18-03-2019	1. Revisi hasil seminar proposal 2. Pengurusan surat riset	
28-03-2019	1. Perbaikan daftar lampiran 2. Perbaikan abstrak	
06-04-2019	1. penambahan kesimpulan 2. lengkapi nama sampel 3. perbaikan dokumentasi	
11-04-2019	Acc skripsi pembimbing utama	

Pekanbaru, April 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan **Bimbingan Skripsi** terhadap :

Nama : Tubagus Jasima
 NPM : 146611176
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Pembimbing Pendamping : Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
20-07-2018	Perbaiki judul dan latar belakang	
23-07-2018	Perbaiki teori, tambakan jurnal	
26-07-2018	Perbaiki program latihan, tambahkan sejarah karate	
03-08-2018	Acc seminar proposal	
03-10-2018	Seminar proposal	
02-11-2018	Perbaiki seminar proposal	
28-03-2019	Perbaiki abstrak, factor penelitian dan hasil penelitian	
01-04-2019	Perbaiki berita acara	
01-04-2019	Acc pembimbing kedua	

Pekanbaru, April 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Si
 NIP. 19701007 199803 2 002
 NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tubagus Jasima
NPM : 146611176
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis

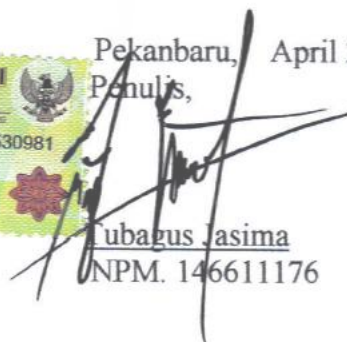
Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.



Pekanbaru, April 2019
Penulis,


Tubagus Jasima
NPM. 146611176



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Form 1

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
Alamat: Jln. Kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Pekanbaru – Provinsi Riau, Kode Pos: 28284

Nomor : **Registrasi Pendaftaran Proposal/Skripsi di Prodi**
No : 21402 (661 / 21 - 11 - 2017)

Perihal : Penunjukan Dosen Pembimbing Utama/Pembimbing Pendamping Proposal/Skripsi Mahasiswa

Kepada Yth.
Wakil Dekan Bidang Akademik
FKIP Universitas Islam Riau
Di Pekanbaru

Assallammualaikum ww. wb.

Dengan Hormat, bersama ini kami usulkan permohonan penunjukan Dosen Pembimbing Utama dan Dosen Pembimbing Pendamping atas nama:

Nama Mahasiswa	: Tubagus Jasima
NPM	: 196611176
Judul Proposal Penelitian (Tentatif)	: Pengaruh ketahanan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan mawashi geri diwet Dojo Inrai Kantor Camat mangrove kabupaten Bengkalis

Kami mengusulkan calon Dosen Pembimbing Utama dan Dosen Pembimbing Pendamping atas nama Mahasiswa tersebut adalah:

Alternatif Pilihan 1	Dosen Pembimbing Utama	IRS. DAHARIS, M.Pd.
	Dosen Pembimbing Pendamping	LENI APRILIA, M.Pd.
Alternatif Pilihan 2	Dosen Pembimbing Utama	KAMARUDIN, M.Pd.
	Dosen Pembimbing Pendamping	MIMI YULIANI, M.Pd.
Alternatif Revisi (hanya diisi oleh Wadep Akademik)	Dosen Pembimbing Utama	
	Dosen Pembimbing Pendamping	

Demikianlah permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenanan diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 11 - 21 - 2017.
Waassalam,
Ketua Program Studi

Drs. Daharis, M.Pd.
NIP. 19611231 198602 1002
Pembina/IVb/Lektor Kepala
NIDN. 0020056109

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

PROSEDUR DAN TAHAPAN PENGAJUAN PROPOSAL PENELITIAN
UNTUK PENULISAN SKRIPSI
DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

=====

Nama : Tubagus Jasima

N P M : 1966 111 76

Jurusan : PENJASWESREK

Program Studi : FKIP < Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan >

Judul Proposal : Pengaruh kesehatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan melawahi geri atlet karate Pogo Incai kraton cemat mandau kabupaten Bengkalis

Pendaftaran Judul pada Sekretaris Jurusan	Menentukan Pembimbing I dan Pembimbing II oleh Ketua Prodi	Catatan Pembimbing I
1	2	3
Telah terdaftar No: 21402/66/21-11-2017  21-11-2017	1. KAMARUDIN, m. pd. 2. MUMILYULIANI, m. pd.  21/11-2017	Ace Dapat di suminar kan  28/09/2018
Catatan Pembimbing II	Persetujuan Seminar oleh Ketua Jurusan	Catatan / Sekretaris
4	5	6
Ace di suminar kan  3-8-18	Ace  3/10-2018	

Pekanbaru,

Persetujuan oleh Dekan,

Drs. Abzaber, M.Si

NIP/NPK : 19591 204 198910 1001

Sertifikasi: 11110100600810

NIDN.0004125903

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Tubagus Jasima
N P M / N I M : 146611176
Lembaga Pendidikan : FKIP PENJOSKESREK
Lembaga Penelitian : Dojo KANTOR CAMAT MANDAU KAB. Bengkalis
Alamat : Jl. PAHLAWAN KERJA . Gg. Bersaudara
No. Handphone : 0852 6328 1541

Dengan ini saya menyatakan bahwa akan mnetaati dan tidak melanggar ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku dan berkaitan dengan penertiban rekomendasi Riset/Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (PTSP) Provinsi Riau.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 28 - November 2018

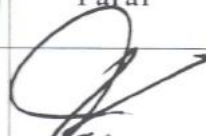
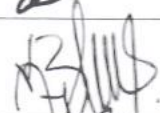

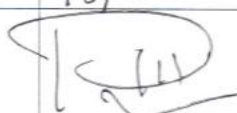

Yang membuat pernyataan,



(Tubagus Jasima)

PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL

Nama : TUBAGUS JASIMA
NPM : 146611176
Judul Proposal : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Atlet Karate Dojo Inakai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis
Pembimbing Utama : Kamarudin, S.Pd.,M.Pd
Pembimbing Pendamping : Mimi Yulianti, M.Pd

No	Nama Dosen Penguji	Saran-saran	Paraf
1	Kamarudin, S.Pd.,M.Pd	1. Mengikuti saran dosen penguji	
2	Mimi Yulianti, M.Pd	1. Mengikuti saran dosen penguji	
3	Drs .Daharis, M.Pd	1. Perbaiki daftar pustaka, semua kutipan masukan ke dalam daftar pustaka 2. Pahami tes	 19/11-2018.
4	Novri Gazali, S.Pd., M.Pd	1. Perbaiki masalah di latar belakang 2. Perbaiki teori 3. Waktu latihan buat absen	
5	Romi Cendra, S.Pd., M.Pd	1. Mengikuti sesuai saran yang diberikan oleh dosen penguji yang lain	

PERBAIKAN SKRIPSI

Nama : TUBAGUS JASIMA
NPM : 146611176
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Atel Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis
Pembimbing Utama : Kamarudin, S.Pd.,M.Pd
Pembimbing Pendamping : Mimi Yulianti, M.Pd

No	Nama Dosen Penguji	Saran-saran	Paraf
1	Kamarudin, S.Pd.,M.Pd	1. Mengikuti Saran Dari Penguji	
2	Mimi Yulianti, M.Pd	1. Mengikuti Saran Dari Penguji	
3	Drs. Daharis, M.Pd	1. Perbaiki Semua Kutipan Dan Masuk kedalam Skripsi 2. Pahami Dalam Penulisan Daftar Pustaka	
4	Novri Gazali, S.Pd.,M.Pd	1. Perbaiki Atau Tambah Kutipan Di Bab III 2. Tambah Jurnal Dosen Yang Ada Di Uir	
5	Romi Cendra, S.Pd.,Mpd	1. Tambah Kesimpulan Di Teori 2. Ikuti Saran Dari Penguji	

UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEHATAN JASMANI DAN REKREASI
 Alamat : Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Pekanbaru 28284 Provinsi Riau

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

Nama Mahasiswa	: Tubagus Jasima
NIM	: 14 661 1176
Hari Tanggal Seminar	: Rabu/ 10 Oktober 2018
Pembimbing Utama	: Kamarudin, S.Pd., M.Pd
Pembimbing Pendamping	: Mimi Yulianti, M Pd

Judul Proposal Penelitian

Pengaruh latihan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan mawasi geri atlet kareta dojo inkai kantor camat mandau kabupaten bengkalis

REKOMENDASI HASIL SEMINAR

1. Judul yang diterima	: Disetujui/Direvisi/ dirubah judul baru
Pengaruh Latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan mawashi Geri Atlet karate DOJO InkaI Kantor Camat mandau kabupaten Bengkalis	
2. Identifikasi Masalah	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
3. Perumusan Masalah	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
4. Tujuan Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
5. Teori Utama dan Teori Pendukung	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
6. Hipotesis Penelitian (jika ada)	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
7. Populasi dan Sampel/ Subjek Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
8. Metode dan Disain Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
9. Variabel Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
10. Instrumen Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
11. Prosedur Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
12. Teknik Pengambilan Data	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
13. Teknik Pengolahan Data	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
14. Teknik Analisis Data	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
15. Daftar Rujukan / Pustaka	: Relevan/ Kurang Relevan/ Perlu Ditambah

Tim Dosen Pemrasaran Seminar Proposal

Dosen Pemrasaran	Jabatan Dalam Seminar	Tanda Tangan	
1. Kamarudin, S.Pd., M.Pd	Ketua/ Pembimbing Utama	1.	2.
2. Mimi Yulianti, M Pd	Sekretaris/ Pembimbing Pendamping	3.	4.
3. Drs. Daharis, M.Pd	Anggota	5.	
4. Novri Gazali, S.Pd.,M.Pd	Anggota		
5. Romi Cendra, S.Pd.,M.Pd	Anggota		

Pekanbaru, 2018

Mengetahui,
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah, S.Pd.,M.Pd

NIP. 1970 10071998 032002

Penata I/IIIc/Lektor

NIDN.0007107005

Sertifikat Pendidik : 13110100601134

Ketua Program Studi

Drs. Daharis, S.Pd., M.Pd

NPK. 89 0102 132196112311986021002

NIDN. 0020046109

Pembina/IVb/Lektor Kepala

Sertifikat Pendidik : 101345502295

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Mhik

**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

NOMOR : 473 /FKIP-UIR/Kpts/2018

**Tentang : Penunjukan Pembimbing I Dan Pembimbing II Penulisan Skripsi Mahasiswa FKIP
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Menimbang : 1. Bahwa untuk membantu mahasiswa dalam penyusunan skripsi, maka perlu ditunjuk Pembimbing I dan II yang akan memberikan bimbingan sepenuhnya terhadap mahasiswa tersebut.
2. Bahwa saudara-saudara yang namanya tersebut tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk membimbing skripsi mahasiswa, maka untuk itu perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.
4. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional :
a. Nomor 339/U/1994 Tentang Ketentuan Pokok Penyelenggaraan Perguruan Tinggi.
b. Nomor 224/U/1995 Tentang Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi.
c. Nomor 232/U/2000 Tentang Pedoman Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa.
d. Nomor 124/U/2001 Tentang Pedoman Pengawasan, Pengendalian dan Pembinaan Program Studi Perguruan Tinggi.
e. Nomor 045/U/2002 Tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi.
5. Surat Keputusan Pimpinan YLPI Riau Nomor 66/Kep/YLPI-II/1976 Tentang Peraturan Dasar Universitas Islam Riau.
6. Surat Keputusan Rektor Universitas Islam Riau Nomor. 112/UIR/Kpts/2016 Tentang Pengangkatan Dekan FKIP Universitas Islam Riau Tanggal.31 Maret 2016.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : 1. Menunjuk nama-nama tersebut dibawah ini sebagai Pembimbing skripsi

No	Nama	Pangkat/Golongan	Pembimbing
1.	Kamarudin, S.Pd.,M.Pd	Penata Muda Tk1/IIIb Asisten Ahli	Pembimbing Utama
2.	Mimi Yulianti,M.Pd	Penata Muda Tk.1/ IIIb Asisten Ahli	Pembimbing Pendamping

Nama Mahasiswa	: TUBAGUS JASIMA
NIM	: 14 661 1176
Program Study	: Pendidikan Kesehatan Jasmani Dan Rekreasi
Judul Skripsi	: "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Atlet Karate Dojo Inka Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis."

- Kutipan** :
2. Tugas-tugas Pembimbing berpedoman kepada ketentuan yang berlaku.
 3. Dalam melaksanakan bimbingan, pembimbing supaya memperhatikan usul dan saran seminar proposal
 4. Kepada Saudara yang namanya tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Riau.
 5. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak surat keputusan ini diterbitkan, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.
- Disampaikan pada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Ditetapkan : di Pekanbaru
Tanggal : 27 November 2018
Dekan,

Drs. Alzaber, M.Si

NIP. 19591204 198610 1001

Sertifikasi. 11110100600810

Tembusan disampaikan kepada :

1. Yth Rektor UIR Pekanbaru
2. Yth Kepala Biro Keuangan UIR Pekanbaru
3. Yth Ketua Program Study Pendidikan Kesehatan Jasmani Dan Rekreasi FKIP UIR Pekanbaru
4. Peringgal..



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الجامعة الإسلامية الريفية

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

Pekanbaru, 27 November 2018

Nomor : 192 /E-UIR/27-FKIP/2018

Hal : *Izin Riset*

Kepada Yth. Bapak Kepala Dinas Penanaman Modal
dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (PTSP) Provinsi Riau
Di

Pekanbaru

Assalamu' alaikumWr, Wbr.

Bersama ini datang menghadap Bapak/Ibu mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam Riau:

Nama : **TUBAGUS JASIMA**
Nomor Pokok Mhs : 14 661 1176
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
Program Studi : Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S.1)

Untuk meminta izin melakukan penelitian dengan judul "**Pengaruh Latihan Kekuatan Otot
Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Atlet Karate Dojo Inkai Kantor
Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.**"

Untuk kepentingan itu, kami berharap agar Bapak/Ibu berkenan memberikan Rekomendasi
izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam,
Dekan

Drs. Alzaber, M.Si.

NIP : 19591204 198910 1001

No.Sertifikasi Pendd.11110100600810

NIDN.0004125903



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
 Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/15930
 TENTANG



182010

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Nomor : 1913/E-UJR/27-FKIP/2018 Tanggal 27 November 2018**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- | | | |
|----------------------|---|---|
| 1. Nama | : | TUBAGUS JASIMA |
| 2. NIM / KTP | : | 146611176 |
| 3. Program Studi | : | PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI |
| 4. Jenjang | : | S1 |
| 5. Alamat | : | JL. PAHLAWAN KERJA GG.BERSAUDARA |
| 6. Judul Penelitian | : | Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Atlet Dojo Inka Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis |
| 7. Lokasi Penelitian | : | KOTA DURI KECAMATAN MANDAU KABUPATEN BENGKALIS |

Dengan Ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian Rekomendasi ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya dan kepada pihak yang terkait diharapkan untuk dapat memberikan kemudahan dan membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini dan terima kasih.

Dibuat di : Pekanbaru
 Pada Tanggal : 28 November 2018

	<p>Ditandatangani Secara Elektronik Oleh: KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI RIAU</p> <p>EVAREFITA, SE, M.Si Pembina Utama Muda NIP. 19720628 199703 2 004</p>
--	--

Perpustakaan Universitas Islam Riau
 Dokumen ini adalah Arsip Milik

Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Bupati Bengkalis
 Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Satu Pintu di Bengkalis
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ الرَّيَوِيَّةُ

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284
Telp. +62 761 674674 Fax: +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

BERITA ACARA MEJA HIJAU / SKRIPSI DAN YUDICIUM

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau tanggal 16 bulan Mei tahun 2019, Nomor : 1047/Kpts/2019, maka pada hari Kamis tanggal 16 bulan Mei tahun 2019 telah diselenggarakan Ujian Skripsi dan Yudicium atas nama mahasiswa berikut ini

1. Nama : Tubagus Jasima
2. Nomor Pokok Mhs : 14 661 1176
3. Program Study : Penjaskesrek
4. Judul Skripsi : Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemamouan tendangan mawasi geri atlet karate dojo inkai kantot camat Mandau Kab. Bengkalis
5. Tanggal Ujian : 16 Mei 2019
6. Tempat Ujian : Ruang Sidang FKIP – UIR
7. Nilai Ujian Skripsi : 3,25 (B+)
8. Prediket Kelulusan : Sangat memuaskan
9. Keterangan Lain : Ujian berjalan aman dan tertib




Ketua


(Kamarudin, S.Pd., M.Pd)

Sekretaris


(Mimi Yulianti, M.Pd)

Dosen Penguji :

1. Kamarudin, S.Pd., M.Pd ()
2. Mimi Yulianti, M.Pd ()
3. Drs. Daharis, M.Pd ()
4. Novri Gazali, S.Pd.,M.Pd ()
5. Romi Cendra, S.Pd.,M.Pd ()
6. ()

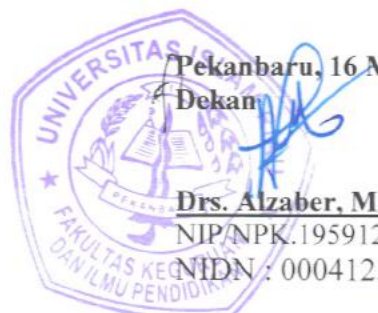
Pekanbaru, 16 Mei 2019

Dekan


Drs. Alzaber, M.Si

NIP/NPK.19591204 1989 101001

NIDN : 0004125903



DAFTAR PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Nama : TUBAGUS JASIMA
 Tempat/Tgl.Lahir : DURI / 03 September 1994
 NPM : 146611176
 Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S.1)

KODE MK	MATA KULIAH	NILAI	AM	K	KM
PO12005	BAHASA INDONESIA <i>INDONESIAN LANGUAGE</i>	B-	2.67	2	5.34
PO12101	DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI <i>BASICS OF PHYSICAL EDUCATION</i>	B	3	2	6
DPP601101	LANDASAN PENDIDIKAN <i>INTRODUCTION OF EDUCATION</i>	A-	3.67	2	7.34
PO12102	PEMBENTUKAN KONDISI FISIK <i>PHESICAL BUILDING</i>	A	4	2	8
PO12001	PENDIDIKAN AGAMA ISLAM <i>ISLAMIC EDUCATION</i>	A-	3.67	2	7.34
MKU601102D	PENDIDIKAN PANCASILA <i>PANCASILA EDUCATION</i>	A-	3.67	2	7.34
PO12104	TEORI/PRAKTEK ATLETIK I <i>THEORIES&PRACTICE OF ATHLETIC I</i>	A	4	2	8
PO12108	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI I <i>THEORIES&PRACTICE OF VOLLEYBALL I</i>	B+	3.33	2	6.66
PO12107	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT I <i>THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT I</i>	A	4	2	8
PO12105	TEORI/PRAKTEK SENAM I <i>THEORIES&PRACTICE OF GYMNASTIC I</i>	C+	2.33	2	4.66
PO12106	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA <i>THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL I</i>	B	3	2	6
PO12103	USAHA KESEHATAN SEKOLAH <i>SCHOOL HEALTH EDUCATION</i>	C-	1.67	2	3.34
MKU601204	AL ISLAM 1 (FIKIH IBADAH) <i>AL ISLAM 1 (FIQIH IBADAH)</i>	B+	3.33	2	6.66
PO12006	BAHASA INGGRIS <i>ENGLISH LANGUAGE</i>	A	4	2	8
FK22004	ILMU KEALAMAN <i>NATURAL SCIENCES</i>	B+	3.33	2	6.66
PO22115	ILMU KESEHATAN <i>HEALTH SCIENCE</i>	A-	3.67	2	7.34
DPP601202	KURIKULUM DAN PEMBELAJARAN <i>CURICULUM AND LEARNING</i>	B	3	2	6
MKU601205	PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN <i>CITIZENSHIP</i>	A	4	2	8
PO22110	TEORI/PRAKTEK ATLETIK II <i>THEORIES & PRAKTIICE OF ATHLETIK II</i>	A-	3.67	2	7.34
PO22109	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI II <i>THEORIES&PRACTICE OF VOLLEYBALL II</i>	B+	3.33	2	6.66
PO22113	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT II <i>THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT II</i>	A-	3.67	2	7.34
PO22114	TEORI/PRAKTEK RENANG <i>THEORIES&PRACTICE OF SWIMMING</i>	A-	3.67	2	7.34

Perpustakaan Universitas Islam Riau

PO22111	TEORI/PRAKTEK SENAM II <i>THEORIES&PRACTICE OF GYMNASIIC II</i>	C-	1,67	2	3,34
PO22112	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA II <i>THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL II</i>	B	3	2	6
MKU602309	AL ISLAM 2 (FIQIH MU`AMALAT) <i>AL-ISLAM 2 (FIQH MUAMALAH)</i>	A	4	2	8
POR672323	ANATOMI/ILMU URAI <i>ANATOMY</i>	B	3	2	6
DPP682401	BELAJAR DAN PEMBELAJARAN PENJASKESREK <i>TEACHING AND LEARNING PENJASKESREK</i>	A	4	2	8
POR672317	ILMU GIZI <i>SCIENCE OF NUTRITION</i>	B	3	2	6
PO32147	KARATE <i>KARATE</i>	A	4	2	8
PO33117	MANAJEMEN PENJAS DAN OLAHRAGA <i>PHYSICAL & SPORT EDUCATION MANAGEMENT</i>	B-	2,67	3	8.01
POR672320	SENAM IRAMA/AEROBIK <i>RHYTHMIC GYMNASIICS / AEROBIC</i>	B+	3,33	2	6,66
POR672318	TEORI/PRAKTEK BOLA BASKET I <i>THEORIES&PRACTICE OF BASKETBALL I</i>	A	4	2	8
POR672319	TEORI/PRAKTEK TAKRAW I <i>THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW I</i>	B	3	2	6
POR672321	TEORI/PRAKTEK TENIS LAPANGAN <i>THEORIES & PRACTICE OF LAWN TENNIS</i>	B+	3,33	2	6,66
POR672322	TEORI/PRAKTEK TENIS MEJA <i>THEORIES & PRAKTIICE OF TABLE TENNIS</i>	A	4	2	8
PO42007	AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR`AN DAN HADIST) <i>AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR'AN DAN HADIST)</i>	A	4	2	8
PO42159	BRIDGE <i>BRIDGE</i>	B+	3,33	2	6,66
PO42010	ETIKA DAN PROFESI PENDIDIKAN <i>ETIC AND EDUCATION PROFESSTON</i>	B-	2,67	2	5,34
PO42130	FISIOLOGI OLAHRAGA <i>PHYSIOLOGY OF SPORT</i>	C	2	2	4
PO42131	PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA <i>INJURY PREVENTION & MAINTENANCE</i>	A-	3,67	2	7,34
PO42129	PENDIDIKAN REKREASI DAN PRAMUKA <i>EDUCATION AND RECREATION PRAMUKA</i>	A	4	2	8
PO42009	PENGELOLAAN PENDIDIKAN <i>MANAGEMENT OF EDUCATION</i>	A	4	2	8
PO42008	PSIKOLOGI PENDIDIKAN <i>EDUCATIONAL PSYCHOLOGY</i>	B+	3,33	2	6,66
PO42126	TEORI/PRAK.BOLA BASKET II <i>THEORIES AND PRACTICE BASKETBALL II</i>	A-	3,67	2	7,34
PO42128	TEORI/PRAK.BULU TANGKIS <i>THEORIES&PRACTICE OF BATMINTON</i>	A-	3,67	2	7,34
PO42127	TEORI/PRAK.TAKRAW II <i>THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW II</i>	B+	3,33	2	6,66
PO42125	TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA <i>TEST & MEASUREMENT IN SPORTS</i>	B-	2,67	2	5,34
PO52138	BIOMEKANIKA OLAHRAGA <i>BIOMECHANICS</i>	A-	3,67	2	7,34
PO53134	EVALUASI DAN TEKNIK PENCAPAIAN HASIL BELAJAR SISWA PEND. PENJASKESREK <i>EVALUATION AND ENGINEERING ACHIEVEMENT OF EDUCATION STUDENT LEARNING P</i>	A-	3,67	3	11,01
PO52011	FILSAFAT PENDIDIKAN ISLAM <i>PHILOSHOPHY OF ISLAMIC EDUCATION</i>	B+	3,33	2	6,66
PO52135	MASSAGE <i>MASSAGE</i>	A-	3,67	2	7,34
PO53132	MEDIA PEMBELAJARAN DAN TIK PENDIDIKAN PENJASKESREK <i>ICT AND MEDIA FOR PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS</i>	B+	3,33	3	9,99

PO52137	PERMAINAN RAKYAT/OLAHRAGA TRADISIONAL <i>TRADITIONAL SPORT</i>	B+	3.33	2	6.66
PO52136	PSIKOLOGI OLAHRAGA <i>PSYCHOLOGY OF SPORT</i>	A	4	2	8
PO53133	TELAAH KURIKULUM DAN PERENCANAAN PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PENJASKESRE <i>STUDY CURRICULUM DEVELOPMENT PLANNING AND LEARNING PENJASKESREK</i>	A	4	3	12
PO52150	TEORI/PRAKTIK BOLA TANGAN <i>THEORIES & PRACTICE OF HANDBALL</i>	A	4	2	8
PO62141	BELAJAR MOTORIK <i>MOTORIC LEARNING</i>	B	3	2	6
PO62014	BIMBINGAN DAN KONSELING <i>GUIDANCE AND COUNSELING</i>	C+	2.33	2	4.66
PO62144	ILMU MELATIH <i>SCIENCE TRAIN</i>	B+	3.33	2	6.66
PO62013	KEWIRAUSAHAAN DI BIDANG PENDIDIKAN <i>ENTERPRENEURSHIP EDUCATION</i>	B	3	2	6
PO62143	MANAJEMEN SARANA&PRASARANA OLAHRAGA <i>SPORTS FACILITIES AND INFRASTRUCTURE MANAGEMENT</i>	B+	3.33	2	6.66
PO62142	PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF <i>ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION</i>	B	3	2	6
PO63139	PENELITIAN PENDIDIKAN PENJASKESREK <i>PENJASKESREK EDUCATIONAL RESEARCH</i>	B+	3.33	3	9.99
PO62012	STATISTIK PENDIDIKAN <i>EDUCATIONAL STATISTIC</i>	A-	3.67	2	7.34
PO63140	TEORI DAN PRAKTEK PENGAJARAN MIKRO PENDIDIKAN PENJASKESREK <i>THEORIES AND PRACTICE TEACHING EDUCATION MICRO PENJASKESREK</i>	B	3	3	9
PO62153	TEORI/PRAK.DAYUNG <i>THEORIES AND PRACTICE ROWING</i>	A-	3.67	2	7.34
PO74015	KULIAH PRAKTEK LAPANGAN PENDIDIKAN (KLP) <i>EDUCATION FIELD AND PRACTICE</i>	A-	3.67	4	14.68
PO82145	SEMINAR PENDIDIKAN BIDANG STUDI PENJASKESREK <i>SEMINAR</i>	B+	3.33	2	6.66
PO85016	SKRIPSI <i>UNDERGRADUATE THESIS</i>	B+	3.5	6	21
Jumlah				150	507.7
IPK				3.38	

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dikumpulkan dan Arsip Milik :



Pekanbaru, 25 Juni 2019
Kepala BAAK,

Akmal Efendi, S.Kom, M.Kom

ABSTRAK

Tubagus Jasima, 2019. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.

Masalah penelitian ini adalah kekuatan tendangan *mawashi geri* masih kurang optimal. Tendangan yang dilakukan atlet terlihat kurang bertenaga sehingga lawan mudah untuk menangkisnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sehingga jumlah sampel pada penelitian ini ada 16 orang. Instrumen tes yang digunakan *pre test* dan *post test passing* dan *stopping* tendangan *mawashi geri*. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis, dengan nilai dengan nilai $t_{hitung} = 5.47$ yang lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 1,753$.

Kata kunci: Kekuatan Otot Tungkai Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri*

ABSTRACT

Tubagus Jasima, 2019. Effect of Leg Muscle Strength Exercises on Kick Ability of Mawashi Geri Karate Dojo Athletes Inkai Office of Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.

The problem of this research is that the strength of the mawashi geri kick is still not optimal. The athlete's kick looks less powerful so that the opponent is easy to deflect. The purpose of this study was to determine the effect of leg muscle strength training on the ability of mawashi kick to the Karate Dojo athlete Inkai Office of Camat Mandau Kabupaten Bengkalis. The population in this study is the Karate Dojo Athlete Inkai Office of Camat Mandau Kabupaten Bengkalis, amounting to 16 people. The sampling technique used was total sampling so that the number of samples in this study were 16 people. The test instrument used was the pre test and the post test passing and stopping kick of the mawashi geri. The data analysis technique used is the t test. Based on the results of the research that has been done can be drawn a conclusion, namely: there is the effect of leg muscle strength training on the ability to kick mawashi geri Karate Dojo athlete Office of Camat Mandau Kabupaten Bengkalis, with a value with t count = 5.47 greater than ttable = 1.753.

Keywords: Mawashi Geri Kick Ability Leg Muscle Strength

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “**Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis**”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Kamarudin,S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Mimi Yulianti, M.Pd selaku pembimbing pendamping yang banyak memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang

sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Maret 2019

Penulis



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Latihan Kekuatan Otot Kaki.....	8
a. Pengertian Latihan.....	8
b. Prinsip-Prinsip Latihan.....	10
c. beban Latihan.....	13
d. Pengertian Kekuatan.....	14
e. Bentuk-bentuk Latihan Kekuatan Otot Kaki.....	17
2. Hakekat Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	21
a. Pengertian Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	21
b. Teknik-Teknik Dalam Karate.....	24
B. Kerangka Pemikiran.....	25

C. Hipotesis Penelitian	26
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	27
C. Defenisi Operasional.....	28
D. Pengembangan Instrumen.....	29
E. Teknik Pengambilan Data.....	30
F. Teknik Analisa Data.....	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	32
A. Deskripsi Data.....	32
B. Analisa Data.....	35
C. Pembahasan.....	37
BAB IV. KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis....	33
2. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i> Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.....	33
3. Peningkatan Hasil Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Pada Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.....	36



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Latihan <i>Jumping Jack</i>	18
2. Latihan <i>Wall Sitt</i>	18
3. latihan <i>Static Lunge</i>	19
4. Latihan <i>Slalom Jump</i>	20
5. Latihan <i>Calf Raise</i>	20
6. Latihan <i>Plank Jump In</i>	21
7. Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	23



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Data <i>Pre Test</i> Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.	33
2. Histogram Data <i>Post Test</i> Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.	35



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Program latihan.....	43
2. Data Hasil <i>Pre Test</i> Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.....	51
3. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.....	52
4. Data Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.....	53
5. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.....	54
6. Peningkatan Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.....	55
7. T tabel	57
8. Dokumentasi Penelitian.....	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga sebagai sarana yang bertujuan untuk prestasi.

Pembinaan olahraga terus diberikan dan diterapkan di klub-klub beladiri, ini tentunya diberikan dengan tujuan pencapaian prestasi pada setiap cabang olahraga yang dibina. Pembinaan diberikan agar atlet lebih terampil pada olahraga yang digelutinya. Pembinaan diberikan pada klub beladiri untuk memaksimalkan keterampilan dan penguasaan teknik serta meningkatkan kondisi fisik atlet hingga menjadi maksimal.

Pentingnya pembinaan olahraga tertuang dalam Undang-undang No. 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 23 yang berbunyi : “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan”.

Berdasarkan undang-undang di atas, telah jelas bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang diwadahi dalam setiap kegiatan

olahraga dalam bentuk klub-klub olahraga sehingga masyarakat dapat menyalurkan bakat, minat dan potensi dengan pembinaan yang baik dengan fasilitas yang telah disediakan oleh lembaga-lembaga keolahragaan tersebut untuk mencapai tujuan keolahragaan. Salah satu bentuk pembinaan yang telah ada di lingkungan masyarakat adalah pembinaan olahraga karate.

Karate adalah salah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental, disamping itu olahraga beladiri karate adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di arena regional maupun internasional. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*. Di Indonesia telah banyak diadakan kejuaraan karate tingkat Daerah dan Nasional mulai dari kelas *kumite* junior sampai dengan senior antar perguruan karate Indonesia yaitu nomor pertandingan *kata* (jurus) putra dan putri *kumite* putra dan putri.

Teknik dasar dalam karate adalah 1) Kihon yaitu secara harfiah memiliki makna fondasi dan itu artinya, setiap karatedo perlu menguasai Kihon secara sempurna sebelum pada akhirnya bisa mengenal dan mempelajari Kata serta Kumite. 2) Kata adalah bentuk atau pola dan di dalam karate, 3) Kumite yaitu Pertemuan tangan adalah makna harfiah dari Kumite, 4) Dhaci atau kuda-kuda, 5) Zuki atau pukulan, 6) Geri atau tendangan dan 7) Uki atau tangkisan.

Pada penelitian ini teknik yang akan diteliti adalah teknik geri atau tendangan, lebih tepatnya tendangan *mawashi geri*. *Mawashi* artinya melingkar, sedangkan *geri* artinya tendangan. *Mawashi geri* adalah tendangan melingkar ke arah yang lebih ke

arah kecepatan dan sentakan ke tubuh lawan, tendangan ini lebih ke arah tendangan berat, atau dengan kata lain, yaitu mendorong dan tidak ditarik kembali.

Salah satu faktor keberhasilan dalam menggapai prestasi dalam olahraga karate serta mewujudkan tendangan *mawashi geri* yang baik adalah dengan didukung oleh kondisi fisik yang baik, karena keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit untuk meraih prestasi.

Salah satu faktor fisik yang mendukung olahraga karate adalah kekuatan, karena dalam karate dikembangkan teknik pukulan dan tendangan hingga ke tingkat mahir yaitu tingkat dimana seorang atlet dapat bergerak melakukan pukulan dan tendangan dengan cepat dan tepat. Sehingga diperlukan kekuatan yang maksimal.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/*force* terhadap suatu tahanan. Kekuatan adalah kualitas memungkinkan pengembangan tegangan otot dalam kontraksi yang maksimal atau bisa diartikan bahwa kemampuan menggunakan gaya tegang untuk melawan beban atau hambatan. Kekuatan ditentukan oleh volume otot dan kulit kontrol pada otot yang bersangkutan. Segala sesuatu yang membutuhkan tenaga, diperlukan kekuatan untuk meraih atau mencapainya, agar suatu hal yang diinginkan dapat dicapai secara optimal. Sehingga dapat menimbulkan suatu prestasi dalam olahraga karate.

Melalui kekuatan seseorang karateka dapat melakukan suatu hal secara maksimal. Kekuatan yang baik akan menghasilkan keterampilan teknik *mawashi geri* yang bagus, dengan kekuatan otot tungkai yang maksimal maka tendangan *mawashi geri* bisa digunakan dan dilakukan dengan tepat ke arah sasaran yaitu ke perut maupun tubuh lawan.

Namun berdasarkan observasi terhadap atlet Dojo Inkai Duri Kecamatan Mandau terlihat bahwa kekuatan tendangan *mawashi geri* masih kurang optimal. Tendangan yang dilakukan atlet terlihat kurang bertenaga sehingga lawan mudah untuk menangkisnya. Hanya beberapa atlet yang mampu melakukan serangan dengan tendangan *mawashi geri* yang sesuai dengan kriteria point. Kecepatan tendangan pada saat melakukan tendangan *mawashi geri* berbeda antara atlet satu dengan yang lainnya Koordinasi gerak yang kurang dinamis juga terlihat dari kakunya sikap atlet sewaktu menendang. Selain itu daya ledak otot tungkai atlet yang kurang maksimal juga mempengaruhi hasil tendangan sehingga gerakan yang dihasilkan masih lambat dan tidak meluncur dengan keras. Dugaan sementara peneliti, hal ini disebabkan kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh atlet belum terlatih dengan sempurna hal itu disebabkan oleh jarangya penerapan latihan yang mengkhususkan melatih unsur-unsur fisik, seperti latihan kekuatan otot tungkai. Sehingga untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam melakukan tendangan *mawashi geri* maka dibutuhkan latihan yang tepat yaitu latihan kekuatan otot tungkai.

Dari hasil obeservasi tersebut maka penulis tertarik melakukan pelatihan di Dojo Inkai Duri Kecamatan Mandau untuk meningkatkan keterampilan tendangan

mawashi geri atlet dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “**Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Kekuatan tendangan *mawashi geri* masih kurang optimal. Tendangan yang dilakukan atlet terlihat kurang bertenaga sehingga lawan mudah untuk menangkisnya.
2. Hanya beberapa atlet yang mampu melakukan serangan dengan tendangan *mawashi geri* yang sesuai dengan kriteria point.
3. Kecepatan tendangan pada saat melakukan tendangan *mawashi geri* berbeda antara atlet satu dengan yang lainnya
4. Koordinasi gerak yang kurang dinamis juga terlihat dari kakunya sikap atlet sewaktu menendang.
5. Daya ledak otot tungkai atlet yang kurang maksimal juga mempengaruhi hasil tendangan sehingga gerakan yang dihasilkan masih lambat dan tidak meluncur dengan keras.
6. Kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh atlet belum terlatih dengan sempurna.
7. Jarangnya penerapan latihan yang mengkhususkan melatih unsur-unsur fisik, seperti latihan kekuatan otot tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Melihat luasnya masalah, terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah pada pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang disebutkan di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah yaitu: apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.

F. Manfaat Penelitian

Kegunaan dari penelitian yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan diharapkan dapat digunakan sebagai:

1. Melalui penelitian ini diharapkan atlet dapat meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga karate.
2. Masukan bagi pelatih dalam pengembangan fisik atlet sewaktu berlatih di Dojo Inkai Duri Kecamatan Mandau.



3. Meningkatkan prestasi klub, khususnya meningkatkan keterampilan tendangan *mawashi geri*.
4. Informasi ilmiah dan diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu bagi Jurusan/Fakultas dalam bidang olahraga beladiri karate.
5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti dimasa mendatang.
6. Dapat dijadikan rujukan peneliti berikutnya terutama penelitian yang berhubungan dengan olahraga karate.



BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Latihan Kekuatan Otot Tungkai

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan aktifitas proses dalam belajar yang berulang-ulang guna meningkatkan kemampuan. Latihan yang baik merupakan latihan dibawah bimbingan tenaga professional dengan program latihan yang mendukung. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik atau skill yang memprioritaskan gerakan-gerakan tertentu.

Menurut Mylsidayu (2015:46) yang mengatakan bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Idealnya. Di dalam melakukan latihan terdapat manfaat yang dapat dirasakan oleh tubuh seperti tubuh yang menjadi lebih bugar selain latihan juga meningkatkan skill seseorang untuk menjadi pribadi yang lebih ahli dibidangnya.

Latihan maksimal merupakan wujud kesungguhan bagi olahragawan yang merupakan proses untuk menjadi yang terbaik dalam mewujudkan sportifitas yang tinggi. Latihan ini harus mempunyai program yang harus dilakukan oleh atlet secara terus menerus sehingga dapat dihasilkan hasil yang baik. Latihan sama artinya dengan training dimana tujuan serta sasaran utama dalam latihan atau training adalah untuk

membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan, kemampuan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Menurut Dinata (2005:5) mengatakan bahwa Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum. Atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa olahraga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan.

Pentingnya latihan dalam meningkatkan kemampuan pelatih atau guru mempunyai cara tersendiri untuk dapat meningkatkan kemampuan atletnya. Proses yang berulang-ulang mengakibatkan tubuh terbiasa dan mudah dalam melakukannya. Menurut Mylsidayu (2015:85) latihan ini berlangsung selama 4-5 minggu dengan aktivitas fisik 3 x seminggu, hal ini dilakukan agar kondisi atlet setidaknya berada dalam kondisi fisik 50% agar atlet tidak dalam kondisi nol sehingga bisa meningkatnya prestasinya di tahun selanjutnya.

Dari kutipan di atas maka dalam penerapan latihan ini peneliti menerapkan latihan kekuatan otot tungkai sebanyak 3 kali dalam satu minggu, agar latihan yang diterapkan dapat memberikan dampak yang positif bagi kemampuan tendangan *mawashi geri* yang akan ditingkatkan, sehingga prestasi dalam olahraga karate dapat ditingkatkan.

Sementara yang dimaksud dengan latihan menurut Syafruddin (2011:21) menyatakan latihan (*exercise/übung*) adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi.

Adapun pengertian latihan (*training*) olahraga dalam Ambarukmi, dkk (2007:1):

1. Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.
2. Program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.
3. Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih.

Latihan maksimal merupakan wujud kesungguhan bagi olahragawan yang merupakan proses untuk menjadi yang terbaik dalam mewujudkan sportifitas yang tinggi. Latihan ini harus mempunyai program yang harus dilakukan oleh atlet secara terus menerus sehingga dapat dihasilkan hasil yang baik.

Latihan sama artinya dengan training dimana tujuan serta sasaran utama dalam latihan atau training adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan, kemampuan dan prestasinya semaksimal mungkin. Di dalam Syafruddin (2011:16) diterangkan bahwa walaupun Kata "training" tidak selalu diartikan dengan latihan, meskipun seringkali digunakan secara bersamaan. Pada prinsipnya training olahraga merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi puncak/terbaiknya. Dalam pengertian luas, training merupakan seluruh proses persiapan atlet yang

Kemudian Ambarukmi, dkk (2007: 9) menambahkan bahwa tujuan serta sasaran utama dalam latihan adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Latihan mempunyai prinsip penting dalam hal ini untuk pegangan dalam melakukan latihan yang baik. Prinsip-prinsip latihan diterapkan pada pelaksanaan program latihan dilapangan. Program latihan rancangan gambaran latihan yang akan dijalankan sehingga proses dalam latihan dapat kita prediksi tingkat keberhasilannya.

Dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan menurut Ambarukmi, dkk (2007:9) sebagai berikut :

1. Partisipasi Aktif
Pencapaian prestasi merupakan perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, sehingga keduanya yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan program latihan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi. Pelatih berkewajiban untuk mendidik atlet agar memiliki sifat bertanggung jawab, disiplin dan mandiri.
2. Perkembangan Multilateral
Prestasi yang tangguh perlu dipersiapkan melalui peletakkan dasar bangunan prestasi yang dilaksanakan pada tahap dasar yakni perkembangan multilateral. Tahap perkembangan multilateral diletakkan pada awal program pembinaan sebelum memasuki tahapan spesialisasi, yakni pada anak usia : 6-18 tahun, bertujuan : mengembangkan dan mengoreksi gerak dasar (jalan, lari, lompat, lempar, tangkap). Aktifitas latihan berupa semua jenis olahraga dan aktivitas bermain yang mengandung gerakan : jalan, lari, lompat, loncat, memanjat, meniti, merangkak, melempar, menangkap.
3. Individual
Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter unik, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula. Untuk itu dalam penyusunan program latihan, pelatih perlu mempertimbangkan perbedaan individual berupa faktor seperti keturunan, umur perkembangan, dan umur latihan.
4. *Overload*
Untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban lebih (*overload*), yakni beban yang “cukup menantang” atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet (*critical point*).

5. Spesifikasi

Prinsip spesifikasi menjelaskan bahwa sifat khusus beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus, untuk itu program latihan hendaknya dirancang khusus sesuai dengan :

- Cabang olahraga (permainan, beladiri dll)
- Peran olahragawan (penjaga gawang, *smasher*, dll)
- Sistem energi (*anaerobic*, *aerobic*)
- Pola gerak
- Keterlibatan otot
- Biomotor (kekuatan, kecepatan, daya tahan dll)

6. Kembali Asal (*Reversible*)

Kembali asal (*reversible*) adalah sebagai kemunduran kemampuan atlet yang diakibatkan ketidak teraturan dalam menjalankan program latihan. Kemampuan atlet yang telah meningkat pada tahap *training*, akan menurun (*detraining*) apabila atlet tidak berlatih dengan benar dan untuk mengembalikan seperti semula diperlukan waktu yang cukup lama (*retraining*). Agar prestasi atlet tidak fluktuatif (naik-turun) secara drastis, latihan seharusnya dilakukan terus menerus dan berkelanjutan.

7. Variasi

Tubuh manusia memiliki kemampuan beradaptasi termasuk adaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang latihan berat, hari latihan ringan, dan hari latihan sedang.

Dalam pelaksanaan latihan mempunyai prinsip –prinsip yang di dalamnya mempunyai aturan yang sesuai dengan ketentuan-ketentuan atau prosedur agar latihan dapat berjalan dengan sukses. Menurut Lutan (2005:9) menyatakan bahwa Dengan bantuan prinsip-prinsip latihan, dalam hal ini aturan-aturan yang diterapkan ;

- a. Diatur secara sistematis langkah dan tingkai terjadinya penyesuaian.
- b. Menerapkan metode latihan yang benar.

Pada prinsip-prinsip latihan fisik yang akan dipaparkan akan dibahas pula sebagian aspek dari penyesuaian Biologis dengan macam-macam seperti 1) Prinsip-prinsip beban latihan, 2). Prinsip siklisitas dan, 3) Prinsip spesialisasi. Dalam olahraga

latihan sangat berpengaruh pada hasil dalam pertandingan. Apabila pada saat latihan kemampuan masih belum maksimal maka pada saat pertandingan juga akan tidak maksimal. Kemampuan pelatih dalam membaca kemampuan setiap atletnya harus berhati-hati.

Menurut pendapat Syafruddin (2011:16) untuk mengoptimalkan proses *training* atau latihan yang dilakukan, maka seorang pelatih harus mampu :

- a. Memahami komponen-komponen kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang diperlukan pada cabang olahraga yang dibina.
- b. Memahami metode-metode latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang relevan dengan kebutuhan cabang olahraganya.
- c. Merumuskan tujuan latihan, memilih metode latihan, dan bentuk-bentuk latihan yang tepat.
- d. Menggunakan media dan alat/perlengkapan latihan secara efektif dan mampu memodifikasinya sesuai dengan kebutuhan latihan.

c. **Beban Latihan**

Menurut Lutan (2005:17) Dengan latihan (beban latihan) terjadilah penyesuaian pada kemampuan fisik, tercermin pada terjadinya perbaikan prestasi, baik itu peningkatan kekuatan, kecepatan, daya tahan maupun kelentukan. Pada dasarnya dan sesuai dengan tujuan latihan maka peningkatan optimal secara biologis terlihat pada salah satu dari kemampuan fisik tersebut. Dengan kata lain pada perencanaan dan pelaksanaan rencana latihan orientasi kita harus ditujukan kepada penyesuaian-penyesuaian yang terkait pada hukum-hukum alam untuk mencapai prestasi tinggi.

Kemudian menurut Syafruddin (2011:37) mencontohkan bahwa dalam suatu set latihan angkat beban dengan 10 repetisi perset, mengakibatkan 10 rangsangan

gerakan. Sebagai waktu beban di sini bukan ditentukan oleh lama setiap rangsangan gerakan, melainkan oleh setnya. Begitu juga dalam lari jarak jauh, durasi atau waktu bebannya adalah jumlah waktu keseluruhan yang terpakai untuk menyelesaikan jarak yang ditempuh. Dalam hal ini durasi beban identik dengan volume beban.

Lalu Syafruddin (2011:37) menambahkan bahwa durasi atau lama beban tergantung dari materi dan tujuan latihan. Pada latihan dayatahan diperlukan durasi beban minimal 30 menit untuk yang terlatih sehingga dapat mengakibatkan adaptasi yang mencukupi.

Kemudian Syafruddin (2011:37) mengutip Rothig dan Letzelter mengatakan bahwa beban latihan (*trainings belastung*) adalah bentuk karakteristik tuntutan yang diberikan kepada atlet dalam latihan, dan beban latihan sebagai seluruh efek latihan yang terjadi karena rangsangan luar dan rangsangan. dalam. Dari kedua pendapat ini dapat dijelaskan bahwa beban latihan merupakan segala bentuk tuntutan dan rangsangan yang diberikan kepada atlet dalam latihan yang dapat menimbulkan efek latihan (*trainingseffects*).

d. Pengertian Kekuatan

Kekuatan juga sering digunakan dalam kegiatan sehari-hari seperti kegiatan mendorong, menarik, mengangkat dan lain-lain. Kondisi fisik ini mendominasi dalam keterlibatan di bidang olahraga. Pentingnya kekuatan ini sering pelatih atau guru di sekolah-sekolah memberikan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan

Senada dengan apa yang dikemukakan oleh Harsono, (2001:24) yang menyatakan bahwa untuk melakukan sebuah aktivitas jasmaniah, diperlukan kekuatan

sebagai pendorongnya. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/force terhadap suatu tahanan.

Berdasarkan kutipan di atas diketahui bahwa daya tahan kekuatan yang dimiliki setiap orang tentunya berbeda-beda, hal tersebut dipengaruhi oleh ideal atau tidaknya postur tubuh yang dimiliki seseorang tersebut. Semakin baik postur tubuh yang dimiliki seseorang maka dapat dipastikan daya tahan kekuatan yang dimilikinya menjadi lebih baik.

Menurut Harsono (2001:25) yang menyatakan bahwa:

“Adapun bentuk latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan, dimana seseorang harus mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban. Beban tersebut bisa beban anggota tubuh ataupun beban atau bobot dari luar. Agar hasilnya efektif, latihan-latihan tahanan haruslah dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga maksimal atau hampir maksimal untuk menahan beban tersebut. Latihan yang dapat dilakukan adalah jenis latihan kontraksi isometrik, kontraksi isotonik dan kontraksi isokinetik”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan dapat dikembangkan dengan melakukan berbagai latihan tahanan, hal yang dilakukan ketika melakukan latihan tahanan adalah mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, latihan-latihan tersebut haruslah dilakukan dengan rutin dan teratur.

Kemudian Syafruddin (2011:70) menyatakan bahwa: “Kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah mas (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot”. Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Berdasarkan beberapa kutipan di atas maka diketahui bahwa untuk dapat melakukan suatu kegiatan diperlukan kekuatan sebagai pendorongnya. Hal tersebut dikarenakan kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Itu artinya, kekuatan otot memiliki peranan yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang.

Kekuatan (*strength*) merupakan kemampuan otot tubuh. Berbicara tentang kekuatan berarti membicarakan keberadaan otot tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian berarti bahwa semua jenis atau macam kekuatan yang telah dibicarakan di atas ditentukan kemampuannya oleh kapasitas otot tubuh secara menyeluruh.

Menurut Jonath dan Krampel dalam Syafruddin (2011: 82) faktor-faktor yang membatasi kemampuan kekuatan otot manusia secara umum antara lain: (1) "Penampang serabut otot, (2) jumlah serabut otot, (3) struktur dan bentuk otot, (4) panjang otot, (5) kecepatan kontraksi otot, (6) tingkat peregangan otot, (7) tonus otot, (8) koordinasi otot intra (koordinasi di dalam otot), (9) koordinasi otot inter (koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerja sama pada suatu gerakan yang dilakukan), dan (10) motivasi".

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan umumnya adalah kekuatan sistem otot secara keseluruhan. Kekuatan ini mendasari bagi latihan kekuatan atlet secara menyeluruh, oleh karena itu harus dikembangkan semaksimal mungkin. Kekuatan otot khusus, merupakan kekuatan otot tertentu yang berkaitan dengan suatu cabang olahraga. Berikut merupakan penjabaran otot-otot khusus: Kekuatan otot maksimum, adalah daya tahan yang dapat ditampilkan oleh saraf otot selama kontraksi volunter (secara sadar) yang maksimal, ini ditunjukkan oleh beban terberat yang dapat diangkat dalam satu kali usaha.

Daya tahan kekuatan ditampilkan dalam bentuk serangkaian gerak yang berkesinambungan mulai dari menggerakkan beban ringan berulang-ulang. Kekuatan dibagi atas dua jenis yaitu kekuatan absolut dan kekuatan relatif. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan merupakan kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh.

e. Bentuk-bentuk Latihan Kekuatan Otot Tungkai

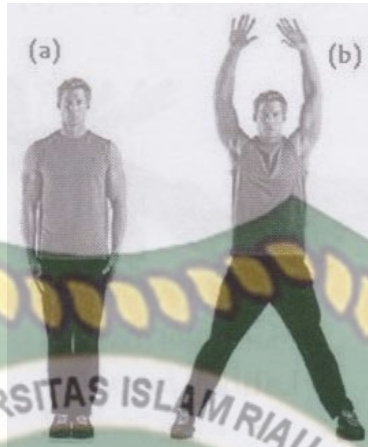
Menurut Mylsidayu (2015:105) menyatakan bahwa komponen kekuatan dapat ditingkatkan dengan cara pembebanan dalam dan pembebanan luar. Dengan memahami metode latihan kekuatan secara benar, maka pada saat melatih kekuatan sekaligus akan berdampak positif terhadap komponen speed dan ketahanan.

Adapun bentuk latihan kekuatan otot tungkai menurut Mylsidayu (2015:105) adalah:

1. Latihan *Jumping Jack*.

Sasaran: bahu, lengan, dan tungkai

Prosedur: (1) berdiri tegap bertumpu pada kedua kaki dengan kedua tangan di samping tubuh, (2) lakukan lompatan vertikal dengan membuka kedua kaki ke arah samping, sambil tangan di angkat atas, (3) kemudian tutup kaki, dan letakkan tangan kembali ke samping tubuh. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Latihan *jumping jack*
(Mylsidayu, 2015:105)

2. Latihan *Wall Sit*.

Sasaran: otot paha

Prosedur: (1) sandarkan punggung pada dinding, (2) jaga posisi punggung tetap tegak dan rileks, (3) bersandar pada dinding dan lutut membentuk sudut 90 derajat. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Latihan *Wall Sit*
(Mylsidayu, 2015:109)

3. Latihan *Static Lunge*

Sasaran: tungkai

Prosedur: (1) berdirilah dengan tangan di pinggang, ambil satu langkah ke depan dengan kaki kanan, (2) tekuk kaki kanan sampai membentuk sudut 90 derajat tanpa menggerakkan kaki kiri, dan (3) kembali ke posisi berdiri seperti semula dan ulangi untuk kaki kiri. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Latihan *Static Lunge*
(Mylsidayu, 2015:111)

4. Latihan *Slalom Jump*

Sasaran: lutut dan otot betis

Prosedur: (1) posisi berdiri tegak, dan (2) melompat ke kanan dan ke kiri ke arah depan secara terus menerus. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4. Latihan *Slalom Jump*
(Mylsidayu, 2015:113)

5. *Calf Raise*

Gerakan ini merupakan gerakan yang paling sederhana. Gerakan ini menargetkan latihan pada otot betis. Cara melakukan gerakan ini amat mudah, anda hanya perlu berdiri lalu jinjitkan kaki anda dan kembali lagi ke posisi semula. Untuk meningkatkan tingkat kesulitan latihan ini anda dapat membawa beban di kedua tangan anda atau anda dapat menggunakan pijakan ujung kaki setinggi tumit anda ketika melakukan gerakan ini.



Gambar 5 . Latihan *Calf Raise*
Febrian (2016)

6. *Plank Jump In*

Gerakan *plank jump in* ini terlihat mudah namun sebenarnya cukup melelahkan untuk dilakukan. Gerakan ini dimulai dengan memposisikan tubuh berjongkok dan telapak tangan menempel dilantai. Setelah itu lemparkan kaki kebelakang hingga tubuh menjadi lurus lalu Kembali ke posisi awal berjongkok



Gambar 6. Latihan *Plank Jump In*
Febrian (2016)

2. Hakekat Tendangan *Mawashi Geri*

a. Pengertian Tendangan *Mawashi Geri*

Mawashi-geri adalah tendangan lurus mengarah ke arah pipi, ke arah kepala, dan ke arah punggung. terkadang dalam sebuah pertandingan banyak karateka yang menggunakan tendangan ini, agar bisa memperoleh ippon atau 3 poin. *Mawashi-geri* akan mendapatkan nilai ippon jika dilakukan dengan benar sesuai dengan kriteria yang sudah di buat Federasi Olahraga Karateka Indonesia (FORKI). Salah satu kriteria yang dimaksud adalah baik bentuk artinya dalam saat mengangkat, mengayun, dan saat pelepasan tendangan bentuknya harus baik.

Menurut Kwat (2007:7-9), sejarah karate berasal dari *To te* (beladiri berasal dari okinawa) didemonstrasikan pertama kali diluar Okinawa pada bulan mei 1992. *Tote'* (juga disebut *To* artinya kosong, *Te'* yang berarti tangan) adalah suatu seni beladiri yang lahir dan berkembang di Okinawa selama berabad-abad, terjadinya perdagangan dan hubungan yang lainnya antara Okinawa dan dinasti Ming di China sangat dimungkinkan bahwa *Tote* juga dipengaruhi oleh teknik perkelahian China (*Chuan-fa*) tapi sampai saat ini tidak ada catatan tertulis yang menerangkan asal mula dikembangkannya *Tote*.

Masa-masa emas Karate-Do pertama kali adalah tahun 1940 dimana semua universitas-universitas besar dan berpengaruh di Jepang mempunyai *Dojo* Karate sendiri-sendiri. Masa-masa setelah dunia ke II juga telah ikut andil dalam menyebarkan karate keseluruh dunia dan berkembang pesat sampai sekarang. Masuknya karate ke indonesia dibawa oleh para mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang pulang setelah menyelesaikan pendidikan di Jepang. Organisasi yang mewadahi olahraga karate seluruh Jepang adalah JKF, adapun organisasi yang mewadahi seluruh dunia adalah WKF (dulu lebih dikenal dengan WUKO – *World Union of Karatedo Organizations*). Adapun fungsi dari JKF dan WKF adalah untuk meneguhkan karate yang bersifat “tanpa kontak langsung”. Kecuali untuk aliran *Kyokhusin* atau *Daidojoku* yang “yang kontak langsung”. Sedangkan di Indonesia sendiri organisasi yang mewadahi karate-do adalah FORKI (Federasi Olahraga Karate Indonesia).

Menurut Hutanty (2013:4) tendangan *mawashi* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada didepan atau samping. Tendangan *mawashi geri* menggunakan punggung kaki untuk mengenai sasaran seperti muka, leher, punggung.



Gambar 7. Tendangan *Mawashi Geri*
(Hutanty, 2013:4)

Kemudian menurut Manullang (2018:80) Tendangan *mawashi geri* merupakan salah satu gerakan dasar atau kihon. Kihon berarti pondasi, awal, akar dalam bahasa Jepang. Sementara itu dalam karate sendiri kihon berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik atau gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite.

Menurut Situmeang (2015:19) *Mawashi gery* adalah salah satu bentuk tendangan dalam karate dimana tendangan ini dilakukan dengan posisi menyerang lawan dari arah samping. Tendangan dilakukan dengan mengangkat satu kaki lalu dengan cepat diarahkan ke sasaran baik itu kaki pinggang dan juga kepala. Setelah mengenai sasaran lalu dengan secepatnya kaki dilipat dan kembali ke posisi siap.

Kemudian menurut Alhinduan (2015:2) *Mawashi geri* adalah teknik tendangan yang relatif sulit diperagakan, sehingga pengembangan memerlukan cara atau metode dalam proses latihan. Selain itu, *mawashi geri* juga merupakan tendangan yang memerlukan kecepatan, kelenturan dan kekuatan serta penempatan waktu (*timing*) yang tepat.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa *mawashi geri* adalah teknik tendangan dengan mengangkat lutut (dari sisi luar) setinggi tingginya kemudian diayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat dan keras. Oleh karena itu teknik tendangan ini sangat perlu dilatih dengan benar beserta dengan penerapan latihan fisik untuk melatih kekuatan otot tungkai karena tendangan termasuk teknik dasar yang mematenkan dalam *kumite*.

b. Teknik-Teknik Dalam Karate

Menurut Kwat (2007:13-14) Ada beberapa teknik dalam karate yaitu:

- 1) Teknik Tangan
 - a) Teknik pukulan lurus (*Zuki*) :
 - (1) *Seiken chokuzuki*, adalah Kepalan (tinju) bagian depan
 - (2) *Oi Zuki /Gyaku Zuki, Ippon* adalah pukulan lurus
 - (3) *Nukite* adalah Pukulan dengan jari lurus kecuali ibu jari (tangan terbuka)
 - (4) *Tate zuki*, adalah pukulan tinju keatas
 - (5) *Age zuki*, adalah Hantaman (pukulan) naik keatas
 - (6) *Mawashi zuki* adalah Pukulan (tinju) memutar
 - (7) *Ura zuki*, adalah Pukulan (tinju) tertutup
 - (8) *Morotte zuki* adalah Pukulan sejajar (paralel)
 - (9) *Yama zuki* adalah Pukulan (tinju) melebar "U"
 - (10) *Kagi zuki* adalah pukulan berkait
 - b) Teknik Sentakan (*Uchi*) :
 - (1) *Riken Uchi*, adalah pukulan yang dilontarkan kesamping
 - (2) *Tettsui Uchi*, adalah Tangkisan kepalan bawah

- (3) *Haishu Uchi* adalah Tangkisan tangan belakang
- (4) *Shuto Uchi*, adalah Tangkisan pisau tangan samping
- (5) *Haito Uchi* adalah Tangkisan punggung tangan
- c) Teknik tangkisan (Uke) :
 - (1) *Age uke* adalah tangkisan atas
 - (2) *Ude Uke* adalah tangkisan depan
 - (3) *Shuto Uke* adalah tangkisan samping,
 - (4) *Gedan Barai* adalah tangkisan dari atas kebawah
 - (5) *Morote Uke* adalah Meningkatkan tangkisan
 - (6) *Juji Uke* adalah tangkisan bawah dengan posisi kedua telapak tangan mengepal (menyilang)
 - (7) *Kawiwake Uke* adalah Tangkisan langkah pertama dari kekalahan
- 2) Teknik kaki : pada teknik kaki kita bagi dalam 2 kelompok
 - a) Teknik penyerangan
 - (1) *Maegeri* adalah tendangan depan
 - (2) *Yoko Geri*, adalah tendangan samping
 - (3) *Ushiro Geri* adalah Tendangan belakang dengan cara menghujam
 - (4) *Mawashi geri*, adalah tendangan samping dengan menggunakan punggung kaki
 - (5) *Mikazuki Geri* adalah Tendangan tambahan
 - (6) *Fumikomi* adalah Tendangan menempel
 - (7) *Mae Tobi Geri* adalah tendangan dari bawah keatas dengan menggunakan tumit

B. Kerangka Pemikiran

Tendangan *mawashi* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada didepan atau samping. Tendangan *mawashi geri* menggunakan punggung kaki untuk mengenai sasaran seperti muka, leher, punggung.

Untuk mendapatkan keterampilan tendangan *mawashi geri* yang baik, atlet harus memiliki kekuatan otot tungkai yang maksimal, kekuatan otot tungkai yang maksimal akan menghasilkan tendangan yang kuat. Semakin baik kekuatan otot

tungkai atlet maka akan semakin besar kesempatan atlet untuk mencapai hasil tendangan yang bagus.

Sehingga untuk memaksimalkan kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh atlet maka perlu diberikan suatu latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik olahraga karate, yaitu latihan kekuatan otot tungkai seperti latihan *jumping jack*, *wall sit*, *static lunge*, *slalom jump*, *calf raise*, dan *plank jump in*. Dengan menerapkan latihan-latihan ini diharapkan akan dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam sewaktu melakukan tendangan *mawashi geri*.

Berdasarkan pemaparan tersebut maka melalui penelitian ini bahwa latihan kekuatan otot tungkai harus diberikan agar keterampilan tendangan *mawashi geri* atlet menjadi lebih baik, sehingga prestasi atlet karate Dojo Inkai Duri Kecamatan Mandau dapat lebih ditingkatkan lagi, dan tidak menutup kemungkinan untuk dapat mencapai prestasi tertinggi dalam olahraga karate.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan perumusan masalahnya, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam bentuk penelitian bahwa Terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Arikunto (2006:3) juga menyatakan “Penelitian dengan pendekatan *exsperiment* adalah suatu untuk mencari hubungan suatu akibat antara dua faktor yang disengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan menyelimuti atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu”.

Lebih lanjut Arikunto (2006:85) menggambarkan desain penelitian eksperimen sebagai berikut:

Y_1, Y_2

(Sumber: Arikunto, 2006:85)

Keterangan:

$Y_1 = \text{Pree test}$

$Y_2 = \text{Post test}$

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,

2010:90). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Dojo Inkai Duri Kecamatan Mandau yang berjumlah 16 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Arikunto (2006:134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu cara pengambilan sampel dengan mengambil keseluruhan dari populasi, dengan demikian maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 16 orang.

C. Definisi operasional

Untuk menghindari kekeliruan dalam penafsiran peneliti memperjela beberapa istilah sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tekanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Latihan kekuatan otot tungkai tersebut akan diberikan latihan kekuatan otot tungkai setelah dilakukan *pre test* sebanyak 12 kali latihan (1 minggu 3 kali latihan).
2. Tendangan *mawashi* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada didepan atau samping. Tendangan *mawashi geri* menggunakan punggung kaki untuk mengenai sasaran seperti muka, leher,

punggung. Tendangan *mawashi geri* merupakan variabel yang kemampuannya akan dilihat melalui tes tendangan *mawashi geri* pada *pre test* dan *post test* (setelah perlakuan).

D. Pengembangan Instrumen

Adapun instrumen penelitian penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah latihan kekuatan otot tungkai sedangkan variabel terikat adalah keterampilan tendangan *mawashi geri*. Data didapat dari *pre test* dan *post test* tendangan *mawashi geri* (Prihastono 1995:76):

Tujuan : Untuk mengukur ketepatan tendangan *mawashi geri*.

Alat : 1. Bola kasti
2. Lapangan terbuka
3. Alat pencatat

Pelaksanaan : *Kohai* berdiri dengan sikap siap menendang sambil memegang bola. Lalu *kohai* melambungkan bola dan menendang bola tersebut sesuai instruksi dari pelatih. Jarak lambungan minimal 1 meter jauhnya, tingginya minimal 1 meter di atas kepala, masing-masing *kohai* melakukan sebanyak 10 kali.

Penilaian : Tendangan kena bola yang dinilai sah adalah pada saat bola dilambungkan lalu ditendang dengan punggung kaki, tetapi apabila bola yang dilambungkan hanya jatuh mengenai punggung kaki bukan karena ditendang, maka tendangan tidak dihitung.

E. Teknik Pengambilan Data

Sesuai dengan jenis penelitian maka peneliti mempergunakan metode dalam memperoleh data dengan menggunakan:

1. Pengamatan (Observasi)

Observasi adalah melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan.

2. Dokumentasi (Kepustakaan)

Dokumentasi adalah memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto dan data yang relevan penelitian.

3. Tes (*Test*)

Tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, inteligensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu. (Riduwan, 2009:30). Dalam penelitian ini penulis melakukan tes awal (*pre test*) sebelum memberikan latihan kekuatan otot tungkai sebanyak 12 kali pertemuan latihan dan diakhiri dengan melakukan tes akhir (*post test*).

F. Teknik Analisa Data

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Uji signifikansi “t”, yaitu untuk mengetahui tingkat signifikansi perbedaan antara Variabel X dan Variabel Y yaitu antara latihan kekuatan otot tungkai terhadap tendangan *mawashi geri*.

Rumus Arikunto (2006:86) dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}}$$

Keterangan:

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan *pre test* dengan *post test*

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah Sampel

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5 % atau taraf kepercayaan 95 %. Dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan :

- 1) Apabila $t\text{-hitung} \geq$ dari $t\text{-tabel}$, hipotesis nihil ditolak.
- 2) Apabila $t\text{-hitung} <$ dari $t\text{-tabel}$, hipotesis nihil diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

A. Deskripsi Data

1. Data Hasil *Pre Test* Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis

Dari data tes tendangan *mawashi geri* dapat diketahui bahwa hasil pretest kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis yang tertinggi adalah 6 dan nilai terendah adalah 4. Mean = 5.63, serta standar deviasi = 1.41, median 5 dan modus 5.

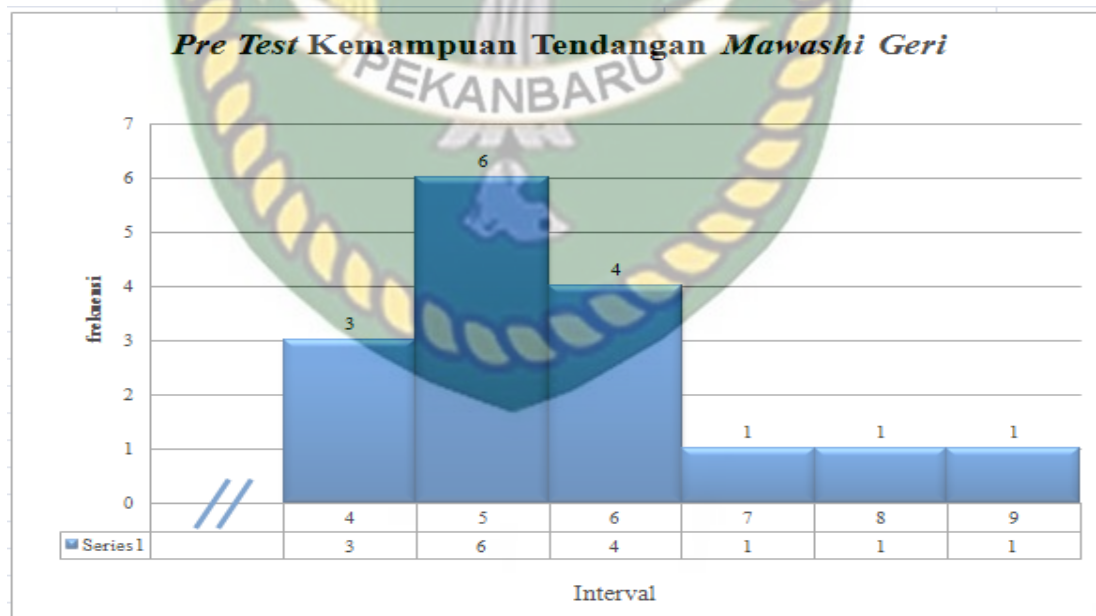
Berdasarkan hasil *pre test* kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis setelah diterapkannya latihan kekuatan otot tungkai didapatkan data dengan uraian dalam distribusi frekuensi dengan jumlah kelas ada 6 dan panjang kelas intervalnya 1 yaitu: pada kelas interval pertama 4 terdapat 3 orang dengan frekuensi relatif sebesar 19%, pada kelas interval kedua 5 terdapat 6 orang dengan frekuensi relative 38%, pada kelas interval ketiga 6 terdapat 4 orang dengan frekuensi relatif sebesar 25%, pada kelas interval keempat 7 terdapat 1 orang dengan frekuensi relatif sebesar 6%, pada kelas interval kelima 8 orang dengan frekuensi relatif sebesar 6%, pada kelas interval keempat 7 terdapat 1

orang dengan frekuensi relatif sebesar 6%, pada kelas interval keenam 9 orang dengan frekuensi relatif sebesar 6%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre Test* Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	4	3	19%
2	5	6	38%
3	6	4	25%
4	7	1	6%
5	8	1	6%
6	9	1	6%
Jumlah		16	100%

Data yang tertuang pada tabel distribusi frekuensi tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 1. Histogram Data *Pre Test* Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis

2. Data Hasil *Post Test* Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis

Dari hasil *post test* kemampuan tendangan *mawashi geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis dapat dijelaskan bahwa nilai tertinggi adalah 10 dan nilai terendah adalah 6. Mean = 7.81, serta standar deviasi = 1.47 median 8 dan modus 6.

Berdasarkan hasil *post test* kemampuan tendangan *mawashi geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis setelah diterapkannya latihan kekuatan otot tungkai didapatkan data dengan uraian dalam distribusi frekuensi dengan jumlah kelas ada 5 dan panjang kelas intervalnya 1 yaitu: pada kelas interval pertama 6 terdapat 4 orang dengan frekuensi relatif sebesar 25%, pada kelas interval kedua 7 terdapat 3 orang dengan frekuensi relative 19%, pada kelas interval ketiga 8 terdapat 4 orang dengan frekuensi relatif sebesar 25%, pada kelas interval keempat 9 terdapat 2 orang dengan frekuensi relatif sebesar 13%, pada kelas interval kelima 10 terdapat 3 orang dengan frekuensi relatif sebesar 19%,. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post Test* Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6	4	25%
2	7	3	19%
3	8	4	25%
4	9	2	13%
5	10	3	19%
Jumlah		16	100%

Data yang tertuang pada tabel distribusi frekuensi di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Data *Post Test* Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu : Terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.

Hipotesis tersebut di uji dengan menggunakan uji t, dimana didapat $t_{hitung} = 5.47$ sedangkan $t_{tabel} = 1,753$ dan ini berarti bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil kemampuan tendangan *mawashi geri* pada atlet yang

mengikuti kegiatan latihan di Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis atau H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan analisis data hasil tes kemampuan tendangan *mawashi geri* pada atlet yang mengikuti kegiatan latihan di Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 3. Peningkatan Hasil Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.

Tes Kemampuan Tendangan Kemampuan <i>Mawashi Geri</i>	Mean	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest Kemampuan Tendangan Kemampuan <i>Mawashi Geri</i>	5.63	5.47	1.753	Signifikan
Posttest Kemampuan Tendangan Kemampuan <i>Mawashi Geri</i>	7.81			

Saat *pre test* dilakukan didapat data hasil test kemampuan tendangan *mawashi geri* pada atlet yang mengikuti kegiatan latihan di Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis dengan mean = 5.63 sedangkan setelah latihan kekuatan diterapkan yang kemudian dilakukan tes lagi (*post test*) didapatkan nilai mean = 7.81. Data tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan kekuatan otot tungkai lebih baik dari hasil tes sebelum dilakukan latihan.

Jadi $t_{hitung} = 5.47$ yang lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 1,753$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.

C. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis dengan nilai $t_{hitung} = 5.47$ yang lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 1,753$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan.

Latihan kekuatan otot tungkai sangat efektif diberikan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yang berguna untuk tendangan *mawashi geri* ini, sebagaimana Irawadi (2011:48) menjelaskan bahwa gambaran dari kekuatan akan terlihat manakala seseorang berusaha mengangkat atau menahan suatu beban pada suatu aktivitasnya. Umpamanya seseorang yang berusaha melempar suatu benda sejauh-jauhnya, maka pada situasi ini ia menggunakan kekuatan sekelompok ototnya terutama otot disekitar bahu dan lengannya. Semakin jauh jarak lemparan yang ia lakukan maka dapat dikatakan makin kuatlah orang tersebut.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikatakan bahwa unsur daya ledak yang dimiliki oleh atlet yang mengikuti kegiatan latihan di Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis mendapatkan dampak yang positif dari latihan daya ledak otot tungkai sehingga menghasilkan kemampuan tendangan *mawashi geri* yang lebih baik dibandingkan dengan sebelum penerapan program latihan daya ledak otot tungkai.

Kemudian latihan kekuatan otot tungkai juga harus didukung oleh penguasaan teknik yang baik. Penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan unsur kondisi fisik seperti kekuatan. Hal itu berarti, penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat penggunaan tenaga, karena antara teknik dan unsur kondisi fisik mempunyai kaitan satu sama lain.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa pengembangan dan penguasaan keterampilan teknik sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang dimiliki, dengan kata lain bahwa tanpa kondisi yang baik tidak mungkin teknik dapat ditingkatkan dan dimantapkan. Oleh karena itu penerapan latihan kekuatan otot tungkai sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan tendangan *mawashi geri* pada atlet Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan hasil penelitian Hutanty (2013:) Hasil penelitian yang dilakukan pada atlet usia dini 11-14 tahun di Dojo ASPOL KPPP Benowo Surabaya, menurut analisis Uji T (dependent sample) adanya peningkatan tendangan *mawashi*, antara lain sebagai berikut : Terdapat perbedaan signifikan antara tendangan *mawashi geri* kiri belakang dengan latihan walking lunges sebelum dan setelah dilatih selama 8 minggu dengan nilai T_{hitung} sebesar 8.93.

Faktor dari hasil penelitian berasal dari porsi latihan karena dari hasil penelitian ini ada peningkatan. Untuk itu perlu sekiranya para pelatih khususnya di Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis ini untuk meningkatkan prestasi. Untuk mendapatkan suatu hasil yang lebih baik dan akurat maka perlu

diadakan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap cara meningkatkan prestasi dengan menambah jumlah variabel yang berpengaruh (*independent*) yang lebih banyak lagi.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis, dengan nilai dengan nilai $t_{hitung} = 5.47$ yang lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 1,753$ dengan peningkatan hasil latihan sebesar 38,72%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada :

1. Pelatih, supaya dapat terus memberikan latihan kekuatan otot tungkai ini untuk meningkatkan hasil kemampuan tendangan *mawashi geri* yang lebih baik.
2. Para atlet, supaya berlatih dengan lebih giat dan mematuhi semua instruksi dari pelatih guna memaksimalkan teknik yang telah dipelajari.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang hendak meneliti tentang hasil tendangan *mawashi geri* dapat menerapkan metode latihan yang lain dan mengkaji lebih dalam lagi tentang faktor-faktor pendukung yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan *mawashi geri*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhinduan, Muhammad Hasan. 2015. Pengaruh Latihan Menggunakan Media Kursi Terhadap Tendangan Mawashi Geri Beladiri Karate. *Jurnal. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Untan Pontianak*.
- Ambarukmi, Dwi Hatmisari, dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Kemenegpora RI.
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. PT Jakarta. Rineka Cipta.
- Dinata, Marta. 2005. *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Hutanty, Putrie, Eka. 2013. Pengaruh Latihan Walking Lunges Terhadap Tendangan *Mawashi geri* Pada Cabang Olahraga Karate Pada Anak Usia 11-14 Tahun Di Dojo Aspol Kppp Benowo Surabaya. *Jurnal. Prestasi Olahraga*. Vol. 1, No. 1. 2013.
- Febrian, Andi. 2016. (online; <http://www.idgetfit.com/2016/01/cara-membentuk-memperkuat-otot-kaki.html>. di akses pada tanggal 16 Maret 2016.
- Kwat. 2007. *Karate Kata Volume #2*. Jombang: K MEDIA.
- Lutan, Rusli. 2005. *Perkembangan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: Rineka Cipta
- Manullang, Jujur Gunawan. 2018. Hubungan Antara Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Kohai Dojo Wadokai Ilir Barat 1 Kota Palembang. *Jurnal. Penjaskesrek*. Vol. 5, No. 1. April 2018.
- Mylsidayu, Apta Dkk. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Prihastono, Arief. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Karate*. Solo: Cv. Aneka Solo.
- Riduwan. 2009. *Skala Pengukuran Variable-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Situmeang, Rahman. 2015. Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri Chudan* Pada Karateka Dojo Capital Karate Club

Tahun 2015. *Jurnal*. Penjaskesrek. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.

Undang-Undang Republic Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistim Keolahragaan Nasional

