

**PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *MAWASHI-GERI* ATLET
KARATE DOJO SENAYAN JAKARTA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



OLEH:

NURAINI FAUZIAH

NPM. 201910625017

**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2024**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *MAWASHI-GERI* ATLET KARATE DOJO SENAYAN JAKARTA

Nama : Nuraini Fauziah
NPM : 201910625017
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jakarta, 2 Agustus 2024

Disetujui Oleh

Pembimbing

Ketua Program Studi

Juli Candra, S.Pd., M.Pd
NIP. 1912442

Juli Candra, S.Pd., M.Pd
NIP. 1912442

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Nama : Nuraini Fauziah
NPM : 201910625017
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : **PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI
DAN FLEKSIBILITAS TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN MAWASHI-GERI
ATLET KARATE DOJO SENAYAN JAKARTA**

Jakarta, 2 Agustus 2024

Penguji,

Ketua : Eskar Tri Denatara S.Pd., M.Pd
Penguji I : Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu,
M.Pd
Penguji II : Juli Candra, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nuraini Fauziah
NPM : 201910625017
TTL : Jakarta, 15 Juni 1999
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN MAWASHI-GERI ATLET KARATE DOJO SENAYAN JAKARTA”** adalah benar-benar merupakan asli karya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Jakarta, (2 Agustus 2024)

ernyataan,

METERAI TEMPEL
866C6ALX229141265

(Nuraini Fauziah)

(NPM. 201910625017)

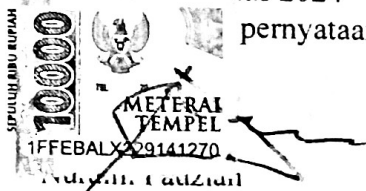
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Sivitas Akademika Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nuraini Fauziah
NPM : 201910625017
TTL : Jakarta, 15 Juni 1999
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN MAWASHI-GERI ATLET KARATE DOJO SENAYAN JAKARTA”** beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, menampilkan/ mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 2 Agustus 2024
pernyataan,

NPM 201910625017

ABSTRAK

Nuraini Fauziah. 2024. Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi-Geri Atlet Karate Dojo Senayan Jakarta.

Salah satu faktor fisik pendukung dalam karate adalah kekuatan dan fleksibilitas, karena dalam karate teknik tendangan dan pukulan telah dikembangkan ke tingkat lanjut, atau tingkatan dimana atlet dapat bergerak untuk melancarkan tendangan dan pukulan dengan cepat dan tepat sehingga diperlukan tenaga maksimal. Untuk meningkatkan keterampilan seorang atlet dalam melakukan tendangan Mawashi-Geri diperlukan latihan yang tepat yaitu latihan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas terhadap mawashi-geri.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet karate Dojo Senayan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan 10 Desember 2023 – 14 Januari 2024 di Gor Benhil Tanah Abang Jakarta Pusat. Instrumen penelitian pada penelitian ini yaitu tes standing board jump, tes sit and reach, dan tes Tendangan mawashi geri. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu tes uji korelasional. Peneliti menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Science* 25 (SPSS 25) untuk melakukan analisis data. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) Terdapat hubungan antara komponen kekuatan otot tungkai dengan tendangan mawashi geri yang dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,01 < 0,05$ dan tingkat keeratan hubungan (koefisien korelasi) antara komponen kekuatan otot tungkai dengan tendangan mawashi geri yaitu 0,561 yang berarti kategori keeratan kuat.; (2) Terdapat hubungan antara fleksibilitas dengan tendangan mawashi geri dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,014 < 0,05$ dan tingkat keeratan hubungan (koefisien korelasi) antara fleksibilitas dengan tendangan mawashi geri yaitu 0,538 yang berarti kategori keeratan kuat.

Kata kunci : Kekuatan otot tungkai; fleksibilitas; mawashi geri; karate

ABSTRACT

Nuraini Fauziah. 2024. The Influence of Leg Muscle Strength and Flexibility on the Mawashi-Geri Kicking Ability of Karate Dojo Senayan Jakarta Athletes.

One of the supporting physical factors in karate is strength and flexibility, because in karate kick and punch techniques have been developed to an advanced level, or a level where athletes can move to launch kicks and punches quickly and precisely so that maximum power is required. To improve an athlete's skills in performing the Mawashi-Geri kick, appropriate training is needed, namely leg muscle strength and flexibility training. The aim of this research is to find out whether there is an influence of leg muscle strength and flexibility on mawashi-geri.

This research is included in the type of correlational research. The population in this study were all Dojo Senayan karate athletes. The sampling technique in this research used a purposive sampling technique. This research was carried out 10 December 2023 – 14 January 2024 at Gor Benhil Tanah Abang, Central Jakarta. The research instruments in this study were the standing board jump test, sit and reach test, and mawashi geri kick test. The data analysis technique used by researchers is correlational testing. Researchers used the Statistical Package for the Social Science 25 (SPSS 25) application to carry out data analysis. Based on the research results, it can be concluded that (1) There is a relationship between the component of leg muscle strength and the mawashi geri kick as evidenced by a significance value of $0.01 < 0.05$ and the level of closeness of the relationship (correlation coefficient) between the component of leg muscle strength and the mawashi geri kick is 0.561 which is means strong closeness category; (2) There is a relationship between flexibility and the mawashi geri kick as evidenced by a significance value of $0.014 < 0.05$ and the level of closeness of the relationship (correlation coefficient) between flexibility and the mawashi geri kick is 0.538 which means the strong closeness category.

Key words: *Leg muscle strength; flexibility; mawashi geri; karate*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur Allhamdulillah kepada Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulisan seminar proposal ini dapat diselesaikan sesuai dengan yang diharapkan. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada nabi besar Muhammad SAW, yang selalu kita nantikan syafaatnya diakhirat kelak. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai dan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi – Geri Atlet Karate Dojo Senayan Jakarta” merupakan tugas akhir ini untuk melengkapi salah satu memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Tersusunnya proposal penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, arahan, dan bimbingan semua pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Drs. Bambang Karsono, S.H., M.M, Ph.D.,D.Crim (H.C) selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Prof. Dr. Hermawan Sulisty MA selaku Dady anak-anak di karate yang memberikan beasiswa sekolah, kuliah anak-anak termasuk penulis yang diberikan beasiswa kuliah oleh Dady sampai selesai. Terimakasih sebanyak-banyaknya penulis ucapkan.
3. Dra. Truly Wangsalegawa, M.A., M.Ed., Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Juli Candra, S.Pd., M.Pd selaku Kaprodi PKO Universitas Bhayangkara Jakarta Raya serta Penguji 2 Sidang Skripsi dan Dosen pembimbing .
5. Dr. Asrori Yudha Prawira M.Pd selaku Sesprodi PKO Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
6. Faridatul `Ala, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik
7. Eskar Tri Denatara, S.Pd., M.Pd selaku Wakil Dekan serta Ketua Penguji Sidang Skripsi
8. Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu M.Pd selaku Penguji 1 Sidang Skripsi
9. Kepada para dosen serta staff PKO Ubhara Jaya yang telah membantu dalam pelaksanaan serta persiapan penyusunan seminar proposal ini.

10. Kepada orang tua Saya terimakasih sudah mendukung, mensupport serta mendo'akan yang tak pernah putus selalu dan memberikan semangat kepada penulis.
11. Kepada seluruh kerabat yang tidak bisa disebut satu persatu terima kasih do'a dan dukungan kepada penulis.
12. Kepada keluarga besar Dojo Senayan yang sudah memberi izin kepada penulis untuk penelitian dan dukungan selalu.
13. Kepada teman-teman Angkatan 2019 PKO yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada penulis.

Penulis

Nuraini Fauziah



DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori	6
1. Sejarah Karate Di Dunia.....	6
2. Sejarah Karate Di Indonesia.....	8
3. Pengertian Karate	10
4. Latihan.....	12
5. Komponen Biomotor	18
6. Kekuatan Otot Tungkai	19
7. Fleksibilitas	20
8. Bentuk-Bentuk Latihan Kekuatan Otot Tungkai.....	22
9. Hakikat Tendangan Mawashi-Geri	26
10. Otot Tungkai Dan Fleksibilitas	33
B. Penelitian Relevan	35
C. Kerangka Berpikir	37

D. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Desain penelitian	40
B. Populasi dan Sampel.....	40
C. Instrumen Penelitian.....	42
D. Prosedur Penelitian.....	46
E. Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian.....	52
1. Deskriptif Data	52
2. Uji Normalitas	58
3. Uji Hipotesis (Korelasi).....	59
B. Pembahasan	60
BAB V PENUTUP	63
A. Simpulan.....	63
DAFTAR RUJUKAN	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	70



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Deskriptif Data Kekuatan Otot	52
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Putra.....	53
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Putri	54
Tabel 4. 4 Deskriptif Data Fleksibilitas	55
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Tes Fleksibilitas Putra	55
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Tes Fleksibilitas Putra	56
Tabel 4. 7 Deskriptif Data Tendangan Mawashi Geri	57
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi X_1 terhadap Y.....	59



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Jump To Box	22
Gambar 2. 2 Squat Jump	23
Gambar 2. 3 Split Jump.....	24
Gambar 2. 4 Side Hop	24
Gambar 2. 5 Hurdle Hop	25
Gambar 2. 6 Depth Jump	25
Gambar 2. 7 Teknik Zuki	28
Gambar 2. 8 Teknik Nukite.....	28
Gambar 2. 9 Teknik Age Zuki	28
Gambar 2. 10 Teknik Morotte Zuki	29
Gambar 2. 11 Teknik Age Uke	29
Gambar 2. 12 Teknik Shuto Uke.....	30
Gambar 2. 13 Teknik Soto Uke	31
Gambar 2. 14 Teknik Uchi Uke	31
Gambar 2. 15 Teknik Maegeri	32
Gambar 2. 16 Teknik Mawashi Geri.....	32
Gambar 2. 17 Teknik Ushiro Geri	33
Gambar 2. 18 Teknik Mawashi Geri.....	33
Gambar 2. 19 Kerangka Berpikir	38
Gambar 3. 1 Penelitian Tendangan Mawashi - Geri	40
Gambar 3. 2 Standing Broad Jump	43
Gambar 3. 3 Sit and reach.....	44
Gambar 3. 4 langkah-langkah pengumpulan data.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	71
Lampiran 2 Data Penelitian.....	72
Lampiran 3 Data SPSS.....	73
Lampiran 4 Hasil Output SPSS.....	74
Lampiran 5 Foto pengambilan data	77
Lampiran 6 surat balasan penelitian dari club atau dojo.....	79

