

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI,
KEKUATAN OTOT PERUT, DAN KELENTUKAN
SENDI PANGGUL DENGAN KECEPATAN
TENDANGAN MAWASHI GERI PADA
KENSHI TUNAS BANGSA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan
Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

**Haspriadi
1311040009**



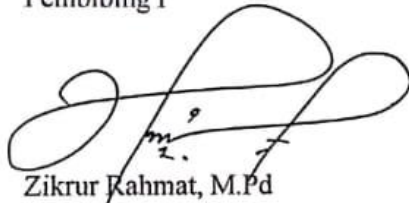
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
(STKIP) BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH
TAHUN 2018**

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul "Hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* tunas Bangsa" telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi oleh Haspriadi, 1311040009, Program Studi PENJASKESREK STKIP Bina Bangsa Getsempena pada hari Senin tanggal 19 Februari 2018.

Menyetujui,

Pembimbing I



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN.0131078402

Pembimbing II



Aulia Afridzal, M.Si.
NIDN. 0124048304

Mengetahui,

Ketua Program Studi PENJASKESREK
STKIP Bina Bangsa Getsempena



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Mengesahkan,

Ketua STKIP Bina Bangsa Getsempena



Lili Kasmini, M.Si
NIDN.0117126801

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Idenifikasi Masalah	6
1.3. Batasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian	8
1.6. Manfaat Penelitian	8
1.7. Hipotesis Penelitan.....	9
1.8. Definisi Operasioana.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	11
2.1. Sejarah Perkembangan Kempo	11
2.2. Sejarah Perkembangan Kempo di Indonesia	12
2.3. Pengertian Kempo.....	14
2.4. Teknik-Teknik Bela Diri Kempo	16
2.5. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai.....	18
2.6. Pengertian Kekuatan Otot Perut.....	19
2.7. Pengertian Kelentukan Sendi Panggul.....	20
2.8. Pengertian Keseimbangan.....	22
2.9. Pengertian Kecepatan Reaksi.....	24
2.10. Koordinasi Gerak Mata-Kaki.....	24
2.11. Kecepatan Tendangan.....	25
2.12. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut	
dan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kecepatan	
Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	28
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1. Jenis Penelitian.....	31
3.2. Desain Penelitian	32
3.3. Populasi dan Sampel	32
3.4. Instrumen Penelitian	33
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	34

3.6. Teknik Analisis Data	40
3.7. Waktu dan Tempat Penelitian	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	42
4.1. Hasil Penelitian	42
4.2. Analisis Data penelitian	43
4.3. Pembahasan Penelitian	44
BAB V PENUTUP	45
5.1. Kesimpulan	46
5.2. Saran	46

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Shorinji Kempo merupakan seni beladiri yang menggunakan tendangan, pukulan, kuncian, dan bantingan. Shorinji Kempo adalah keseimbangan antara kekuatan dan moral, oleh karena itu, belajar Kempo harus memadukan keduanya untuk dikuasai, maka *kenshi* (pemain kempo) dilarang menyerang terlebih dahulu sebelum diserang, sehingga dalam ajaran Shorinji Kempo dikenal Doktrin: “Taklukkan Dirimu Sebelum Menaklukkan Orang lain”.

Pemain Kempo (*kenshi*) tidak dibenarkan hanya mempelajari atau mendalami Ilmu Shorinji Kempo saja, tetapi harus seimbang dengan pembekalan jiwa dan rohaninya. Sehingga Shorinji Kempo tidak hanya diciptakan untuk membuat orang menjadi kuat secara fisik dan menjadikan mereka petarung dengan teknik tinggi dalam kompetisi, ataupun *kenshi* jangan sampai terobsesi hanya untuk mengalahkan lawan. Namun, berlatih untuk menjadikan manusia menjadi berkekuatan sejati dan menjadi manusia seutuhnya yang kuat rohani dan raga sehingga dapat melindungi dirinya sendiri maupun orang lain serta masyarakat dan lingkungannya. Sehingga lahirlah falsafah Shojirin Kempo: “Kekuatan Tanpa Kasih Sayang Adalah Kejaliman, Kasih Sayang Tanpa Kekuatan Adalah Kelemahan”.

Shorinji Kempo dilandasi prinsip BUSHIDO, yaitu secara harfiah menghentikan pertarungan, dalam arti yang sebenarnya adalah sebuah seni beladiri

dimaksudkan bukan untuk berkelahi, berperang atau membunuh manusia, tetapi dimaksudkan untuk menghentikan konflik antar manusia dan membentuk sebuah budaya damai, dalam hal ini BUSHIDO memerankan peran moral yang lebih baik dalam masyarakat dan bukan sebagai alat pemusnah. Dalam hal ini tujuan berlatih kempo merupakan modal dasar pembangunan moral dalam lingkungan, masyarakat, berbangsa bertanah air.

Selain itu, Shorinji Kempo merupakan olahraga yang cukup banyak manfaatnya diantaranya yaitu untuk beladiri, kesehatan dan juga untuk prestasi. Prestasi yang setinggi-tingginya dalam Shorinji Kempo merupakan sesuatu yang diidam-idamkan oleh setiap *kenshi*. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan berbagai syarat yang harus dipenuhi. Dalam usaha memperoleh prestasi yang tinggi seorang *kenshi* harus memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental bertanding yang baik.

Penguasaan teknik merupakan kelengkapan yang paling mendasar tanpa mengesampingkan unsur yang lain seperti kondisi fisik, taktik dan mental. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam Shorinji Kempo, maka teknik yang ada harus dikuasai dengan baik. Teknik dasar dalam Shorinji Kempo secara garis besar terdiri dari teknik pukulan, tendangan, elakan sapuan, kunci, pola langkah dan sebagainya. Apabila ingin meningkatkan prestasi dalam Shorinji Kempo, maka teknik-teknik dasar tersebut harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu.

Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam Shorinji Kempo. Menurut Bambang Sutiyono (2000: 11) serangan adalah usaha

pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada bagian tubuh lawan. Dalam pertandingan Shorinji Kempo penggunaan serangan kaki (tendangan) memiliki beberapa keuntungan. Keuntungan dari tendangan diantaranya yaitu mempunyai nilai lebih besar daripada pukulan, kaki memiliki jangkauan yang lebih panjang dan lebih kuat dibandingkan tangan. Teknik tendangan dalam Shorinji Kempo ada beberapa macam, diantaranya yaitu: *Geri Age, Geri Komi, Mawashi Geri, Kinteki Geri, Sokuto Geri*.

Tendangan *mawashi geri* merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan Shorinji Kempo. Tendangan *mawashi geri* dilakukan dengan mudah mengenai sasaran, oleh karena itu tendangan *mawashi geri* cukup efektif untuk menyerang lawan.

Setiap *kenshi* harus mempunyai kecepatan dalam melakukan tendangan, khususnya melakukan tendangan *mawashi geri* dengan baik. Untuk meningkatkan prestasi yang dicapai, para *kenshi* harus dilatih teknik tendangan *mawashi geri* secara intensif. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan yang dimiliki, diperlukan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi geri* tersebut. Dalam upaya untuk menyusun program latihan untuk prestasi harus memperhatikan empat aspek yaitu (1) aspek fisik, (2) aspek teknik, (3) aspek taktik serta (4) aspek mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal.

Dalam hal ini sebagian besar pelatih Shorinji Kempo kurang memberikan porsi latihan seperti daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul. Padahal program latihan seperti itu sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan dan *power*. Apalagi didalam Shorinji Kempo ini yang sangat mendasar saat bertanding adalah *power*. Oleh karena itu, seorang pelatih Shorinji Kempo pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik dan mental tetapi juga *power* atau kekuatan daya ledak, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul juga penting. Selain itu pula masih terdapat banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi geri*.

Latihan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul sangatlah penting untuk memberikan kontribusi yang besar dalam kecepatan tendangan *mawashi geri*. Daya ledak otot tungkai yang paling dominan dalam kecepatan tendangan *mawashi geri* karena pada saat akan melakukan tendangan membutuhkan daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan tendangan yang keras, kemudian kekuatan otot perut yang perlu diperhatikan oleh *kenshi* adalah kekuatan otot perut karena kekuatan otot perut yang bisa membantu penguatan saat melakukan tendangan, kemudian kelentukan sendi panggul yaitu panggul merupakan poros dalam melakukan tendangan semakin lentuk panggul seorang atlet maka semakin keras atau jauh jangkauan tendangan yang dihasilkan.

Jika diamati seseorang yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka belum tentu kecepatan tendangan *mawashi geri kenshi* tersebut baik, begitu pula dengan kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul *kenshi* tersebut. Jika dari

ketiga unsur tersebut salah satunya tidak dimiliki oleh *kenshi* maka mustahil kecepatan tendangan *mawashi geri kenshi* tersebut bisa maksimal.

Peningkatan prestasi Shorinji Kempo bagi para *kenshi* dapat ditingkatkan jika program latihannya disusun secara tepat. Untuk dapat menyusun program latihan yang tepat, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam membina Shorinji Kempo sehingga mencapai prestasi yang maksimal. Menurut Agung Nugroho (2001: 92) faktor tersebut adalah: (1) faktor mental, dan (2) faktor pembinaan teknik. Dan juga perlu diketahui terlebih dahulu perkembangan otot yang dimiliki oleh masing-masing *kenshi*. Hal tersebut dikarenakan perkembangan otot-otot masing-masing *kenshi* dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan aktivitas-aktivitas sebelumnya. Untuk mendapatkan *power* yang kuat dalam melakukan tendangan, dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang kuat.

Untuk meningkatkan kecepatan, secara umum dibutuhkan latihan yang sesuai dengan kondisi dan perkembangan otot sebelumnya. Untuk memberikan porsi latihan yang tepat terhadap unsur-unsur yang menentukan terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* tersebut harus diperhatikan kondisi dan perkembangan otot yang telah dimiliki sebelumnya.

Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang atlet dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun kondisi yang prima dalam suatu pertandingan. Sebagai cabang olahraga yang memerlukan aspek fisik untuk melaksanakan aktivitasnya, Shorinji Kempo juga mengembangkan hubungan ketiga komponen daya ledak otot tungkai, kekuatan otot

perut dan kelentukan sendi panggul. Peranan masing-masing variabel terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* dapat dilihat melalui besarnya hubungan tiap variabel tersebut terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*.

Berdasarkan permasalahan yang telah peneliti uraikan pada latar belakang masalah di atas dan oleh karena besarnya hubungan tiap variabel belum diketahui, maka perlu diadakan penelitian terlebih dahulu. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, maka akan dilakukan penelitian tentang **“Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, dan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada *Kenshi Tunas Bangsa*”**.

1.2. Idenifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pelatih belum mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai pada *mawashi geri* pada *kenshi Tunas Bangsa*.
2. Pelatih belum mengetahui tingkat kekuatan otot perut pada *mawashi geri* pada *kenshi Tunas Bangsa*.
3. Pelatih belum mengetahui tingkat kelentukan sendi panggul pada *mawashi geri* pada *kenshi Tunas Bangsa*.
4. Pelatih harus menambahkan porsi latihan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi Tunas Bangsa*.

5. Belum diketahui hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* Tunas Bangsa.

1.3. Batasan Masalah

Dengan mengingat betapa luasnya permasalahan yang mungkin muncul dalam menunjang peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* Shorinji Kempo, sesuai dengan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini akan dibatasi kepada “Hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul dengan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* Tunas Bangsa”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah, identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian harus dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* Tunas Bangsa?
2. Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* Tunas Bangsa?
3. Adakah hubungan antara kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* Tunas Bangsa?

4. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* Tunas Bangsa?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* Tunas Bangsa.
2. Mengetahui hubungan kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* Tunas Bangsa.
3. Mengetahui hubungan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* Tunas Bangsa.
4. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* Tunas Bangsa.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan perkembangan pengetahuan dan memberikan gambaran tentang hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya agar hasil yang didapat lebih bagus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Dapat mengetahui hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*, sehingga pelatih bisa lebih terpacu untuk meningkatkan program latihan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul agar mendapatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* yang maksimal pada *kenshi* Tunas Bangsa.

b. Bagi *kenshi*.

Dapat mengetahui hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*, sehingga diharapkan *kenshi* bisa lebih terpacu melakukan program latihan tendangan *mawashi geri*.

1.7. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* Tunas Bangsa.
2. Terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* Tunas Bangsa.
3. Terdapat hubungan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* Tunas Bangsa.
4. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *kenshi* Tunas Bangsa.

1.8. Definisi Operasioanal

Agar pembaca mudah memahami istilah yang digunakan dalam penulisan skripsi ini, untuk itu dibuat definisi operasioanal sebaga berikut:

1. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kekuatan maksimal dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.
2. Kekuatan otot perut adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respon apabila dikenakan beban dalam latihan.
3. Kelentukan sendi panggul adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas
4. *Mawashi geri* adalah salah satu teknik tendangan yang terdapat pada beladiri Kempo.