

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOTLENGAN,
DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN KIZAMI
TSUKI DALAM BELADARI KARATE PADA ATLET PUTRA INKAI JATIM PRESTASI
KOTA KEDIRI**

PROPOSAL SKRIPSI

Diajukan Untuk Menulis Skripsi Guna Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Jurusan Program Studi PENJAS



Disusun Oleh : PUSPITA ARUMING

TYAS

NPM : 18.1.01.09.0021

**FAKULTAS KESEHATAN ILMU DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS
NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA**

UN PGRI KEDIRI 2022

Skripsi oleh:
PUSPITA ARUMING TYAS
NPM : 18.1.01.09.0021

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT LENGAN, KEKUATAN
OTOT LENGAN, DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN PUKULAN KIZAMI TSUKI DALAM BELADIRI
KARATE PADA ATLET PUTRA INKAI JATIM PRESTASI KOTA
KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal 11 Juli 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd.
2. Penguji I : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or.
3. Penguji II : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.



Mengetahui

Dekan FIKS,



Drs. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Puspita Aruming Tyas
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Kediri, 31 Juli 2000
NPM : 18.1.01.09.0021
Fakultas/Jurusan/Prodi : FIKS/ S1 Penjas

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya orang yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya yang terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 Juli 2022

Yang Menyatakan



Puspita Aruming Tyas

NPM : 18.1.01.09.0021

MOTTO

“Berjuang Tanpa Mengenal Lelah Karena Sebuah Proses Tidak Akan Mengkhianati Hasil Akhir.”

**Kupersembahkan Karya Ini Buat :
Seluruh Keluargaku Tercinta Yang Luar Biasa**

ABSTRAK

Puspita Aruming Tyas : Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Kekuatan Otot Lengan, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan Kizami Tsuki Dalam Beladiri Karate Pada Atlet Putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI KEDIRI, 2022.

Kata Kunci : Daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, karate, atlet inkai jatim prestasi.

Karate merupakan olahraga beladiri yang mempunyai ciri khas yang dapat dibedakan dari jenis olahraga beladiri lainnya seperti Pencak Silat, Judo, Kung Fu, Kempo dan bela diri lainnya. Perbedaan ini dapat dilihat baik secara filosofi, teknik gerakan maupun atribut yang digunakan selama menjalani proses latihan dan pertandingan. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di area nasional maupun internasional.

Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, terdapat nomor yang dipertandingkan dalam olahraga Karate yaitu, *Kata* dan *Kumite*. *Kata* adalah rangkaian beberapa *Kihon* (gerakan dasar seperti kuda-kuda, pukulan, dan tendangan dalam beladiri karate) yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi, serta diatur oleh sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya. *Kumite* adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan, saling menampilkan teknik-teknik terbaik dan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat.

Banyak unsur-unsur karate yang bisa dilatih secara ilmiah misalnya : kekuatan dan kecepatan. Seorang atlet karate harus memiliki kekuatan karena tanpa kekuatan otot-otot yang terlatih dan kuat untuk melakukan suatu teknik adalah hal yang sia-sia. Olahraga karate merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kecepatan dan lebih dominan kecepatan gerakan tunggal tapi berbeda gerak. Gerakan tunggal yang berbeda gerak dapat di lihat dari pukulan *kizami tsuki*, *gyaku tsuki*, *oizuki chudan*. *Power* juga salah satu unsur yang sangat penting dalam olahraga karate seperti yang tertuang dalam buku program latihan fisik penunjang atlet karate bahwa *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan yang dipadu pada kesempatan yang sama. Jadi teknik dalam karate sangat memerlukan kekuatan, kecepatan dan apabila dipadukan akan menghasilkan *power*.

Selanjutnya Gichin Funakoshi menjelaskan makna kata “kara” pada karate mengarah kepada sifat kejujuran, rendah hati dari seseorang. Walaupun demikian sifat kesatria tetap tertanam dalam kerendahan hatinya, demi keadilan berani maju sekalipun berjuta lawan tengah menunggu. Demikianlah makna yang terkandung dalam karate. Karena istilah seseorang yang belajar karate sepantasnya tidak hanya memperhatikan sisi Teknik dan fisik, melainkan juga memperhatikan sisi mental yang sama pentingnya. Seiring usia yang terus bertambah, kondisi fisik akan terus menurun namun kondisi mental seorang *karate-ka* yang diperoleh lewat latihan yang lama akan membentuk kesempurnaan karakter.

Tes daya ledak otot lengan dengan melakukan *push up* dengan hitungan permenit.

1. Kekuatan otot lengan dapat di ukur dengan menggunakan tes *medicine ball*.
2. Tes koordinasi mata menggunakan bola kasti yang dimainkan secara bersamaan dengan kedua tangan.
3. Untuk mengukur kemampuan pukulan *kizami tsuki* dengan cara melakukan pukulan dengan hitungan permenit.

Dari beberapa tes diatas setiap atlet yang terpilih menjadi sampel diberi kesempatan untuk melakukan tes tersebut sebanyak tiga kali percobaan agar mendapatkan hasil data yang maksimal.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian pada bab sebelumnya, maka kesimpulan hasil penelitian hubungan antara kekuatan otot lengan, daya ledak otot lengan, dan koodinasi mata dan tangan terhadap kemampuan pukulan kizami tzuki pada atlet pembinaan prestasi putra INKAI kota Kediri Jawa Timur adalah ada hubungan kekuatan otot lengan, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan pukulan *kizami tzuki* pada atlet pembinaan prestasi putra INKAI kota Kediri Jawa Timur. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis uji-F pada F_{tabel} dengan df diperoleh nilai F_{tabel} sebesar 4,35 (taraf signifikan 5%). Dari hasil uji-F diperoleh nilai $F_{hitung} = 2,201 > F_{tabel} = 3,34$ dengan sig. $0,189 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan bahwa kekuatan otot lengan, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata dan tangan mampu digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *Kizami Tzuki*.

Hal ini dikarenakan kekuatan otot lengan yang merupakan kemampuan sekelompok otot pada lengan untuk melawan beban yang digunakan untuk melakukan Teknik pukulan terbukti dengan baik. Sedangkan daya ledak otot lengan yang kuat merupakan dorongan atlet untuk dapat melakukan keterampilan Teknik pikulan sangatlah kuat. Dan koordinasi mata dan tangan dapat meningkatkan hasil kemampuan pukulan lebih baik karena merupakan tes yang digunakan untuk mengukur ketepatan

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu kami panjatkan atas kehadiran Allah *subhanahu wata'ala*, Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan taufik, hidayah, serta inayah-Nya sehingga tugas penyusunan proposal skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TANGAN, DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *KIZAMI TSUKI* DALAM BELADIRI KARATE PADA ATLET PUTRA INKAI JATIM PRESTASI KOTA KEDIRI” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan proposal ini merupakan bagian terpenting dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Program Studi PENJAS.

Pada kesempatan ini penyusun menyampaikan banyak terimakasih atas bimbingan dan dukungan setulusnya kepada yang terhormat :

1. Allah *subhanahu wa ta'ala* yang telah memberikan kelancaran dan kekuatan dalam menyusun seminar proposal skripsi ini.
2. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Sulistiono, M.Si., selaku dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku ketua jurusan prodi PENJAS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Drs. Sugito, M.Pd., selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, dorongan motivasi dan saran yang membangun semangat penyusunan proposal ini sehingga dapat menyelesaikan dengan baik, cepat, dan tepat.
6. M. Akbar Husein Allsabah, M.Or., selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, dorongan motivasi dan saran yang membangun semangat penyusunan proposal ini sehingga dapat menyelesaikan dengan baik, cepat, dan tepat.
7. Almarhum Bapak. Ibu, dan kedua saudaraku laki-laki yang telah memberikan semangat, dukungan bantuan doa dan perhatiannya kepada saya.
8. Saudara seperjuangan di Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan semangat, kebersamaan, teguran dan bantuan kepada penyusun untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.
9. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada semua pihak lain yang tidak dapat

disebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal skripsi ini.

Penyusun menyadari bahwa seminar proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penyusun berharap tegur sapa, kritik dan saran dari berbagai pihak sangat diharapkan yang bersifat membangun untuk memperbaiki penyusunan laporan kegiatan yang sejenis.

Kediri, 11 Juli 2022

PUSPITA ARUMING TYAS

NPM : 18.1.01.09.0021

	DAFTAR GAMBAR	xiii
	DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	PENDAHULUAN	
	A. Latar Belakang	1
	B. Identifikasi Masalah	5
	C. Batasan Masalah	6
	D. Rumusan Masalah	6
	E. Tujuan Penelitian	7
	F. Manfaat Penelitian	8
BAB II	KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
	A. Kajian Teori	9
	1. Beladiri Karate	9
	2. Tingkatan Karate dan Teknik Karate	10
	3. Perguruan Dalam Karate	16
	4. Tenaga Dalam Karate	18
	B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	28
	C. Kerangka Berfikir	21
	D. Perumusan Hipotesis	23
BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Identifikasi Variabel Penelitian	23
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
	C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
	1. Populasi	24
	2. Sampel	25
	D. Instrumen Penelitian	25
	E. Teknik Pengumpulan Data	26
	1. Persiapan Penelitian	26
	2. Pelaksanaan Penelitian	27
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	
	A. Deskripsi Data Variabel	29
	1. Deskripsi Data Variabel Bebas	29
	2. Deskripsi Data Variabel Terikat	34
	B. Analisis Data	36
	1. Prosedur Analisis Data	36
	2. Interpretasi Hasil Analisis Data	41
	C. Pengujian Hipotesis	48

	D. Pembahasan	49
BAB	V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN
	A. Simpulan	50
	B. Implikasi	51
	C. Saran-saran	51
	DAFTAR PUSTAKA	52
	LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel		
4.1	: Statistik deskripsi variabel daya ledak otot lengan (X1)	29
	
4.2	: Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan	30
	
4.3	: Statistik deskripsi variabel kekuatan otot lengan (X2)	31
	

4.4	: Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan	31
4.5	: Statistik deskripsi variabel koordinasi mata dan tangan (X3)	33
4.6	: Statistik deskripsi variabel koordinasi mata dan tangan (X3)	33
4.7	: Statistik deskripsi variabel kemampuan pukulan <i>kizami tsuki</i> (Y)	34
4.8	: Distribusi frekuensi hasil kemampuan pukulan <i>kizami tsuki</i> (Y)	35
4.9	: Hasil uji normalitas	37
4.10	: Hasil uji homogenitas	38
4.11	: Hasil uji linieritas	39
4.12	: Uji keberartian	41
4.13	: Daya ledak otot lengan (X1) dengan hasil kemampuan pukulan <i>kizami tsuki</i> (Y)	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1.1	: Teknik Pukulan <i>Chudan Tsuki</i>	11
1.2	: Teknik Pukulan <i>Jodan Tsuki</i>	11
1.3	: Teknik Pukulan <i>Oi Tsuki</i>	12
1.4	: Teknik Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	13
1.5	: Teknik Pukulan <i>Kizami Tsuki</i>	13

2.1	:	Teknik Tangkisan <i>Gedan Barai</i>	14
2.2	:	Teknik Tangkisan <i>Age Uke</i>	14
2.3	:	Teknik Tangkisan <i>Shutoke</i>	14
3.1	:	Teknik Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	15
3.2	:	Teknik Tendangan <i>Kekomi Geri</i>	15
3.3	:	Teknik Tendangan <i>Mae Geri</i>	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1	:	Data lampiran tes <i>push up</i>	54
2	:	Data lampiran tes <i>medicine ball</i>	55
3	:	Data lampiran tes koordinasi mata tangan	56
4	:	Data lampiran tes keseluruhan	57
5	:	Dokumen penelitian tes <i>push up</i>	58
5.1	:	Dokumen penelitian tes <i>medicine ball</i>	58
5.2	:	Dokumen penelitian tes koordinasi mata tangan	59

5.3	:	Dokumen tes pukulan <i>kizami tsuki</i>	59
6	:	Surat penelitian kampus UNP kediri pada klub beladiri karate INKAI kota kediri	60
7	:	Surat keterangan selesai penelitian dari Dojo Binataruna Kediri	61
8	:	Berita Acara Kemajuan Pembimbing KTI	62
9	:	Sertifikat plagiasi	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu pilar menuju kejayaan suatu bangsa. Pembinaan olahraga tidak dapat dilakukan secara terpusat disuatu daerah saja. Olahraga dalam kesehariannya baik dilakukan demi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, secara umum olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Olahraga sendiri datang dari bahasa Prancis Kuno *Desport* yang bermakna “kesenangan” serta dalam bahasa Inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Manfaat olahraga bagi tubuh adalah dapat melindungi dari penyakit dan dapat meningkatkan suasana hati serta mengurangi stress dari selain manfaat yang telah disebutkan di atas olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia. Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan serta dalam pelaksanaannya olahraga dapat di bedakan menjadi dua yaitu olahraga pendidikan dan olahraga prestasi.

Menurut Falaahudin dan Sugiyanto (2013) olahraga adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri. Dalam aktivitas olahraga yang dilakukan mampu mengangkat harga diri atlet, pelatih, pembina, organisasi, daerah dan kesejahteraan pembina olahraga di bidang olahraga prestasi. Untuk mencetak atlet berprestasi diperlukan pembinaan jangka Panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, berencana, dan konsisten serta dilakukan sejak pada usia dini, meningkatkan usaha pembibitan dan pembinaan dalam olahraga prestasi.

Berkaitan dengan pembinaan prestasi olahraga terdapat banyak faktor yang harus dipertimbangkan antara lain meliputi tujuan pembinaan yang jelas, program latihan yang sistematis, materi dan metode latihan yang tepat, serta evaluasi yang bisa mengukur keberhasilan proses pembinaan itu sendiri (Triyasari, dkk, 2016). Dalam membina dan mengembangkan setiap cabang olahraga yang ada tentu membutuhkan

suatu kerja keras dan perhatian yang ekstra dari berbagai pihak. Pembentukan klub olahraga perlu juga diupayakan hal yang berkaitan dengan sumber daya yang meliputi tiga aspek yaitu: 1) sumber daya manusia; 2) sarana dan prasarana; dan 3) sumber dana (Triyasari, dkk, 2016). Dalam kegiatan olahraga terbagi kedalam beberapa cabang, diantaranya seperti: Atletik, Bola voli, Sepakbola, Bulu Tangkis, Wushu, Taekwondo dan Karate.

Karate merupakan olahraga beladiri yang mempunyai ciri khas yang dapat dibedakan dari jenis olahraga beladiri lainnya seperti Pencak Silat, Judo, Kung Fu, Kempo dan bela diri lainnya. Perbedaan ini dapat dilihat baik secara filosofi, teknik gerakan maupun atribut yang digunakan selama menjalani proses latihan dan pertandingan. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Karate merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri, untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif.

Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, terdapat nomor yang dipertandingkan dalam olahraga Karate yaitu, *Kata* dan *Kumite*. *Kata* adalah rangkaian beberapa *Kihon* (gerakan dasar seperti kuda-kuda, pukulan, dan tendangan dalam beladiri karate) yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi, serta diatur oleh sebuah standardisasi yang baku dalam penerapannya. *Kumite* adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan, saling menampilkan teknik-teknik terbaik dan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat.

Seiring dengan banyaknya pertandingan yang dilaksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang diikuti para karateka Indonesia di tingkat regional dan internasional. Peningkatan prestasi tersebut tidak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metode kepelatihan secara ilmiah. Banyak unsur-unsur karate yang bisa dilatih secara ilmiah misalnya : kekuatan dan kecepatan. Seorang atlet karate harus memiliki kekuatan karena tanpa kekuatan

otot-otot yang terlatih dan kuat untuk melakukan suatu teknik adalah hal yang sia-sia.

Olahraga karate merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kecepatan dan lebih dominan kecepatan gerakan tunggal tapi berbeda gerak. Gerakan tunggal yang berbeda gerak dapat di lihat dari pukulan *kizami tsuki*, *gyaku tsuki*, *oizuki chudan*. *Power* juga salah satu unsur yang sangat penting dalam olahraga karate seperti yang tertuang dalam buku program latihan fisik penunjang atlet karate bahwa *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan yang dipadu pada kesempatan yang sama. Jadi teknik dalam karate sangat memerlukan kekuatan, kecepatan dan apabila dipadukan akan menghasilkan *power*.

Dalam karate dikembangkan teknik keterampilan pukulan dan tendangan hingga ke tingkat mahir yaitu tingkatan dimana seseorang dapat melakukan suatu gerak pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat. Untuk memiliki gerakan pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat diperlukan latihan yang cukup lama (minimal 3 tahun). Dengan demikian tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam karate, karena dalam teknik gerakan beladiri karate secara khusus ditentukan oleh gerakan pukulan dan tendangan. Di dalam cabang beladiri karate khususnya untuk perguruan INKAI di Kota Kediri dalam pembentukan prestasi atlet memiliki wadah tersendiri yang disebut Inkai Jatim Prestasi.

Inkai Jatim Prestasi merupakan suatu tempat untuk melatih dan mencetak atlet prestasi dalam provinsi, nasional maupun internasional yang bertempat di Kota Kediri. Untuk Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri itu sendiri memiliki prestasi yang cukup memuaskan untuk para atlet itu sendiri. Yang dimana prestasi tersebut dari provinsi maupun nasional. Kemampuan atlet Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri memiliki kecepatan dan reaksi yang diantaranya saat melakukan pukulan *kizami tsuki*, *gyaku tsuki* maupun *oi zuki chudan*. Dalam pelatihan tersebut harus dilatih secara terus menerus.

Pelatihan karate meliputi 4 unsur yaitu teknik, taktik, mental dan fisik. Sedangkan untuk latihan melatih kondisi fisik seorang atlet ada berbagai metode latihan di antaranya dengan menggunakan beban. Salah satu dari unsur

tersebut adalah fisik yang merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Pada pertandingan karate, kemenangan sangat ditentukan oleh banyaknya jumlah point dari serangan yang dapat diserang ke lawan baik berupa pukulan maupun tendangan. Serangan yang dilakukan dengan pukulan hanya memperoleh nilai 1 (*yuko*), sedangkan serangan yang dilakukan dengan tendangan lurus ke depan memperoleh nilai 2 (*waza-ari*) dan serangan yang dilakukan dengan tendangan bagian atas akan memperoleh nilai 3 (*ippon*). Pada kenyataannya, dalam pertandingan banyak karateka yang menggunakan pukulan *kizami tsuki* dengan cepat dan tepat pada sasaran sehingga dapat memperoleh point. Pukulan *kizami tsuki* adalah pukulan lurus yang dilontarkan tangan yang berada di depan saat melakukan posisi *kamae* dalam *kumite*.

Dalam pukulan *kizami tsuki chudan* memerlukan adanya daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan dan koordinasi mata. Karena dengan adanya 3 unsur tersebut saat melakukan serangan pukulan *kizami tsuki chudan* bisa cepat dan tepat mengenai sasaran/lawan. Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kekuatan otot lengan merupakan dorongan otot pada saat mengangkat suatu beban. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafrudin, (2011: 169), koordinasi merupakan kerjasama system persarafan pusat sebagai system yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya gerakan secara terarah.

Menurut Sadoso Sumosardjuno yang dikutip oleh Puri (2009: 23-24), koordinasi mata tangan adalah suatu integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi melakukan suatu gerakan tertentu. Jadi hubungan antara koordinasi mata pada pukulan *kizami tsuki* adalah suatu kombinasi antara mata sebagai pemegang fungsi untuk melakukan gerakan pukulan *kizami tsuki*.

Hal tersebut menyebabkan karateka mempunyai keberanian, tidak ragu-ragu atau kurang yakin untuk melakukan serangan *kizami tsuki chudan*. Pada cabang olahraga beladiri karate, waktu reaksi dan kecepatan memukul

merupakan dua komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan dalam satu gerakan (reaksi dan aksi). Dari dua komponen tersebut sangat penting bagi karateka pada waktu bergerak menghindar, menangkis, memukul dan menendang. Untuk mendapatkan waktu reaksi dan kecepatan memukul yang cepat bagi para karateka, maka perlu dilakukan pelatihan fisik yang spesifik. Selain pelatihan fisik yang spesifik para karateka juga dapat pelatihan daya ledak otot lengan yaitu dengan cara push up, plank, mengangkat beban, dll.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara daya ledak otot lengan, kekuatan lengan, dan koordinasi mata tangan dapat memberikan kontribusi terhadap pukulan *kizami tsuki* untuk dapat melakukan dengan baik, cepat, tepat pada suatu sasaran/lawan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pentingnya mengetahui hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri
2. Pentingnya mengetahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri
3. Pentingnya mengetahui hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri
4. Pentingnya mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri

C. Batasan Masalah

Agar masalah dari latar belakang diatas tidak terlampaui luas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah sebagai berikut :

1. Peneliti akan membahas tentang hubungan antara daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri
2. Peneliti mengambil sampel pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri
3. Peneliti mengambil atlet putra yang berusia 12-19 tahun

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dikemukakan dalam beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri?
2. Adakah hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri?
3. Adakah hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri?
4. Bagaimana hubungan antara daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian merupakan suatu kegiatan untuk mencari, menggali, menghubungkan suatu kejadian. Setiap penelitian yang dilakukan memiliki tujuan yang jelas dan terarah. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri.
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri.
3. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri.
4. Untuk mengetahui hubungan antata daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pukulan *kizami tsuki* dalam beladiri karate pada atlet putra Inkai Jatim Prestasi Kota Kediri.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan kegunaan hasil penelitian, baik bagi kepentingan pengembangan program maupun kepentingan ilmu pengetahuan. Menurut (Soekidjo, 2010) manfaat penelitian dibagi menjadi 2 yaitu :

1. Manfaat teoritis merupakan manfaat penelitian bagi pengembangan ilmu. Sehingga manfaat teoritis ini dapat mengembangkan ilmu yang diteliti dari segi terotis. Teori yang digunakan tentunya berdasarkan peneliti atau penulis sebelumnya.

Manfaat teoritis ini berfungsi untuk menjelaskan apabila teori yang digunakan masih relevan/sesuai untuk penelitian penulis, relevan secara umum, atau tidak sama sekali.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dapat di kelompokkan menjadi 2 yaitu :

- a. Manfaat teoritis untuk guru/pelatih, yaitu penelitian ini dapat memberikan pengetahuan atau wawasan tambahan tentang meningkatkan kemampuan pukulan *kizami tsuki* supaya cepat dan tepat pada sasaran/lawan.
- b. Manfaat teoritis untuk siswa/atlet, yaitu penelitian ini dapat membantu meningkatkan kemampuan pukulan *kizami tsuki* dengan benar, cepat dan tepat pada sasaran/lawan supaya mendapatkan point untuk menghasilkan kemenangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, Gugun. 2007. *Bela Diri*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani
- Bagia I Made. 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*
- Falaahudin, Sugiyanto. 2013 olahraga adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan
- Fenanlampir Albertus, Faruq Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET
- Gujarati, Damodar. 2001. *Ekonomi Dasar*. Alih Bahasa Sumarno Zain. Jakarta. Erlangga
- Gurupenjaskes.com, Teknik-dasar-dalam-karate
- Hamid, Apris. 2007. *Tehnik Dasar Karate Kihon*. Metro: STKIP Dharma Wacana Metro
- Induk-inkado.blogspot.com > defisi-karate
- Karate-inkaiponorogo.blogspot.com, 2011
- Karatesolo.blogspot.com, 2016
- Karatekaayu.blogspot.com, tendangan-mae-geri
- Shihankuroobi.blogspot.com, defisi-karate
- www.materiolahraga.com, 2019
- www.facebook.com, INKAI-Institut- Karate-Do

