

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN
AGILITY ATLET KUMITE CABANG OLAHRAGA KARATE**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Fina Izdihar Nurriza

1900914

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022**

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN
AGILITY ATLET KUMITE CABANG OLAHRAGA KARATE**

Oleh

Fina Izdihar Nurriza

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program
Studi Ilmu Keolahragaan

© Fina Izdihar Nurriza 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2022

Hak Cipta dilindungi undang – undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak
seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya
tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Fina Izdihar Nurrisa

1900914

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN
AGILITY ATLET KUMITE CABANG OLAHRAGA KARATE

Disetujui dan di sahkan oleh :

Pembimbing I



Drs. H. Badruzaman, M.Pd

NIP.195911041986011001

Pembimbing II



Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd

NIP. 197508102001121001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan,



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D

NIP.197608122001121001

ABSTRAK
HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN
AGILITY ATLET KUMITE CABANG OLAHRAGA KARATE

Fina Izdihar Nurrisa

1900914

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

Pebimbing :

**Drs. H. Badruzaman, M.Pd : Iman Imanudin, S.Pd.,
M.Pd**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan fleksibilitas dan power otot tungkai dengan *agility* atlet kumite cabang olahraga karate. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik penelitian kuantitatif. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang atlet karate . Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah test sit and reach, vertical jump dan side step test. Data yang diperoleh fleksibilitas dengan *agility* atlet kumite cabang olahraga karate, ditandai dengan signifikansinya nilai sig $0.013 < 0,05$ maka H_0 ditolak maka data saling berhubungan. power otot tungkai dengan *agility* atlet kumite cabang olahraga karate, ditandai dengan signifikansinya data penelitian. Karena nilai sig $0.001 < 0,05$ maka H_0 ditolak maka data berhubungan. fleksibilitas dan power otot tungkai dengan *agility* atlet kumite cabang olahraga karate, ditandai dengan signifikansinya data penelitian. Karena nilai sig $0.001 < 0,05$ maka H_0 ditolak maka data berhubungan.

Kata kunci : karate, fleksibilitas, power otot tungkai, dan *agility*.

ABSTRACT
THE RELATIONSHIP BETWEEN FLEXIBILITY AND LEG MUSCLE
POWER WITH THE AGILITY OF KUMITE ATHLETES IN KARATE
SPORTS

Fina Izdihar Nurrisa

1900914

Faculty Of Sports And Health Education

Indonesian Education University

Supervisor :

Drs. H. Badruzaman, M.Pd : Iman Imanudin, S.Pd.,
M.Pd

This study aims to determine whether there is a relationship between flexibility and leg muscle power with the agility of kumite athletes in karate. The method used in this research is descriptive method with quantitative research techniques. The sample in this study were 20 karate athletes. Data collection techniques in this study were sit and reach tests, vertical jumps and side step tests. The data obtained by flexibility with the agility of kumite athletes in the karate sport, is characterized by a significance value of sig 0.013 <0.05, then H_0 is rejected, so the data are interconnected. leg muscle power with the agility of kumite athletes in karate, characterized by the significance of research data. Because the sig value of 0.001 <0.05 then H_0 is rejected, the data is related. flexibility and leg muscle power with the agility of kumite athletes in karate, characterized by the significance of research data. Because the sig value of 0.001 <0.05 then H_0 is rejected, the data is related.

Keywords: karate, flexibility, leg muscle power, and agility.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.2 Manfaat Praktik	3
1.5 Struktur Organisasi	4
BAB II	5
KAJIAN TEORI	5
2.1 Olahraga Karate.....	5
2.2 Teknik Karate	6
2.2.1 Kata.....	7
2.2.2 Kumite	8
2.3 Fleksibilitas	9
2.4 Metode Latihan Fleksibilitas	10
2.4.1 Peregangan Statis Aktif	10
2.4.2 Peregangan Statis Pasif.....	11
2.4.3 Peregangan Dinamis	11
2.4.4 Peregangan Kontraksi dan Rileksasi (PNF).....	11
2.5 Definisi Power OtotTungkai	12
2.6 Definisi <i>Agility</i> / Kelincahan	13

2.7 Penelitian Yang Relevan	13
2.8 Kerangka Berfikir	14
2.9 Hipotesis	14
BAB III.....	15
METODE PENELITIAN	15
3.1 Metode Penelitian	15
3.2 Desain Penelitian	15
3.3 Partisipan	16
3.4 Populasi dan Sampel.....	16
3.5 Instrument Penelitian.....	17
3.5.1 Tes Fleksibilitas	17
3.5.2 Tes Power Otot Tungkai	18
3.5.3 Tes Kelincahan (<i>Agility</i>)	20
3.6 Prosedur Penelitian.....	21
3.7 Analisis Data	22
BAB IV	23
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	23
4.1 Temuan	23
4.1.1 Deskriptif Data.....	24
4.1.2 Uji Normalitas.....	24
4.1.3 Uji Hipotesis	25
4.1.4 Uji Determinasi.....	27
4.2 Pembahasan Hasil Temuan Penelitian.....	28
4.2.1 Hubungan Fleksibilitas dengan <i>Agility</i> Atlet Kumite Cabang Olahraga Karate	29
4.2.2 Hubungan Power Otot Tungkai dengan <i>Agility</i> Atlet Kumite Cabang Olahraga Karate	29
4.2.3 Hubungan Fleksibilitas dan Power Otot Tungkai dengan <i>Agility</i> Atlet Kumite Cabang Olahraga Karate	30
BAB V.....	31
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	31
5.1 Kesimpulan.....	31
5.2 Implikasi dan Rekomendasi.....	31
DAFTAR PUSTAKA	32

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma <i>Sit and Reach</i>	18
Tabel 3.2 Norma Force Platform 3D	19
Tabel 3.3 Norma <i>Side Step Test</i>	20
Tabel 3.4 Prosedur Penelitian.....	22
Tabel 4.1 Hasil Tes.....	23
Tabel 4.2 Hasil Deskriptif Data.....	24
Tabel 4.3 Hasil Test Uji Normalitas Data	24
Tabel 4.4 Pedoman Tinggi Rendahnya Hubungan.....	25
Tabel 4.5 Hasil Koefisien Korelasi	25
Tabel 4.6 Uji Korelasi	26
Tabel 4.7 Persentase Hubungan	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Interdependensi Antara Komponen-Komponen Biomotorik	2
Gambar 2.1 Kata	8
Gambar 2.2 Kumite	8
Gambar 3.1 Desain Penelitian	15
Gambar 3.2 <i>Sit And Reach</i>	17
Gambar 3.3 Force Platform 3D	18
Gambar 3.4 <i>Side Step Test</i>	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian UKM Karate UPI.....	34
Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian.....	35
Lampiran 3. Hasil Output Data Menggunakan SPSS Versi 25.....	39
Lampiran 4. Data Hasil Tes.....	40
Lampiran 5. Surat Keputusan.....	41
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Skripsi.....	45
Lampiran 7. Inform Consent.....	46
Lampiran 8. Surat Peminjaman Alat.....	47
Lampiran 9. Lembar Pengesahan.....	49
Lampiran 10. Riwayat Hidup.....	50

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, A. L., Jasmani, J. P., & Kuala, U. S. (2018). = 0,716) hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa *F*. 4(November), 219–231.
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 4th ed. In Champaign, Ill. : Human Kinetics;
- Festi, S. N. (2020). *Kondisi Fisik Atlet Beladiri Karate Wadokai Pplopd Kota Salatiga Tahun 2019 Skripsi Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2020*.
- Harsono. 1988. *Ilmu Coaching dan Aspek-aspek Psikologis*. Jakarta: Koni Pusat.
- Hendrik, H., Ramba, Y., & L, S. S. (2018). Pengaruh Latihan PNF Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Tungkai Pasien Post Stroke Di RSUD Salewangang Maros. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 73. <https://doi.org/10.32382/medkes.v12i1.131>
- Imanudin I. (2014). *Bahan Ajar IlmuKepelatihanOlahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Jujur Gunawan Manullang □, Soegiyanto, S. (2017). (*Study Pada Mahasiswa Putra UKM Karate Universitas Negeri Surabaya*) *HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI , KEKUATAN OTOT PERUT , DAN GYAKU TZUKI (Studi Pada Mahasiswa Putra UKM Karate Universitas Negeri Surabaya) SKRIPSI Oleh ACHMAD WAHYU MARGO UTOMO UNIVER*.
- Kisner, C., Colby, L. A., & Borstad, J. (2017). *Therapeutic exercise: Foundations and techniques*. Fa Davis
- Manullang, J. G. (2016). *Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Dojo Capital Karate Club*. 14(1), 108–120.
- N.P Muchlisin, A. (2015). Tes dan Pengukuran OLahraga. In Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Oktasari, R., Sitepu, A., Nurseto, F., & Tarigan, H. (2018). Pengaruh Power Tungkai dan Fleksibilitas Terhadap Hasil Tendangan Mawashi Geri Pelajaran Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 2 Kalianda. *Physical Education, Health and Recreation*, 3(1), 53–59.
- Purba, P. H. (2017). HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERY CHUDAN PADA KARATEKA PERGURUAN WADOKAI DOJO UNIMED. *JURNAL PRESTASI*, 1(1). <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6492>
- Sagitarus. (2010). Hubungan Kondisi Fisik, Agresivitas dan Kemampuan Teknik Dengan Penampilan Atlet Dalam Pertandingan Karate Nomor Kumite. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Sagitarus. (2008). *Modul Karate*. Bandung: FPOK UPI
- Sepdanius, E., Rifki, S. M., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran OLAHRAGA.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Shi, L. L., Sargen, M. R., Chen, S. C., Arbiser, J. L., & Pollack, B. P. (2016). Effective local anesthesia for onabotulinumtoxin a injections to treat hyperhidrosis associated with traumatic amputation. *Dermatology Online Journal*, 22(6).
- Tanjung, A. L. (2015). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DOUBLE LEG

BOUND DAN ALTERNATE LEG BOUND TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN TENDANGAN MAEGERI CHUDAN PADA KARATEKA PUTRA LEMKARI DOJO BIMA SAKTI BINJAI Anggun. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 58–65.

- Wanda, D. F., Nurseto, F., & Husin, S. (2018). KONTRIBUSI POWER TUNGKAI DAN KECEPATAN REAKSI TERHADAP TENDANGAN MAE GERI PADA ATLET KARATE PUTRI. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 178–194. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23828>
- Vergeer, I., & Roberts, J. (2006). Movement and stretching imagery 40 during flexibility training. *Journal of Sports Sciences*, 24(2), 197– 208. <https://doi.org/10.1080/02640410500131811>