

**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA-
TANGAN TERHADAP KECEPATAN PUKULAN *GYAKU TSUKI CHUDAN*
CABANG OLAHRAGA KARATE PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 166 JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh

TOPAN AKBAR
41182191190222

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA-
TANGAN TERHADAP KECEPATAN PUKULAN *GYAKU TSUKI CHUDAN*
CABANG OLAHRAGA KARATE PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 166 JAKARTA**

Oleh

Topan Akbar
41182191190222

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Bujang, Drs., M.Si

Tanggal 30 Juni 2023

Disyahkan oleh
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP KECEPATAN PUKULAN *GYAKU TSUKI CHUDAN*
CABANG OLAHRAGA KARATE PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 166 JAKARTA

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Topan Akbar
41182191190222

Telah dipertahankan di depan Dewa Penguji

Pada tanggal 21 Juli 2023

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Anggota : 1. Dr. Dindin Abidin, M.Si

2. Tatang Iskandar, M.Pd

3. Elly Diana Mamesah, M.Pd

Bekasi, 21 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK. 45101022012015

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Topan Akbar

NPM : 41182191190222

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan antara power otot lengan koordinasi mata-tangan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* cabang olah karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta" dan beserta isi adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 3 Juli 2023

uat pernyataan,

Topan Akbar

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

*Kita boleh saja kecewa dengan apa yang telah terjadi,
tetapi jangan pernah kehilangan harapan untuk masa depan
yang lebih baik.*

"Bambang Pamungkas"

Persembahan

*Skripsi ini
Saya persembahkan pada
kedua Orang tua tercinta, Kakak dan Adekku
yang tersayang, serta teman-teman
seperjuangan*

ABSTRAK

Topan Akbar, NPM: 41182191190222, “Hubungan antara power otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta” Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan power otot lengan dan koordinasi mata tangan baik secara parsial maupun secara bersama-sama terhadap kecepatan *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 166 Jakarta yang berjumlah 15orang.

Hasil penelitian (1) Terdapat hubungan yang signifikan secara parsial antara koordinasi mata-tangan dengan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta dengan nilai korelasi sebesar 0,733, nilai t sebesar 2.61 dengan nilai p-value 0.022 dan signifikan pada *alhfa* 5%. (2) Terdapat hubungan yang signifikan secara parsial antara power otot lengan dengan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta dengan nilai korelasi sebesar 0,733, nilai t sebesar 3.18 dengan nilai p-value 0.008 dan signifikan pada *alhfa* 1%. Dan (3) Terdapat hubungan yang signifikan secara linier antara power otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta dengan nilai 0.807 nilai F sebesar 11.2 dengan nilai p-value 0.002 dan signifikan pada *alhfa* 1%. Dari hasil perhitungan besarnya koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.652 yang berarti bahwa, 65.2% perubahan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta dipengaruhi oleh power otot lengan dan koordinasi mata tangan. Sisanya dipengaruhi oleh variabel bebas lainnya yang tidak disebut dalam model penelitian ini.

Kata Kunci: *Power otot lengan, koordinasi mata tangan, gyaku tsuki chudan dan olahraga karate.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul: Hubungan antara power otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta. Penulisan ini merupakan salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi

Penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis.

Penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga penulis berikan kepada yang membantu kelancaran pembuatan skripsi, diantaranya adalah

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak Dr. Bujang, Drs., M.Si selaku Pembimbing yang telah membantu penulisan skripsi ini

4. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
5. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Bapak/ Ibu Kepala Sekolah beserta Guru Pendidikan Jasmani pengurus SMP Negeri 166 Jakarta yang telah membantu penelitian ini.
7. Kedua orang tua kami serta istri dan anak-anakku yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 3 Juli 2023
Penyusun,



Topan Akbar

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAKSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional	6
 BAB II TINJAUAN TEORITIS	 9
A. Kerangka Teori.....	9
1. Hakekat Olahraga Karate	9
a. Sejarah Karate	9
b. Pengertian Karate	10
c. Tujuan olahraga Karate	11
d. Teknik dan Gerakan Dasar Karate	14
e. Sarana dan Prasarana	20
2. Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	22

3. Hakikat Kondisi Fisik	27
a. Pengertian Kondisi Fisik	27
b. Manfaat Kondisi Fisik	28
c. Komponen Kondisi Fisik.....	29
d. <i>Power</i> Otot Lengan	31
e. Koordinasi Mata Tangan	35
B. Peneltian Relevan	38
C. Kerangka Pemikiran.....	41
D. Hipotesis.....	43
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	45
A. Metode Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel	46
C. Waktu dan Tempat Penelitian	47
D. Desain dan Instrumen Penelitian	48
1. Desain Penelitian.....	48
2. Instrumen Penelitian.....	49
E. Peosedur Pengolahan Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Deskripsi Data	58
B. Uji Hipotesis.....	61
C. Diskusi dan Penemuan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Simpulan	68
B. Saran	68

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Teknik Tangkisan (<i>Uke</i>)	17
Gambar 2.2 Teknik Pukulan (<i>Tsuki</i>)	18
Gambar 2.3 Teknik Tendangan (<i>Geri</i>)	19
Gambar 2.4 Sarana Karate	20
Gambar 2.5 Denah Tempat Pertandingan Karate.....	21
Gambar 2.6 Teknik <i>Gyaku tsuki chudan</i>	25
Gambar 2.7 Titik Berat Badan, Keseimbangan dan Stabilitas.....	24
Gambar 2.8 Bidang Tumpuan Teknik <i>Gyaku tsuki chudan</i>	17
Gambar 2.9 Keseimbangan <i>Gyaku tsuki chudan</i>	26
Gambar 2.10 Stabiliitas, <i>Gyaku tsuki chudan</i>	27
Gambar 2.11 Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor	30
Gambar 2.12 Struktur otot lengan	35
Gambar 2.13 Kerangka Pemikiran	43
Gambar 3.1 Desain penelitian	48
Gambar 3.2 Langkah penelitian	49
Gambar 3.3 Pelaksanaan <i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i>	50
Gambar 3.4 Lapangan Tes Koordinasi Mata-Tangan	53
Gambar 3.5 Tes Kecepatan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i>	50

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 4.1 Data Penelitian Hasil Pengukuran	58
Tabel 4.2 Uji Normalitas	59
Tabel 4.3 Uji Normalitas	60
Tabel 4.4 Uji Homogenitas.....	61
Tabel 4.5 Correlation Variabel independent dan Dependen.....	61
Tabel 4.6 Model Coefficients Variabel independent dan Dependen	62
Tabel 4.7 Model Fit Measures	64

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Data mentah Penelitian.....	73
Lampiran 2 Analisis Data.....	74
Lampiran 3 Dokumen Penelitian	79
Lampiran 4 Surat Keputusan Pembimbing	82
Lampiran 5 Riwayat Hidup Penulis	83