

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN
KETERAMPILAN GERAKAN KIZAMI GYAKU ZUKI DALAM
BELADIRI KARATE PADA ATLET DI DOJO KEURAMAT KARATE
CLUB**

Skripsi

di ajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan

Oleh:

Teguh Audit Fahruzy

21104013



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
TAHUN 2025**

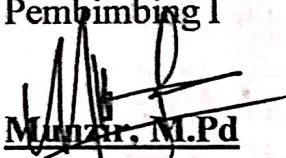
LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN KIZAMI GYAKU ZUKI DALAM BELADIRI KARATE PADA ATLET DI DOJO KEURAMAT KARATE CLUB

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim
Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

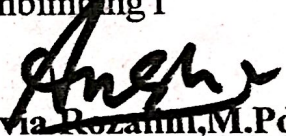
Banda Aceh, 17 September 2025

Pembimbing I


Munzir, M.Pd

NIDN. 1301018301

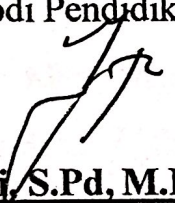
Pembimbing II


Novia Rozahmi, M.Pd

NIDN. 1308119101

Menyetujui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,


Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO.

NIDN : 0126068005

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarfuni, M.Pd

NIDN : 0128068203

PENGESAHAN KELULUSAN

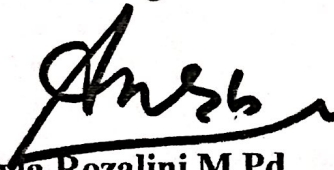
Skripsi dengan judul hubungan daya edak otot tungkai dengan keterampilan gerakan kizami gyaku zuki dalam bela diri karate pada atlit di dojo keuramat karate club telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Teguh audit fahzuy (21104013) Program Studi S1 Pendidikan Jasmani , FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Senin, 12 Agustus 2025.

Menyetujui

Pembimbing I

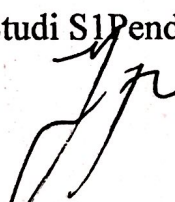

Munzir M. Pd
NIDN: 1301018301

Pembimbing II


Nova Rozalini, M. Pd
NIDN : 1308119101

Menyetujui

Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani

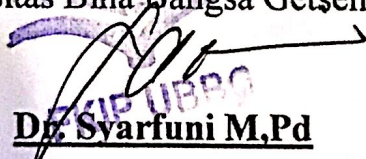

Irwandi S. Pd, M. Pd, AIFO.

NIDN : 0126068005

Mengetahui

Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan

Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarfuni M. Pd

NIDN. 0128068203

PERSETUJUAN PEMBIMBING

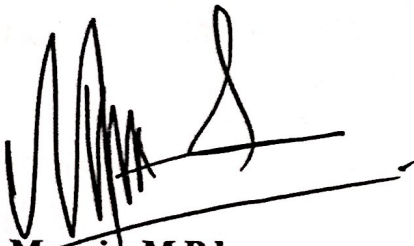
Nama : Teguh Audit Fahruzy
NIM : 21104013
Program studi : Pendidikan Jasmani
Judul skripsi : hubungan daya edak otot tungkai dengan keterampilan gerakan kizami
gyaku zuki dalam bela diri karate pada atlit di dojo keuramat karate
club

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 21 Juli 2025

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301



Novia Rozalini, M.Pd
NIDN. 1308119101

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,



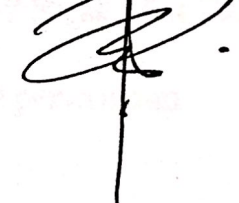
Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO.
NIDN. 0126068005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN KIZAMI GYAKU ZUKI DALAM BELADIRI KARATE PADA ATLET DI DOJO KEURAMAT KARATE CLUB

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

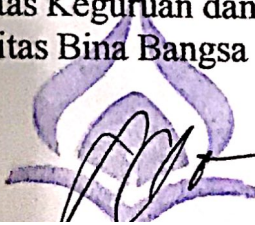
Banda Aceh, 26 Januari 2026

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: Munzir, M.Pd NIDN. 1301018301	()
Pembimbing II	: Novia Rozalini, M.Pd NIDN. 1308119101	()
Penguji I	: Dr. Irfandi, S.Pd, M. Or NIDN. 012012861	()
Penguji II	: Dr. Didi Yudha Prananta, M.Pd NIDN. 1313109001	()

Menyetujui
Ketua Prodi Program Studi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO.
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Teguh Audit Fahruzy

NIM : 21104013

Program studi : Pendidikan Jasmani

menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

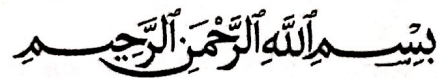
Banda Aceh, 17 September 2025



Yang membuat pernyataan

Teguh Audit Fahruzy

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah Swt. Dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keterampilan Gerakan Kizami Gyaku Zuki Dalam Beladiri Karate Pada Atlit Di Dojo Keuramat Karate Club”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Teristimewah saya ucapkan kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda saya Firdaus dan Ibunda saya Sukma Maulidar, atas segala doa yang tak pernah putus, dukungan tanpa batas, serta kasih sayang yang tulus sejak awal hingga akhir proses pendidikan ini. Ayah dengan kerja keras dan keteguhannya menjadi teladan dalam menghadapi hidup, dan Ibu dengan kesabaran serta kehangatannya selalu menjadi sumber kekuatan di setiap langkah. Segala

pencapaian yang penulis raih, termasuk terselesaikannya skripsi ini, tidak lepas dari peran dan pengorbanan luar biasa yang telah diberikan oleh Ayah dan Ibu.

2. bu Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si. selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi ini
3. Bapak Dr. Syarfuni, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama Pendidikan
4. Bapak Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO. selaku ketua prodi pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan ini
5. Bapak Munzir, M.Pd. selaku pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini
6. Ibu Novia Rozalini, M.Pd. selaku pembimbing II di tengah-tengah kesibukannya telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini mulai dari awal sampai akhir.
7. Bapak dan ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
8. Kepada Almarhumah Mami Fenti Yulidar, terima kasih atas cinta dan pengorbanan yang telah Mami berikan semasa hidup. Walau kini Mami telah tiada, semangat dan nilai-nilai kehidupan yang Mami wariskan akan selalu hidup dalam diri penulis, menjadi kekuatan tersendiri dalam menyelesaikan karya ini
9. Kepada Bunda Seroja Senja Okta Setia, terima kasih atas kasih sayang, perhatian, dan kehangatan yang Bunda berikan sepanjang proses studi ini. Doa

dan dukungan Bunda selalu menjadi cahaya dalam setiap tantangan yang dihadapi.

10. Kepada Omgek Indrawan Sastra, terima kasih yang tak terhingga atas segala doa, semangat, dan nasihat yang selalu Omgek berikan. Kehadiran Omgek menjadi penyemangat besar dalam setiap langkah perjuangan penulisan skripsi ini.
11. Terima kasih kepada sahabat-sahabat terbaik saya: Fitrimahara, Cut Rieki Putra Ananda, Rendy Syahputra, Muhammad Achar Hamni, Nasrullah, Serdi Paansyah, dan Muhammad Dicky. Terima kasih atas semangat, dukungan, dan kebersamaan selama proses kuliah sampai penyusunan skripsi ini. Kehadiran kalian jadi penyemangat tersendiri dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Banda Aceh, 30 Juni 2025

Teguh Audit Fahruzy

ABSTRAK

Teguh Audit Fahruzy. 2025. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keterampilan Gerakan Kizami Gyaku Zuki Dalam Beladiri Karate Pada Altit Di Dojo Keuramat Karate *Club*. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Dr. Munzir, M.Pd, Pembimbing II. Novia Rozalini, M.Pd..

Beladiri karate merupakan cabang olahraga yang menuntut koordinasi, kecepatan, dan kekuatan otot untuk menghasilkan teknik yang efektif. Salah satu teknik dasar yang memerlukan kekuatan dan kecepatan adalah Kizami Gyaku Zuki, yang sangat bergantung pada daya ledak otot tungkai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan gerakan Kizami Gyaku Zuki pada atlet di Dojo Keuramat Karate *Club*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet aktif yang tergabung dalam Dojo Keuramat Karate *Club*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump test* dan tes keterampilan gerakan Kizami Gyaku Zuki menggunakan lembar observasi penilaian teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 54,76%, yang berarti daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh sebesar 54,76% terhadap keterampilan gerakan Kizami Gyaku Zuki. Uji-t menunjukkan nilai $t\text{-hitung} (5,823) > t\text{-tabel} (1,701)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan gerakan Kizami Gyaku Zuki pada atlet karate di Dojo Keuramat Karate *Club*.

Kata Kunci : Beladiri, Pukulan Kizami, kekuatan Otot Tungkai

ABSTRACT

Teguh Audit Fahruzy. 2025. The Relationship Between Leg Muscle Explosive Power and Kizami Gyaku Zuki Movement Skills in Karate Martial Arts on Athlete at the Dojo Keuramat Karate Club. Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education. Bina Bangsa Getsempena University. Supervisor I. Dr. Munzir, M.Pd, Supervisor II. Novia Rozalini, M.Pd..

Karate is a sport that requires coordination, speed, and muscle strength to produce effective techniques. One of the basic techniques that requires strength and speed is Kizami Gyaku Zuki, which relies heavily on the explosive power of the leg muscles. The purpose of this study was to determine the extent to which the explosive power of the leg muscles influences the Kizami Gyaku Zuki movement skills of athletes at the Dojo Keuramat Karate Club. This study used a quantitative approach. The population in this study were all active athletes who are members of the Dojo Keuramat Karate Club. Data collection techniques were carried out through a test of explosive power of leg muscles using a vertical jump test and a test of Kizami Gyaku Zuki movement skills using a technical assessment observation sheet. The results showed that the correlation coefficient value was 54.76%, which means that explosive power of leg muscles had a 54.76% influence on Kizami Gyaku Zuki movement skills. The t-test showed a calculated t-value (5.823) > t-table (1.701), thus concluding that there is a significant influence between leg muscle explosive power and the Kizami Gyaku Zuki movement skills of karate athletes at the Keuramat Karate Club Dojo.

Keywords: Self-defense, Kizami Strike, Leg Muscle Strength

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Indentifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Masalah.....	8
1.6 Manfaat penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1 Hakikat Beladiri.....	10
2.2.1 Beladiri	10
2.2.2 Jenis jenis Pukulan karate.....	11
2.2 Daya Ledak Otot Tungkai.....	17
2.2.1 Pengertian daya ledak otot tungkai.....	17

2.2.2 Tujuan Daya Ledak Otot Tungkai	18
2.3 Karakteristik Olahraga Karate	19
2.4 Pengertian Latihan	21
2.5 Kerangka berfikir	22
2.6 Hipotesis	23
2.7 Penelitian Relevan	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
3.1 Jenis Penelitian	28
3.2 Tempat dan penelitian	28
3.3 Populasi dan sample	29
3.4 Instrumen Penelitian	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data	32
3.7 Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Deskripsi Hasil.....	40
4.1.1 Menghitung Rata Rata Mean.....	42
4.1.2 Menghitung Standar Deviasi	46
4.1.3 Menghitung Korelasi Variabel dan Variabel Y	50
4.1.4 Mencari Koefisien Kolerasi antara Variabel terhadap Y.....	53
4.2.5 Pengujian Hipotesis antara Power Otot Tungkai (X) dengan kizami gyaku zuki (Y)	53

4.2 Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
DOKUMENTASI PENELITIAN	68
LAMPIRAN - LAMPIRAN	73
BIODATA PENULIS	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrument Tes Kemampuan Pukulan.....	33
Tabel 3. 2 Tabel. Indikator tes kizami gyakuzuki.....	35
Tabel 3. 3 . Instrument tes kizami gyakuzuki.....	36
Tabel 3. 4 Norma penilaian tes kizami gyakuzuki	36
Tabel 3. 5 Norma Penilaian Vertical Jump	36
Tabel 4. 1 Rekapitulasi data Mentah Hasil Penelitian Pada Olahraga Beladiri Karate Keuramat Club Banda Aceh.....	40
Tabel 4. 2 Hasil Penelitian Pada Power Otot Tungkai	42
Tabel 4. 3 Hasil Penelitian pada keterampilan Kizami Gyaku zuki.....	44
Tabel 4. 4 Tabel Penolong Untuk Menghitung Standar Deviasi Power Otot Tungkai (X).	46
Tabel 4. 5 Tabel Penolong Untuk Menghitung Standar Deviasi Kizami Gyaku zuki (Y).	48
Tabel 4. 6 korelasi antar varibel power otot tungkai dan varibel kizami gyakhucuki (Y)	50