

THE EFFECT OF EXERCISE A MAWASHI GERI TO THE BURDEN ON THE SPEED OF A SHOT ON ATHLETES KUMITE THE KARATE JUNIOR MEN'S RUMBAI CHEVRON

**Grace Novriyan S¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO²,
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³**

Email: Gracenovriyan@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
No. HP. 082283845004

*EDUCATION COACHING SPORTS
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY*

Abstract : *The problem in this study is still lack of speed at the time of kicks on kumite athletes karate junior son tassel chevron. Based on these problems the authors give the form of mawashi geri exercise with load. This study was conducted to find out how much influence mawashi geri practice with the burden of kicking speed on kumite athlete karate junior son frame chevron, so that at the time of attack kicks get maximum kick results. This type of research is experimental with one group pretest-posttest design research. The population in this study is the kumite karate junior son of framework chevron 4 men. The sampling technique used is total sampling, where the entire population of 4 people is sampled. With a kick-speed skill test instrument, a descriptive analysis and normality test using liliefors test at a significant level of α (0.05) resulted in a pretest average kick rate of 16.25. Furthermore, given mawashi geri training with load for 16 times meeting at kumite junior karate athlete 4 fraction chevron man. Then performed posttest speed kick mawashi geri yielded an average of 19.75. Based on the results of pretest and posttest data analysis there is a difference in numbers which increased by 3.5. From t test analysis yield Thitung equal to 5,468 and Ttable equal to 2,353 mean tcount > ttable. It can be concluded that mawashi geri practice with load influences on the result of increased kick speed at kumite athlete karate junior son of tassel chevron.*

Keywords: *Mawashi Geri, kick speed*

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MAWASHI GERI DENGAN BEBAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN PADA ATLET KUMITE KARATE JUNIOR PUTRA RUMBAI CHEVRON

Grace Novriyan S¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO²,
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³

Email: Gracenovriyan@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
No. HP. 082283845004

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kecepatan pada saat melakukan tendangan pada atlet kumite karate junior putra rumbai chevron. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis memberikan bentuk latihan *mawashi geri* dengan beban . Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *mawashi geri* dengan beban terhadap kecepatan tendangan pada atlet kumite karate junior putra rumbai chevron, sehingga pada saat melakukan serangan tendangan mendapatkan hasil tendangan yang maksimal. Jenis penelitian ini adalah ekperimental dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet kumite karate junior putra rumbai chevron yang berjumlah 4 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, dimana seluruh populasi yang berjumlah 4 orang dijadikan sampel. Dengan instrumen tes keterampilan kecepatan tendangan lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji normalitas menggunakan uji *liliefors* pada taraf signifikan α (0.05) menghasilkan rata-rata *pretest* kecepatan tendangan sebesar 16,25. Selanjutnya diberikan latihan *mawashi geri* dengan beban selama 16 kali pertemuan pada atlet kumite karate junior putra rumbai chevron yang berjumlah 4 orang. Kemudian dilakukan *posttest* kecepatan tendangan *mawashi geri* menghasilkan rata-rata 19,75. Berdasarkan hasil analisis data *pretest* dan *posttest* ada perbedaan angka yang meningkat sebesar 3,5. Dari analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 5,468 dan T_{tabel} sebesar 2,353 berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *mawashi geri* dengan beban berpengaruh terhadap hasil peningkatan kecepatan tendangan pada atlet kumite karate junior putra rumbai chevron.

Kata Kunci : Mawashi Geri, kecepatan tendangan

PENDAHULUAN

Di abad moderen sekarang ini kegunaan olahraga dirasakan sangat penting sekali bagi kehidupan masyarakat, karena olahraga merupakan, suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Dan olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan yang berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberikan kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri.

Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga butuh proses dan latihan yang rutin dan terprogram dengan baik. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan perkembangan di bidang olahraga terutama di bidang pendidikan. Hal ini diungkapkan dalam UU RI No. 3 Th.2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Berdasarkan kutipan diatas, jelaslah bahwa pembangunan dalam bidang olahraga merupakan aspek yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan pembangunan di kehidupan lainnya. Hal ini disadari bahwa melalui olahraga akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta perkembangan olahraga prestasi dilingkungan masing-masing, untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal. Sehingga perlu dilakukan pembinaan dalam rangka membentuk olahragawan yang berkualitas dan berprestasi dalam berbagai bidang olahraga, salah satunya di bidang olahraga karate.

Dalam olahraga Karate terdapat tiga teknik utama, yaitu: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). Diantara ketiga teknik utama tersebut nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor *kata* dan nomor *kumite*. Di Indonesia sendiri olahraga karate telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang digemari, terbukti dengan banyaknya pertandingan karate baik *kata* maupun *kumite* yang diadakan di Indonesia dari tingkat daerah sampai tingkat nasional. Maka dari itu Indonesia memiliki potensi yang sangat besar untuk menciptakan atlet-atlet yang berprestasi.

Prestasi dalam olahraga merupakan sebuah dambaan setiap atlet, namun cukup sulit untuk mencapainya. Banyak faktor yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi olahraga yang optimal, diantaranya : 1. Pengembangan teknik, 2. Pengembangan mental, 3. Kematangan jiwa, 4. Pengembangan fisik, (Sajoto 1995 :07). Untuk meningkatkan prestasi diperlukan pembinaan atlet yang serius dan selalu diperhatikan semua aspeknya, salah satunya yang paling utama yaitu kondisi fisik, karena sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi yang optimal.

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi dan kualitas atlet, bahkan bisa dikatakan tolak ukur suatu olahraga. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama saat pertandingan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan

maupun pemeliharaan (Sajoto : 1995:8). Maka dapat dikatakan bahwa untuk meningkatkan kondisi fisik seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Adapun komponen-komponen tersebut diantaranya yaitu:1. Daya tahan, 2. Kekuatan, 3. Kecepatan, 4. Kelincahan,5. Daya ledak, 6. Ketepatan,7. Kelenturan, 8. Keseimbangan, 9. Koordinasi, 10. Reaksi.

Salah satu cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik adalah olahraga karate. Dalam olahraga karate semua kondisi fisik tersebut menjadi faktor utama untuk mencapai prestasi. Di dalam pertandingan karate atlet dituntut untuk melakukan gerakan cepat dengan waktu sesingkat-singkat mungkin. Terutama pada cabang olahraga karate nomor kumite yang gerakannya mengutamakan *kecepatan*, pada saat melakukan gerakan baik pada saat melakukan serangan dan tangkisan atlet membutuhkan kemampuan fisik yang berkaitan dengan kecepatan. Kecepatan juga menjadi salah satu kriteria teknik yang di nilai dalam pertandingan karate. (Bermanhot Simbolon : 38)

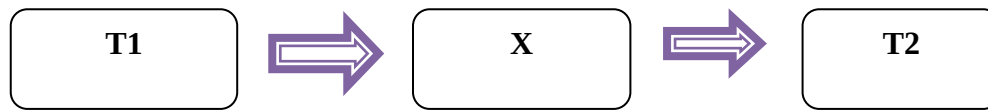
Dari hasil pengamatan dan wawancara bersama pelatih dilapangan diketahui bahwa banyak terdapat kekurangan-kekurangan yang terjadi pada atlet kumite karate dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, Banyak atlet yang melakukan serangan yang dapat di hindari lawan sehingga serangan yang di luncurkan tidak mendapat poin, dan melakukan tendangan lamban, sehingga pengenaan tendangan ke lawan tidak masuk ke sasaran karna lawan dapat menghindar dan merespon lebih cepat ke timbang tendangan atlet. Hal itu di pengaruhi oleh kecepatan tendangan yang kurang. Faktor kecepatan ini sangat berpengaruh saat atlet mencari poin saat pertandingan kumite. Pengamat melihat pada saat bertanding atlet kumite melakukan serangan akan tetapi serangan tersebut tidak membuahkan hasil karena kurangnya kecepatan. Faktor yang mempengaruhi hal inidiantaranya disebabkan kurangnya latihan untuk dapat meningkatkan kecepatan tendangan.

Berdasarkan permasalahan, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan perludiadakan latihan yang intensif dan terprogram. Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan diantaranya adalah Latihan *lari jarak pendek 1-2 Km, lari jarak menengah 3-5 Km, lari jarak jauh 6-10 Km, Sprint 50-100 meter* (Bermanhot Simboon :94) dan *Memberi beban pada kaki* (Bermanhot Simbolon : 74). Dalam penelitian ini peneliti hanya fokus pada satu bentuk latihan saja yaitu latihan *Mawashi geri dengan beban*. Ketertarikan untuk memberikan bentuk latihan ini karena belum pernah diaplikasikan latihan menggunakan beban pada saat latihan, sehingga peneliti ingin melakukan penelitian **“Pengaruh Latihan Tendangan Mawashi Geri Dengan Beban Terhadap Kecepatan Tendangan Pada Atlet Kumite Karate Junior Putra Rumbai Chevron”**.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *weak experiment* dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest design* yang diawali dengan melakukan *pretest* Kecepatan tendangan (Bermanhot Simbolon : 125). Setelah itu sampel coba diberikan program latihan *mawashi geri* dengan beban selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest* kecepatan tendangan kembali (Bermanhot Simbolon : 125). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *mawashi geri* dengan beban terhadap kemampuan kecepatan tendangan pada

atlet kumite karate junior putra rumbai chevron. Untuk lebih jelas dapat dilihat rancangan penelitian sebagai berikut:



Keterangan :

T1 = *Pretest*
 X = *Perlakuan*
 T2 = *Posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet kumite karate junior putra rumbai chevron yang mengikuti latihan di cabang olahraga karate sebanyak 4 orang. Berhubung jumlah populasi di tim ini hanya 4 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan cara *total sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 67) *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang. Dimana yang dijadikan sampel adalah atlet kumite karate junior putra rumbai chevron yang berjumlah 4 orang sampel.

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah *pretest* kecepatan tendangan sebelum melakukan latihan *mawashi geri* dengan beban dan *posttest* kecepatan tendangan setelah melakukan latihan *mawashi geri* dengan beban selama kurang lebih 6 minggu atau 16 kali pertemuan, mulai bulan juni 2017 sampai dengan bulan agustus 2017 dengan sampel yang berjumlah 4 orang atlet kumite karate junior putra rumbai chevron.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan latihan *mawashi geri* dengan beban terhadap *kecepatan* tendangan pada atlet kumite karate junior putra rumbai chevron yang berjumlah 4 orang. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *mawashi geri* dengan beban yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *kecepatan* tendangan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

a. Hasil Pretest kecepatan tendangan

Setelah dilakukan tes kecepatan tendangan sebelum dilaksanakan metode latihan *mawashi geri* dengan beban maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *pre-test* kecepatan tendangan sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis data *Pre-test Vertical Jump*.

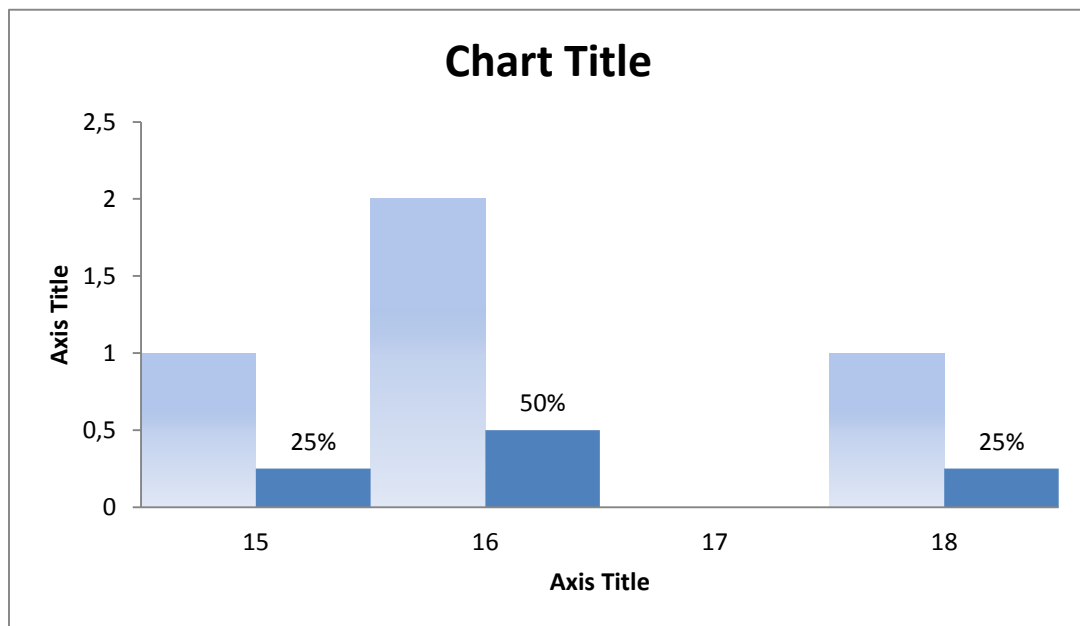
No	Data Statistik	<i>Pre-test</i>
1	<i>Sampel</i>	4
2	<i>Mean</i>	16,25
3	<i>Std. Deviation</i>	1,26
4	<i>Variance</i>	1,58
5	<i>Minimum</i>	15
6	<i>Maximum</i>	18
7	<i>Sum</i>	65

Berdasarkan analisis data *pre-test* kecepatan tendangan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sampel 4, dengan *mean* 16,25 standar deviasi 1.26, varian 1.58, skor terendah 15, skor tertinggi 18 dan *sum* 65. Analisis data yang tertuang dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 4. Nilai *Interval Data Hasil Pree-test kecepatan tendangan*

Nilai Interval Data Hasil <i>Pree-test Kecepatan tendangan</i>		
Nilai Interval	<i>Frequency</i>	<i>Frequency Comulative(%)</i>
15	1	25%
16	2	50%
17	0	0%
18	1	25%
Jumlah Sampel	4	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas 1 orang (15), 2 orang (16) dan 1 orang (18) yang berdasarkan norma test kecepatan tendangan berkategori cukup.



Gambar 11. Histogram Hasil Pree-test kecepatan tendangan

1. Hasil *Post-test mawashi geri dengan beban*

Setelah dilakukan latihan *tendangan mawashi geri dengan beban* didapatkan analisis hasil *Post-test kecepatan tendangan* sebagai berikut.

Tabel 5. Analisis Hasil *Post-test kecepatan tendangan*

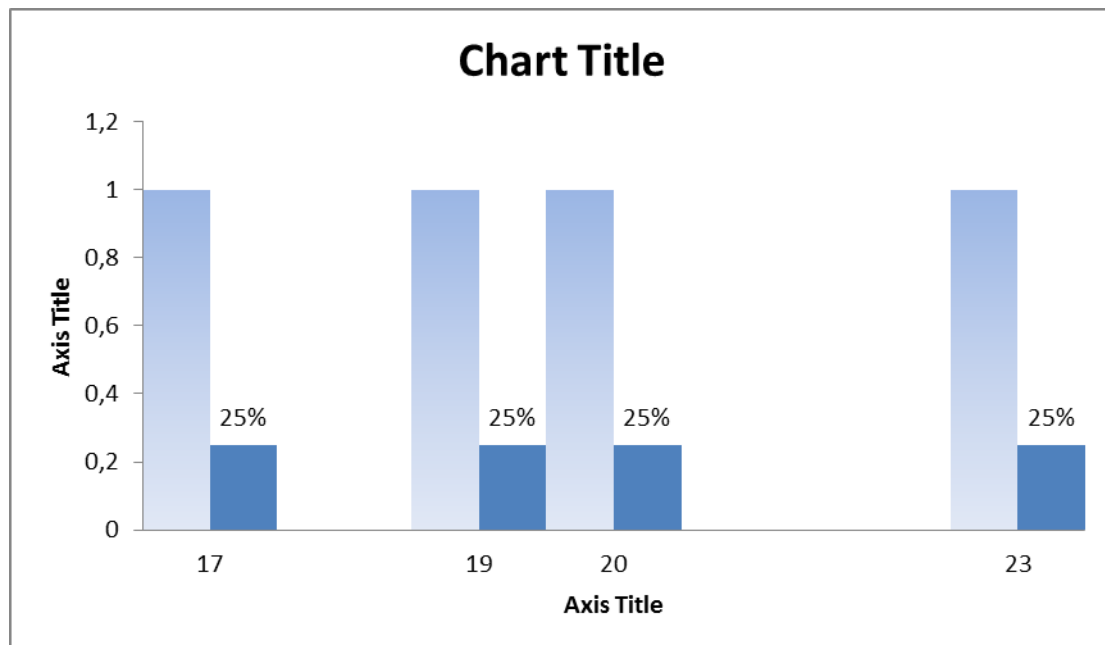
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	4
2	<i>Mean</i>	19,75
3	<i>Std. Deviation</i>	2,50
4	<i>Variance</i>	6,25
5	<i>Minimum</i>	17
6	<i>Maximum</i>	23
7	<i>Sum</i>	79

Berdasarkan analisis hasil *post-test* kecepatan tendangan *mawashi geri* sebagai berikut: *mean* 19.75, standar deviasi 2.50, dan varian 6,25, skor terendah 17, skor tertinggi 23 dengan *sum* 79. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 6. Nilai Interval Data Post-test kecepatan tendangan

Nilai Interval Data Hasil Post-test Kecepatan tendangan		
Nilai Interval	Frequency	Frequency Comulative(%)
17	1	25%
19	1	25%
20	1	25%
23	1	25%
jumlah sampel	4	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 diatas hanya 2 orang yang berkategori cukup dalam norma test kecepatan tendangan yaitu (17) dan (19). Dan ada 2 orang yang berkategori baik dalam norma tes kecepatan tendangan yaitu (20) dan (23).



Gambar 12. Histogram hasil post-test kecepatan tendangan

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan tendangan mawashi geri dengan beban (X) kecepatan tendangan (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Dari tabel 5.5 dibawah, terlihat bahwa data hasil *pree-test* kecepatan tendangan mawashi geri setelah dilakukan perhitungan dihasilkan L_{hitung} sebesar **0,33** dan L_{tabel} sebesar **0,381**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test* kecepatan tendangan mawashi geri adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kecepatan tendangan mawashi geri dihasilkan L_{hitung} **0,21** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,381**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil kecepatan tendangan mawashi geri *post-test* berdistribusi normal.

Tabel 7. Uji Normalitas Data Hasil test kecepatan tendangan

Variabel	L_{hitung}	L_{Tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test</i> kecepatan tendangan	0,33	0,381	Normal
Hasil <i>Post-test</i> kecepatan tendangan	0,21	0,381	Normal

C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *mawashi geri dengan beban* (X) Terhadap kecepatan tendangan (Y) atlet kumite karate junior putra rumbai chevron.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *mawashi geri dengan beban* (X) Terhadap peningkatan Kecepatan tendangan (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar **5,422** dan T_{tabel} sebesar **2,353**. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *mawashi geri dengan beban* (X) Terhadap peningkatan kecepatan tendangan (Y) pada atlet karate kumite junior putra rumbai chevron. Pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 8. Uji T Data Hasil kecepatan tendangan

Uji Hipotesis	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	5,442	2,353	H_1 diterima

D. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan tendangan mawashi geri dengan beban terhadap Kecepatan tendangan atlet kumite karate junior rumbai chevron.

Latihan yang terprogram merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Namun pada kenyataannya kesempurnaan hasil penelitian merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan, meskipun dalam pelaksanaannya sudah dilakukan sesuai dengan prosedur latihan Mawashi geri dengan beban dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan tendangan atlet kumite karate junior putra rumbai chevron. Dalam hal ini penulis berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan disiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum penulis menerapkan latihan, terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan, terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan sampai akhir, namun pada kenyataannya masih terdapat kendala dalam proses latihan seperti :

1. Pada saat melakukan mawashi geri dengan beban, testee kurang sempurna melakukannya karena latihan ini belum pernah mereka lakukan sebelumnya, walaupun sudah di evaluasi dan di arahkan berulang-ulang, gerakan yang mereka hasilkan tidak juga sempurna, karna hal itu adalah batasan kemampuan mereka.
2. Tidak dapat mengontrol testee agar tidak melakukan aktivitas selain dari yang sudah di programkan.
3. Sulit mendisiplinkan testee datang tepat waktu.
4. Dari keseluruhan latihan yang di jalani ada testee yang sempat tidak hadir dengan alasan sakit.
5. Dalam hal ini penulis juga kesulitan mencari rekan yang membantu untuk mengambil dokumentasi pada saat latihan sehingga penulis tidak bisa mengontrol penuh testee pada saat latihan.

Setelah dilakukannya penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data akhirnya dijadikan patokan pembahasan hasil peneliti sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan mawashi geri dengan beban terhadap kecepatan tendangan atlet kumite karate junior putra rumbai chevron, jelas bahwa perbedaan kedua Kecepatan tendangan sebelum dan sesudah melakukan latihan tendangan mawashi geri dengan beban jelas terjadinya peningkatan.

Dari pernyataan di atas, jelas bahwa terdapat perbedaan hasil latihan kecepatan tendangan atlet kumite karate junior putra sebelum dan seduh melakukan latihan mawashi geri dengan beban. Dari rata-rata prettest 16,25 , nilai ini masih di katakan “cukup” berdasarkan norma tes kecepatan tendangan. Sedangkan rata-rata posttest 19,75. Nilai ini bisa di kategorikan “baik” berdasarkan norma.

Demikian beberapa temuan-temuan berupa kekurangan dan data statistik pada saat melaksanakan penelitian selama satu setengah bulan atau kurang lebih 6 minggu di inkai chevron rumbai. Apabila kekurangan-kekurangan pada saat latihan tersebut lebih diminisir bukan tidak mungkin peningkatan akan lebih signifikan lagi.

E. Keterbatasan Penelitian

Kesempurnaan hasil penelitian merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan, meskipun dalam pelaksanaan sudah dilakukan sesuai dengan prosedurlatihan tendangan mawashi geri dengan beban dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan tendangan atlet kumite karate junior putra rumbai chevron. Sudah dicoba mengatasi kemungkinan terjadi gangguan dalam pelaksanaan terhadap

variabel yang ada, namun memang sulit diatasi karna keterbatasan dan kelemahan selama proses penelitian. Adapun keterbatasan peneliti selama melaksanakan penelitian ini antara lain :

1. Kurang dapat mengontrol sampel untuk tidak melakukan latihan fisik lain sesuai dengan yang diprogramkan.
2. Adanya libur lebaran, sehingga program latihan tidak sesuai jadwal.
3. Terbatasnya buku referensi untuk melengkapi kajian teori.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kecepatan tendangan pada saat melakukan serangan, terlebih pada saat melakukan tendangan ke lawan, sehingga pengenaan tendangan ke bagian sasaran poin tidak tepat. Sehingga serangan yang dilakukan atlet tersebut sia-sia tanpa mendapatkan poin. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bentuk latihan mawashi geri dengan beban yang tujuannya untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan mawashi geri dengan beban terhadap kecepatan tendangan atlet kumite karate junior putra rumbai chevron. Penelitian ini menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah tim kumite karate junior putra yang berjumlah 4 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dimana seluruh populasi yang berjumlah 4 orang dijadikan sampel. Dengan menggunakan instrumen tes penelitian tes keterampilan kecepatan tendangan lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji normalitas menggunakan uji *Lilifors* menghasilkan rata-rata pretest kecepatan tendangan sebesar 16,25 Yang mendapatkan L_{hitung} 0,33 dan L_{tabel} 0,831 data berdistribusi normal.

Selanjutnya di kasih latihan mawashi geri dengan beban selama 16 kali pertemuan pada tim kumite karate junior putra rumbai chevron yang berjumlah 4 orang. Kemudian dilakukan posttest keterampilan kecepatan tendangan 19,75. Berdasarkan hasil analisis data pretest dan posttest ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 21,5 %.

Setelah mengambil pretest peneliti memberikan suatu metode meningkatkan kecepatan tendangan mawashi geri selama 16 kali pertemuan dengan metode *latihan tendangan mawashi geri dengan beban*. Terakhir peneliti mengambil posttest dari latihan mawashi geri yang sudah diberikan perlakuan selama 16 kali dengan *Tes kecepatan tendangan karate*, dan mendapatkan L_{hitung} 0,21 dan L_{tabel} 0,831 data berdistribusi normal,

Hasil *pretest* dengan *posttest* di analisis dengan menggunakan uji t, hasil uji t menunjukkan t_{hitung} 5,442 dan t_{tabel} 2,353 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan tendangan mawashi geri dengan beban terhadap kecepatan tendangan atlet kumite karate junior putra rumbai chevron.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis memberikan rekomendasi antara lain:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun strategi latihan karate guna meningkatkan kemampuan fisik pada atlet.
2. Diharapkan bagi atlet kumite karate junior putra rumbai chevron untuk lebih giat lagi berlatih sehingga prestasi yang diharapkan bias tercapai.
3. Untuk penelitian selanjutnya bias dengan menggunakan bentuk latihan lainnya dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan atlet karate.
4. Bagi penelitian yang sejenis, hasil ini dapat di jadikan sebagai bahan pembandingan untuk mengukur efektifitas metodelatihan tendangan mawashi geri dengan beban pada atlet karate.

DAFTAR PUSTAKA

- Fenanlampir, A & Faruq, M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta. CV ANDI OFFSET.
- Hadisasmita, Y & Syarifuddin, Aip. (1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Lembaga Pengembangan Pendidikan.
- Kosasih Engkos. (1993). *Olahraga Teknik & Program latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Maksum, A. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya. Unesa University Press.
- Putra Akrila, D. (2016). *Pengaruh Latihan Tembakan Ke Gawang Terhadap Kemampuan Shooting Pada Klub Sekolah Sepak Bola Matador Pekanbaru*. Skripsi, tidak diterbitkan. Program Sarjana Universitas Riau. Pekanbaru.
- Radcliffe C. James & Farentinos C. Robert. (1999). *High-Powered Plyometrics. USA. Human Kinetics*.

Ritonga Zulfan. (2007). *Statistik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Isna.

Rustamaji. (2008). *Olahraga Kegemaranku Bola Voli*. Klaten. PT. Intan Pariwara.

Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize.

Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta.

Sukirno & Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang. Unsri Press.