RELATIONSHIP BETWEEN POWER OF THE MUSCLE WITH THE RESULTS OF THE SPEED OF GERI MAWASHI KICK IN DOJO SDS MARSUDIRINI PERAWANG

Mei Dewi Herianti Tambunan [1], Ramadi, Aref Va'i
Email:meidewiharyanti@gmail.com,mr.ramadi59@gmail.com,aref.vai@lecturer.unri.ac.id
No.HP: 081261169892

Physical Education and Recreation Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau

Abstract: *The problem in this study is the mawashi Geri on the Dojo kick technique SDs Marsudirini perawang has not provided satisfactory results on the kick movement speed so as not to give points given. One of the factors in the physical condition that influences the kick speed is strength. Regarding the instruments used in this study the vertical jump test and the Mawashi geri kick test. This study aims to study the relationship of leg muscle strength with the results of the speed of Mawashi Geri's kicks at SD Marsudirini Perawang Dojo. Based on the results of the upper frequency distribution of 6 samples, it turned out that 3 samples (50%) had kick results with a range of values of 14-20 with sufficient categories, then 2 samples (33.33%) had kick results with a value range of 21-23 with good category, starting from 1 sample person (16.66%) has the results starting with various grades 24-26 with excellent categories. From the results of the research described above, it can be concluded that there is something related to leg muscle strength to the speed of mawashi geri kicking in the dojo of SD Marsudirini Perawang, where rtab at a significant level a (0.05) = 0.878 means r count (0.999) (0.878).*

Key Words: *Leg muscle strength, Mawashi kick speed*

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA DOJO SDs MARSUDIRINI PERAWANG

Mei Dewi Herianti Tambunan [1], Ramadi, Aref Va'i
Email:meidewiharyanti@gmail.com,mr.ramadi59@gmail.com,aref.vai@lecturer.unri.ac.id
No.HP: 081261169892

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Permasalah dalam penelitian ini adalah teknik tendangan mawashi Geri pada Dojo SDs Marsudirini perawang belum menunjukkan hasil yang memuaskan pada kecepatan gerakan tendangan sehingga banyak bentuk yang sempurna namun tidak dapat diberikan point. Salah satu faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kecepatan tendangan adalah power. Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes vertical jump dan tes tendangan Mawashi Geri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Power Otot tungkai Dengan Hasil Kecepatan tendangan Mawashi Geri Pada Dojo SDs Marsudirini Perawang. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 6 sampel, ternyata 3 orang sampel (50%) memiliki hasil tendangan dengan rentang nilai 14-20 dengan katagori cukup, kemudian 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil tendangan dengan rentang nilai 21-23 dengan katagori baik, kemudian 1 orang sampel (16,66%) memiliki hasil tendangan dengan rentang nilai 24-26 dengan katagori baik sekali. Dari hasil penelitian yang telah di uraikan di atas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang kuat antara *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada dojo SDs Marsudirini Perawang, dimana r_{tab} pada taraf signifikan a (0,05) = 0,878 berarti r_{hitung} (0,999) > r_{tab}(0,878).

Kata Kunci: Power otot tungkai, Kecepatan Tendangan Mawashi

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang tidak bisa diabaikan dalam aktifitas keseharian manusia, karena dengan berolahraga manusia akan memiliki kesegaran jasmani yang baik di dalam tubuhnya. Kesegaran jasmani disini dimaksudkan adalah saat melakukan kegiatan berat, manusia tersebut masih bisa melakukan kegiatan ringan tanpa ada kelelahan yang berarti.

Olahraga juga dapat dikembangkan dan dibina sehingga menghasilkan prestasi yang gemilau. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkanprestasi olahraga.Seperti yang tercantum pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pasal 20 yang menyatakan: "Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Karate adalah seni perkasa untuk pembinaan kepribadian melalui latihan sehingga karate dapat mengatasi setiap rintangan, nyata ataupun tidak nyata. Karate tersusun atas dua kata yang terdiri dari *kara* dan *te* yang secara *harfiah kara* berarti kosong dan *te* berarti tangan sehingga jika digabungkan akan membentuk kata tangan kosong yang memberi makna bahwa karate merupakan olahraga beladiri yang memaksimalkan seluruh gerak tubuh untuk melakukan pembelaan diri dari ancaman baik dalam bentuk hindaran (tangkisan) dan melakukan serangan yang mematikan (FORKI:2005:2).

Adapun salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet karate yaitu teknik dasar tendangan (*geri*), adapun macam bentuk teknik tendangan yaitu, maygeri (tendangan kedepan), *yoko geri* (tendangan samping), *mawashi geri* (tendangan melingkar), *ushiro geri* (tendangan menyodok kebelakang), *tobi geri* (tendangan meloncat). (Sabeth Muchsin:86) namun peneliti hanya mengambil dari salah satu bentuk teknik tendangan yaitu mawashi geri karena mawashi geri merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan geraknya membentuk garis setengah lingkaran dengan diayun dari samping luar menuju samping dalam.

Dari pengamatan yang saya lakukan, teknik tendangan mawashi Dojo SDs Marsudirini perawang belum menunjukkan hasil yang memuaskan pada kecepatan gerakan tendangan sehingga banyak bentuk yang sempurna namun tidak dapat diberikan point. Faktor yang menyebabkan lemahnya kecepatan tendangan mawashi geri adalah faktor kondisi fisik yaitu : kelincahan, kelentukan, stamina, dan Power, salah satu faktor dominan yang ingin saya teliti yaitu Power otot tungkai dengan hasil kecepatan tendangan mawashi geri.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variable bebas yaitu *power* otot tungkai (X_1), terhadap variable terikat yaitu kecepatan tendangan *Mawashi Geri* (Y). Menurut Suharsimi Arikunto (2006:270), penelitian korelasi bertujuan untuk

menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu.

Tempat dan waktu Penelitian

a. Tempat
   Penelitian inidilaksanakan di dojo SDs Marsudirini perawang Jln. Syarif qasim km.6

b. Waktu
   Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2018 – Maret 2019

Jenis Penelitian

Rancangan penelitian adalah penjelasan mengenai berbagai komponen yang akan di gunakan peneliti serta kegiatan yang akan di lakukan selama proses penelitian. Jenis penelitian yang akan di laksanakan adalah penelitian korelasional, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas yaitu Kecepatan (X1), terhadap variable terikat yaitu hasil power otot tungkai (Y). Menurut Suharsimi Arikunto (2006:270), penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu.

Populasi dan sampel

a. Populasi
   Populasi adalah keseluruhan data atau totalitas subjek dalam penelitian (Suharsimi Arikunto:2006:130).Berdasarkan study pendahuluan yang penulis lakukan pada Dojo SDs Marsudirini perawang , jumlah atlet sebanyak 6 orang.

b. Sampel
   Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut (Suharsimi Arikunto:2006:134). Berhubungan dengan populasi tidak begitu besar, sesuai dengan kemampuan maka peneliti menetapkan seluruh populasi dijadikan sampel dengan kata lain sampel penuh.

Instrument Penelitian

Instrument penelitian adalah petunjuk pelaksanaan suatu tes, sangat banyak pengaruhnya terhadap objektifitas, keterampilan dan ketepatan suatu tes. Petunjuk pelaksanaan suatu tes merupakan penjelasan mengenai bagaimana tes itu harus dilaksanakan dan bagaimana cara memberikan skor. (KONI :2003:20). Penelitian ini berbentuk tes vertical jump dan tes kecepatan tendangan dengan tujuan untuk peneliti mengetahui sebarapa besar hubungan *power* otot tungkai terhadap kecepatan *mawashi geri*.

Adapun norma yang digunakan untuk menghitung Vertical Jump (Arsil 2008:179) tersebut :

Tabel 1.1 Norma Vertical Jump

Putra	Putri	Kategori
>82	>65	Baik Sekali
79-91	57-64	Baik
65-77	49-56	Sedang
52-64	42-48	Kurang
<51	<41	Kurang Sekali

Adapun norma yang digunakan untuk menghitung kecepatan tendangan mawashi geri tersebut :

Tabel 2. Normalitas Data

Kategori	Puteri	Putera
Baik Sekali	>23	>25
Baik	19-22	20-24
Cukup	14-18	15-19
Kurang	8-13	10-14
Kurang sekali	<7	<9

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini membahas tentang "Hubungan power otot tungkai dengan hasil kecepatan tendangan mawashi geri pada dojo SD swasta Marsudirini Perawang". Deskripsi data penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas power otot tungkai (X_1), dan variabel terikat tendangan mawashi geri (Y). Deskripsi data dari masing-masing variabel ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Power Otot Tungkai

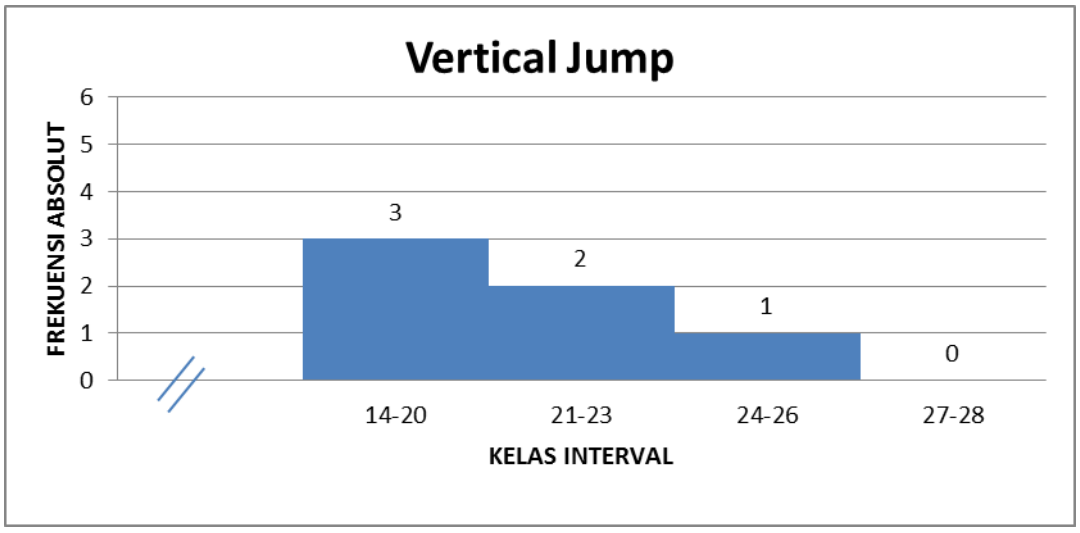
Data yang diperoleh dari variabel power otot tungkai (X_1) diukur dengan menggunakan tes loncat tegak (*vertical jump*), yang diikuti oleh sampel sebanyak 6 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 83 dan nilai terendah 63. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) = 219,5,

varian 53,9, dan standar deviasi adalah 7,34, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai (X_1)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	63-68	2	33,33%
2	69-73	1	16,66%
3	74-79	2	33,33%
4	80-85	1	16,66%
	JUMLAH	6	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 6 sampel, ternyata 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil loncatan dengan rentang nilai 63-68 dengan katagori kurang, kemudian 1 orang sampel (16,66%) memiliki hasil loncatan dengan rentang nilai 69,74 dengan katagori sedang, kemudian 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil loncatan dengan rentang nilai 75-80 dengan katagori baik, kemudian 1 orang sampel (16,66%) memiliki hasil loncatan dengan rentang nilai 81-86 dengan katagori baik sekali. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 1. Histogram Data Hasil Power Otot Tungkai

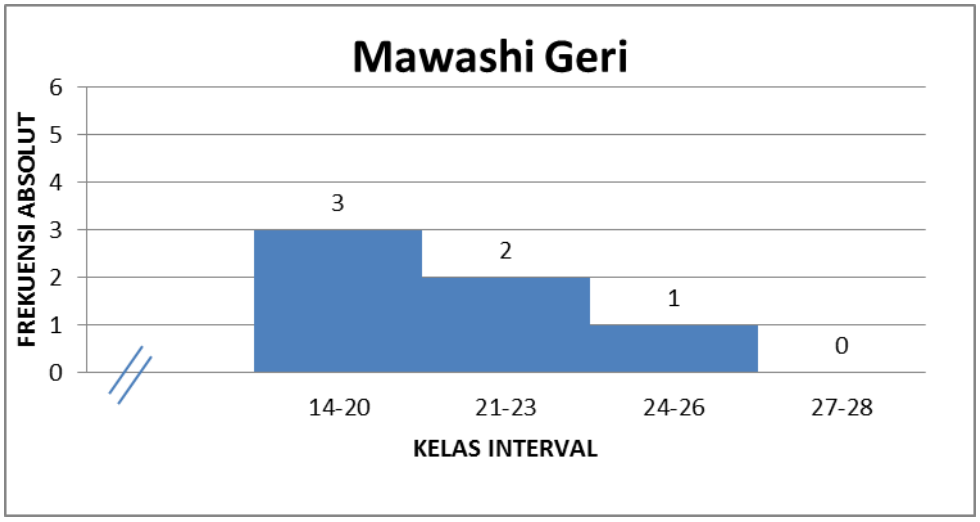
2. Tendangan Mawashi Geri

Data yang diperoleh dari variabel tendangan mawashi geri (Y) diukur dengan menggunakan tes melakukan tendangan mawashi geri , yang diikuti oleh sampel sebanyak 6 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 13 dan nilai terendah 7. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) = 19,83, varian 16,156, dan standar deviasi adalah 4,01, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tendangan *Mawashi Geri* (Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	14-20	3	50
2	21-23	2	33,33
3	24-26	1	16,66
4	27-28	-	-
	Jumlah	6	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 6 sampel, ternyata 3 orang sampel (50%) memiliki hasil tendangan dengan rentang nilai 14-20 dengan katagori cukup, kemudian 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil tendangan dengan rentang nilai 21-23 dengan katagori baik, kemudian 1 orang sampel (16,66%) memiliki hasil tendangan dengan rentang nilai 24-26 dengan katagori baik sekali. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Data Hasil Tendangan *Mawashi Geri*

Hasil Uji Persyaratan Analisis

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan atau dimunculkan dalam penelitian, dalam penelitian ini terdapat dua hipotesis alternatif dan dua hipotesis nol. Secara garis besar, penelitian ini adalah ingin menguji kebenaran hipotesis alternatif yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan hasil kecepatan tendangan mawashi geri. Sebelumdata dari variabel independen dan satu variabel dependen tersebut dilakukan analisi harus di lakukan uji prasyarat analisi data terlebih dahulu, yaitu dengan normalitas dengan menggunakan manual dan MS.Excel 2010. Berikut adalah pemaparan hasil uji prasyarat dalam penelitian.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors, hasil uji normalitas terhadap penelitianya itu tes *vertical jump* (X) terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* (Y) dapat dilihat pada table sebagai berikut :

Tabel 5 Uji Normalitas data dengan uji lilliefors

NO	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Tes Vertical Jump	0.103	0.319	Normal
2	Tes Tendangan Mawashi Geri	0.100		Normal

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa masing-masing variabel memiliki L_{hitung} yang lebih kecil L_{tabel} yaitu tes *vertical jump* 0,103 dan tes tendangan *Mawashi Geri* 0,100, keduanyan memiliki angka yang lebih kecil dari L_{tabel} yaitu 0,319. Berdasarkan nilai hasil perhitungan *Liliefors* tes tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data variabel *vertical jump* dan tendangan *Mawashi Geri* normal

Pengujian Hipotesis

Pada penelitian ini, uji hipotesis digunakan untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai terhadap tendangan mawashi geri. Untuk menerima dan menolak dan membandingkan hasil r_{hitung} dan r_{tabel} dari masing-masing variabel pada tarif signifikan 0,05. Untuk menguji hipotesis, peneliti menggunakan pengujian hipotesis asosiatif, yang merupakan dugaan tentang adanya hubungan antar variabel dalam sampel. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n\sum X^2 - (\sum X)^2}\sqrt{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Arti unsur tersebut adalah :
r = Korelasi anata Variabel Xdan Y (Kritria)
x = Skor pada variabel X
y = Skor pada variabel Y
n = Jumlah sempel
$\sum X$ = Jumlah skor variabel X
ΣY = Jumlah skor variabel Y
ΣX^2 = Jumlah dari kuadrat X
ΣY^2 = Jumlah dari kuadrat Y
Xy = Data X kali

Dari perhitungan nilai korelasi diketahui bahwa power otot tungkai memiliki nilai korelasi terhadap tendangan *mawashi geri* sebesar 0,999 dengan nilai r_{tabel} sebesar 0,878 ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dari power otot tungkai terhadap tendangan *mawashi geri* sehingga Ho di tolak dan Ha diterima yaitu terdapat hubungan power otot tungkai dengan hasil kecepatan tendangan *mawashi geri.* Lihat tabel di bawah ini.

Tabel 5 Interprestasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	**Tingkat Hubungan**
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sugiyono, 2013:231)

Koefision Korelasi (r)

Berikut ini adalah hasil pengujian hipotesis di atas dengan uji korelasi *product moment* :

Tabel 6 Interprestasi Koefisien Korelasi Nilai r

Variabel	**r hitung**	**r tabel**	**Keterangan**
Tes vertical jump (X) terhadap Tes tendangan lurus (Y)	0,999	0,878	Signifikan

Berdasarkan hasil pengujian uji korelasi pada tabel di atas, diperoleh hasil r_{hitung} 0,999 yang lebih besar dari r_{tabel} yang memiliki nilai sebesar 0,878 dengan taraf kesalahn 1% dari 6 sampel yaitu (r_{hitung} 0,999> r_{tabel} 0,878) sehingga dapat di simpulkan bahwa data variabel *vertical jump* dan variabel tendangan *mawashi geri* terdapat hubungan yang signifikan pada taraf kesalahan 1%.

Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah *power* otot tungkai dan yang menjadi variabel Y adalah kecepatan tendangan mawashi geri. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu " Terdapat hubungan power otot tungkai dengan hasil kecepatan tendangan mawashi geri pada dojo SDs Marsudirini Perawang".

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi dari *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada dojo SDs Marsudirini Perawang adalah 0.999. Setelah angka korelasi di dapat, selanjutnya dilakukan

pengujian hipotesis apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada dojo SDs Marsudirini Perawang dimana didapati r_{hitung} 0,999 pada taraf signifikan 1% didapati r_{tabel} 0,878 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau 0,999>0,878. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X dan variabel Y atau ada hubungan yang signifikan dari *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada dojo SDs Marsudirini Perawang.

PEMBAHASAN

Dari hasil temuan setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut. Terdapat hubungan kecepatan *power otot* tungkai (X) terhadap hasil cepatan tendangan *mawashi geri* (Y) pada dojo SDs marsudirini perawang ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Dari analisis data yang telah dikemukakan diketahui ada hubungan yang berarti dari *power* otot tungkai (X) dengan hasil kecepatan tendangan *mawashi geri*(Y)pada dojo SDs Marsudirini Perawang. Untuk mendapatkan kecepatan diperlukan latihan yg baik. Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilaksanakan dengan *power* otot tungkai terhadap 6 sampel atlet karate pada dojo SDs Marsudirini Perawang, didapat hasil terbaik Dava Luis 83 dengan nilai kategori baik sekali, Benham 79 dengan nilai kategori baik, Julianto 76 dengan nilai kategori sedang, Winy 72 dengan nilai kategori sedang, Firman 68 dengan nilai kategori sedang, Afrinandi 63 dengan nilai kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilaksanakan dengan *mawashi geri* terhadap 6 sampel atlet karate pada dojo SDs Marsudirini Perawang, didapat hasil terdapat Dava Luis 25 dengan nilai kategori baik sekali, Benham 23 dengan nilai kategori baik, Julianto 21 dengan nilai kategori baik, Winy 19 dengan nilai kategori cukup, Firman 17 dengan nilai kategori cukup, Afrinardi 14 dengan nilai kategori kurang. Beberapa sampel yang memiliki *power* otot tungkai yang baik namun hasil tendangan *mawashi geri* tidak baik. Hasil yang kurang maksimal bisa dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya power otot tungkainya kurang baik saat melakukan tendangan *mawhi geri*. Dengan demikian, semakin baik *power* otot tungkai yang dimiliki, maka semakin baik pula kemampuan tendangan *mawshi geri* nya. Berdasarkan hasil hubungan tersebut dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada dojo SDs Marsudirini Perawang.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 6 sampel, ternyata 3 orang sampel (50%) memiliki hasil tendangan dengan rentang nilai 14-20 dengan katagori cukup, kemudian 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil tendangan dengan rentang nilai 21-23 dengan katagori baik, kemudian 1 orang sampel (16,66%) memiliki hasil tendangan dengan rentang nilai 24-26 dengan katagori baik sekali.

Dari hasil penelitian yang telah di uraikan di atas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang kuat antara *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan

mawashi geri pada dojo SDs Marsudirini Perawang, dimana r_{tab} pada taraf signifikan *a* (0,05) = 0,878 berarti r_{hitung} (0,999) > r_{tab}(0,878).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil dari observasi peneliti yang lakukan pada dojo SDs marsudirini perawang pada saat latihan yang di laksanakan di dojo SDs marsudirini perawang, didapati masih banyak permasalahan terutama pada saat melakukan tendangan mawashi geri. Pada saat melakukan tes tendangan mawashi geri ada beberapa sampel yang mendapatkan nilai baik. Penelitian yang dilakukan adalah bersifat korelasi product moment yang bertujuan untuk melihat terdapat hubungan power otot tungkai (X) dan kecepatan tendangan mawashi geri (Y). populasi dalam penelitian ini berjumlah 6 orang.

Hasil dari penelitian ini, terdapat hubungan terhadap kemampuan power otot tungkai pada dojo SDs marsudirini perawang dengan diambil hasil kecepatan tendangan mawashi geri sebanyak 3 kali melakukan dan diambil hasil Lhitung sebesar 0.254 dan Ltabel sebesar 0, 319 dapat disimpulkan data hasil data x berdistribusi normal dan dari pengambilan data hasil tendangan mawashi geri dilakukan perhitungan yang akan menghasilkan Lhitung 0,100 dan Ltabel 0,319 dapat disimpulkan data dan hasil y berdistribusi nomal. Kemudian berdasarkan analisis korelasional diperoleh Rhitung sebesar 0,999 dan Rtabel 0,878 maka H0 ditolak dan H1 diterima data dengan akhir analisis dengan menggunakan perhitungan korelasi, hasil perhitungan korelasi menunjukan Rhitung sebesar 0,999 dan Rtabel 0,878 maka Ha diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpukan bahwa terdapat hubungan power otot tungkai dengan hasil kecepatan tendangan mawashi geri pada dojo SDs marsudirini perawang.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Atlet/siswa agar dapat Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan karate guna meningkatkan kemampuan fisik pada atlit.

2. Diharapkan bagi Tim dojo SDs marsudirini perawang untuk lebih giat lagi berlatih sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.

3. Untuk penelitian selanjutnya bisa dengan menggunakan bentuk latihan lainnya dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan atlit.

4. Bagi penelitian yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai bahan pembanding untuk mengukur efektifitas metode latihan pada atlit karate.

5. Pelatih/guru dapat memperhatikan kekuatan otot lengan dan bahu untuk memberikan hasil tendangan yang baik pada dojo SDs marsudirini perawang.

6. Pelatih/guru dapa mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi hasil tendangan.memperhatikan latihan yang dapat mempengaruhi hasil tendangan.

7. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan terhadap hasil tendangan mawashi geri.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik.* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Padang

Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian.* Rineka Cipta. Jakarta

Bompa. 1932. *Power Training For Sport.* Canada

Engkos Kosasi. 1985. *Teknik dan Program Latihan.* Akademi pressindo. Jakarta
(2005). *Pedoman Karate.*

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik.* Bandung.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Sebelas Maret University Press. Surakarta, Jawa Tengah.

Muchsin. Sabeth. (1980). Karate Terbaik. Jakarta. PT Indira.

Nurhasan. (2001). *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jenderal Olahraga: Jakarta Pusat

Prihastono. Arief. (1994). *Pembinaan Kondisi Fisik Karate Optimalisasi Kondisi Fisik Atlet Menuju Pretasi Puncak.* Solo: Aneka.

Sajoto. 1988. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Dahara Prize. Semarang.

Simbolon, Bermanhot. 2013. *Latihan dan melatih Karate*. Medan.

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Administrasi. Alfabeta. Banung.

Sukadiyanto. 2008. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.

www.skkifwatford.co.uk.Diakses tanggal 03-April-2018.