

**THE EFFECT OF KICK TRAINING BY USING LOADS ON THE
SPEED OF MAWASHIN-GERDY KILLS ON THE KARATE
LEMKARI ATLET, TAMBANG SUB-DISTRICT**

Adi Tyawarman Z¹, Slamet², Aref Vai³

E-mail: adityawarman3214@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id,
Phone Number: 0812-6128-8300

*Sports Training Education
Faculty of Education and Educational Science
University of Riau*

Abstract: *The problem in this study is still the speed of the kick when attacking before you shoot at the opponent, so the power of the kick in the goal is not good. Use the attack of this athlete in vain without getting points. The aim of this research is to study kick training simulation using Mawashi-Geri kick speed on Lemkari karate athletics in my mining district. This investigation is being conducted in Lemkari dojo, district judge of Jalan Regent, Kampar Regency. The study was conducted from December to April 2020. The population sampled in this study were all karate clubs occupied by 10 people. Based on the results of the analysis of pre- and post-test data, there is a difference in the amount that increases. After completing the test, this study provides a method to increase the speed of Mawashi Geri's pedaling steps for 16 meetings using the method of practicing Mawashi Geri's pedaling steps with weights. Finally, the researchers took a post-test of the Mawashi Geri exercise, which received the work 16 times with the karate kick speed test, and obtained data from Lhitung0.1721 and Ltabel0.258 with a normal distribution.*

Key Words: *Effect of Kick Training, Kick speed*

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN DENGAN MENGGUNAKAN BEBAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI-GERI PADA ATLET KARATE LEMKARI KECAMATAN TAMBANG

Adi Tyawarman Z¹, Slamet², Aref Vai³

E-mail: adityawarman3214@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id,
No Hp: 0812-6128-8300

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Permasalahan 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. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan dengan menggunakan beban terhadap kecepatan tendangan mawashi-geri pada atlet karate lemkar kecamatan tambang. Penelitian ini akan dilakukan di dojo lemkar kecamatan tambang Jalan bupati, kabupaten kampar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember sampai dengan bulan april 2020. Populasi yang sekaligus menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate tambang karate club yang berjumlah 10 orang. Berdasarkan hasil analisis data pre test dan post test ada perbedaan angka yang meningkat. Setelah mengambil pre test peneliti memberikan suatu metode meningkatkan kecepatan tendangan mawashi geri selama 16 kali pertemuan dengan metode *latihan tendangan mawashi geri* dengan beban. Terakhir peneliti mengambil post test dari latihan mawashi geri yang sudah diberikan perlakuan selama 16 kali dengan *Tes kecepatan tendangan karate*, dan mendapatkan $L_{hitung} 0,1721$ dan $L_{tabel} 0,258$ data berdistribusi normal,

Kata Kunci: Pengaruh Latihan Tendangan, Kecepatan Tendangan

PENDAHULUAN

Secara umum Olahraga adalah bentuk bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh reaksi, kemenangan dan prestasi maksimal (Kosasih, 1993:7).

Menurut Giriwijoyo (dalam Damayanti, Ramadi, & Aref Vai, 2018)Olahraga adalah serangkaian gerak olahraga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan tidak dapat ditinggalkan.Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan social

Olahraga merupakan alat yang ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa. Pembentukan fisik dalam latihan – latihan berolahraga akan memperkuat anggota tubuh maupun pembentukan mental maupun disiplin, sportif, kerjasama dan tanggung jawab. Adanya peraturan – peraturan tertentu bagi setiap cabang olahraga disebabkan adanya tantangan dan prestasi, selanjutnya ditekankan bahwa apabila untuk meningkatkan prestasi olahraga pada waktu yang akan datang maka harus mengambil langkah untuk menerapkan ilmu dan teknologi dalam pembinaan olahraga khususnya prestasi olahraga. Melalui olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta perkembangan olahraga prestasi dilingkungan masing-masing dan di kehidupan sehari hari.

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah menyebar keseluruh dunia. Olahraga telah menjadi tontonan, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan, kebudayaan dan merupakan suatu objek yang tidak pernah membosankan bagi masyarakat. Spirit inilah yang akhirnya dimanifestasikan dalam undang-undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pasal 6 yang menyatakan antara lain “setiap warga Negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam olahraga, memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan hak dan minatnya, serta memperoleh pengarahan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan.Dengan olahraga bukan saja kita mendapatkan kesehatan dan kebugaran,tetapi dengan olahraga kita jugbisa mendapatkan prestasi yang dapat mengharumkan nama daerah, dan bangsa.(dalam Febri Binatalisa, Ramadi. & Ni Putu Nita Wijayanti, 2017)

Prestasi olahraga harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik dasar yang baik dengan cara memaksimalkan bakat dan prestasi yang ada, melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana. Menurut Syafruddin (2011) “ada dua faktor yang mempengaruhi mencapai prestasi, di antaranya faktor tersebut adalah faktor internal dan external. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental,(psikis), sedangkan faktor external adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya”(dalam M. Noor Aldiansyah, Saripin, & Aref Vai, 2017)

Karate salah satu jenis olahraga beladiri yang ada di dunia, yang mana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenai oleh orang banyak. Seni beladiri kaate ini berasal dari okinawa. Okinawa adalah sebuah pulau kecil yang sekarang sudah menjadi bagian dari negara jepang. Beladiri ini pertama kali di Berdasarkan observasi peneliti di lapangan yang dilakukan menurut peneliti atlet karate lemkari kecamatan

tambang sudah memiliki teknik yang baik hanya saja kecepatan atlet karate lemkari kecamatan tambang saat melakukan tendangan *mawashi-geri* masih sangat kurang dan lambat di bandikan dengan atlet karate yang lain. Hal ini dapat dilihat dari presentasi latihan dan bertanding selama ini lebih besar dari pada latihan kecepatan. karena kurangnya latihan kecepatan pelatih tidak memiliki data kondisi kecepatan pada atlet karate lemkari kecamatan tambang. dalam observasi ini peneliti menggunakan metode latihan tendangan *Mawashi geri* dengan menggunakan beban.

Ketertarikan untuk memberikan bentuk latihan ini Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh atlet karate tambang karate club 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 yaitu: 1. Latihan lari sprint jarak pendek 100 meter/kurang dan lari jarak jauh 100 meter/ lebih dengan berlari sekuat, cepat dan semaksimal 2. bersepeda, 3. lari atau jogging 4. latihan naik turun tangga 5. latihan menendang menggunakan beban (Bermanhot Simbolon: 74) sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh dari salah satu lima komponen melatih kecepatan tendangan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan tendangan menggunakan beban dengan mengambil judul: “Pengaruh Latihan Tendangan Dengan Menggunakan Beban Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashin-Geri Pada Atlet Karate lemkari kecamatan Tambang”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan dengan menggunakan beban terhadap kecepatan tendangan *mawashi-geri* pada atlet karate lemkari kecamatan tambang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Dojo Lemkari Kecamatan Tambang Jalan Bupati, Kabupaten Kampar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember sampai dengan bulan april 2020.

Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui Pengaruh Latihan Tendangan Dengan Menggunakan Beban Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashin-Geri Pada Atlet Karate lemkari kecamatan Tambang, maka penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Dengan demikian metode penelitian *eksperimen* dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali (Sugiyono, 2008:107).

Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Pada design terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2008:109-110). Design ini digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Rancangan Penelitian

<i>Pre-Test</i>	Perlakuan/ Latihan	<i>Post Test</i>
<i>(O1) Balke Test</i>	<i>(X) latihan interval Training</i>	<i>(O2)Balke Test</i>

O1 = Nilai *Pretest* (tes awal/sebelum diberi latihan)

X = Perlakuan

O2 = Nilai *Posttest* (tes akhir/sesudah diberi latihan)

Pengaruh Latihan Terhadap Prestasi Atlet = (O2-O1)

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto,1998:115). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate tambang karate club yang berjumlah 10 orang. Menurut Arikunto (2006:134) di dalam penarikan sampel apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya atau sampel penuh. Dimana pada penelitian ini jumlah sampel penuh sebanyak 10 orang maka peneliti mengambil semua sampel.

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data langsung diperoleh dari dari sampel,yaitu data dari hasil tes yang telah dilakukan. Sumber data peneliti dari Dojo lembari kecamatan Tambang, Kab. Kampar yang aktif mengikuti latihan. Jenis data yang digunakan adalah data kuantitatif kontinu yaitu data yang diperoleh dalam bentuk angka dengan cara mengukur dengan menggunakan satuan angka. Data kuantitatif yaitu data yang disajikan dalam bentuk angka. Data kontinu yaitu data yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran. Data diukur dari sebelum diberikan latihan dengan sesudah diberikan latihan agar diketahui perbedaannya Apakah terdapat pengaruh atau tidaknya.

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan. Adapun prosedur pelaksanaan tes kecepatan tendangan dengan menggunakan beban

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode tes yaitu *pretest* dan *posttest*. Dalam penelitian ini terlebih dahulu sampel mengukur kecepatan tendangan karate pada *pretest*. Selanjutnya atlet diberi perlakuan yaitu Latihan kecepatan tendangan dengan menggunakan beban, Kemudian sebagai langkah terakhir sampel mengukur tes kecepatan tendangan sebagai data *posttest* untuk melihat hasil dari Latihan kecepatan tendangan dengan menggunakan beban.

Teknik Analisis Data

Data dari masing-masing kelompok diambil dari dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas *Lilliefors* (Zulfan Ritonga, 2007:63).

- a. Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang tertinggi lalu tentukan frekuensi tiap-tiap data.
- b. Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data dengan rumus $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$
- c. Tentukan besar peluang masing-masing nilai Z berdasarkan tabel normal baku, dan disebut dengan $\Phi(z)$
- d. Hitung frekuensi kumulatif relatif dari masing-masing nilai z, dan disebut dengan S(z)
- d. Tentukan nilai *Liliefors* dengan lambang L_o . $L_o = f(z) - S(z)$ dan bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari tabel *Liliefors*
- e. Apabila $L_{o_{maks}} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Zulfan Ritonga, 2007:63).

Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda mean (uji t) sampel berhubungan atau *dependen sample* (Isparyadi, 1988:56-61). Disamping itu pengolahan data juga dilakukan dengan bantuan komputer melalui program Excel. Juga dilakukan dengan bantuan komputer melalui program Excel.

$$t = \frac{\bar{d}}{sd / \sqrt{n}}$$

Keterangan:

- t = Uji beda atau uji komparasi
- i = Mean dari perbedaan pretes dan postes
- sd = standar deviasi
- n = Jumlah pasangan sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitatif melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan tendangan dengan menggunakan beban terhadap kecepatan tendangan mawashi-geri pada atlet karate lemkar kecamatan tambang. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan dengan menggunakan bebanyang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan kecepatan tendangan mawashi-geri dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil *Pree-test* kecepatan tendangan mawashi-geri

Setelah dilakukan test kecepatan tendangan mawashi geri sebelum dilaksanakan metode latihan tendangan mawashi geri dengan beban maka didapat data awal dengan perinci dalam Analisis Hasil *Pree-test* kecepatan tendangan mawashi geri sebagai berikut.

Tabel 2. Analisis *Pree-test* kecepatan tendangan *Mawashi Geri*

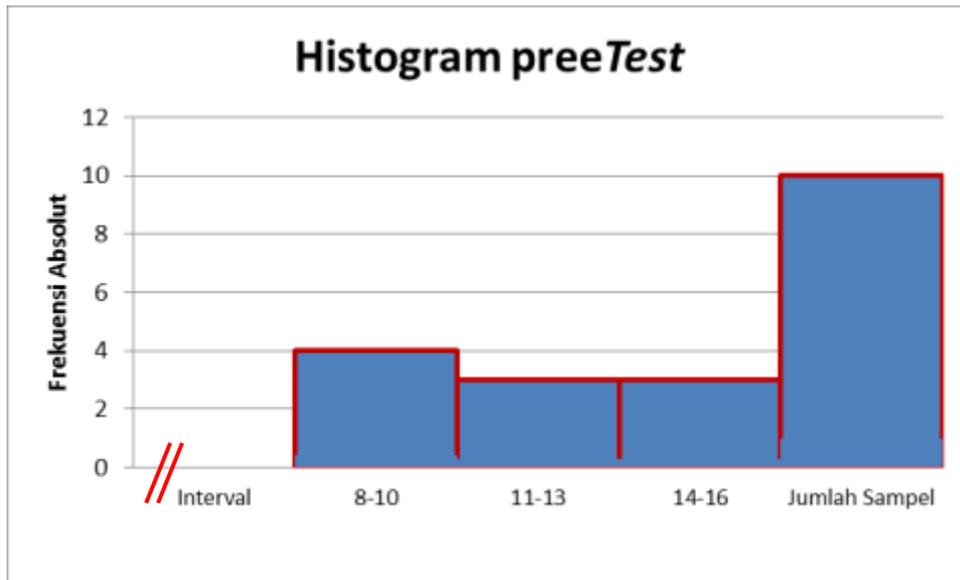
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	10
2	<i>Mean</i>	12
3	<i>Std. Deviation</i>	2,9
4	<i>Variance</i>	8,44
5	<i>Minimum</i>	8
6	<i>Maximum</i>	16
7	<i>Sum</i>	120

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test* kecepatan tendangan *mawashi geri* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sampel 10, dengan *mean* 12, standar deviasi 2,9, varian 8,44, skor terendah 8, skor tertinggi 16 dan *sum*120. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *pree test* kecepatan tendangan

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	
		ABSOLUT	RELATIF (%)
1	8-10	4	40
2	11-13	3	30
3	14-16	3	30
Jumlah		10	100%
Nilai Maximum		16	
Nilai Minimum		8	
Mean		12	

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi di atas terdapat 10 sampel, ternyata sebanyak 4 orang (40%) dengan rentang interval 8-10 dengan kategori kurang, kemudian 3 orang (30%) dengan rentang interval 11-13 dengan kategori kurang, dan 3 orang (30%) dengan rentang interval 14-16 dengan kategori cukup. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram *Pree Test* tendangan dengan menggunakan beban

Hasil *Post-test* tendangan mawashi-geri dengan beban

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

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test* kecepatan tendangan

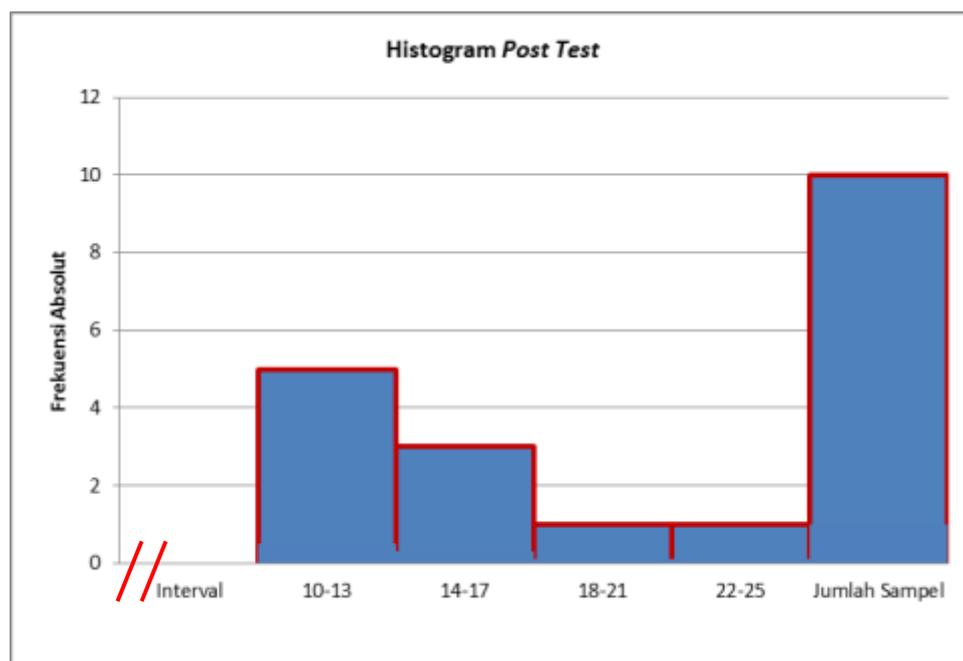
No	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	Sampel	10
2	Mean	14,7
3	Std. Deviation	3,97
4	Variance	15,72
5	Minimum	10
6	Maximum	23
7	Sum	147

Berdasarkan analisis hasil *post-test* kecepatan tendangan mawashi geri sebagai berikut: jumlah sampel 10, *mean* 14,7, standar deviasi 3,97, dan varian 15,72, skor terendah 10, skor tertinggi 23 dengan *sum* 147. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 4. Didtribusi Frekuensi *Post Test* kecepatan tendangan

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	
		ABSOLUT	RELATIF (%)
1	10-13	5	50
2	14-17	3	30
3	18-21	1	10
4	22-25	1	10
Jumlah		10	100%
Nilai Maximum		23	
Nilai Minimum		10	
Mean		14,7	

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi di atas terdapat 10 sampel, ternyata sebanyak 5 orang (50%) dengan rentang interval 10-13 dengan kategori kurang, kemudian 3 orang (30%) dengan rentang interval 14-17 dengan kategori cukup, kemudian 1 orang (10%) dengan rentang interval 18-21 dengan kategori baik. Dan 1 orang (10%) dengan rentang interval 22-25 dengan kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil post-test kecepatan tendangan

Pengujian Persyaratan Analisis Dengan Uji Lilliefors

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing masing variable di sajikan dalam bentuk table di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran. 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 dengan menggunakan beban(X)*kecepatan tendangan mawashi-geri*(Y) dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut :

Dari tabel dibawah, terlihat bahwa data hasil *pree-test tendangan dengan menggunakan beban* setelah dilakukan perhitungan dihasilkan L_{hitung} sebesar **0,1517** dan L_{tabel} sebesar **0,258**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test tendangan dengan menggunakan beban* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil tendangan dengan menggunakan beban *post-test* dihasilkan L_{hitung} **0,1721** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,258**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil tendangan dengan menggunakan beban *post-test* berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas Data tendangan dengan menggunakan beban

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test kecepatan tendangan</i>	0,1517	0,258	Normal
Hasil <i>Post-test kecepatan tendangan</i>	0,1721	0,258	Normal

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh secara kuantitatif dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yaitu: Terdapat Pengaruh Latihan tendangan menggunakan beban(X) yang signifikan dengan kecepatan tendangan mawashi-geri(Y). berdasarkan analisis Uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 5,51 dan T_{tabel} sebesar 1,833. T_{tabel} didapat dari *degree of freedom* atau derajat bebas dilambangkan dengan (db) dengan rumus $V = n - 1$ yaitu $10 - 1 = 9$ (1,833) yang didapat dari tabel Uji t, maka dapat disimpulkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan H_a diterima yaitu:

H_a : Terdapat Pengaruh Latihan tendangan dengan menggunakan beban(X) Terhadap kecepatan tendangan mawashi-geri(Y) Pada atlet karate lemka Kecamatan tambang diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

Tabel 7. Uji T Data Hasil tendangan dengan menggunakan beban

Uji Hipotesis	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	5,51	1,833	H_a diterima

Pembahasan

Setelah di laksanakan penelitian yang di awali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya di jadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian yaitu latihan tendangan dengan menggunakan beban. *Mawashi geri* adalah gerakan tendangan menyamping yang di arahkan pada sasaran kepala, punggung, dan perut tendangan ini adalah tendangan yang diayunkan kaki belakang dengan lutut ditekuk penuh, rapat disamping kaki yang akan melakukan tendangan lalu meluruskan lutut untuk mencapai sasaran. Tendangan mawashi-geri menggunakan punggung kaki atau ujung jari untuk mencapai target yang di tuju. (Bermanho Simbolot : 41). jadi peneliti menerapkan latihan tendangan dengan menggunakan beban terhadap kecepatan tendangan mawashi-geri pada atlet karate lemkari kecamatan tambang.

Setelah dilakukannya penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data penelitian ini menggunakan pendekatan *pree test post test one grup design* sebanyak 10 sampel. Dari 10 orang sampel yang mengikuti *pree test* tersebut, di dapat hasil keseluruhan sampel dalam kategori kurang sekali, kurang dan cukup. Dari data tersebut peneliti ingin memberikan latihan tendangan dengan menggunakan beban untuk kecepatan tendangan mawashi-geri dan menyusun program latihan sebanyak 16 kali pertemuan dan latihan 3 kali dalam satu minggu. Setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan kemudian dilakukan tes akhir (*post test*). Dari tes tersebut terdapat 5 orang dalam kategori kurang, 3 orang dalam kategori cukup, 1 orang dalam kategori cukup dan 1 orang dalam kategori baik.

Dilihat dari hasil data *pree-test* dan *post-test* terdapat keseluruhan sampel mengalami peningkatan dari pengambilan data awal yang kemudian diberikan latihan tendangan dengan menggunakan beban selama 16 kali pertemuan lalu diambil data *post-test*. Keseluruhan test mengalami peningkatan 2 orang yang mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil test tendangan dengan menggunakan beban, 2 orang sampel yang bernama ahmad tri aldo dan aulia jivi. Ahmad tri aldo mengalami peningkatan sebanyak 3 tendangan dan aulia jivi mengalami peningkatan sebanyak 7 tendangan karena pada saat latihan sangat antusias dan semangat, karena pada saat latihan aulia jivi serius mengikuti arahan dari pelatih dan selalu hadir pada saat latihan berlangsung. Sedangkan rian, qodri, fauzan, jaya, husen, robi, andri dan risfi mengalami peningkatan sebanyak 2 tendangan karena mereka pada saat berlangsung nya latihan kurang efisien dalam melakukan metode latihan dan ada beberapa anak ada baru gabung beberapa bulan latihan di dojo tambang sebelum penelitian di mulai.

Latihan yang terprogram merupakan suatu proses yang dilakukan secara terarah tergunan capai tujuan yang telah di tetapkan. 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 system organism 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 di lakukan sesuai dengan prosedur latihan Mawashi geri dengan beban dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan tendangan atlet karate lemkari kecamatan tambang. Dalam hal ini penulis berpedoman pada program latihan yang telah di susun dan di siapkan 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.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan tendangan menggunakan beban terhadap kecepatan tendangan mawashi-geri pada atlet karate lemkari kecamatan tambang pada taraf α 0,05 dengan tingkatkepercayaan 95 %. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima untuk mendukung kondisi atlet pada saat melakukan latihan maupun saat bertanding mengikuti kejuaran karate. Setelah *pre test* dan *posttest* dilakukan maka data yang terkumpul kemudian di analisis dengan menggunakan rumus statistik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak.

Keterbatasan Penelitian

Kesempurnaan hasil penelitian merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan, meskipun dalam pelaksanaan sudah dilakukan sesuai dengan prosedur latihan tendangan dengan menggunakan beban dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan tendangan mawashi-geri pada atlet karate lemkari kecamatan tambang. 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 sekolah, 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 di lakukan 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 karate lemkari kecamatan tambang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi dalam

penelitian ini adalah atlet karate lembari kecamatan tambang berjumlah 10 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah total sampling, dimana seluruh populasi yang berjumlah 10 orang di jadikan sampel.

Berdasarkan hasil analisis data pre test dan post test ada perbedaan angka yang meningkat. Setelah mengambil pre test peneliti memberikan suatu metode meningkatkan kecepatan tendangan mawashi geri selama 16 kali pertemuan dengan metode *latihan tendangan mawashi geri* dengan beban. Terakhir peneliti mengambil post test dari latihan mawashi geri yang sudah di berikan perkulan selama 16 kali dengan *Tes kecepatan tendangan karate*, dan mendapatkan $L_{hitung} 0,1721$ dan $L_{tabel} 0,258$ data berdistribusi normal,

Rekomendasi

Dari kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penulis memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut :

1. Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan para siswa.
2. Diharapkan bagi atlet karate lembari kecamatan tambang agar lebih aktif menggali dan mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien.
3. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel berbeda.
4. Bagi peneliti yang sejenis, dapat dijadikan sebagai pembandingan. Untuk melatih kecepatan tendangan karate pada cabang olahraga yang memerlukan kecepatan tendangan mawashi-geri disarankan menggunakan latihan tendangan dengan menggunakan beban.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Khaidir (2005) pedoman karate. Studio 3 plus duplikasi dan percetakan studio 3 plus.
- Arief Prihastono (1994) Pembinaan Kondisi Fisik Karate. CV. ANEKA Solo
- Arikunto. Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bermanhot Simbolon . *Latihan dan Melatih karate*. Yogyakarta
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya
- Josef Nossek, 1982, *General Theroi Of Training*, Lagos pan Africa press ltd M. Nakayama, Chief instructor of J.K.A

Muchamad Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK
Syafuruddin (2011) ilmu kepelatihan olahraga

Paul Uram,(1988) latihan peregangan, Jakarta, Akademika Presin

Soeharno Hp,(1985), ilmu kepelatihan olahraga,Yogyakarta, FPC

Soepartono, (1986), Teori Dan Metodologi Latihan,Makalah Fpc

Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.

Kosasih. Engkos. (1993) *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo.

Damayanti, Ramadi, & Aref Vai, (2018) Hubungan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan t pada pesilat putra perguruan satria muda Indonesia dalam Febri Binatalisa, Ramadi, & Ni Putu Nita Wijayanti, (2017) pengaruh latihan aksekerasi terhadap kecepatan lari 100m pada mahasiswa putra kepelatihan 1A

M. Noor Aldiansyah, Saripin, & Aref Vai, (2017) konstribusi kelincahan dan daya tahan (VO₂MAX dengan keterampilan mengiring bola pada tim sepak bola putra SMK MUHAMMADIYAH 2 PEKANBAERU *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, vol. 4, no. 2, Oct. 2017, pp. 1-13.

PERSETUJUAN UNGGAH KARYA ILMIAH

NAMA : ADI TIAWARMAN.Z
NIM : 1505112871
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN : PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JUDUL : PENGARUH LATIHAN TENDANGAN DENGAN
MENGUNAKAN BEBAN TERHADAP KECEPATAN
TENDANGAN MAWASHI-GERI PADA ATLET
KARATE TAMBANG TAMBANG KARATE CLUB

ACC**PEMBIMBING I**

Drs. Slamet, M.Kes. AIFO
NIP. 195603111983031001

PEMBIMBING II

Aref Vai, S.Pd. M.PD
NIP. 19850104201504100