

LEG WEIGHT TRAINING EFFECT ON MAE GERI KICK SPEED OF BEGINNER WADOKAI KARATE ATHLETE AL-KAUTSAR DURI

Rossa Mestika P, Ramadi, Ni Putu Nita Wijayanti

Email: rossamestika6@gmail.com, ramadi@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti87@yahoo.com

Phone Number: 082287409348

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
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 beginner wadokai Al-kautsar duri. Based on these problems the authors give the form of leg weight training. This study was conducted to find out how much influence leg weight training of kicking speed on kumite athlete karate beginner wadokai Al-kautsar duri, 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 beginner of wadokai Al-kautsar duri 5 male sample and 5 female sample. The sampling technique used is total sampling, where the entire population of 10 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 for male sample is 14.2 and for female sample is 10,8. Furthermore, given leg weight training for 16 times meeting at kumite beginner karate athlete wadokai Al-kautsar duri. Then performed posttest speed kick mae geri yielded an average for male sample 17.8 and for female sample 13.2. Based on the results of pretest and posttest data analysis there is a difference in numbers which increased by 3.6 for male sample and 2.4 for female sample. From t test analysis yield Tcount equal to 4,44 for male sample and 9,716 for female sample and Ttable equal to 2,132 mean tcount > ttable. It can be concluded that leg weight training influences on the result of increased kick speed at kumite athlete karate beginner of wadokai Al-kautsar duri.*

Keywords: *Mae Geri, kick speed*

PENGARUH LATIHAN BEBAN PADA KAKI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAE GERI PADA ATLET KUMITE KARATE PEMULA WADOKAI AL-KAUTSAR DURI

Rossa Mestika P, Ramadi, Ni Putu Nita Wijayanti

Email: rossamestika6@gmail.com, ramadi@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti87@yahoo.com

Phone Number: 082287409348

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kecepatan pada saat melakukan tendangan pada atlet kumite karate pemula wadokai Al-kautsar duri. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis memberikan bentuk latihan beban pada kaki. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban pada kaki terhadap kecepatan tendangan pada atlet kumite karate pemula wadokai Al-kautsar duri, 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 pemula wadokai Al-kautsar duri yang berjumlah 5 sample putra dan 5 sample putri. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, dimana seluruh populasi yang berjumlah 10 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 14.2 untuk sample putra dan 10.8 untuk sample putri. Selanjutnya diberikan latihan beban pada kaki selama 16 kali pertemuan pada atlet kumite karate pemula wadokai Al-kautsar duri yang berjumlah 10 orang. Kemudian dilakukan *posttest* kecepatan tendangan mawashi geri menghasilkan rata-rata 17.8 untuk sample putra dan 13.2 untuk sample putri. Berdasarkan hasil analisis data *pretest* dan *posttest* ada perbedaan angka yang meningkat sebesar 3,6 untuk sample putra dan 2.4 untuk sample putri. Dari analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 4,444 untuk sample putra dan 9,716 untuk sample putri dan T_{tabel} sebesar 2,132 berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan beban pada kaki berpengaruh terhadap hasil peningkatan kecepatan tendangan pada atlet kumite karate junior putra rumbai chevron.

Kata Kunci : Mae Geri, kecepatan tendangan

PENDAHULUAN

Di abad modern 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. Olahraga merupakan bentuk dari upaya manusia yang diarah dan dikembangkan untuk peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Sasaran olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh. Selain itu kegiatan olahraga bisa membentuk perilaku, watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi.

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.

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 di adakan 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*,

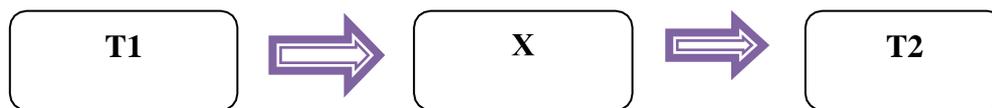
pada saat melakukan gerakan baik pada saat melakukan serangan dan tangkisan atlet membutuhkan kemampuan fisik yang berkaitan dengan kecepatan. Kecepatan juga menjadi salah satu kriteria teknik yang di nilai dalam pertandingan karate. (Bermanhot Simbolon : 38)

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada Perguruan Karate Wadokai AL-Kautsar Duri pada saat latihan selama sebulan dan pertandingan Kejurda Karate tahun 2019, banyak atlet melakukan serangan tendangan yang lambat sehingga dapat dihindari lawan dan serangan yang diluncurkan tidak mendapat poin khususnya pada kelas Pemula putra/putri. Hal itu di pengaruhi oleh kecepatan tendangan yang kurang. Peneliti melihat pada saat bertanding atlet kumite melakukan serangan akan tetapi serangan tersebut tidak membuahkan hasil karena kurangnya kecepatan sehingga dapat dihindari lawan. Faktor yang mempengaruhi hal ini diantaranya disebabkan kurangnya latihan untuk dapat meningkatkan kecepatan tendangan. dalam observasi ini peneliti menggunakan metode latihan tendangan *Mae geri* dengan menggunakan beban.

Berdasarkan permasalahan, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan perlu diadakan 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 *Mae 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 Beban Pada kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Mae Geri Pada Atlet Kumite Karate Pemula Wadokai AL-Kautsar Duri”**.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *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 *mae 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 *mae geri* dengan beban terhadap kemampuan kecepatan tendangan pada atlet kumite karate pemula wadokai Al-kautsar duri. Untuk lebih jelas dapat dilihat rancangan penelitian sebagai berikut:



Keterangan :

T1 = *Pretest*

X = Perlakuan

T2 = *Posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet kumite karate pemula wadokai Al-kautsar Duri yang mengikuti latihan di cabang olahraga karate sebanyak 10 orang. Berhubung jumlah populasi di tim ini hanya 10 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 pemula wadokai Al-kautsar duri yang berjumlah 10 orang sampel.

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah *pretest* kecepatan tendangan sebelum melakukan latihan mae geri dengan beban dan *posttest* kecepatan tendangan setelah melakukan latihan beban dengan kaki selama kurang lebih 6 minggu atau 16 kali pertemuan, mulai bulan juli 2021 sampai dengan bulan agustus 2021 dengan sampel yang berjumlah 10 orang atlet kumite karate pemula wadokai Al-kautsar duri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan latihan beban pada kaki terhadap *kecepatan* tendangan pada atlet kumite karate pemula wadokai Al-kautsar duri yang berjumlah 10 orang. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *beban pada kaki* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *kecepatan* tendangan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil Pretest kecepatan tendangan

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

Tabel 1. Analisis data *Pre-test* kecepatan tendangan putra

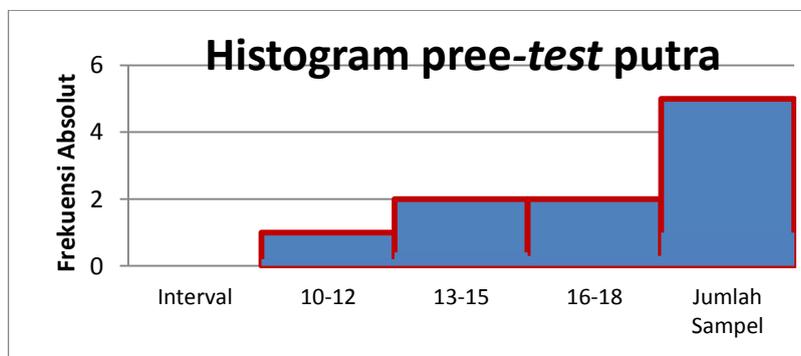
No	Data Statistik	Pre-test
1	<i>Sampel</i>	5
2	<i>Mean</i>	14,2
3	<i>Std. Deviation</i>	2,8
4	<i>Variance</i>	7,7
5	<i>Minimum</i>	10
6	<i>Maximum</i>	17
7	<i>Sum</i>	71

Berdasarkan analisis data *pre-test* kecepatan tendangan putra diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sampel 5, dengan *mean* 14.2 standar deviasi 2.8, varian 7.7, skor terendah 10, skor tertinggi 17 dan *sum* 71. Analisis data yang tertuang dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval* Data Hasil *Pree-test* kecepatan tendangan

Nilai Interval Data Hasil <i>Pree-test</i> Kecepatan tendangan		
Nilai Interval	Frequency	Frequency Comulative(%)
10-12	1	20%
13-15	2	40%
16-18	2	40%
Jumlah Sampel	5	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas terdapat 5 sampel putra, ternyata sebanyak 1 orang (20%) dengan rentang interval 10-12 dengan kategori kurang, kemudian 2 orang (40%) dengan rentang interval 13-15 dengan kategori kurang, dan 2 orang (40%) dengan rentang interval 16-18 dengan kategori cukup . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil *Pree-test* kecepatan tendangan putra

Sedangkan analisis hasil *Pree-test* kecepatan tendangan mae-geri putri sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis *Pree-test* kecepatan tendangan putri

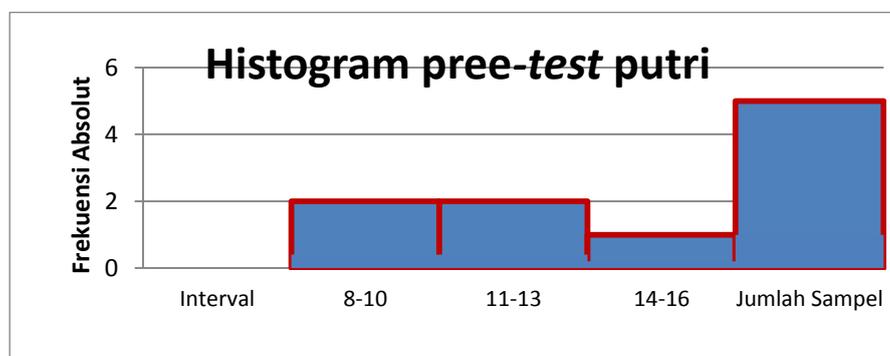
NO	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	Sampel	5
2	Mean	10,8
3	Std. Deviation	2,39
4	Variance	5,7
5	Minimum	8
6	Maximum	14
7	Sum	54

Berdasarkan analisis terhadap data *pree-test* kecepatan tendangan mae-geri pada sampel putri dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sampel 5, dengan mean 10,8, standar deviasi 2,39, varian 5,7, skor terendah 8, skor tertinggi 14, dan sum 54. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi Frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *pree test* kecepatan tendangan putri

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	
		ABSOLUT	RELATIF (%)
1	8-10	2	40
2	11-13	2	40
3	14-16	1	20
Jumlah		5	100%
Nilai Maximum		14	
Nilai Minimum		8	
Mean		10,8	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas terdapat 5 sampel putri, ternyata sebanyak 2 orang (40%) dengan rentang interval 8-10 dengan kategori kurang, kemudian 2 orang (40%) dengan rentang interval 11-13 dengan kategori kurang, dan 1 orang (20%) dengan rentang interval 14-16 dengan kategori cukup. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil *Pree-test* kecepatan tendangan putri

Hasil *Post-test* mae geri dengan beban

Setelah dilakukan latihan *tendangan maei geri dengan beban* di dapatkan analisis hasil *Post-test* kecepatan tendangan pada sampel putra sebagai berikut.

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

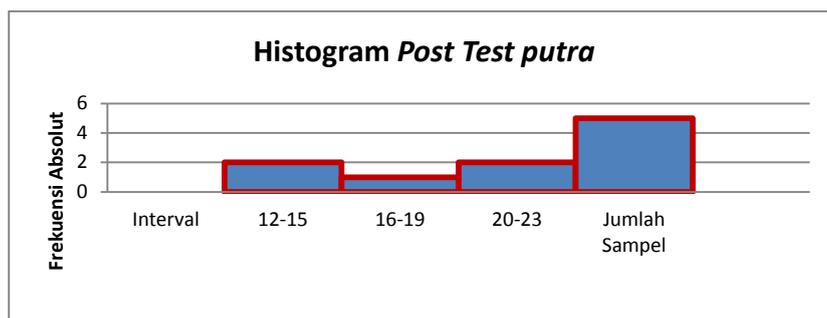
No	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	<i>Sampel</i>	5
2	<i>Mean</i>	17,8
3	<i>Std. Deviation</i>	4,43
4	<i>Variance</i>	19,7
5	<i>Minimum</i>	12
6	<i>Maximum</i>	23
7	<i>Sum</i>	89

Berdasarkan analisis hasil *post-test* kecepatan tendangan mae geri pada sampel putra adalah sebagai berikut: jumlah sampel 5, *mean* 17,8, standar deviasi 4,43, dan varian 19,7, skor terendah 12, skor tertinggi 23 dengan *sum* 89. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi *Post Test* kecepatan tendangan sampel putra

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	
		ABSOLUT	RELATIF (%)
1	12-15	2	40
2	16-19	1	20
3	20-23	2	40
Jumlah		5	100%
Nilai Maximum		23	
Nilai Minimum		12	
Mean		17,8	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas terdapat 5 sampel, ternyata sebanyak 2 orang (40%) dengan rentang interval 12-15 dengan kategori kurang, kemudian 1 orang (20%) dengan rentang interval 16-19 dengan kategori cukup, kemudian 2 orang (40%) dengan rentang interval 20-23 dengan kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Hasil Post-test kecepatan tendangan putra

Sedangkan analisis hasil *Post-test kecepatan tendangan* pada sampel putri sebagai berikut.

Tabel 7. Analisis Hasil *Post-test kecepatan tendangan* sampel putri

No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	5
2	<i>Mean</i>	13,2
3	<i>Std. Deviation</i>	2,86
4	<i>Variance</i>	8,2
5	<i>Minimum</i>	10
6	<i>Maximum</i>	17
7	<i>Sum</i>	66

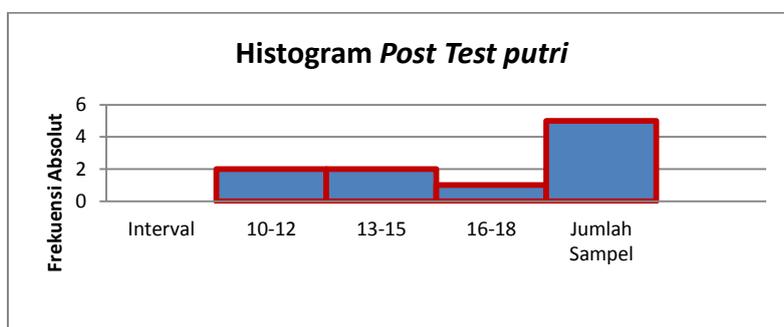
Berdasarkan analisis hasil *post-test* kecepatan tendangan mae geri pada sampel putri adalah sebagai berikut: jumlah sampel 5, *mean* 13,2, standar deviasi 2,86, dan varian 8,2, skor terendah 10, skor tertinggi 17 dengan *sum* 66. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi *Post Test kecepatan tendangan* sampel putri

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	
		ABSOLUT	RELATIF (%)
1	10-12	2	40
2	13-15	2	40
3	16-18	1	20
Jumlah		5	100%
Nilai Maximum		17	
Nilai Minimum		10	
Mean		13,2	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas terdapat 5 sampel, ternyata sebanyak 2 orang (40%) dengan rentang interval 10-12 dengan kategori kurang, kemudian 2 orang (40%) dengan rentang interval 13-15 dengan kategori cukup,

kemudian 1 orang (20%) dengan rentang interval 16-18 dengan kategori cukup. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil Post-test kecepatan tendangan putri

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 beban pada kaki (X) kecepatan tendangan (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 9. Uji Normalitas Data tendangan dengan menggunakan beban

Variabel	L_{Hitung}	L_{Tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test</i> kecepatan tendangan putra	0,1587	0,337	Normal
Hasil <i>Pree-test</i> kecepatan tendangan putri	0,1734	0,337	Normal
Hasil <i>Post-test</i> kecepatan tendangan putra	0,321	0,337	Normal
Hasil <i>Post-test</i> kecepatan tendangan putri	0,1794	0,337	Normal

Dari tabel diatas, terlihat bahwa data hasil *pree-test* tendangan dengan menggunakan beban setelah dilakukan perhitungan dihasilkan L_{hitung} sebesar **0,1587** untuk sampel putra dan **0,1734** untuk sampel putri dengan L_{tabel} sebesar **0,337**. 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} **0,321** untuk sampel putra dan **0,1794** untuk sampel putri lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,337**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil tendangan dengan

menggunakan beban *post-test* berdistribusi 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 mae-geri(Y). berdasarkan analisis Uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar **4,44** untuk sampel putra dan **9,716** untuk sampel putri dengan T_{tabel} sebesar 2,132. T_{tabel} didapat dari *degree of freedom* atau derajat bebas dilambangkan dengan (db) dengan rumus $V = n - 1$ yaitu $5 - 1 = 4$ (2,132) yang didapat dari tabel Uji t, maka dapat disimpulkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan H_a diterima yaitu: Terdapat Pengaruh Latihan tendangan dengan menggunakan beban(X) Terhadap kecepatan tendangan mae-geri(Y) pada atlet karate Pemula wadokai Al-kautsar duri diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

Tabel 9. Uji T Data Hasil tendangan dengan menggunakan beban

Uji Hipotesis	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis putra	4,44	2,132	H_a diterima
Hasil analisis putri	9,716	2,132	H_a diterima

Pembahasan

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 yaitu 5 sampel putra dan 5 sampel putri. 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 mae-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 4 orang dalam kategori kurang, 4 orang dalam kategori cukup, dan 2 orang dalam kategori baik.

Latihan yang terprogram merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah di tetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standar yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan system 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 di lakukan sesuai dengan prosedur latihan Mae geri dengan beban dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan tendangan atlet karate Pemula wadokai Al-kautsar duri. Dalam hal ini penulis berpedoman pada program latihan yang telah di susun dan di siapakan untuk setiap pertemuan latihan. Sebelum penulis menerapkan latihan, terlebih dahulu penulis menetapkan protokol kesehatan seperti pengecekan suhu dan memakai *face shield*, lalu

memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan sampai akhir, namun pada kenyataannya masih terdapat kendala dalam proses latihan seperti : 1. Pada saat melakukan mae 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 mae-geri pada atlet karate Pemula wadokai A1-kautsar duri pada taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 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 *post-test* 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 mae-geri pada atlet karate Pemula wadokai A1-kautsar duri. 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 lain sesuai dengan yang diprogramkan.
- 2 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. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bentuk latihan mae geri dengan beban yang tujuannya untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan mae geri dengan beban terhadap kecepatan tendangan atlet karate pemula wadokai A1-kautsar duri. Penelitian ini menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate pemula wadokai A1-kautsar duri berjumlah 10 orang yang terdiri dari

5 sample putra dan 5 sample putri. Adapun teknik pengambilan sample yang di gunakan adalah total sampling, dimana seluruh populasi yang berjumlah 10 orang di jadikan sample. Dengan menggunakan instrumen tes penelitian keterampilan kecepatan tendangan lalu di lakukan analisis deskriptif dan uji normalitas menggunakan uji *lilifors* menghasilkan rata-rata pree test kecepatan tendangan sample putra sebesar 14,2 yang mendapatkan $L_{hitung} 0,1587 < L_{tabel} 0,337$ data berdistribusi normal. Sedangkan untuk rata-rata pree-test kecepatan tendangan sample putri sebesar 10,8 yang mendapatkan $L_{hitung} 0,1734 < L_{tabel} 0,337$ data berdistribusi normal.

Selanjutnya di berikan latihan mae geri dengan beban selama 16 kali pertemuan pada atlet karate pemula wadokai Al-kautsar duri yang berjumlah 10 orang. Kemudian dilakukan post-test keterampilan kecepatan tendangan dengan menghasilkan rata-rata post-test sample putra sebesar 17,8 yang mendapatkan $L_{hitung} 0,321 < L_{tabel} 0,337$ data berdistribusi normal. Sedangkan untuk rata-rata post-test kecepatan tendangan sample putri sebesar 13,2 yang mendapatkan $L_{hitung} 0,1794 < L_{tabel} 0,337$ data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis data pree-test dan post-test ada perbedaan angka yang meningkat.

Hasil *pree test* dengan *posttest* di analisis dengan menggunakan uji t, hasil uji t pada sample putra menunjukkan $t_{hitung} 4,44 > t_{tabel} 2,132$ maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Sedangkan hasil uji t pada sample putri menunjukkan $t_{hitung} 9,716 > t_{tabel} 2,132$ maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan tendangan mae geri dengan beban terhadap kecepatan tendangan atlet karate pemula wadokai Al-kautsar duri.

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 pemula wadokai Al-kautsar duri 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 pembanding untuk mengukur efektifitas metode latihan dengan beban pada kaki terhadap kecepatan tendangan mae geri pada atlet karate

\\\\

DAFTAR PUSTAKA

- Kosasih, Engkos. (1993) *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta : Akademik Pressindo.
- Karim, Faizati. (2002) *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan* . Jakarta: Depkes
- Sajoto. (1995) *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Bermanhot, Simbolon. (2015) *Latihan dan Melatih karate*. Yogyakarta
- Apri, Agus. Bafirman. (2008) *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Bahan Ajar FIK UNP
- Arief, Prihastono. (1994) *Pembinaan Kondisi Fisik Karate*. CV. ANEKA Solo
- Pranata, Lingga Dwi. (2017) *Pengaruh Latihan Beban Gaya-Pegas Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Karate Inkanas Kota Bengkulu*. Skripsi: Universitas Bengkulu
- Harsono. (1988) *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Syafruddin. (2011) *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Lubis, J dan Wardoyo, H. (2014) *Pencak Silat*, Edisi Kedua. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Arikunto. Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta