PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP HASIL TENDANGAN *MAWASI* KARATE PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA PGRI 2 PALEMBANG

SKRIPSI

OLEH

SITI AMINAH

NIM:06061181419023

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2018

PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP HASIL TENDANGAN *MAWASI* KARATE PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA PGRI 2 PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

Nama : Siti Aminah

NIM : 06061181419023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Mengetahui,	**Mengetahui,**
Pembimbing 1	**Pembimbing 2**
Drs. Syamsuramel, M.Kes	**Dr. Sukirno**
Nip. 196303081987021002	**NIP. 195508101983303 1005**

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP HASIL TENDANGAN *MAWASI* KARATE PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA PGRI 2 PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

Nama : Siti Aminah

NIM : 06061181419023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,	**Mengetahui,**
Pembimbing 1	**Pembimbing 2**
Drs. Syamsuramel, M.Kes	**Dr. Sukarno**
Nip. 196303081987021002	**NIP. 195508101983303 1005**

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP HASIL TENDANGAN *MAWASI* KARATE PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA PGRI 2 PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

Nama : Siti Aminah

NIM : 06061181419023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin

Tanggal : 24 April 2018

TIM PENGUJI

1. **Ketua** : **Drs. Syamsuramel, M.Kes.**
2. **Sekretaris** : **Dr. Sukirno**
3. **Anggota** : **Dr. Meirizal Usra, M.Kes.**
4. **Anggota** : **Drs. Giartama, M.Pd**
5. **Anggota** : **Dr. Syafaruddin,M.Kes**

Indralaya, April 2018
Mengetahui
Ketua Program Studi,

Dr. Hartati,
NIP 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Nama	: Siti Aminah
Nim	: 06061181419023
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap hasil tendangan *mawas*i karate pada kegiatan ekstrakurikuler SMA PGRI 2 Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Skripsi yang berjudul Pengaruh Latihan S*huttle Run* Terhadap hasil tendangan mawasi karate pada kegiatan ekstrakurikuler SMA PGRI 2 Palembang ini Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli karya saya sendiri tidak menjiplak dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di universitas sriwijaya maupun perguruan tinggi lain, sesuai dengan peraturan menteri pendidikan nasional republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penangulangan plagiat di perguruan Tinggi.

Seluruh data data informasi, interprestasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang di sajikan dalam karya ilmia ini, kecuali yang disertai sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan peneliti, pengelolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang di tetapkan. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima saksi akademik.

Indralaya, April 2018
Yang membuat
pernyataan,

METERAI TEMPEL
43F32ACF282460504
6000 DJP

SITI AMINAH

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur saya ucapkan kehadirat Allah SWT atas karunia dan ridho Nya, dan semua nikmat yang allah berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA PGRI 2 Palembang" yang mana untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd.) pada program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan, universitas sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Dr.Hartati,M.Kes, Drs, Syamsuramel, M.Kes, Dr Sukirno segala bimbingan yang telah diberikan kepada saya dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr.Ir.H.Anis Sagaff, MSCE selaku rektor unsri . Prof. soefendi.M.A,Ph.D., selaku dekan Fkip Unsri, Dr, M.Kes. selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA PGRI 2 Palembang yang telah membantu selama penulis melakukan penelitian dan pelatih karate di SMA PGRI 2 Palembang dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi pendidikan jasmani dan kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni.

Indralaya, April 2018
Penulis

Siti Aminah

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim,

puji syukur saya ucapkan kehadirat Allah SWT atas karunia dan ridho Nya, dan semua nikmat yang allah berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini, tak lupa sholawat serta salam tercurah kepada baginda Nabi Besar Muhammda SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sampai akhir zaman.

Alhamdulillah atas karunia dan ridho Nya, dan semua nikmat yang allah berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA PGRI 2 Palembang" yang mana untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd.) pada program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan, universitas sriwijaya

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat membangun penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka . akhirnya.penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaaat bagi penulis khusunya di dalam dunia olahraga pada umumnya terkhusus pada cabang olahraga karate.

Wassalam,

Penulis

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- Dengan rasa syukurku kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya dan karunianya kepadaku dengan dikirimnya orang-orang yang telah mendukung, mendo'akan, dan membantu menyelesaikan skripsi ini
- Kedua orang tuaku, abah H.Sodikin dan ibu Hj.Kasmawati (alm) yang selalu mendukung semua kegiatan yang aku ikuti selama ini,, selalu mendo'akan, menasehati dan membimbingku demi keberhasilanku dan ibu yang dulu selalu mengingatkanku agar selalu berusa dan bero'a dan juga berani dalam hal apapun
- Ayukku (Susi Susanti, Siti Aisyah) terimakasih atas semangat, dukungan dan do'a kalian. Serta saudaraku lainnya (Januar Doniansyah, dendi saputra, neni herawati, sinta, fitri, Hafis, Nahliansyah)
- Bapak Drs. Syamsyuramel, M. Kes. Selaku pembimbing I dan Bapak Dr.Sukirno selaku pembimbing II dan ibu Destriani M.Pd. selaku pembimbing III yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motifasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi
- Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES'14 Indralaya (Eka, Dini, Mike, Kartika, Nurul, Yulia, Lega, Atika, Athiya, Apita, Ayu, Tri, edho, Tri, Leo, anggi, risfal, wahid, Wondo, mulya, Adi, Ageng, Putra, Refaldo, Sigit, Wahyu, eko, Irfandi, Zalpin, Wili, Ammar, Prasojo, Mulya, Agung, Yusuf, Dwi okta, Rahmad, Fadilah, Rinaldi, Ade)
- Semua guru serta dosen yang telah berjasa dalam mendidik dan membagikan ilmu kepadaku dengan tulus. Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Bapak Syamsuramel, bapak

- sukirno, bapak iyakrus, bapak maskur, Bapak afrizal, bapak waluyo, bapak Giartama, Bapak syafaruddin, bapak Maeirizal, ibu Hartati, ibu Marsiyem, ibu Fauziah, ibu rostika, bapak reza, Bapak Richad, Bapak soleh, ibu ana, ibu ani, ibuk silvi, dan admin penjaskes (kak anngga setiawan dan zulfikar).
- Partner Organisasi Karate yang telah ikut serta membantu peneliti (Senpai Ayu, Senpai Kamelia, Senpai Jauhari Rustam, Sensei Adhy Guna, Maulin Jabbar)
- Adek-adek SMA PGRI 2 terkhusus anak ekstrakurikuler Karate yang telah turut membantu pelaksanaan skripsi ini
- Bapak Herry, S.Pd. selaku kepala sekolah, bapak sutan, ibu murtini, bapak Hariono, dan ibu nita. serta guru-guru SMA PGRI 2 Palembang yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian ini.
- Sahabat-Sahabatku yang tersayang (Sri Agading Fitri, Sri Agading Fitra, Ita Purnama Sari, Yeni Yusnia , Hartina Rosita, Meri Agustina, Okta Rita, Intan Buana, Rahmadina Dwi Febriani, Siti Balkis, Eka Purnama, Dini Tiara)
- Serta Kabiril Akbar yang selalu mensupport saya
- Serta semua pihak yang telah membantu dan mendo'akan saya dalam penyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu
- Agama, Bangsa, Dan Almamaterkuarku**.**

Motto:

"Saya datang, saya bimbingan, saya ujian, saya revisi dan saya menang"

"Dan janganlah kamu merasa lemah, dan jangan pula bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman"
(Q.S. Ali Imran:139)

"Barang siapa yang memberi kemudahan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan, maka Allah akan memudahkan kepadanya dunia dan akhirat"
(H.R. Bukhari Muslim)

"Semua Impian akan terwujud jika kamu berani untuk mengejarnya, karena perubahan tidak akan hadir jika kita menunggu orang lain dan menunda-nunda di lain waktu, untuk jadi maju memang banyak hambatan kecewa semenit dua menit boleh tetapi setelah itu harus bangkit lagi"
(penulis)

"Dengan ilmu kita selamat, Dengan iman kita tidak sesat, Dengan amal kita bermanfaat, Dengan olahraga kita sehat"
(penulis)

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI……xi
DAFTAR TABEL …… xiv
DAFTAR GAMBAR…….. xv
DAFTAR LAMPIRAN…… xvi
ABSTRAK…… xvii

BAB I PENDAHULUAN
1.1. Latar Belakang..... 1
1.2. Identifikasi Masalah..... 3
1.3. Batasan Masalah..... 4
1.4. Rumusan Masalah 4
1.5. Tujuan Penelitian 4
1.6. Manfaat Penelitian 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... 6
2.1. Karate 6
2.1.1. Hakekat Karate 6
2.2. Hakekat Tendangan Mawasi 6
2.3 Hakekat Hasil 7
2.4 Macam-Macam Tendangan mawasi 8
2.4.1. Tendangan Maeg-eri 8
2.4.2. Tendangan mawasi 8
2.4.3. Tendangan Mawasi Ushiro Geri 9
2.5. Hakekat Kecepatan …….. 10
2.6. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan……11
2.7. Shuttle Run 12
2.7.1. Hakekat Shuttle Run 12
2.8. Macam-macam Bentuk Latihan Agility 14
2.9. Hakekat Latihan 20
2.10. Faktor-faktor Latihan 20
2.11. Prinsip-prinsip Latihan 21

2.12. Tujuan Latihan 23
2.13. Fisiologi 24
2.13.1. Otot-otot yang Berperan Saat Melakukan Tendangan 24
2.13.2. Energi 24
2.14. Kerangka Berpikir 25
2.15. Hipotesis 25
BAB III METODE PENELITIAN 26
3.1. Jenis Penelitian 26
3.2. Rancangan Penelitian 26
3.3. Variabel Penelitiaan 26
3.4 Devenisi Oprasional Variabel 27
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian 28
3.5.1 Populasi Penelian 28
3.5.2 Sampel Penelitian 28
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian 28
3.6.1. Tempat Penelitian 28
3.6.2. Waktu Penelitian 29
3.7. Metode Pengumpulan Data 29
3.8. Instrumen Penelitian 30
3.8.1. Prosedur Pelaksanaan 30
3.9. Penskoran 30
3.10. Teknik Analisis Data 31
3.10.1. Uji Normalitas 32
3.10.2. Uji Homogenitas 34
3.10.3. Uji Hipotesis 34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 36
4.1. Hasil Peneltian 36
4.1.1. Deskripsi Lokasi Penelitian 36
4.1.2. Deskripsi Sampel Peneltian 36
4.1.3. Deskripsi Data dan Hasil Pretes Kelompok Eksperimen 37
4.1.4. Deskripsi Data dan Hasil Posttes Kelompok Eksperimen 41

4.1.5. Deskripsi Data Peningkatan Latihan Shuttle Run 45
4.1.6. Deskripsi data Pengaruh latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA PGRI 2 Palembang 46
4.1.7. Uji Normalitas 47
4.1.8. Uji Hipotesis 48
4.2. Pembahasan 49
4.2..1. Pembahasan Hasil data Pretes Dan Posttes Tendangan Mawasi Karate 50
4.2.2. Pembahasan Hasil Data Pengaruh latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA PGRI 2 Palembang 51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 54
5.1. Simpulan 54
5.2. Keterbatasan Penelitian 54
5.3. Saran 54
DAFTAR PUSTAKA 55

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Norma kelincahan 12
Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Tendangan Mawasi 31
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen tes Tendangan *mawasi* (*Pretest*) 36
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Tendangan *Mawasi* karate (pretest) 37
Tabel 4.3. Distribusi Data Instrumen tes Tendangan *Mawasi* (*Posttest*) 40
Tabel 4.4. Daftar Distribusi Hasil Tes Tendangan *Mawasi (posttest*) 41
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*
Tendangan *mawasi* 45
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil *Pretest* dan *Posttest Smash* 46
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis …… 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tendangan Mae-geri 6
Gambar 2.2 Tendangan Mawasi Geri 6
Gambar 2.3 Tendangan Ushiro Geri 7
Gambar 2.4 Tendangan Mawasi Geri 8
Gambar 2.5 Lapangan Tes Lari Boplak-Balik 12
Gambar 2.6 Latihan Shuttle Run 13
Gambar 2.7 Combination Zig-Zag Drill 14
Gambar 2.8 Dot Drill With One Foot 15
Gambar 2.9 Thee Corner Drill 15
Gambar 2.10 Hip Rotation 16
Gambar 2.11 Skier 17
Gambar 2.12 Theree-Way Hurdle 17
Gambar 2.13Diagonal Crossover Hurdle 18
Gambar 2.14 Otot Tungkai Bawah 24
Gambar 2.15 Kerangka Berpikir 25
Gambar 4.1 Histogram Tendangan Mawasi (Pretest) 37
Gambar 4.2 Histogram Tendangan Mawasi (Posttest) 42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup 55
Lampiran 2 Analisis Penelitian 56
Lampiran 3 Tabel Distribusi t 67
Lampiran 4 Tabel Harga Chi Kuadrat 68
Lampiran 5 Usul Judul Skripsi 69
Lampiran 6 Kartu Pembimbing Proposal 70
Lampiran 7 Persetujuan Seminar Proposal 72
Lampiran 8 Bukti Perbaikan Proposal 73
Lampiran 9 SK Pembimbing..... 74
Lampiran 10 Surat Izin Peneltian 76
Lampiran 11 SK Dinas Pendidikan 77
Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melakukan Peneltian 78
Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi 79
Lampiran 14 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian 81
Lampiran 15 Bukti Perbaikan Hasil Penelitian 82
Lampiran 16 Persetuan UJian Akhir Program Sarjana 83
Lampiran 17 Bukti Perbaikan Skripsi 84
Lampiran 18 Program Latihan 85
Lampiran 19 Dokumentasi 94

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil tendangan mawasi karate pada kegiatan ekstrakurikuler SMA PGRI 2 Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah q*uasy eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttes one grup design*.. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate, sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tendangan mawasi. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *shuttle run* diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan selama seminggu 3 kali. Uji efektifitas menggunakan metode eksperimen dengan hasil "uji t" signifikan α = 0,05 didapat t_{hitung} = (11,3) sedangkan t_{tabel} = (1,70), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_a dapat diterima, sedangkan H_o ditolak. Berdasarkan temuan hasil penelitian bahwa H_a dapat diterima, maka latihan s*huttle run* memiliki pengaruh terhadap tendangan mawasi. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *shuttle run* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk untuk hasil tendangan mawasi .

Kata Kunci : Latihan s*huttle run*, tendangan mawasi, karate.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar belakang

Karate merupakan olahraga beladiri yang banyak di gemari di Indonesia, olahraga beladiri Karate ini berbeda dengan olahraga beladiri lainnya karena olahraga ini yang di utamakan adalah seni gerakan dan prestasi atlet, artinya olahraga ini tidak melukai lawan atau sering dikatakan tidak ful kontek waktu bertanding yang dinilai adalah seni gerakan atlet terlihat pada pertandingan kata dan komite. Karate telah masuk diprogram sekolah, melalui ekstrakurikuler. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik diarea nasional maupun internasional. Teknik karate terbagi menjadi menjadi tiga bagian utama:*kihon* (teknik dasar), *kata* (jurus) dan *kumite* (pertarungan). Menurut T.Chandra dalam Wahid (2007:2) arti kata karate adalah sebagai berikut: K*ara* artinya kosong/hampa/berisi. *Te* artinya tangan (secara utuh/keseluruhan). *Do* artinya jalan/jalur yang menuju suatu tujuan atau pedoman. Sementara itu, Menurut Chuck Norris dalam Wahid (2003:2) Karate adalah sebuah jenis beladiri dari timur. Menurut W.J.S Poerwardaminta dalam Wahid (2007:2) Karate adalah sebuah frasa gabungan yang berkonotasi pada upaya atau tindakan seseorang dalam mempertahankan keselamatan jiwa raganya dari pihak lain.

Olahraga karate dihidupkan perannya di masyarakat dan juga di sekolah, karate adalah olahraga yang dikenal sangat berkaitan dengan gerakan yang cepat, baik dalam menangkis memukul maupun tendangan. Dalam karate banyak teknik-teknik yang bisa digunakan namun teknik tendangan mawasi adalah teknik yang sangat dominan dan mudah untuk mencapai point tertinggi dalam pertandingan karate, selain bisa mencapai point 3 tendangan mawasi merupakan teknik yang cepat sehingga lawan tidak bisa menangkis tendangan yang keluar. Karate merupakan bentuk ideal pada seni beladiri yang dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan pemikiran. Disetiap tingkat satuan pendidikan tentu saja mempunyai upaya masing-masing untuk meningkatkan kualitas ataupun prestasi

peserta didiknya, seperti kegiatan ekstrakulikuler, bimbingan prestasi, dan lain-lain. Latihan merupakan kunci untuk mencapai suatu prestasi, baik itu latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Menurut Sukirno dan Waluyo (2012:117) yang dimaksud dengan "latihan fisik adalah suatu proses kegiatan atau aktifitas fisik untuk meningkatkan kualitas atau kemampuan fisik (jasmani) seseorang dalam menghadapi suatu kegiatan". Jadi dalam pelaksanaannya difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik secara keseluruhan. Adapun komponen kondisi fisik yang diperlukan bagi olahragawan (atlet), pada umumnya adalah kecepatan, kekuatan, power, kelentukan dan daya tahan. Prestasi kemudian menjadi tolak ukur berhasil atau tidaknya suatu latihan, baik diekstrakulikuler maupun bimbingan prestasi tersebut atlet di harapkan dapat mengikuti program-program latihan yang disediakan oleh pelatih dengan tujuan mencapai suatu prestasi yang diinginkan berdasarkan olahraga yang diminati. Hal ini yang penting yaitu program latihan yang tepat agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai dengan maksimal.

Tentu saja dalam proses kegiatan ekstrakurikuler diajarkan ataupun diterapkan teknik-teknik dasar maupun lanjutan dalam cabang olahraga karate. Menurut Rhadian (2009:17) teknik-teknik dasar karate ada beberapa macam yaitu, (1) *kihon* diartikan sebagai dasar atau pondasi. Kihon atau teknik dasar ini sangat penting dalam karate, terutama bagi pemula. Teknik-teknik gerakan tersebut berupa memukul, menendang, dan menangkis, (2) *kata* adalah keindahan gerak jurus, baik putra maupun putri. Pada pertandingan *kata* terdapat jurus wajib dan jurus pilihan, pertandingan *kata* dibagi menjadi dua jenis yaitu *kata* perorangan dan kata beregu, (3) *kumite* (perkelahian) dapat dilakukan oleh putra dan putri *kumite* dibagi menjadi dua yaitu *kumite* perorangan dan *kumite* beregu. Disekolah belum berkembang secara menyeluruh, di sebuah tempat kegiatan ini belum terprogram secara baik, sehingga peserta kegiatan ekstrakurikuler karate, belum memiliki tendangan mawasi yang baik, dalam tendangan mawasi di dahulukan kaki diangkat secepat-cepatnya dan di tarik kembali ke tempat secepat-cepatnya sehingga lawan tidak sanggup lagi menangkis tendangan yang

keluar, banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan tendangan mawasi diantaranya adalah *shuttle run.*

Karateka yang melakukan tendangan mawasi paling cepat dan tepat pada sasaran adalah rata-rata karateka yang sudah cukup lama mengikuti ekstrakurikuler karate yaitu pada sabuk hijau, biru, dan coklat. Sedangan pada karateka yang masih sabuk putih dan sabuk kuning pada saat melakukan tendangan mawasi belum bisa melakukan tendangan lurus dengan tepat sasaran. Berdasarkan hasil analisis, disimpulkan bahwa sudut bukaan kaki yang terlalu besar akan memberikan efek sedikit memperlambat laju tendangan mawasi, namun sudut bukaan kaki akan optimal ketika dibantu dengan sudut kemiringan tubuh serta perputaran kaki tumpuan dan perputaran pinggul dan kaki tendangan.

Melalui metode latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kecepatan dan untuk meningkatkan tendangan *mawasi* khususnya pada cabang olahraga karate. Dari keadaan ini mencoba menerapkan latihan dengan peralatan yang sederhana dan tidak memerlukan biaya yang mahal untuk mendapatkannya, dan mudah diterapkan di setiap cabang latihan karate yaitu dengan metode *shuttle run,* di mana latihan *shuttle run* bisa dilaksanakan atau diterapkan di mana saja dari latihan menggunakan alat bantu. Beban yang digunakan sering dengan menggunakan beban badan sendiri atau alat-alat yang dapat memberikan rangsangan pada otot. Dengan latihan *shuttle run* diperkirakan dapat menstimuli berbagai perubahan dalam sistem neuromuskuler, memperbesar kemampuan kelompok-kelompok otot untuk memberikan respon lebih cepat.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasikan permasalahan yang ada yaitu :

1. kurangnya kekuatan dan perubahan posisi tubuh
2. kurangnya kecepatan dan tidak tepat sasaran tendangan *mawasi* ekstrakurikuler karate SMA PGRI 2 Palembang

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dan agar permasalahan tidak meluas serta tidak menyimpang dari sasaran, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil tendangan *mawasi* karate dalam kegiatan ekstrakurikuler SMA PGRI 2 Palembang.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang ada dalam penelitian ini adakah pengaruh latihan *shuttle run* terhadap peningkatan tendangan *mawasi* karate dalam kegiatan ekstrakurikuler SMA PGRI 2 Palembang.

1.5. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hasil tendangan setelah melakukan latihan *shuttle run* pada kegiatan ekstrakurikuler perguruan wadokai SMA PGRI 2 Palembang.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Sekolah SMA PGRI 2 Palembang

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pembina dan pelatih olahraga dalam rangka melakukan pembinaan olahraga beladiri karate

2. Guru Penjaskes

   Dapat dijadikan bahan evaluasi mengenai pengaruh *latihan shuttle run* terhadap peningkatan tendangan mawasi dalam kegiatan ekstrakurikuler karate.

3. Siswa

   Dapat mengetahui latihan yang bisa digunakan untuk menambah kecepatan menendang mawasi pada cabang olahraga karate.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : RinekaCipta.

Beutelstahl, Dieter. 2011. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : Pionir Jaya.

Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET.

Hairy, Junusul. 1989. Fisiologi Olahraga. Jakarta.

Hidayatullah, Akbari. (2015). Pengaruh latihan skiping terhadap hasil peningkatan lompatan block pada permainan bola voli. Surabaya : Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Vol. 2, No. 4 ISSN : 2340-4556.

Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta : Lembaga pengembangan Pendidikan dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS

Iyakrus. 2010. Permainan Sepak Takraw. Palembang : Universitas Sriwijaya.

Iyakrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Universitas Sriwijaya.

Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahrga.* Laskar Aksara.

Mappeasse, Yusuf. (2009). Pengaruh Cara dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Programabble Logic Controller (PLC). Disampaikan dalam https://scholar.jurnal+Pengertian+Hasil. (diakses 20 Januari 2018).

Mylsidayu, Apta, dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.

Nafi'ah. (2015). Pengaruh latihan Shuttle run terhadap kelincahan anak usia 4-5 tahun. Surakarta.

Novitayati, Ratna. (2013). Pengaruh Metode Blended Learning dan Self Regulated Learning Terhadap Hasil Belajar Kognitif IPS. Disampaikan dalam https://scholar.jurnal+Pengertian+Hasil. (diakses 20 Januari 2018).

Rhadian, Muhammad. 2009. *Karate*. Bandung : Indahjaya Adipramata.

Simbolon, Barmathon. 2014. *Latihan dan Melatih Karateka*. Jakarta : Griya Pustaka.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika.* Bandung : Tarsito.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

Sukirno. 2013. *Ilmu Anatomi Manusia.* Palembang : Press.

Sukirno. 2015. *Massage dan cedera olahraga*. Palembang. Unsri prees.

Sukirno, dan Waluyo. 2012. *Cabang olahraga bola voli*. Palembang : Unsri Press.

Sukirno, 2016. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Palembang : Unsri Press.

Suwandi, utumo, surtiyo. 2008. *Penjasorkes Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta. PT Bumi Aksara.

Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press Padang.

Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan Tinjuan Aliran Karate-do Terbesar di Dunia.* Jakarta : Rajagrafindo Persada.

Yulivan, Ivan. 2012. *The Way Of Karate-do*. Jakarta : Mudra.