

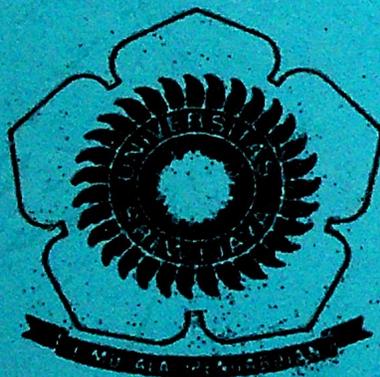
**PENGARUH LATHAN LARI SPRINT 40 METER UNTUK  
MENINGKATKAN KECEPATAN TENDANGAN MAE GERI PADA SISWA  
PUTRA EKSTRAKURIKULER KARATE SMA NEGERI 3 UNGGULAN  
KAYUAGUNG**

**Skripsi Oleh**

**MEILEN YUANDA MUBAKI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091606038**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2013**

R. 25240/25801

S.  
796.815 307.  
Mei

P  
2013

C, 140022

**PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT 40 METER UNTUK  
MENINGKATKAN KECEPATAN TENDANGAN MAE GERI PADA SISWA  
PUTRA EKSTRAKURIKULER KARATE SMA NEGERI 3 UNGGULAN  
KAYUAGUNG**

**Skripsi Oleh**

**MEILEN YUANDA MUBAKI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091006038**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2013**

**PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT 40 METER UNTUK MENINGKATKAN  
KECEPATAN TENDANGAN MAE GERI PADA SISWA PUTRA  
EKSTRAKURIKULER KARATE SMA NEGERI 3 UNGGULAN KAYUAGUNG**

**Skripsi Oleh**

**MEILEN YUANDA MUBAKI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091006038**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

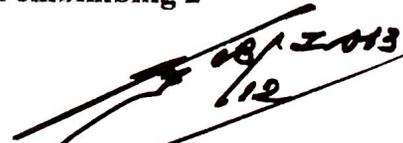
**Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program Strata 1,**

**Pembimbing 1**



**Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah NK, SpKFR, M.PH  
NIP. 194604261971102001**

**Pembimbing 2**



**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd  
NIP. 195104211977101001**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M. Pd.  
NIP. 195601241984031001**

**Skripsi telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Jum'at**

**Tanggal : 6 Desember 2013**

**TIM PENGUJI**

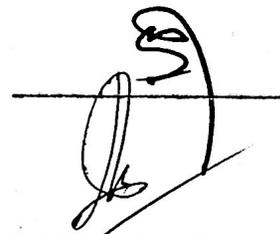
**1. Ketua : Prof.Dr.dr.Hj. Fauziah NK, SpKFR.M.PH**



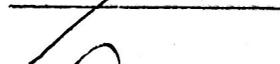
**2. Sekretaris : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd**



**3. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes**



**4. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes**



**5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd**

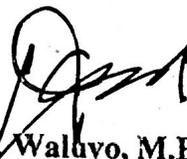


**Indralaya, 16 Desember 2013**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd**

**NIP. 195601241984031001**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Meilen Yuanda Mubaki  
Nim : 06091006038  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Lari Sprint 40 Meter* Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Mae geri* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Seluruh data dan informasi, interpretasi, serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Desember 2013



Meilen Yuanda Mubaki

Nim 06091006038

*Alhamdulillah berkat Rahmat dan Ridho Allah SWT skripsi ini dapat terselesaikan dan tidak lupa kupanjatkan puji dan syukur kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Skripsi ini kupersembahkan untuk:*

- *Ayahanda (Ansori,S.Pd) dan Ibunda (YusmaYuhara) yang sangat kusayangi, terima kasih untuk semua cinta, kasih, doa dan pengorbanan yang telah tcurahkan untuk ku, serta dukungan untukku.*
- *Saudara-saudara tercinta Adik Sepka Yuana Mubaki, Rades Yuan Sastra Mubaki, Jami Jayri Mubaki serta Putri Ayse Mubaki yang selalu berharap untuk keberhasilanku.*
- *Ibu Prof.Dr.dr.Hj. Fauziah N, SpKFR. M.PH dan Bapak DRS. H. Djumadin Syafril, M.Pd selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dengan sabar.*
- *Bapak Drs. Waluyo sebagai ketua prodi penjaskes dan Seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama kuliah di Universitas Sriwijaya.*
- *Kekasihku tercinta (Eka Gusrina Sari, S.Pd) yang selalu menemani, memotivasi, mendoakan serta memberikanku semangat demi keberhasianku.*
- *Teman-temanku, dan seluruh teman-teman di penjaskes Unsri 2008, 2009, 2010, 2011, 2012 dan 2013, terima kasih telah membantuku dan memberikan aku semangat.*
- *Almamaterku*

#### **Motto**

*“Satu untuk semua, Semua untuk satu”*

*“Tidak ada halang dan rintang yang akan sulit kita tempuh, jika Allah berkehendak kita pasti akan mampu melewatinya”*

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, Yang Maha Esa, Penguasa langit dan bumi yang berkuasa atas hamba-hamba Nya, atas berkat dan kasih sayang Nya jua penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam penulis hanturkan kepada suri tauladan kita yaitu nabi Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan jenjang pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Adapun judul yang diajukan adalah Pengaruh Latihan *Lari Sprint 40 Meter* Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Mae Geri* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung, yang peneliti sadari hanya sebuah penelitian sederhana, dan dalam penyusunannya senantiasa mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Sofendi, M.A Ph.D Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua program studi Penjaskes.
4. Ibu Prof.Dr.dr.Hj. Fauziah N.Sp.SKFR.RMH selaku pembimbing I
5. Bapak Drs. H.Djumadin Syafril.M.Pd selaku pembimbing II.
6. Para dosen yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
7. Bapak Kepala Sekolah, guru Penjaskes SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
8. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku, terimakasih.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes.

Indralaya, Desember 2013

Penulis

Meilen Yuanda Mubaki

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Sofendi, M.A Ph.D Dekan FKIP Unsri dan Drs. Waluyo, M.Pd ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs.H.Djumadin Syafril.M.Pd dan Prof.Dr.dr.Hj. Fauziah N.Sp.KFR.MPH sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini hingga skripsi ini dapat diselesaikan, dan seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan Pak Kating selaku staff administrasi yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada H. Abdul Gofar,S.Pd,M.PdI selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung. Terima Kasih juga kepada Drs On Rizal selaku mata pelajaran Penjaskes dan Lettorba, S,Pd selaku pelatih pada ekstrakurikuler karate, beserta guru-guru, siswa-siswi, staf dan karyawan SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan Pengembangan Pengetahuan.

Inderalaya, Desember 2013

Penulis

Meilen Yuanda Mubaki

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Hakikat Karate .....	5
2.2 Definisi Kecepatan .....	6
2.3 Hakikat Tendangan Mae geri .....	7

2.4 Latihan.....	8
2.4.1 Prinsip-prinsip Latihan.....	8
2.4.2 Tujuan Latihan .....	8
2.5 Hakikat Lari Sprint 40 Meter .....	9
2.5.1 Tehnik Start Jongkok .....	9
2.6 Otot.....	11
2.7 Kerangka Berfikir.....	15
2.8 Hipotesis.....	15

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian .....	16
3.2 Variabel Penelitian .....	16
3.3 Definisi Operasional Variabel .....	17
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian .....	17
3.4.1 Tempat Penelitian.....	17
3.4.2 Waktu Penelitian .....	17
3.5 Populasi dan Sampel .....	17
3.5.1 Populasi Penelitian .....	17
3.5.2 Sampel Penelitian .....	18
3.6 Rancangan Penelitian .....	19
3.7. Instrument Penelitian.....	20
3.7.1 Intrument Test .....	20
3.8. Tehnik Pengumpulan Data .....	21
3.9 Tehnik Analisis Data .....	22
3.9.1 Uji Normalitas Data .....	23

3.9.2 Homogenitas Data .....	25
3.9.3 Uji Hipotesis.....	26
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	28
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	28
4.2 Pengujian Data .....	32
4.2.1 Uji Normalitas Data .....	32
4.2.2 Uji Homogenitas Data.....	33
4.2.3 Uji Hipotesis.....	34
4.3 Pembahasan .....	34
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	37
5.2 Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>40</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Ordinal Pairingg .....	18
Tabel 2 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	28
Tabel 3 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	29
Tabel 4 Daftar Distribusi Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen .....	30
Tabel 5 Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	31
Tabel 6 Harga-Harga yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel .....	72
Tabel 7 Daftar Nilai Beda Data Pretest dan Post test kelompok eksperimen dankontrol .....	74

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Mae Geri Tampak Samping .....	7
Gambar 1.2. Mae Geri Tampak Depan .....	7
Gambar 2.1 Tehnik Start Jongkok Pada Aba-aba Bersedia .....	10
Gambar 2.2 Tehnik Start Jongkok Pada Aba-aba Siap .....	10
Gambar 2.3 Tehnik Start Jongkok Pada Aba-aba Yak.....	11
Gambar 3. Otot Tungkai Bawah .....	12
Gambar 4. Otot pengimbang sendi paha dan gelang panggul.....	13
Gambar 5. Musculus quadriceps femoris.....	13
Gambar 6. Musculus biceps femoris dan Musculus tibialis anterior .....	14
Gambar 7. musculus gastrocnemius dan m. Soleus .....	14
Gambar 8. Histrogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	60
Gambar 9. Histrogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol .....	63
Gambar 10. Histrogram <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	66
Gambar 11 Histrogram <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup .....	41
2. Program Latihan .....	42
3. Ordinal Pairing Berdasarkan Peringkat Tes .....	58
4. Uji Normalitas Data .....	59
5. Uji Homogenitas Data .....	72
6. Uji Hipotesis Data .....	74
7. Tabel Harga Distribusi T .....	77
8. Tabel Harga Chi Kuadrat .....	78
9. SK Pembimbing .....	79
10. Usul Judul Skripsi .....	80
11. Lembar Persetujuan Untuk Diseminarkan .....	81
12. Lembar Telah Diseminarkan .....	82
13. Surat Keputusan Izin Penelitian Dari FKIP .....	83
14. SK Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan .....	84
15. SK Telah Melaksanakan Penelitian dari SMAN 3 Kayuagung .....	85
16. Surat Persetujuan Sidang .....	86
17. Telah Dilaksanakan Ujian Program Strata 1 .....	87
18. Kartu Bimbingan Skripsi .....	88
19. Izin Jilid Skripsi .....	91
19. Foto-foto Penelitian .....	92

# **PENGARUH LATIHAN *LARI SPRINT 40 METER* UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN TENDANGAN *MAE GERI* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER KARATE SMA NEGERI 3 UNGGULAN KAYUAGUNG**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan *lari sprint 40 meter* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mae geri* pada siswa putra ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada Pengaruh latihan *latihan Lari Sprint 40 Meter* terhadap peningkatan Kecepatan Tendangan *Mae geri* pada siswa putra Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung? Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh latihan *Lari Sprint 40 Meter* terhadap peningkatan Kecepatan Tendangan *Mae geri* pada siswa putra Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol. Sample penelitian ini adalah siswa Putra ekstrakurikuler Karate yang berjumlah 30 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (pre test) dan tes akhir (post test). Kelompok dibagi menjadi 15 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil pretest dengan menggunakan *sistem ordinal paering*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*Lari Sprint 40 Meter*) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan post tes didapat adanya peningkatan mean dari peningkatan kelompok eksperimen sebesar 4,6 dan kelompok kontrol 0,8. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $52 > 1,70$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan *Lari Sprint 40 Meter* memberikan pengaruh terhadap Peningkatan Kecepatan tendangan *Mae Geri* pada siswa Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung.

**Kata kunci : Latihan *Lari Sprint 40 Meter*, Kecepatan, Tendangan *Mae geri*.**



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Kemajuan olahraga yang sangat pesat dimasyarakat menjadikan olahraga sebagai kebutuhan baik hanya untuk menjaga kesehatan diri pribadi, rekreasi bahkan untuk prestasi. Salah satu pengetahuan olahraga prestasi yang diminati oleh masyarakat dan siswa-siswi di sekolah-sekolah adalah karate. Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni beladiri ini pertama kali disebut "Tote" yang berarti seperti "Tangan China". Untuk pertama kalinya "Tote" diperagakan secara umum pada bulan Mei 1922, didalam Pekan Atletik Nasional di Tokyo yang disponsori oleh kementerian pendidikan. Orang yang khusus di undang untuk memberikan peragaan, dan karenanya memang patut dikenang adalah seorang pakar bernama Gichin Funakoshi, ketika itu menjadi ketua umum dari Okinawa Shobu Kai (persatuan Seni Perkasa Okinawa).

Karate sesungguhnya merupakan seni beladiri tangan kosong dimana tangan dan kaki dilatih sedemikian rupa secara sistematis sehingga serangan tiba-tiba dari musuh dapat dikendalikan dengan menampilkan suatu kekuatan, tidak ubahnya seperti menggunakan senjata betulan. Seni bela diri karate ditentukan oleh kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, irama dan keseimbangan. Jadi dari beberapa faktor diatas yang mempengaruhi keterampilan dalam olahraga karate salah satunya adalah kecepatan. Menurut Ismaryati (2008:57) "kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu". Dalam karate agar menghasilkan tendangan yang cepat tentu dibutuhkan kecepatan otot kaki.

Mae geri adalah tendangan ke arah perut atau kepala dengan arah kedepan. Teknik ini berupa tendangan angkat (melenting) atau tendangan menyodok lurus dengan sasaran ke arah depan. Adapun sasarannya adalah muka, dada, perut atau pangkal paha lawan. Perkenaan kaki yang menendang adalah ujung depan telapak kaki bagian ujung kaki atau punggung kaki.

Berdasarkan pengamatan penulis siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung terbagi menjadi berbagai tingkatan Kyu, diantaranya Kyu 7-6 (sabuk hijau), Kyu 5-4 (sabuk biru), Kyu 3-1 (sabuk coklat), DAN I (sabuk hitam). Dari beberapa tingkatan Kyu tersebut persentase siswa yang mampu melakukan tendangan mae geri dengan cepat ialah 95% sabuk hitam, 83% sabuk coklat, 75% sabuk biru, dan hanya 30% saja sabuk hijau yang mampu melakukan tendangan mae geri dengan cepat. Hal ini mungkin sebabkan kurangnya latihan pada otot kaki disekolah ini. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk meningkatkan kecepatan tendangan mae geri dengan metode latihan lari sprint 40 meter.

“Lari jarak pendek (Sprint) adalah lari dengan kecepatan tinggi menuju ke garis finish. Keberhasilan lari jarak pendek ditentukan oleh kekuatan fisik dan dipengaruhi oleh start atau tolakan” (Surayin, 2010:32). Ada empat faktor penentu untuk memperoleh kecepatan maksimal: Start atau tolakan, Gerakan lepas atau meluncur dari garis start, gerakan lari cepat (sprinting action), tindakan akhir digaris finish. Salah satu nomor lari jarak pendek adalah lari sprint 40 meter, pelarinya disebut *sprinter*. Lari jarak pendek harus didukung dengan kekuatan dan kecepatan yang tinggi karena membutuhkan daya tahan kecepatan (speed endurance) yang kuat, mulai dari start sampai finish ([www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)). Maka dengan adanya kenyataan dilapangan dan masalah seperti itu penulis tertarik melakukan penelitian.

Penulis menarik kesimpulan bahwa kurang cepatnya tendangan mae geri ini bisa terjadi karena kurangnya latihan pada otot kaki. Sehingga penulis ingin

melakukan penelitian apakah ada “Pengaruh Latihan *Lari Sprint 40 Meter* Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Mae Geri* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

- Siswa belum mampu melakukan tendangan mae geri dengan cepat.
- kurangnya latihan otot kaki di sekolah tersebut.
- kurangnya sarana dan prasarana disekolah tersebut.

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas tidak menutup kemungkinan timbulnya permasalahan yang luas. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada Pengaruh Latihan *Lari Sprint 40 Meter* Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Mae Geri* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah Ada Pengaruh Latihan *Lari Sprint 40 Meter* Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Mae Geri* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung.

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan, maka tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh latihan *lari sprint 40 meter* untuk meningkatkan kecepatan

tendangan *mae geri* pada siswa putra ekstrakurikuler karate SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, yakni:

1. Siswa

Sebagai bahan motivasi dalam meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga karate.

2. Pelatih

Sebagai sumber pengetahuan dalam penyusunan program latihan dan bagi penulis, dapat menambah pengalaman dan wawasan yang akan menjadi bekal di masa yang akan datang.

3. Sekolah

Sebagai masukan agar dapat melengkapi sarana dan prasarana olahraga.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur . 2006. *Kinesiologi*. Palembang: Noer Fikri
- \_\_\_\_\_. 2006. *Pengetahuan Dasar Kinesiologi Ilmu Gerak*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Arikunto, Sukarsimi. 2006. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA*. Jakarta: Ganesca Exact.
- Harsono, 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjendikti.
- Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Kostovski, Zarko,dkk. 2012. *Factorial Structure Of Karate Element In Sport Fight On Karate Sportsmen From R.Macedonia*. PESH 1 (2012) 1:53-59. (<http://www.pesh.mk/PDF/Vol 1 No 1/9.pdf>, diakses tanggal 25 april 2013)
- Kurdi, Fauziah Nuraini. 2009. *Anatomi Miologi*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta, Erlangga
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Ningrum, Herina Nopia. 2012. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Ap Chagi Siswa Putri Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 40 Palembang*, Skripsi

- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukirno. 2012. Pengaruh Metode Latihan Pliyometrik Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Cabang Olahraga Pencak Silat Siswa SMP.N.NO:44 Palembang. ALTIUS Vol.2 No.1.Januari 2012. Universitas Sriwijaya
- Surayin. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya
- Suryabrata, S. 2003. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Syaifuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat edisi ke-2*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan: Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar Di Dunia*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.