

**PENGARUH LATIHAN MENENDANG MENGGUNAKAN
BEBAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER KARATE
SMA NEGERI 22 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Novi Pratiwi

NIM:06061181621066

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2020

**PENGARUH LATIHAN MENENDANG MENGGUNAKAN
BEBAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER KARATE
SMA NEGERI 22 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Novi Pratiwi

NIM : 06061181621066

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Ketua Program studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing 1



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN MENENDANG MENGGUNAKAN
BEBAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER KARATE
SMA NEGERI 22 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Novi Pratiwi

NIM : 06061181621066

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Mengetahui,
Pembimbing I



Dr. Hartati, M.kes
NIP. 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN MENENDANG MENGGUNAKAN
BEBAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER KARATE
SMA NEGERI 22 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Novi Pratiwi

NIM : 06061181621066

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin

Tanggal : 20 Januari 2020

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes.
2. Anggota : Dr. Syafaruddin, M.Kes
3. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes
4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes



Handwritten signatures of the examiners, including the Chairman and three members, positioned to the right of the list of names.

Indralaya, Januari 2020

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novi Pratiwi
NIM : 06061181621066
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 22 Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



NOVI PRATIWI

NIM. 06061181621066


PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 22 Palembang” ini bisa rampung disusun 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 terima kasih kepada Ibu Dr. Hartati, M.Kes, dan (Alm) Bapak Drs. Afrizal, M.kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri, Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, 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 Negeri 22 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Januari 2020

Penulis

Novi Pratiwi

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 22 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga karate pada umumnya.

Wassalam,



Penulis

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya dan karunianya kepadaku dengan dikirimnya orang-orang yang telah mendukung, mendo'akan, dan membantu menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tuaku, bapak Sahrudin dan ibu Marleni yang selalu mendukung, selalu mendo'akan, menasehati dan membimbingku sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semua usaha yang aku lakukan hanyalah untuk membahagiakan dan membuat mereka bangga.
- ❖ Kakakku Muhammad Akbar, adik sepupuku Mania Maulidina, dan keluarga besar yang tiada henti memberikan dukungan, semangat, kasih sayang serta ikut mendo'akan keberhasilan ini.
- ❖ Ibu Dr. Hartati, M.Kes selaku pembimbing I dan (Alm) Bapak Drs. Afrizal, M.Kes. dan Bapak Soleh Solahuddin, M.Pd. selaku pembimbing III yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.
- ❖ Tomi Manggala Putra, S.Pd yang telah memberikan dukungan, semangat, dan motivasi selama mengerjakan skripsi ini.
- ❖ Geng CIPUNG tersayang (Citra, Putri, dan Gama) semoga perjuangan kita senantiasa membawa kita dalam kesuksesan dan masa depan yang cerah.
- ❖ Sahabat-Sahabatku yang tersayang (Amelia Oktaviani, Amd.Rad., Suci Dwi Lestari, Lutfia Anjarwati, Novianti, Vetri Pera, Fitri Janita, Fera Veronika, dan Siska Ramanian).
- ❖ Sahabat seperjuangan (Agung Irawan)
- ❖ Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES 2016 Indralaya (Gama Puspa Dewi, Citra Kumala Sari, Putri Indah Sari, Tri Widia Astuti, Mutiara Trisna Sepyanti, Megawati, Sri Retno Wulandari, Weny Jayanti, Daeng Nada Kartini, Rahma Melati, Tessy Agustin Rama Putri, Resti Maulia Putri, Dina Lorenza,

Raud Latus Sa'adah, Elsa Aprilianti, Vivit Ariani, Puput Wijayanti, Agung Irawan, Ahmad Pajusi, Deni Dwi Candra, Kris Jayanto, IGK Agus Sulistiawan, Febriyanto, Wendy Irwan Saputra, Muhammad Hadist, Niko Satriansyah, Joko Purnomo, M. Adjie Bayu, Elwan Hilali Putra, Vicky Wiranto Putra, Arianto, Prastyo, Muklis Kurniawan, Adhe Kabiran, Pasrah Lumban Gaol, Hendy Does, M. Pandu Yulianto, M. Rahka Ramadhan, Nur Iswahyudi, Adistya Wicaksana, Muhammad Nopriansyah, Samsuden, Cahyono Putro)

- ❖ Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, bapak sukirno, bapak iyakrus, (alm) bapak afrizal, bapak waluyo, bapak Giartama, bapak syafaruddin, bapak Meirizal, ibu Marsiyem, ibu Fauziah, bapak reza, bapak richard, bapak soleh, ibu ana, ibu ani, ibuk silvi, bapak wahyu, bapak risky dan admin penjaskes (kak angga setiawan).
- ❖ Pelatih Karate yang telah ikut serta membantu peneliti (Sensei Yandriansah, M.Pd)
- ❖ Adek-adek SMA Negeri 22 Palembang terkhusus anak ekstrakurikuler karate yang telah turut membantu pelaksanaan skripsi ini
- ❖ Ibu Hj. Nyayu Nurlaila, M.Pd selaku kepala sekolah, bapak Amrullah, bapak Herman, ibu Handayani serta guru-guru SMA Negeri 22 Palembang yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian ini.
- ❖ Agama, Bangsa, Dan Almamaterku.

MOTTO:

“Memulai dengan penuh keyakinan, menjalankan dengan penuh keikhlasan, dan menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan”
(penulis)

“Selalu ada jalan bagi mereka yang terus berusaha”
(penulis)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”
(QS. Al-Insyirah,6-8)

“Jangan tunda sampai besok, jika kamu mampu mengerjakannya hari ini”
(penulis)

“Man Jadda Wajada”
(Pepatah Arab)

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN UJIAN AKHIR.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	3
1.2.2 Batasan Masalah.....	3
1.2.3 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Deskripsi Teori.....	5
2.1.1 Hakikat Karate.....	5
2.1.2 Teknik Karate.....	6

2.2 Hakikat Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	17
2.3 Hakikat Latihan.....	18
2.3.1 Pengertian Latihan.....	18
2.3.2 Prinsip-prinsip Latihan.....	19
2.3.3 Tujuan dan Sasaran Latihan.....	21
2.3.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Latihan.....	22
2.3.5 Beban <i>Ankle Weight</i>	22
2.4 Hakikat Kecepatan.....	24
2.4.1 Pengertian Kecepatan.....	24
2.4.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan.....	25
2.5 Tes Kecepatan Tendangan.....	26
2.6 Hakikat Ekstrakurikuler.....	27
2.7 Kerangka Berfikir.....	28
2.8 Hipotesis.....	29

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	30
3.2 Rancangan Penelitian.....	30
3.3 Variabel Penelitian.....	30
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	31
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
3.5.1 Populasi.....	31
3.5.2 Sampel.....	32
3.6 Lokasi Penelitian.....	32
3.6.1 Tempat Penelitian.....	32
3.6.2 Waktu Penelitian.....	32

3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.8 Instrumen Penelitian.....	33
3.8.1 Prosedur Pelaksanaan.....	33
3.8.2 Penskoran.....	34
3.9 Teknik Analisis Data.....	35
3.9.1 Uji Normalitas.....	35
3.9.2 Uji Homogenitas.....	37
3.9.3 Uji Hipotesis.....	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	39
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian.....	40
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Kelompok Eksperimen.....	40
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Kelompok Eksperimen.....	45
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Ankle Weight</i>	49
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban <i>Ankle Weight</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan <i>Mawashi</i> Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 22 Palembang.....	50
4.1.7 Uji Normalitas.....	51
4.1.8 Uji Hipotesis.....	51
4.2 Pembahasan.....	53
4.2.1 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Karate.....	53
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban <i>Ankle Weight</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 22 palembang.....	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	60
5.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes Tendangan <i>Mawashi Geri (Pretest)</i>	41
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Tendangan <i>Mawashi Geri (Pretest)</i>	42
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes Tendangan <i>Mawashi Geri (Posttest)</i>	46
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes Tendangan <i>Mawashi Geri (Posttest)</i>	46
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	49
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendangan <i>Mawashi</i> ...	50
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kuda-kuda <i>Heisoku Dach</i>	6
Gambar 2.2 Kuda-kuda <i>Musubi Dach</i>	7
Gambar 2.3 Kuda-kuda <i>Heiko Dach</i>	7
Gambar 2.4 Kuda-kuda <i>Hachi Ji Dach</i>	7
Gambar 2.5 Kuda-kuda <i>Uchi Hachi Ji Dach</i>	8
Gambar 2.6 Kuda-kuda <i>Zenkutsu Dach</i>	8
Gambar 2.7 Kuda-kuda <i>Kokutsu Dach</i>	9
Gambar 2.8 Kuda-kuda <i>Kiba Dach</i>	10
Gambar 2.9 Kuda-kuda <i>Shiko Dach</i>	10
Gambar 2.10 Kuda-kuda <i>Sanchin Dach</i>	11
Gambar 2.11 Kuda-kuda <i>Neko Ashi Dach</i>	11
Gambar 2.12 Tangkisan <i>Gedan Barai</i>	12
Gambar 2.13 Tangkisan <i>Soto Uke</i>	12
Gambar 2.14 Tangkisan <i>Uchi Uke</i>	12
Gambar 2.15 Tangkisan <i>Agi Uke</i>	13
Gambar 2.16 Tangkisan <i>Shoto Uke</i>	13
Gambar 2.17 Pukulan <i>Jodan Tsuki</i>	13
Gambar 2.18 Pukulan <i>Chudan Tsuki</i>	14
Gambar 2.19 Pukulan <i>Gedan Tsuki</i>	14
Gambar 2.20 Pukulan <i>Oi Tsuki</i>	14
Gambar 2.21 Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	15
Gambar 2.22 Tendangan <i>Mae Geri</i>	15
Gambar 2.23 Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	15
Gambar 2.24 Tendangan <i>Yoko Geri</i>	16
Gambar 2.25 Tendangan <i>Ushiro Geri</i>	16
Gambar 2.26 Tendangan <i>Ushiro Mawashi Geri</i>	16

Gambar 2.27 Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	18
Gambar 2.28 <i>Ankle Weight</i>	24
Gambar 2.30 Kerangka Berfikir.....	31
Gambar 4.1 Histogram Tendangan <i>Mawashi Geri (Pretest)</i>	44
Gambar 4.2 Histogram Tendangan <i>Mawashi Geri (Posttest)</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	65
Lampiran 2 Analisis Data Penelitian.....	66
Lampiran 3 Tabel Distribusi t.....	80
Lampiran 4 Tabel Harga Chi Kuadrat.....	81
Lampiran 5 Usul Judul Skripsi.....	82
Lampiran 6 Kartu Pembimbingan Proposal.....	83
Lampiran 7 Persetujuan Seminar Proposal.....	85
Lampiran 8 Bukti Perbaikan Proposal.....	86
Lampiran 9 SK Pembimbing.....	87
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 11 SK Dinas Pendidikan.....	90
Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	91
Lampiran 13 Kartu Pembimbingan Skripsi.....	92
Lampiran 14 Persetujuan Seminar Hasil penelitian.....	94
Lampiran 15 Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	95
Lampiran 16 Persetujuan Ujian Skripsi.....	96
Lampiran 17 Bukti Perbaikan Skripsi.....	97
Lampiran 18 Program Latihan.....	98
Lampiran 19 Dokumentasi.....	109

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menendang menggunakan beban *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada kegiatan ekstrakurikuler karate SMA Negeri 22 Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tendangan *mawashi geri*. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan menendang menggunakan beban *ankle weight* diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Uji efektifitas menggunakan metode eksperimen dengan hasil "uji t" signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $t_{hitung} = (17,3)$ sedangkan $t_{tabel} = (1,70)$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_a dapat diterima, sedangkan H_0 ditolak. Berdasarkan temuan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan menendang menggunakan beban *ankle weight* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri*. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan menendang menggunakan beban *ankle weight* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk kecepatan tendangan *mawashi geri*.

Kata Kunci: *Ankle weight, Mawashi geri, karate*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Karate merupakan seni beladiri yang menggunakan tangan kosong, dan merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak digemari di kalangan masyarakat termasuk Indonesia. Hal ini sependapat dengan Oktasari dkk (2018:53) yang mengatakan bahwa karate merupakan olahraga beladiri yang dikenal dengan sangat baik di Indonesia. Perkembangan olahraga karate di Indonesia dapat dilihat dari semakin banyaknya peminat serta respon dari kalangan masyarakat untuk mengikuti karate, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Mereka di antaranya ada yang sungguh-sungguh belajar karate agar dapat mengikuti pertandingan serta dapat meraih prestasi, dan ada juga yang menjadikan karate hanya sebagai hobi. Menurut Manullang (2015:24) Karate merupakan seni beladiri dari Jepang yang serangannya menggunakan pukulan, tendangan, kunci, dan bantingan. Karate mempunyai manfaat sebagai bentuk pembelaan diri, salah satu jalan menuju sehat, dan sebagai olahraga. Adapun teknik dasar karate yang terbagi menjadi tiga bagian utama, yakni: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan) (Fendrian dan Nurzaman, 2016:36).

Karate memiliki gerakan-gerakan yang melibatkan semua komponen tubuh manusia. Gerakan tersebut tersusun dalam suatu sistematika gerak yang berupa: pukulan, tendangan, dan tangkisan. Gerakan ini berfungsi untuk menyerang maupun bertahan dalam suatu kondisi tertentu. Seperti halnya pada saat pertandingan, olahraga ini mempertandingkan dua kategori yakni *kumite* (pertarungan) dan *kata* (jurus). Kategori *kumite* dalam pertandingan karate, banyak atlet yang menggunakan teknik serangan tendangan, karena dengan tendangan bisa menjangkau lawan dengan mudah dan cepat dibandingkan serangan pukulan. Ada beberapa macam tendangan dalam olahraga karate, seperti: tendangan *mae geri*, tendangan *mawashi geri*, tendangan *ushiro mawashi geri*,

tendangan *yoko geri kekome*, dan tendangan *yoko geri keange* (Sari, 2017: 82). Namun, teknik tendangan *mawashi* yang sangat dominan digunakan untuk melakukan serangan pada lawan. Tendangan *mawashi* adalah tendangan lurus ke arah punggung dan ke arah pipi, yang digunakan untuk menendang adalah kura-kura kaki atau punggung kaki (Simbolon, 2014: 41). Teknik tendangan *mawashi* merupakan teknik atau senjata yang paling ampuh dalam pertandingan karate, teknik ini juga dianggap cepat dalam mendapatkan point tertinggi.

Untuk melakukan teknik penyerangan haruslah didukung oleh kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan suatu prasyarat yang diperlukan dalam pencapaian prestasi serta penguasaan teknik yang baik. Adapun komponen-komponen kondisi fisik yaitu: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi, kelincahan keseimbangan dan *power* (Wahyuddin, dkk., 2019:96). Dari komponen kondisi fisik tersebut yang mempengaruhi keterampilan tendangan dalam karate salah satunya adalah kecepatan. Menurut Syamsuramel dkk (2019:63) kecepatan adalah kemampuan menggerakkan anggota tubuh tertentu atau gerak berpindah tempat dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan menurut Widiastuti (2015:125) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Maka dari itu, pada saat melakukan serangan tendangan *mawashi* sangat diperlukannya kecepatan, sehingga lawan tidak bisa menangkis tendangan tersebut.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 22 Palembang, pada saat melakukan tendangan *mawashi geri*, kebanyakan siswa memiliki kecepatan yang kurang baik. Salah satunya kecepatan tendangan pada saat menyerang. Hal ini menyebabkan tendangan tersebut mudah ditangkis oleh lawan. Untuk memiliki tendangan yang cepat dan keras, maka dibutuhkan *power* otot tungkai yang maksimal, salah satu bentuk latihan untuk melatih *power* otot tungkai yaitu dengan latihan beban menggunakan *ankle weight* (pemberat kaki). *Ankle weight* adalah alat pemberat

kaki yang terbuat dari kain yang diberikan pemberat dengan serbuk besi (Nasution dan Heri, 2017:93).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 22 Palembang”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi permasalahannya yaitu:

1. Kurang menguasai teknik dasar tendangan *mawashi geri*
2. Kurangnya latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan
3. Kurangnya sarana dan prasarana untuk latihan tendangan *mawashi geri* pada kegiatan ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 22 Palembang

1.2.2 Batasan Masalah

Peneliti membatasi penelitian tentang “Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 22 Palembang”.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu: Apakah terdapat Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 22 Palembang?.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh

latihan menendang menggunakan beban *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada kegiatan ekstrakurikuler karate SMA Negeri 22 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi sekolah

Dengan meningkatnya kecepatan tendangan *mawashi geri* karate, diharapkan siswa akan berprestasi sehingga membuat harum nama sekolah, khususnya SMA Negeri 22 Palembang.

2. Bagi guru atau pelatih

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi dalam latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan.

3. Bagi siswa

Dapat mengetahui sejauh mana pengaruh latihan menendang menggunakan beban *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* karate.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2011). *Konsep dan Model Pengembangan Kurikulum*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, H.B. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 3(1): 41-47.
- Bagia, I.M. (2016). Korelasi Berat Badan Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Karate *Mawashi Geri Jodan* Siswa SMP Negeri 11 Denpasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 2(2): 119-127.
- Cahyani, F.D. (2015). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Pemberat kaki Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Putra Taekwondo Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal ilmu Keolahragaan*. 1(1): 1-12.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan kekuatan). *Jurnal Cerdas Syifa*. 1: 1-7.
- Damanik, S.A. (2014). Pramuka Ekstrakurikuler Wajib di Sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 13(2): 16-21.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan *Three Cone Drill*, *Four Cone Drill*, Dan *Five Cone Drill* Terhadap Kelincahan (*Agility*) Dan Kecepatan (*Speed*). *Efektor*. 3(1): 46-60.
- Fendrian, F., & Nurzaman, M. (2013). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan Dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin Dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. 8(2): 35-47.
- Hadi, F.S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016) Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. 26(1): 213-228.
- Hamsa, M., & Hartoto, S. (2015). Survey Minat Siswa Kelas VII dan VIII di SMPN 1 Bangil dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Renang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(3): 783-788.
- Hanafi, S. (2010). Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi. *Jurnal ILARA*. 1(2): 1-9.

- Hartati., Destriana., & Junior, M. (2019). Latihan *Dot Drill One Foot* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Altius*. 8(1): 52-60.
- Hartati., & Kusnanik, N.W. (2017). Physical And Physiological Profile of Junior High Studentss In Indonesia. *Issue*. 1: 96-99.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 5(1): 45-50.
- Hutanty, P.E., Jatmiko, T. (2013). Pengaruh Latihan *Walking Lunges* Terhadap Tendangan *Mawashi Geri* Pada Cabang Olahraga Karate Pada Anak Usia 11-14 Tahun Di *Dojo* Aspol KPPP Benowo Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 1(1).
- Ismoko, A.P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap *Power Tungkai* Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*. 1(1): 1-12.
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Kurnia, O.N., Hartati., & Aryanti, S. (2017). Latihan *Plyometric Medicine Ball Throw* Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Altius*. 6(2): 148-155.
- Manullang, J.G. (2015). *Teori dan Praktek Karate Dasar*. Palembang: RD Multicipta.
- Manullang, J.G. (2017). Hubungan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Dalam Olahraga Beladiri Karate Di SMA Fitra Abadi Palembang. *Jurnal Prestasi*.1(2): 41-46.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nasution, J.N., & Heri, Z. (2017). Pengaruh Latihan Tendangan Depan Dari Posisi Jongkok Dengan Latihan Menggunakan Beban di Kaki Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. 1(1): 86-100.
- Nenggar, A.H. (2016). Perbandingan Analisis Gerakan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Putra Kabupaten Jombang Kelas Berat Badan Paling Ringan Dan Berat Paling Berat. *Bravo's Jurnal*: 4(1): 8-19.
- Nurcayo, F. (2010). Pengaruh Latihan *Kicking Motion* terhadap jauhnya Tendangan Bola dalam Permainan Sepakbola Siswa Ku 15 Tahun di SSB Selabora FIK UNY Pada Tahun 2010. *Jurnal Media Ilmu keolahragaan Indonesia*. 2: 74-81.

- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 14(1): 35-46.
- Oktasari, dkk. (2018). Pengaruh *Power* Tungkai Dan *Fleksibilitas* Terhadap Hasil Tendangan *Mawashi Geri* Pelajar Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 2 Kalianda. *Jurnal Physical Education, Health and Recreation*. 3(1): 53-59.
- Pramata, A. (2016). Analisis Kemampuan VO₂MAX Pada Atlet Karate Ranting Permata Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 6(2): 575-581.
- Prayadi, H.Y., & Rachman, H.A. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan *Power* Lengan Terhadap Kemampuan *Smash* Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*. 1(1): 63-71.
- Purba, P.H. (2016). Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Melalui Bentuk Latihan *Variation of Body Drops* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016. *Wahana Didaktika*. 14(3): 1-13.
- Purba, P.H. (2017). Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri Chudan* Pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. *Jurnal Prestasi*. 1(1): 11-16.
- Purnama, A. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 6(2): 283-293.
- Rasyono. (2018). Pengaruh Latihan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Junior Taekwondo. *Journal Sport Area*. 3(2): 157-167.
- Rhadian, M. (2009). *Karate*. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal ILARA*. 11(2): 45-56
- Safitri, D.Y., Surendra, M., & Kinanti, R.G. (2018). Program Latihan *Ankle Weight* Terhadap *Power* Tungkai Pemain Bola Voli Di Unit Aktivitas Bola Voli Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*. 7(1): 1-10.
- Safitri, H.D., & Bafirman. (2019). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan *Ankle Weight* Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Putra Kabupaten Kerinci. *Jurnal Stamina*. 2(2): 254-266.
- Sari, P.S. (2017). *Teori dan Praktek karate*. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Setiawan, A., & Setiabudi, M.A. (2016). Pengaruh Penggunaan Rompi Berbeban Terhadap Gerakan Dasar (*Kihon*) Karate *Zenkutsu Dachi* Pada Atlit Sekolah Dasar Karate Dojo Satria Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*. 1(2): 51-59.
- Simbolon, B. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.

- Simbolon, B. (2016). *Latihan dan Melatih Karateka II Teknik-Taktik Karate*. Medan: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sucipto, E., & Widiyanto. (2016). Pengaruh Latihan Beban Dan Kekuatan Otot Terhadap *Hypertrophy* Otot Dan Ketebalan lemak. *Jurnal Keolahragaan*. 4(1): 111-121.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syamsuramel., Hartati., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang. *Jurnal Altius*. 8(1).
- Wahyuddin., Tahir, H., & Suyuti, A. (2019). Pengaruh Latihan *Leg Press* Dan *Leg Extension* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Atlet Karate Sulawesi Selatan. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*. 2(2): 95-100.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wiguna, I.B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di SMA Korpri Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*. 6(11): 963-970.