

**PENGARUH LATIHAN KARET TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA CABANG  
OLAHRAGA KARATE DI DOJO BALITAN**

**Skripsi**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh

Mulyati Murza  
NIM. 1811040013



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN****PENGARUH LATIHAN KARET TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA CABANG  
OLAHRAGA KARATE DI DOJO BALITAN**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Univeristas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 18 Agustus 2022

Pembimbing I *AD*



**Didi Yudha Pratama, M.Pd**  
NIDN. 1313109001

Pembimbing II



**Tuti Sarwita, M.Pd**  
NIDN. 1308028702

Menyeujui,  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



**Dr. Munawar, S.Pd. I, M.Pd**  
NIDN. 1302058502

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena



**Dr. Mardhatillah, S.Pd.I, M.Pd**  
NIDN. 1312049101

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>LEMBARAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
1.7 Hipotesis Penelitian .....	6
 <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Pengertian Pengaruh .....	7
2.2 Hakikat Latihan .....	7
2.2.1 Pengertian Latihan .....	7
2.2.2 Ciri-ciri Latihan .....	8
2.2.3 Tujuan dan Sasaran Latihan .....	10
2.2.4 Prinsip-Prinsip Latihan .....	12
2.2.5 Latihan Karet .....	17
2.3 Hakikat Kecepatan .....	18
2.2.1 Pengertian Kecepatan .....	18
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan .....	19
2.4 Hakikat Karate .....	22
2.3.1 Sejarah Karate .....	22
2.3.2 Pengertian Karate .....	24
2.3.3 Teknik Karate .....	25
2.3.4 Teknik <i>Kihon</i> .....	26
2.3.5 Sarana dan Prasarana Karate .....	32
2.5 Kajian Penelitian yang Terdahulu .....	33

2.6 Kerangka Berfikir .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Penelitian .....	41
3.2 Populasi dan Sampel.....	42
3.3 Variabel Penelitian .....	43
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	44
3.5 Teknik Analisis Data .....	47
3.6 Waktu dan Tempat Penelitian .....	49
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	50
4.2 Pengolahan Data.....	51
4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata .....	51
4.2.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi .....	52
4.2.3 Uji Beda Rata-rata (T.Tes).....	54
4.3 Pembahasan Penelitian.....	56
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	60
5.2 Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>66</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Adapun tujuan keolahragaan nasional untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Untuk mencapai tujuan nasional tersebut ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, 3) olahraga prestasi (UU No 3 Tahun 2005).

Menurut Kristiyanto (2012: 12) olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara, terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan selanjutnya para olahragawan yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya akan dimasukkan kedalam asrama maupun tempat pelatihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi dan dengan didukung bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang lebih modern. Adapun tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Artinya bahwa berbagai pihak seharusnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga.

Salah satu pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yaitu pada cabang olahraga karate. Karate adalah seni beladiri yang berasal dari negara Jepang yang diciptakan oleh Gichin Funakoshi. Karate dapat diartikan sebagai berikut; *Kara* = kosong, cakrawala, *Te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do* = jalan, dengan demikian *karate-do* dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan (Danardono, 2006: 6).

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan beladiri karate. Seorang atlet karate harus menguasai teknik secara benar, hal tersebut berpengaruh terhadap prestasi atlet. Sebab, menang atau kalahnya seorang atlet di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik. Menurut Bermanhot Simbolon (2014: 2) teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama yaitu; (1) *Kihon*, yaitu teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang, dan menangkis; (2) *Kata*, yaitu latihan jurus; (3) *Kumite*, yaitu latihan tanding atau pertarungan.

Dalam *karate-do* sendiri *kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite. Harsuki (2004: 246) *kihon* atau dasar dari karate adalah gerakan dari teknik-teknik karate yang terdiri dari kuda-kuda (*waza*), pukulan (*zuki waza*), tangkisan (*uke waza*), tendangan (*geri waza*), sentakan (*uchi waza*), dan bantingan (*nage waza*).

Teknik tendangan pada beladiri karate adalah serangan fisik yang menggunakan kaki. Dalam beladiri karate terdapat beberapa macam teknik tendangan yaitu tendangan *mae geri*, *yoko geri keage*, *yoko geri kekomi*, *mawashi geri*, dan *ushiro geri* (Nakayama, 1977: 86-92).

Dari berbagai teknik tendangan tersebut, tendangan yang umum dipakai adalah *mawashi geri*. *Mawashi geri* adalah salah satu teknik tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada di depan atau samping. Tendangan *mawashi geri* menggunakan punggung kaki untuk mengenai sasaran seperti muka, leher dan punggung.

Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan menendang *mawashi geri* yaitu latihan karet. Latihan karet dapat berupa karet ban dalam bekas yang sudah tidak digunakan lagi ataupun membeli karet latihan yang ada di toko olahraga tertentu. Karet yang bekerja dengan sistem pegas sehingga menimbulkan tarikan pada saat melakukan tendangan *mawashi geri*, selain itu juga dapat melatih dua komponen pilar latihan yaitu dapat melatih teknik sekaligus fisik atlet. Latihan menggunakan karet tidak monoton dengan satu teknik saja tetapi bisa dilakukan dengan berbagai variasi supaya atlet tidak bosan melakukan gerakan yang itu-itu saja.

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti pada tanggal 04 Oktober 2021 pada Dojo Balitan bahwa masih banyak peserta Dojo yang belum baik dalam melakukan teknik tendangan *mawashi geri*, masih banyak atlet yang melakukan kesalahan saat melakukan tendangan *mawashi geri* serta kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* dan

program yang diberikan pelatih bersifat monoton. Hal ini terlihat kecepatan tendangan *mawashi geri* menjadi masalah yang serius di Dojo Balitan, karena itu dibutuhkan perlakuan secara khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet Dojo Balitan. Latihan karet dapat digunakan untuk membantu peserta Dojo Balitan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri*.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan karet terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: “***Pengaruh Latihan Karet terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri pada Cabang Olahraga Karate di Dojo Balitan***”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet di Dojo Balitan masih rendah.
2. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet di Dojo Balitan.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan karet terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate di Dojo Balitan

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu: “Pengaruh latihan karet terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate di Dojo Balitan”.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat penulis rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan karet terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate di Dojo Balitan?”.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan karet terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate di Dojo Balitan”.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah :

##### **1.6.1 Secara Teoritis**

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi atlet Dojo Balitan.
2. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh latihan karet terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*.
3. Bahan refrensi dalam memberikan materi latihan kepada pelatih Dojo Balitan.

##### **1.6.2 Secara Praktis**

1. Bagi Peserta

Memberikan informasi mengenai tingkat kecepatan tendangan *mawashi*

*geri* sehingga dapat mengembangkan kecepatan tendangan *mawashi geri* melalui latihan karet.

## 2. Bagi Pelatih

Pelatih dapat menerapkan latihan karet untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet Dojo Balitan.

## 3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi beladiri karate.

### **1.7 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal senada dikemukakan Sugiyono (2017: 64) bahwa hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Rumusan Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan karet terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate di Dojo Balitan.
- Rumusan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Terdapat pengaruh yang signifikan latihan karet terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate di Dojo Balitan.