

**PENGARUH LATIHAN *MAWASHI GERI* DENGAN BEBAN TERHADAP  
KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA ATLET  
KUMITE KARATE JUNIOR PUTERA *DOJO TAKO*  
ROKAN HULU**

**SKRIPSI**



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

**OLEH**

**MUHAMMAD PRAWIBOWO**

**NIM: 1734015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2021**

**LEMBARAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH LATIHAN *MAWASHI GERI* DENGAN BEBAN TERHADAP  
KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA ATLET  
KUMITE KARATE JUNIOR PUTERA *DOJO TAKO*  
ROKAN HULU**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**MUHAMMAD PRAWIBOWO**  
**NIM: 1734015**

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
pada hari Jumat, 26 Februari 2021.

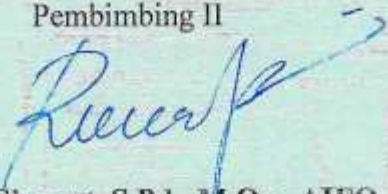
**Mengetahui,**

**Perabimbing I**



**Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO**  
**NIDN. 1002039901**

**Pembimbing II**



**Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO**  
**NIDN. 1003039301**


**Diketahui,**

**Dekan, Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan**



**Rini Karno, S.Pd., M.Si**  
**NIDN. 6017078-03**

**Ketua Program Studi, Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan**



**Muarif Arhas Putra, M.Pd**  
**NIDN. 1009039101**

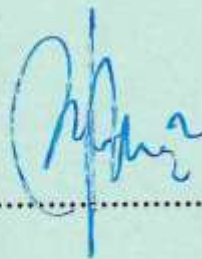


## LEMBARAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Prawibowo ini telah dipertahankan didepan penguji pada tanggal 26 Februari 2021.

### Dewan Penguji :

1. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO  
NIDN. 1002039001  
(Ketua)



2. Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO  
NIDN. 1003039301  
(Sekretaris)



3. Muarif Arhas Putra, M.Pd  
NIDN. 1009039101  
(Anggota)



4. Masdi Janiarli, SST., M.Kes  
NIDN. 1014019004  
(Anggota)



## PERNYATAAN ORIGINALITAS

### PENGARUH LATIHAN *MAWASHI GERI* DENGAN BEBAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA ATLET KUMITE KARATE JUNIOR PUTERA *DOJO TAKO* ROKAN HULU

#### SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiapnya telah dijelaskan sumbernya dengan jelas.

Pasir Pengaraian, 26 Februari 2021



**Muhammad Prawibowo**  
**NIM.1734015**

**PENGARUH LATIHAN *MAWASHI GERI* DENGAN BEBAN TERHADAP  
KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA ATLET  
KUMITE KARATE JUNIOR PUTERA *DOJO TAKO*  
ROKAN HULU**

**MUHAMMAD PRAWIBOWO**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pasir Pengaraian  
2021

**ABSTRAK**

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat Atlet-atlet Kumite Karate Junior Putera *Dojo Tako Rokan Hulu* memiliki kelemahan pada kecepatan tendangan *mawashi geri*. Terlihat Banyak atlet yang melakukan serangan dan melakukan tendangan lambat. Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *mawashi geri* dengan beban (X) terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* (Y).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet kumite karate junior putera *Dojo Tako Rokan Hulu* sebanyak 10 Atlet Junior Putera. Adapun desain penelitian ini menggunakan *pre-test* dan *post-test* kecepatan tendangan *mawashi geri*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji t (t-test) independen dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 0,95%.

Berdasarkan analisis data dengan hasil: *Pre-test* rata-rata 17,1 pada *Post-test* 19,9 meningkat sebesar 2,8 atau 3% dengan hasil (  $t_{hitung} 7,203 > t_{tabel} 1,833$  ), maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa Latihan *Mawashi Geri* dengan Beban berpengaruh terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* pada Atlet Kumite Karate Junior Putera *Dojo Tako Rokan Hulu*.

**Kata Kunci:** Kecepatan *Mawashi Geri*, *Mawashi Geri* dengan Beban.

***INFLUENCE PRACTICE MAWASHI GERI WITH LOAD TO SPEED KICK  
MAWASHI GERI ON ATHLETE KUMITE KARATE JUNIORPUTERA  
DOJO TAKO ROKAN HULU***

***MUHAMMAD PRAWIBOWO***

***Sports and Health Education Study Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
University of Pasirpengaraian  
Rokan Hulu Regency  
2021***

***ABSTRACT***

*This research begin from observations of researchers in the field who saw the Kumite Karate Junior Putera Dojo Tako Rokan Hulu athletes had a weakness in the kick speed of mawashi geri. It seems that many athletes was attacking and taking slow kicks. The purpose of the research to be achieved in this study was to determine the effect of mawashi geri training with load (X) on kick speed of mawashi geri (Y).*

*The method used in this research is an experimental method, the research design used in this study is "One-Group Pretest-Posttest Design". The population in this study were 10 male junior kumite karate athletes at Dojo Tako Rokan Hulu as many as 10 male junior athletes. The research design used a pre-test and post-test kick speed of mawashi geri. Data analysis and research hypothesis testing using independent t (t-test) with a significant level ( $\alpha$ ) 0.05 with a confidence level of 0.95%.*

*Based on data analysis with the results: Pre-test average 17.1 in Post-test 19.9 increased by 2.8 or 3% with the result ( $t_{count} 7.203 > t_{table} 1.833$ ), then  $H_0$  was rejected  $H_a$  accepted.*

*Based on the data analysis and discussion that has been presented, it can be concluded that Mawashi Geri Training with Load affects Mawashi Geri's Kick Speed in Kumite Karate Junior Athletes Putera Dojo Tako Rokan Hulu.*

***Keywords: Mawashi Geri's Speed, Mawashi Geri's Load.***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Latihan *Mawashi Geri* Dengan Beban Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Kumite Karate Junior Putra *Dojo Tako Rokan Hulu*”**. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang peneliti miliki, maka peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kebaikan dimasa yang akan datang. Dalam penelitian ini, peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan, petunjuk, dorongan, dan motivasi secara langsung dan tidak langsung. Untuk itu peneliti menyampaikan rasa terimakasih dan penghargaan yang tulus kepada yang terhormat:

1. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd.,AIFO selaku Pembimbing I dan Bapak Ridwan Sinurat, M.Or.,AIFO selaku Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
2. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi di Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sekaligus Penguji I, dan Ibu Masdi Janiarli, SST.,M.Kes selaku Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini.

3. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Kardi dan Ibunda Juniarti yang telah memberikan doa bimbingan serta dukungan materi dan moral sehingga peneliti bisa menyelesaikan Skripsi ini.
4. Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
5. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi.
6. Bapak Ibu Tata Usaha FKIP yang banyak meluangkan waktu dan sabar untuk selalu memberikan pelayanan terbaik kepada peneliti.
7. Pelatih karate *Dojo* Tako Rokan Hulu Jepri Silalahi yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di *Dojo* yang telah dipimpin saat ini.
8. Atlet karate *Dojo* Tako Rokan Hulu yang telah bersedia untuk menjadi sampel pada penelitian ini.
9. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2017/2018 yang tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih semuanya semoga tetap dalam lindungan dan diridhoi oleh Allah SWT. Amin.



Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih mempunyai kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Skripsi ini. Akhir kata semoga Skripsi ini memberi manfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi perkembangan Ilmu Pendidikan diseluruh Indonesia.

Pasir Pengaraian, 26 Februari 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN ORIGINALITAS</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Hakikat karate.....	7
2.1.2 Hakikat Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	10
2.1.3 Hakikat Kecepatan.....	12
2.1.4 Hakikat Latihan .....	14
2.2 Penelitian Relevan .....	28
2.3 Kerangka Konseptual .....	29
2.4 Hipotesis Penelitian .....	30

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	31
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
3.3 Populasi dan Sampel .....	32
3.4 Defenisi Operasional Penelitian .....	33
3.5 Instrumen Penelitian .....	34
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	41
3.7 Teknik Analisis Data.....	41

### **BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN**

4.1 Deskripsi Data .....	44
4.1.1 Hasil <i>Pre-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> pada Atlet Kumite Putera <i>Dojo</i> Tako Rokan Hulu .....	44
4.1.2 Hasil <i>Post-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> pada Atlet Kumite Putera <i>Dojo</i> Tako Rokan Hulu.....	46
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis.....	47
4.2.1 Uji <i>Liliefors</i> .....	47
4.2.2 Uji <i>Homogenitas Varians</i> .....	48
4.2.3 Pengujian Hipotesis.....	49
4.3 Pembahasan.....	50

### **BAB V. METODOLOGI PENELITIAN**

5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran .....	53

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	55
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	57
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Intensitas Latihan dalam D/N.Menit.....	18
Tabel 3.1 Norma TesKecepatanTendangan .....	35
Tabel 3.2 Formulir Penilaian Kecepatan Tendangan.....	38
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	46
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Hasil Tes Kecepatan Tendangan.....	48
Tabel 4.4 Rangkuman Analisis Uji Homogenitas <i>Varians</i> .....	48
Tabel 4.5 Uji t Data Hasil Kecepatan Tendangan .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan <i>Mawashi Geri</i> .....	11
Gambar 2.2 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap diselingi <i>Unloading</i> .....	23
Gambar 2.3 Rancangan Penelitian.....	30
Gambar 3.1 Design Penelitian Metode Eksperimen.....	31
Gambar 3.2 Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Mengenai Target.....	37
Gambar 4.1 Histrogram Data <i>Pre-test</i> Kecepatan Tendangan.....	45
Gambar 4.2 Histrogram Data <i>Post-test</i> Kecepatan Tendangan.....	47



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> dengan Beban Atlet Kumite Karate Junior Putera <i>Dojo</i> Tako Rokan Hulu Tahun 2020 .....	58
2. Hasil Tes Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	63
3. Data Hasil <i>Pre-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	64
4. Data Hasil <i>Post-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	65
5. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	66
6. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> .....	67
7. Tabel Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> .....	68
8. Tabel Uji Homogenitas <i>Varians</i> .....	69
9. Data Uji Hipotesis.....	70
10. Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> .....	71
11. Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> .....	72
12. Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	73
13. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors .....	74
14. Nilai-Nilai Untuk Distribusi F.....	75
15. Nilai Persentil untuk distribusi t .....	77
16. Dokumentasi penelitian.....	78
17. Daftar Hadir Sampel .....	90
18. Daftar Petugas Pengambilan Data <i>pre-test</i> , <i>Treatment</i> (Perlakuan), dan <i>Post-test</i> .....	91
19. Nilai Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> dari <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> ...	92
20. Lampiran Denyut Nadi Per Repetisi Selama 16 Kali Pertemuan .....	112
21. Surat Permohonan Penelitian Dari Kampus.....	127
22. Surat Balasan Penelitian dari <i>Dojo</i> Tako Rokan Hulu.....	128