

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Mawashi-geri* Pada Atlet Karate Gojukai Dojo BPD Padang

Oleh: Nidia Putri

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan. Bahwa kemampuan teknik tendangan *Mawashi-geri* yang dihasilkan masih lamban dan pergerakan kakinya pun masih bisa di lihat sehingga membuat lawan dapat menangkis maupun menghindar dengan mudah. Akibatnya tidak ada poin yang masuk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *mawashi-geri* pada atlet karate Gojukai Dojo BPD Padang.

Jenis penelitian ini adalah *experiment semu (pre experiment / quasi experiment)* dengan melakukan tes awal (*pretest*), lalu diberiperlakukan 3 kali pertemuan dalam seminggu selama 16 kali pertemuan dan Tes Akhir (*postest*) dengan menggunakan teknik purposive sampling, maka sampel ini ditetapkan sebanyak 15 atlet. Untuk mendapatkan data penelitian ini menggunakan tes kemampuan *Mawashi-geri*, tempat penelitian ini diadakan di Dojo BPD Padang.

Data yang diperoleh dianalisa dengan, berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dari hasil yang diperoleh latihan kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan tendangan *Mawashi-geri* yang ditandai dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,8867 > 2.145$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan terhadap kemampuan *Mawashi-Geri* pada atlet Karate Gojukai Dojo BPD Padang.