

**PENGARUH LATIHAN *ANKLE WEIGHT* DAN *SHUTTLE RUN*
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI*
OLAHRAGA KARATE *DOJO FIGHTER RANAH***

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**ARGA APRILI PUTRA
NIM 2018/18087170**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI


Judul : Pengaruh Latihan *Ankle Weight* dan *Shuttle Run* Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Olahraga Karate *Dojo Fighter Ranah*

Nama : Arga Aprili Putra
Nim/BP : 18087170/2018
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2023

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Padli, S.Si, M.Pd
NIP. 19850228 201012 1 005

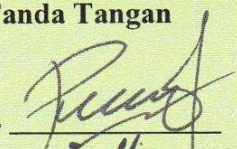
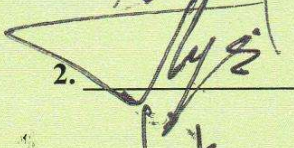
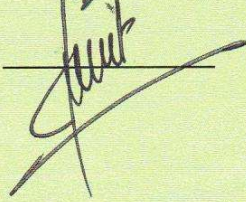
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Arga Aprili Putra
NIM : 18087170/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Latihan *Ankle Weight* dan *Shuttle Run* Terhadap Kecepatan
Tendangan *Mawashi Geri* Olahraga Karate Dojo Fighter Ranah

Padang, Juni 2023

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Padli, S.Si, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Argantos, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Ankle Weight dan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Olahraga Karate Dojo Fighter Ranah”**
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain,kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini,tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, 31 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Arga Aprili Putra

NIM. 18087170/2018

ABSTRAK

Arga Aprili Putra. 2023. “Pengaruh latihan *Ankle Weight* dan *Shuttle Run* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri* olahraga karate *Dojo Fighter Ranah*” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang perbedaan pengaruh latihan *Ankle Weight* dan *Shuttle Run* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri* olahraga karate *Dojo Fighter Ranah*. Tujuan penelitian adalah 1). Untuk mengetahui pengaruh latihan *Ankle Weight* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri*, 2). Untuk mengetahui pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri*, 3). Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Ankle Weight* dan *Shuttle Run* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri* olahraga karate *Dojo Fighter Ranah*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan “*Two Group Preetest-Posttest*” Penelitian ini dilakukan di Dojo Ranah Pesisir. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet karate *Dojo Fighter Ranah*, yang berjumlah 6 orang atlet. Instrumen penelitian ini adalah kecepatan tendangan *Mawashi geri* olahraga karate. Teknik analisis data menggunakan Uji t

Berdasarkan hasil penelitian 1). Latihan *Ankle Weight* terdapat pengaruh terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri*, yaitu 0,61 detik. 2). Latihan *Shuttle Run* terdapat pengaruh terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri*, yaitu 0,60 detik. 3). Latihan *Ankle Weight* dan *Shuttle Run* terdapat pengaruh terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri* olahraga karate *Dojo Fighter Ranah* dilihat dari peningkatan waktunya yaitu 0,61 detik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Ankle Weight* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Olahraga *Karate Dojo Fighter Ranah*”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan tugas akhir pada Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama penyelesaian Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kepada Orang tua tersayang yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendo'akan penulis dalam menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Kepada bapak Dr. Padli, S.Si,.M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan Skripsi ini.

3. Bapak Prof. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan berupa kelengkapan fasilitas sarana dan prasarana perkuliahan.
4. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku ketua Departmen Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya Skripsi ini.
5. Kepada bapak Dr. Argantos, M.Pd dan bapak Yogi Setiawan, M.Pd sebagai penguji Skripsi.
6. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Seluruh Staf Tata Usaha dan Pegawai Pustaka Universitas Negeri Padang Khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Bapak M. Aldi Syahputra, selaku Pelatih Karate *Dojo Fighter Ranah* yang telah memberikan tempat untuk melakukan penelitian.
9. Teman-teman mahasiswa khususnya angkatan 2018 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan Skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2023

Arga Aprili Putra

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

PERNYATAAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	9
1. Hakikat Tendangan Mawashi Gery	9
2. Beban Kaki (<i>Ankle weight</i>)	13
3. Shuttle run.....	15
4. Teori latihan.....	16
B. Penelitian Relevan	17
C. Kerangka Konseptual	19
D. Hipotesis Penelitian.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	23
B. Desain Penelitian	23
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25

D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
E. Jenis dan Sumber Data.....	26
F. Prosedur Penelitian	26
G. Instrumen Penelitian	27
H. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	31
B. Pengujian persyaratan Analisis	35
C. Pengujian Analisis Hipotesis	37
D. Pembahasan	39
E. Keterbatasan Penelitian.....	41
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Kesimpulan Penelitian	43
B. Saran	43
DAFTAR RUJUKAN.....	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar.1 Rangkaian tendangan <i>Mawashi geri</i>	13
Gambar.2 Ankle weight	13
Gambar.3 Shuttle run	16
Gambar.4 Kerangka konseptual	21
Gambar.5 Teknik Ordinally Matching Pairing.....	24
Gambar.6 Histogram <i>Pree test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Ankle Weight</i>	33
Gambar.7 Histogram <i>Pree test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Shuttle Run</i>	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Desain penelitian	24
Tabel 2. Distribusi Frekuensi <i>PreTest dan Post Test</i> Latihan <i>Ankle Weight</i> .	32
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test dan Post Test</i> Latihan <i>Ankle Weight</i>	34
Tabel 4. Uji Normalitas <i>Ankle Weight</i> Atlet Karate <i>Dojo Fighter Ranah</i>	36
Tabel 5. Uji Normalitas <i>Ankle Weight</i> Atlet Karate <i>Dojo Fighter Ranah.....</i>	37
Tabel 6. Uji Hipotesis Latihan <i>Ankle Weight</i> atlet karate <i>Dojo Fighter Ranah</i>	37
Tabel 7. Uji Hipotesis Latihan <i>Shuttle Run</i> atlet karate <i>Dojo Fighter Ranah</i>	38
Tabel 8. Uji Hipotesis Latihan <i>Shuttle Run</i> atlet karate <i>Dojo Fighter</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Ankle weight pre test	48
2. Shuttle run pre test	48
3. Ankle weight pre test	49
4. Ankle weight	49
5. Shuttle run pre test	50
6. Shuttle run	50
7. Normalitas ankle weight pre test.....	51
8. Normalitas ankle weight post test	51
9. Normalitas shuttle run pre test	52
10. Normalitas shuttle run post test.....	52
11. Uji homogenitas ankle weight.....	53
12. Uji homogenitas shuttle run	53
13. Uji hipotesis ankle weigt.....	54
14. Uji hipotesis shuttle run	54
15. Dokumentasi atlet dojo fighter ranah lat-gab.....	55
16. Atlet dojo ranah fighter ranah berprestasi	55
17. Pemberian arahan selesai pengambilan post test	56
18. Proses pengambilan data ankle weight (perlakuan).....	56
19. Proses pengambilan data shuttle run	57
20. Proses pengambilan data ankle weight (perlakuan).....	57
21. Surat Penelitian	58
22. Surat Balasan Penelitian.....	59

BAB I PENDAHULUAN

A . Latar Belakang Masalah

Mawashi geri atau tendangan berputar adalah teknik tendangan dalam karate yang dapat digunakan untuk menyerang hampir seluruh bagian dari tubuh. Mulai dari menyerang lutut/bagian bawah (*gedan*), punggung/bagian tengah (*chudan*) hingga menyerang kepala/bagian atas (*jodan*). *tendangan mawashi* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada didepan atau samping.

Indonesia merupakan negara kebudayaan yang pada saat ini sedang berkembang dan membina atau membangun disegala bidang, salah satunya dibidang olahraga. Pada saat sekarang ini, olahraga telah mengalami kemajuan sangat pesat. Karena bidang olahraga telah memasuki aspek kemanusiaan Pendidikan, industri, perekonomian dan lain segalanya. Salah satu gerakan maju yang dibuat bangsa indonesia adalah dengan dilahirkannya Pemerintah menerbitkan Undang – Undang Negara Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan,

peningkatan, pengawasan dan evaluasi. Keolahragan nasional adalah keolahragan yang berdasarkan Pancasila dan Undang- Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai- nilai keolahragaan , kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan pekerbangan olahraga.

Karate merupakan olahraga beladiri yang banyak di gemari di Indonesia, olahraga beladiri Karate ini berbeda dengan olahraga beladiri lainnya karena olahraga ini yang di utamakan adalah seni gerakan dan prestasi atlet, artinya olahraga ini tidak melukai lawan atau sering dikatakan tidak full kontek waktu bertanding yang dinilai adalah seni gerakan atlet terlihat pada pertandingan kata dan komite. Karate telah masuk diprogram sekolah, melalui ekstrakurikuler. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik diarea nasional maupun internasional.

Teknik karate terbagi menjadi menjadi tiga bagian utama: kihon (teknik dasar), kata (jurus) dan kumite (pertarungan). Arti kata karate adalah sebagai berikut: Kara artinya kosong/hampa/berisi. Te artinya tangan (secara Utuh/keseluruhan). Do artinya jalan/jalur yang menuju suatu tujuan atau pedoman. Sementara itu. Karate adalah sebuah jenis beladiri dari timur. Karate adalah sebuah frasa gabungan yang berkonotasi pada Upaya atau tindakan seseorang dalam mempertahankan keselamatan jiwa raganya dari pihak lain. Olahraga karate dihidupkan perannya di masyarakat dan juga di sekolah, karate adalah olahraga yang dikenal sangat berkaitan dengan gerakan yang cepat, baik dalam menangkis memukul maupun tendangan. Dalam karate banyak teknik- teknik yang bisa digunakan namun teknik tendangan mawasi adalah teknik yang

sangat dominan dan mudah untuk mencapai point tertinggi dalam pertandingan karate, selain bisa mencapai point 3 tendangan mawasi merupakan teknik yang cepat sehingga lawan tidak bisa menangkis tendangan yang keluar. Karate merupakan bentuk ideal pada seni beladiri yang dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan pemikiran. Disetiap tingkat satuan pendidikan tentu saja mempunyai upaya masing-masing untuk meningkatkan kualitas ataupun prestasi peserta didiknya, seperti kegiatan ekstrakurikuler, bimbingan prestasi, dan lainlain. Latihan merupakan kunci untuk mencapai suatu prestasi, baik itu latihan fisik, teknik, taktik dan mental.

Latihan fisik adalah suatu proses kegiatan atau aktifitas fisik untuk meningkatkan kualitas atau kemampuan fisik (jasmani) seseorang dalam menghadapi suatu kegiatan”. Jadi dalam pelaksanaannya difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik secara keseluruhan. Adapun komponen kondisi fisik yang diperlukan bagi olahragawan (atlet), pada umumnya adalah kecepatan, kekuatan, power, kelentukan dan daya tahan. Prestasi kemudian menjadi tolak ukur berhasil atau tidaknya suatu latihan, baik diekstrakurikuler maupun bimbingan prestasi tersebut atlet di harapkan dapat mengikuti program-program latihan yang disediakan oleh pelatih dengan tujuan mencapai suatu prestasi yang diinginkan berdasarkan olahraga yang diminati. Hal ini yang penung yaitu program latihan yang tepat agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai dengan maksimal.

Karateka yang melakukan tendangan *Mawashi geri* paling cepat dan tepat pada sasaran adalah rata-rata karateka yang sudah cukup lama mengikuti

ekstrakurikuler karate yaitu pada sabuk hijau, biru, dan coklat. Sedangkan pada karateka yang masih sabuk putih dan sabuk kuning pada saat melakukan tendangan mawasi belum bisa melakukan tendangan lurus dengan tepat sasaran.

Salah satu club karate atau tempat latihan yang ada di di Ranah pesisir yaitu Dojo Fighter Ranah , Club ini berdiri pada tahun 2016, Awal mula berdirinya dojo Fighter Ranah karena pesatnya perkembangan karate di Indonesia khususnya sumatera barat, Dojo ini didirikan oleh salah satu Atlet terbaik pesel dan juga Atlet Sumatera Barat yaitu Razak muklis.

Prestasi

Juara 1 Junior Kata	ProProv 2016 Padang
Juara 1 Senior beregu	ProvProv 2018 Pariaman

Dojo ini sudah banyak melahirkan atlet – atlet hebat baik untuk Pesisir Selatan maupun Sumatera Barat.

Berdasarkan pengamatan dan observasi di lapangan terhadap atlet dan penjelasan pelatih, banyak atlet yang kesulitan melakukan tendangan pada saat pertandingan, khususnya tendangan *Mawashi geri*. padahal tendangan merupakan point tertinggi pada olahraga ini. Dari pernyataan tersebut tersebut peneliti menduga ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan atlet kesulitan melakukan tendangan *Mawashi geri*, Di lihat dari faktor internal di antaranya: 1.Daya tahan otot kaki, 2. Kecepatan, 3.Kekuatan, 4.Koordinasi gerakan, dan 5.Motivasi. dapat dilihat dari fsktor eksternal di antaranya: 1.Sarana dan prasana. 2.Program latihan, 3.Pelatih, 4.Dukungan keluarga, 5.Lingkungan dan kebiasaan.

Selain kondisi fisik yang baik secara umum metode latihan juga berperan dalam meningkatkan kemampuan melakukan tendangan *Mawashi geri*. Salah satu yang dapat meningkatkan tendangan *Mawashi geri* adalah metode latihan *Ankle weight* dan *Shuttle run*. *Ankle weight* adalah alat pemberat kaki yang terbuat dari kain yang di berikan pemberat serbuk, dengan latihan menggunakan *Ankle weight* dapat memberikan banyak manfaat seperti, membangun otot dan ketahanan, membuat kaki jadi lebih ramping. kedua bentuk latihan di atas tentunya dapat meningkatkan kecepatan melakukan tendangan mawashi. *Shuttle run* adalah latihan kelincahan yang bertumpu pada gerakan cepat dan tepat dalam mengubah arah melalui gerakan lari bolak-balik.

Berdasarkan masalah yang di kemukan seperti yang sudah di uraikan sebelumnya peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait masalah tersebut dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan solusi dengan cara memberikan program latihan yang sesuai dan terstruktur. Dengan adanya solusi tersebut maka nantinya bisa membantu untuk meningkatkan prestasi atlet *Dojo Fighter Ranah*.

B . Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas menyebabkan kurangnya kempuan melakukan tendangan pada saat pertandingan khususnya tendangan *Mawashi geri* pada atlet Dojo Ranah Pesisir. Ini dapat terlihat dari beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya atlet yang menggunakan tendangan pada saat pertandingan. Adapun beberapa factor yang di identifikasi baik secara internal maupun eksternal.

Secara internal rendahnya atlet yang menggunakan teknik tendangan *Mawashi geri* di sebabkan oleh factor Daya tahan otot kaki, Kecepatan, Kekuatan, Koordinasi gerakan, dan Motovasi. Secara eksternal di sebabkan Sarana dan prasana, Program latihan, Pelatih, Dukungan keluarga, Dan Lingkungan dan kebiasaan. Pelatih yang baik mampu memilih atau membuat program latihan baik agar atlet dapat mencapai target maksimal.

Bentuk latihan juga sangat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan. Seperti latihan ankle weigh dan *Shuttle run* yang di ambil untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Mawashi geri*. Latihan *Ankle weight* dan *Shuttle run* dapat meningkatkan kecepatan tendangan. Dalam pelaksanaan latihannya durasi untuk meningkatkan kecepatan tendangan merupakan hal terpenting untuk meningkatkan kecepatan tendangan atlet *Dojo Fighter Ranah..* Ketika bentuk latihan sudah di tentukan maka program latihan juga sangat berperan penting dalam upaya meningkatkan kemampuan tendangan *Mawashi geri*, Seorang pelatih harus bisa menyusun bentuk latihan yang sesuai dengan usia atlet. Hal ini berkaitan dengan intesitas latihan, durasi latihan, recovery dan frekuensi latihan. Dengan perancangan program latihan yang matang dan tepatmaka seorang pelatih mencapai tujuan yang di inginkan. Selain itu pelatih juga bis memberikan variasi latihan agar atlet tidak jenuh dan terkesan membosankan.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pada penelitian ini batasan masalahnya hanya akan metahui

perbedaan pengaruh latihan *Ankle weight* dan *Shuttle run* terhadap tendangan *Mawashi geri* Atlet *Dojo Fighter Ranah*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang ada dalam penelitian ini.

1. Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan *Ankle weight* menggunakan beban pada kaki terhadap kecepatan tendangan *Mawashi geri* Atlet Karate *Dojo Fighter Ranah*?
2. Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan *Shuttle run* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi geri* Atlet Karate *Dojo Fighter Ranah*?
3. Apakah bentuk latihan yang lebih efektif terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi geri* Atlet Karate *Dojo Fighter Ranah*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *Ankle weight* menggunakan beban pada kaki terhadap kecepatan tendangan *Mawashi geri* atlet Karate *Dojo Fighter Ranah*.
2. Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *Shuttle run* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi geri* atlet Karate *Dojo Fighter Ranah*.
3. Untuk mengetahui perbedaan bentuk latihan *Ankle weight* dan *Shuttle run* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi geri* atlet Karate *Dojo Fighter Ranah*.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan srata satu (S1) Departemen Kepelatihan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olaraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

2. Bagi pelatih

Sebagai salah satu sarana menambah ilmu dan dapat mengembangkan program latihan.

3. atlet

Dapat mengetahui latihan yang bisa digunakan untuk menambah kecepatan menendang mawasi pada cabang olahraga karate.

4. Program studi Departemen kepelatihan olahraga Dapat menjadi salah satu referensi mahasiswa departemen kepelatihan olahraga, agar peneliti selanjutnya dapat menyajikan penelitian yang lebih baik.