

**PENGARUH METODE LATIHAN RESISTENSI DAN PLYOMETRIK
DENGAN KONSENTRASI TERHADAP KEMAMPUAN
MAWASHI GERI ATLET KARATE JUNIOR PUTERA
DOJO TAKO KABUPATEN SIMALUNGUN**

TESIS

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar magister pendidikan olahraga*



Oleh:

**MUHAMMAD PRAWIBOWO
NIM: 22199031**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

ABSTRACT

Muhammad Prawibowo, (2023). *The Effect of Resistance and Plyometric Training Methods with Concentration on the ability of Mawashi Geri , Junior karate athlete Putera Dojo Tako, Simalungun regency.*

Mawashi geri is one of the basic techniques that karate athletes must master. An approach is needed to improve this ability by using Resistance and Plyometric exercise methods, thus maximizing the performance of athletes. The purpose of this study was to examine the impact of resistance and plyometric methods on the ability of Mawashi Geri, a junior athlete of Putera Dojo Tako, Simalungun Regency

This study used an experimental approach with a 2x2 factorial experiment design. The study sample consisted of 32 junior karate athletes Putera The test instruments used included grid concentration assessment and mawashi geri kicking proficiency evaluation. Data analysis using the two-way ANOVA method, followed by additional examination using the Tukey test.

Research findings based on the results of data analysis showed that (1) the group that did resistance training was better at improving the results of mawashi geri ability, indicated by $\text{sig} = 0.200 > 0.005$. (2) There is an interaction between resistance and plyometric methods and concentrations (high and low) (3) In the concentration group, resistance training with high concentrations is better and more than in the plyometric group, measured through the group $A1B1 = 50.625$ is greater and has a significant effect than from $A2B1 = 47.250$ with a significance value of $0.014 > 0.05$. (4) In the low concentration group plyometric exercise was better than resistance, the group $A2B2 = 46,500$ was greater and had a significant effect than from $A1B2 = 46,000$ with a significance value of $0.014 > 0.05$. This study determined that the resistance training method is better than the plyometric training method in improving the kicking ability of junior karate athletes son of Dojo Tako Simalungun district, especially in the mawasahi geri technique.

Keywords: *Mawashi geri, concentration, resistance, plyometric.*

ABSTRAK

Muhammad Prawibowo, (2023). Pengaruh Metode Latihan Resistensi dan Plyometrik dengan Konsentrasi Terhadap kemampuan *Mawashi Geri* atlet karate Junior Putera *Dojo Tako* kabupaten Simalungun.

Mawashi geri adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet karate. Diperlukan pendekatan untuk meningkatkan kemampuan ini dengan menggunakan Metode latihan Resistensi dan Plyometric, sehingga memaksimalkan kinerja atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji dampak dari metode resistensi dan plyometric terhadap kemampuan Mawashi Geri atlet junior Putera Dojo Tako kabupaten simalungun

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain eksperimen faktorial 2x2. Sampel penelitian terdiri dari 32 atlet karate junior Putera Instrumen tes yang digunakan meliputi penilaian konsentrasi grid dan evaluasi kemahiran menendang mawashi geri. Analisis data menggunakan metode two-way ANOVA, dilanjutkan dengan pemeriksaan tambahan menggunakan uji Tukey.

Temuan penelitian berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa (1) kelompok yang melakukan Latihan resistensi lebih baik dalam peningkatan hasil kemampuan mawashi geri, ditunjukkan dengan $\text{sig} = 0.200 > 0.005$. (2) Terdapat interaksi antara metode resistensi dan plyometrik dan konsentrasi (tinggi dan rendah) (3) Pada Kelompok Konsentrasi, Latihan Resistensi dengan konsentrasi tinggi lebih baik dan lebih dari pada kelompok plyometrik, diukur melalui kelompok $A_1B_1 = 50.625$ lebih besar dan memberikan pengaruh yang signifikan dari pada dari $A_2B_1 = 47.250$ dengan nilai signifikansi $0.014 > 0,05$. (4) Pada Kelompok Konsentrasi rendah latihan plyometrik lebih baik dari pada resistensi, kelompok $A_2B_2 = 46.500$ lebih besar dan memberikan pengaruh yang signifikan dari pada dari $A_1B_2 = 46.000$ dengan nilai signifikansi $0.014 > 0,05$. Penelitian ini menetapkan bahwa metode latihan resistensi lebih baik dari metode latihan plyometrik dalam meningkatkan kemampuan tendangan atlet karate junior putera Dojo Tako kabupaten Simalungun, khususnya dalam teknik mawasahi geri.

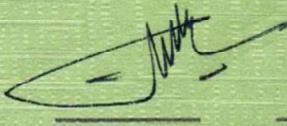
Kata Kunci : *Mawashi Geri*, Konsentrasi, Resistensi, Plyometrik.

LEMBAR PERSETUJUAN AKHIR TESIS

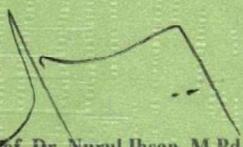
Mahasiswa : Muhammad Prawibowo

NIM : 22199031

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

<u>Prof. Dr. Alnedral, M.Pd</u> NIP. 196004301986021001 Pembimbing		<u>4</u> <u>2</u> - 24
--	--	---------------------------

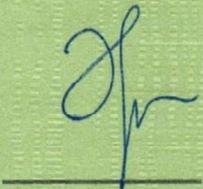
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Olahraga S2 Dekan,


Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd
NIP. 198205152009121005

Program Studi Pendidikan
Koordinator,


Prof. Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes
NIP. 197005121999032001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Alnedrai, M.Pd</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO</u> (Anggota)	
3.	<u>Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd, M.Pd</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Muhammad Prawibowo

NIM : 22199031

Tanggal Ujian : 31 Januari 2024

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul: "Pengaruh Metode Latihan Resistensi dan Plyometrik dengan Konsentrasi Terhadap Kemampuan *Mawashi Geri* Atlet Karate Junior Putera *Dojo* Tako Kabupaten Simalungun" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Tim Kontributor.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2023

Yang menyatakan,


Muhammad Prawibowo

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, Tuhan semesta alam yang telah mencurahkan berjuta kenikmatan dan anugerah yang tak terhingga sehingga semua makhluk hidup bisa merasakan nikmat-Nya Allah. Solawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad *Shallaallahu Alaihi wa sallam*, yang telah membawa petunjuk yang lebih baik pada seluruh umat manusia sehingga peneliti mampu menyelesaikan Tesis yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan Resistensi dan Plyometrik Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan *Mawashi Geri* Atlet Karete Junior Putera *Dojo* Tako Kabupaten Simalungun”** akhirnya dapat terselesaikan.

Tesis ini disusun dalam rangka menyelesaikan tugas studi Strata Dua (S2) untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa terwujudnya tesis ini atas dukungan, bantuan, do'a serta kerjasama dari berbagai pihak yang terlibat di dalamnya. Maka dari itu peneliti mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tesis ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, perkenankan peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku ketua Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

3. Ibu Prof. Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO dan Bapak Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd, M.Pd selaku Kontributor yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan saran serta masukan dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Para civitas akademik FIK UNP yang mendukung dan memotivasi dalam penyelesaian tesis ini.
7. Rekan-Rekan Mahasiswa Program studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Khususnya Mahasiswa angkatan 2022.
8. Bapak Kardi dan Ibu Juniarti selaku orang tua saya yang selalu mendukung dalam menyelesaikan tesis ini

Akhirnya atas segala kontribusi, usaha, ikhtiar dan do'a yang telah diberikan dalam menyelesaikan tesis ini, sehingga peneliti hanya bisa mendo'akan semoga amal dan kontribusi saudara mendapat balasan dari Allah.

Padang, Februari 2024

Peneliti

Muhammad Prawibowo

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	10
1. Olahraga Karate	10
a. Pengertian Olahraga Karate	10
b. Teknik Karate.....	12
c. Pertandingan Karate.....	13
d. Penilaian Pertandingan Karate	14
e. Area Kompetisi karate	16
f. Kemampuan <i>Mawashi Geri</i>	17
2. Metode Latihan	19
a. Pengertian Latihan	19
b. Prinsip-Prinsip Latihan	20
c. Pengertian Metode Latihan.....	23

d. Metode Latihan Plyometrik	25
e. Metode Latihan Resistensi.....	35
3. Konsentrasi	42
a. Jenis Konsentrasi	44
b. Faktor pengganggu Konsentrasi	44
B. Penelitian Relevan	46
C. Kerangka Konseptual.....	47
D. Hipotesis Penelitian	52

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Dan Desain Penelitian	53
B. Populasi dan Sampel.....	54
C. Instrumen Penelitian	56
D. Teknik Pengumpulan Data	61
E. Tekhnis Analisis Data.....	63
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	64

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Secara Keseluruhan.....	66
1. Hasil Kemampuan Tendangan <i>mawashi geri</i> Atlet Karate Junior Putera <i>Dojo</i> Tako Kabupaten Simalungun Yang Diberi Metode Latihan Resistensi (A_1)	66
2. Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Latihan Plyometrik (A_2)	68
3. Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Kategori Konsentrasi Tinggi (B_1)	69
4. Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Kategori Konsentrasi Rendah (B_2) ...	70
5. Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Latihan Resistensi Dengan Kategori Konsentrasi Tinggi (A_1B_1)	72

6. Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putra <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Latihan Resistensi Dengan Kategori Konsentrasi Rendah (A_1B_2)	73
7. Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putra <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Latihan <i>Plyometrik</i> Dengan Kategori Konsentrasi Tinggi (A_2B_1)	74
8. Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putra <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Latihan <i>Plyometrik</i> Dengan Kategori Konsentrasi Rendah (A_2B_2)	76
B. Uji Persyaratan Analisis.....	77
1. Uji Normalitas.....	77
2. Uji Homogenitas Varians.....	78
3. Pengujian Hipotesis	80
C. Pembahasan Hasil Penelitian	84
1. Secara Keseluruhan, Kelompok Yang Melakukan Latihan Resistensi Lebih Baik Dalam Peningkatan Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putra <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Dari Pada Kelompok Yang Melakukan Latihan plyometrik	85
2. Interaksi Antara Pendekatan Latihan Dengan Konsentrasi	87
3. Pada Konsentrasi Tinggi Pendekatan Latihan Resistensi (A_1B_1) Lebih Baik Dari Pada Pendekatan Latihan Plyometrik (A_2B_1) Terhadap Hasil Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putra <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun.....	89
4. Pada konsentrasi Kategori Rendah Pendekatan Latihan Plyometrik (A_1B_2) Lebih Baik Dari Pada Pendekatan Latihan Resistensi (A_2B_2) Terhadap Hasil Kemampuan tendangan <i>Mawashi Geri</i> atlet junior Putra <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun.	92
D. Keterbatasan Penelitian.....	95
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. KESIMPULAN.....	96
B. IMPLIKASI	96

C. SARAN	98
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN	104

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Prestasi <i>Dojo</i> Tako Kabupaten Simalungun.....	3
Tabel 2.2. Klasifikasi Intensitas Latihan dalam D/N.Menit.....	11
Tabel 3.3. Rancangan Faktorial 2×2	53
Tabel 3.4: Populasi Penelitian.....	54
Tabel 3.5. Rancangan Faktorial 2×2	56
Tabel 3.6 Norma penilaian tes konsentrasi	58
Tabel 3.7 Akumulasi Jadwal Berdasarkan Hari Dan Tanggal	65
Tabel 4.8: Distribusi Frekuensi Hasil tendangan mawashi geri atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi metode latihan Resistensi (A_1).....	67
Tabel 4.9: Distribusi Frekuensi kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Kelompok Yang Diberi Latihan Plyometrik (A_2)	68
Tabel 4.10: Distribusi Frekuensi Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Kategori Konsentrasi Tinggi (B_1)	69
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Kategori Konsentrasi Rendah (B_2)	71
Tabel 4.12: Distribusi Frekuensi Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Latihan Resistensi Dengan Kategori Konsentrasi Tinggi	72
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Latihan Resistensi Dengan Kategori konsentrasi Rendah.....	73
Tabel 4.14: Distribusi Frekuensi kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Latihan <i>Plyometrik</i> Dengan Kategori Konsentrasi Tinggi	75
Tabel 4.15 Distribusi: Frekuensi Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Latihan <i>Plyometrik</i> Dengan Kategori Konsentrasi Rendah	76
Tabel 4.16: Uji Normalitas Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun	78
Tabel 4.17: Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok A_1 dan A_2	79
Tabel 4.18: Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok B_1 dan B_2	80
Tabel 4.19: Rangkuman Hasil Anava Dua Jalur terhadap Data Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako Kabupaten Simalungun	81

Tabel 4.20: Rangkuman Hasil interaksi terhadap Data Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako Kabupaten Simalungun	82
Tabel 4.21: Rangkuman Hasil Kelompok Konsentrasi Tinggi Data Hasil Kemampuan Tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate Junior Putera <i>Dojo</i> tako Kabupaten Simalungun	83
Tabel 4.22: Rangkuman Hasil Kelompok Konsentrasi Rendah Data Hasil Kemampuan Tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate Junior Putera <i>Dojo</i> tako Kabupaten Simalungun	84
Tabel 4.23: Rangkuman Hasil interaksi terhadap Data Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako Kabupaten Simalungun	89
Tabel 4.24: Rangkuman Hasil Kelompok Konsentrasi Tinggi Data Hasil Kemampuan Tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate Junior Putera <i>Dojo</i> Tako Kabupaten Simalungun	92
Tabel 4.25: Rangkuman Hasil Kelompok Konsentrasi Rendah Data Hasil Kemampuan Tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate Junior Putera <i>Dojo</i> tako Kabupaten Simalungun	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Arena Pertandingan Karate (<i>WKF Rule 2023</i>).....	17
Gambar 2.2 Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	18
Gambar 3.3 <i>Grid concentration test</i>	56
Gambar 3.4 Contoh pengisian tes <i>grid concentration</i>	59
Gambar 4.5: Diagram kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Metode Latihan Resistensi.....	67
Gambar 4.6: Diagram Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Latihan Plyometrik (<i>A₂</i>)	69
Gambar 4.7: Diagram Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Kategori Konsentrasi Tinggi (<i>B₁</i>)	70
Gambar 4.8: Diagram Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Kategori Konsentrasi Rendah (<i>B₂</i>)	71
Gambar 4.9: Diagram Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Latihan Resistensi Dengan Kategori Konsentrasi Tinggi.....	73
Gambar 4.10: Diagram Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Latihan Resistensi Dengan Kategori Konsentrasi Rendah.....	74
Gambar 4.11: Diagram Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Latihan <i>Plyometrik</i> Dengan Kategori Konsentrasi Tinggi.....	75
Gambar 4.12: Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako kabupaten simalungun Yang Diberi Latihan <i>Plyometrik</i> Dengan Kategori Konsentrasi Rendah.....	77

Gambar 4.13: interaksi Pendekatan Latihan terhadap Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako Kabupaten Simalungun	83
Gambar 4.14: interaksi Pendekatan Latihan terhadap Hasil kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> atlet karate junior putera <i>Dojo</i> tako Kabupaten Simalungun	89
Gambar 14.15 Diskusi Dengan Pengurus Tako Kabupaten Simalungun	147
Gambar 14.16 Menjelaskan Cara Mengisi Tes <i>Grid Concentration</i>	147
Gambar 14.17 Pengisian Tes <i>Grid Concentration</i>	147
Gambar 14.18 Foto Bersama Setelah Tes <i>Grid Concentration</i>	148
Gambar 14.19 Foto Bersama Kelompok Resistensi	148
Gambar 14.20 Foto Bersama Kelompok Plyometrik.....	148
Gambar 14.21 Foto <i>Warming Up</i>	149
Gambar 14.22 Foto Pemanasan Statis.....	150
Gambar 14.23 Foto Pemanasan Dinamis	150
Gambar 14.24 Foto Mengecek Denyut Nadi	151
Gambar 14.25 Foto Latihan <i>Mawashi Geri</i> Dengan Metode Plyometrik.....	152
Gambar 14.26 Foto Latihan <i>Mawashi Geri</i> Dengan Metode Resistensi	154
Gambar 14.27 Foto Post-test.....	155
Gambar 14.28 Pendinginan.....	157
Gambar 14.29 Foto Pemberian Arahan Setelah Latihan.....	157

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan Resistensi	105
Lampiran 2 Program Latihan Plyometrik	111
Lampiran 3 Blangko Penilaian Kemampuan <i>Mawashi Geri</i> dan <i>Grid concentration test</i>	116
Lampiran 4 Hasil Tes Konsentrasi Dan Kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	117
Lampiran 5 Pembagian Kelompok Sampel Metode Resistensi Dan Metode Plyometrik Berdasarkan Hasil Konsentrasi	119
Lampiran 6 Lampiran 5 Hasil Kemampuan <i>Mawashi Geri</i> Yang Diberi Latihan Resistensi (A_1)	120
Lampiran 7 Hasil Kemampuan <i>Mawashi Geri</i> Yang Diberi Latihan <i>Plyometrik</i> (A_2)	121
Lampiran 8 Hasil Kemampuan <i>Mawashi Geri</i> Yang Memiliki Konsentrasi Tinggi (B_1)	122
Lampiran 9 Hasil Kemampuan <i>Mawashi Geri</i> Yang Memiliki Konsentrasi Rendah (B_2)	123
Lampiran 10 Hasil <i>Mawashi Geri</i> Atlet Junior Putera Yang Diberi Latihan Resistensi Kategori Konsentrasi Tinggi (A_1B_1) dan Hasil <i>Mawashi Geri</i> Atlet Junior Putera Yang Diberi Latihan Resistensi Kategori Konsentrasi Rendah (A_1B_2)	124
Lampiran 11 Hasil <i>Mawashi Geri</i> Atlet Junior Putera Yang Diberi Latihan <i>Plyometrik</i> Kategori Konsentrasi Tinggi (A_2B_1) dan Hasil <i>Mawashi Geri</i> Atlet Junior Putera Yang Diberi Latihan <i>Plyometrik</i> Kategori Konsentrasi Rendah (A_2B_2)	125
Lampiran 12 Rekap Data Tes Akhir Hasil Kemampuan <i>Mawashi Geri</i> Atlet Junior Putera Kabupaten Simalungun	126
Lampiran 13 Olahdata SPSS Versi 27	127
Lampiran 14 Dakumentasi Penelitian	136
Lampiran 15 Absensi Latihan	146
Lampiran 16 Surat Penelitian.....	147

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian yang tidak kalah penting dalam kehidupan manusia, diantaranya yaitu meningkatkan kompetitif antar bangsa dan negara. Olahraga termasuk dalam suatu kegiatan yang sistematis untuk wadah pengembangan, pembinaan, dan pengolahan potensi jasmaniah, rohaniah dan juga interaksi anatar sesama manusia. Pemerintah di indonesia juga turut berpartisipasi dalam pengembangan dan pembinaan keolahragaan, yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan secara global memerlukan sistem keolahragaan nasional, Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan menyebutkan:

“Bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia pembangunan nasional dibidang keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga, sehingga pengembangan dan pengelolaan keolahragaan diarahhkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerataan akses dan pemenuhan infrastruktur keolahragaan, peningkatan prestasi dan perbaikan iklim keolahragaan, serta tata kelola keolahragaan yang sesuai dengan pengembangan masyarakat dan kompetisi keolahragaan dunia ”.

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan olahraga prestasi adalah meningkatkan prestasi dan perbaikan aspek penunjang keolahragaan dan karate termasuk dalam olahraga prestasi sebab realitanya diadakan pertandingan secara resmi baik tingkat kecamatan, kabupaten, provinsi, nasional dan internasional.

Dilihat dari perkembangan peraturan karate tahun 2022 bahwa tolak ukur prestasi dalam cabang olahraga karate meliputi kualitas fisik, tehnik, taktik dan kematangan emosional. Prestasi tentunya harus ada upaya untuk Latihan khusus dan fokus dalam suatu teknik. Upaya ini sama-sama didukung oleh semua elemen, baik pelatih sebagai orang yang bertugas mempersiapkan fisik dan mental dan atlet sebagai sasaran serta lembaga pendukung kegiatan Karate. Karena idealnya Karate harus memiliki unsur-unsur pendukung agar pelaksanaan Latihan karate dapat terlaksana dengan baik. Pelaksanaan latihan karate harus dilakukan dengan baik dan terprogram, agar dapat berlatih dengan maksimal atlet harus menguasai teknik dasar karate. Seperti teknik *Mawashi Geri*, teknik mawashi Geri merupakan salah satu teknik dasar dalam seni bela diri karate.

Kemampuan *Mawashi Geri* sangat penting karena dapat menjadi senjata efektif dalam pertandingan karate, terutama pada kategori junior putra. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan tendangan *Mawashi Geri* dapat meningkatkan performa atlet secara keseluruhan dan konsentrasi merupakan faktor penting dalam melakukan tehnik dengan akurat dan efektif serta dalam pengaplikasian metode peran konsentrasi dipandang dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap pengembangan kemampuan atlet (Syauki A.Y et al., 2021).

Terdapat berbagai metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet karate, termasuk metode resistensi dan plyometrik. Metode resistensi melibatkan penggunaan beban tambahan, seperti dumbbel atau alat resistensi lainnya, untuk meningkatkan kekuatan otot. Sementara itu, plyometrik fokus pada latihan yang melibatkan eksplosivitas dan

kontraksi otot singkat untuk meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot. Atlet karate junior memerlukan pendekatan latihan yang sesuai dengan perkembangan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu dipandang penting untuk memahami bagaimana metode resistensi dan plyometrik dapat diadaptasi secara efektif untuk mencapai peningkatan kemampuan tendangan *Mawashi Geri* pada kelompok usia ini. *Dojo* tako kabupaten simalungun merupakan *dojo* yang berkembang dan juga melakukan pembinaan latihan jangka panjang untuk mempersiapkan atlet-atlet berprestasi dibuktikan dengan pencapaian prestasi atlet di beberapa even dari tahun 2019-2023 yang di rangkum pada tabel berikut:

Tabel 1.1 Data Prestasi *Dojo* Tako Kabupaten Simalungun

NO	PERTANDINGAN	TAHUN	EMAS	PERAK	PERUNGGU
1	Kejurkab	2019	5	1	5
2	Kejurda Tako	2020	3	4	2
3	Open Batam	2022	1	2	3
4	Kejurda sumut	2023	2	2	6

Sumber. Kepala Pelatih *dojo* tako kabupaten simalunngun (2023)

Ketika melakukan observasi pada atlet karate *Dojo* Tako Kabupaten simalungun penulis melihat bahwa kemampuan atlet junior putra dalam melaksanakan teknik *Mawashi Geri* rendah, yang dapat berdampak negatif pada performa mereka dalam pertandingan karate terlihat saat proses latihan berjalan serta metode latihan yang diterapkan belum mencapai sasaran dengan baik, menunjukkan perlunya peninjauan dan perubahan pada pendekatan latihan yang digunakan supaya serius pada aspek-aspek penting seperti kecepatan, kelentukan, kelincahan, power, dan kekuatan dapat meningkatkan risiko cedera pada atlet kondisi fisik yang tidak baik, baik dalam latihan maupun pertandingan, sehingga perlu perhatian lebih dalam hal pemeliharaan fisik. Kondisi kurang mendukung

terlihat dari sarana dan prasarana Latihan juga kurang terencana dari program latihan yang menyebabkan ketidak optimalan dalam pengembangan kemampuan tendangan *Mawashi Geri*. Kurangnya semangat atlet dan tingkat konsentrasi yang rendah terlihat saat eksekusi Teknik seperti mawashi geri dan saat merespon intruksi di dalam Latihan terlihat kurangnya fokus dan konsentrasi atlet pada saat melakukan gerakan teknik tendangan *Mawashi Geri* jika hal ini tidak segera ditangani dengan benar maka dapat menghambat pengembangan keterampilan dan performa mereka.

Meskipun ada penelitian mengenai pengaruh metode latihan terhadap kemampuan atlet karate, namun mungkin masih kurangnya penelitian khusus yang membahas pengaruh metode resistensi dan plyometrik terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate junior putera di tingkat dojo se kabupaten simalungun seperti Dojo Tako di Kabupaten Simlungun. Mengetahui pengaruh metode latihan terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* memiliki relevansi langsung dengan peningkatan prestasi atlet dengan harapan bahwa hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan wawasan kepada pelatih dan pengelola dojo tentang pendekatan latihan yang lebih efektif untuk mencapai hasil yang optimal dalam kompetisi karate di kabupaten simalungun.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis tertarik untuk menerapkan metode Latihan resistensi dan plyometrik dengan konsentrasi terhadap Kemampuan *Mawashi Geri* yang dikemas dalam sebuah penelitian, yang nantinya penulis berharap menjadi pengetahuan baru dari temuan penelitian ini dan diberdayakan

dalam membangun prestasi atlet karate khususnya atlet junior putra *Dojo Tako* Kabupaten Simalungun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan di dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan atlet junior putra dalam melakukan Teknik *Mawashi Geri* masih rendah.
2. Metode Latihan yang diterapkan belum tepat sasaran.
3. Kondisi fisik atlet dalam bertanding dan latihan tidak baik.
4. Kecepatan, kelentukan, kelincahan, *power* dan kekuatan tidak dilatih secara serius menyebabkan rentan cedera.
5. Sarana dan prasarana latihan kurang mendukung.
6. Program latihan yang belum terencana dengan baik untuk melatih kemampuan tendangan *Mawashi Geri*.
7. Kurangnya tingkat konsentrasi dalam melakukan tehnik, terutama *Mawashi Geri* pada saat bertanding dan simulasi *kumite*.
8. Atlet kurang semangat dalam menjalani latihan disebabkan pembinaan yang kurang baik.
9. Kurang konsentrasi atlet dalam latihan dan saat melakukan gerakan teknik tendanagan *Mawashi Geri*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah agar lebih terfokus pada hasil penelitian nanti, Penelitian ini dibatasi untuk melihat:

1. Perbedaan Kemampuan *Mawashi Geri* atlet junior putra *Dojo* Tako Kabupaten simalungun yang diberikan metode latihan Resistensi dan Plyometrik
2. Interaksi antara metode latihan Resistensi dan Plyometrik terhadap kemampuan *Mawashi Geri* atlet junior putra *Dojo* Tako Kabupaten simalungun.
3. Hasil kemampuan *mawashi geri* atlet junior putra *dojo* tako kabupaten simalungun yang memiliki konsentrasi tinggi dengan metode latihan resistensi dan plyometrik.
4. Hasil kemampuan *mawashi geri* atlet junior putra *dojo* tako kabupaten simalungun yang memiliki konsentrasi rendah dengan metode Resistensi dan Plyometrik.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah metode latihan Resistensi lebih baik dari Plyometrik terhadap Kemampuan *Mawashi Geri* atlet junior putra *Dojo* Tako Kabupaten simalungun?

2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan resistensi dan metode latihan plyometrik?
3. Apakah metode latihan Resistensi lebih baik dari plyometrik terhadap kemampuan *Mawashi Geri* atlet junior putra *Dojo Tako* Kabupaten simalungun yang memiliki konsentrasi tinggi?
4. Apakah metode latihan Plyometrik lebih baik dari Resistensi Terhadap Kemampuan *Mawashi Geri* atlet junior putra *Dojo Tako* Kabupaten simalungun pada kelompok konsentrasi rendah?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah, adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui Kemampuan *Mawashi Geri* atlet junior putra *Dojo Tako* Kabupaten simalungun yang diberikan metode latihan Resistensi dan Plyometrik.
2. Mengetahui Interaksi antara metode latihan Resistensi dan Plyometrik terhadap kemampuan *Mawashi Geri* atlet junior putra *Dojo Tako* Kabupaten simalungun.
3. Mengetahui Hasil kemampuan *mawashi geri* atlet junior putra *dojo tako* kabupaten simalungun yang memiliki konsentrasi tinggi dengan metode latihan resistensi dan plyometrik.
4. Mengetahui Hasil kemampuan *mawashi geri* atlet junior putra *dojo tako* kabupaten simalungun yang memiliki konsentrasi rendah dengan metode Resistensi dan Plyometrik.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh metode latihan Resistensi dan metode latihan Plyometrik dengan konsentrasi Terhadap Kemampuan *Mawashi Geri* Atlet Karate Junior Putera *Dojo* Tako Kabupaten Simalungun adalah sebagai berikut:

1. Pelatih: Sebagai bahan masukan dan pertimbangan yang berharga bagi pelatih untuk lebih mempersiapkan aspek tehnik, kondisi fisik dan psikologi yang berkaitan dengan metode Resistensi dan Plyometrik dalam olahraga karate.
2. Atlet : Sebagai bahan masukan untuk dapat meningkatkan kemampuan performa Atlet itu sendiri dan meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dalam olahraga karate.
3. Peneliti: Sebagai bahan penambah pengetahuan dan pemahaman terhadap hal-hal peningkatan kondisi fisik, keterampilan dan mental atlet.
4. Peneliti yang akan datang: Sebagai acuan atau pedoman dalam melakukan penelitian dan dapat mengembangkan penelitian kedepan dengan lebih baik lagi dengan tempat dan sampel yang lebih banyak lagi.
5. Program studi S2 Universitas Negeri Padang (UNP): sebagai bahan pengembangan dan penerapan ilmu Olahraga, dan juga sebagai bahan perbandingan *literatur* bagi peneliti yang sejenis dimasa yang akan datang.