

**PENGARUH LATIHAN KARET BAN DAN *LATERAL PUSH OFF*  
TERHADAP KEMAMPUAN KECEPATAN *MAWASHI GERI*  
PADA KARATEKA WADOKAI DOJO PERMAI  
KOTA DURI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**INDAH MAHARANI  
NIM. 20086042**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Karet Ban dan *Lateral Push Off* terhadap Kemampuan Kecepatan *Mawashi Geri* pada Karateka Wadokai Dojo Permai Kota Duri

Nama : Indah Maharani

NIM : 20086042

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

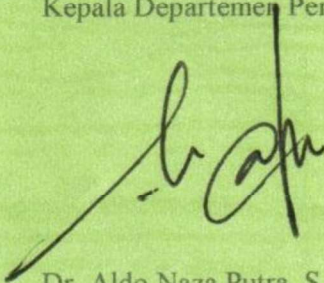
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

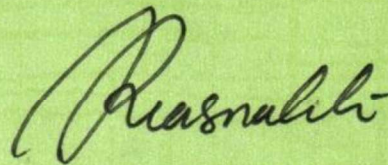
Padang, Maret 2024

Disetujui oleh:

Kepala Departemen Pendidikan Olahraga      Pembimbing



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19890901 201803 1 001



Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19801103 200501 1 003

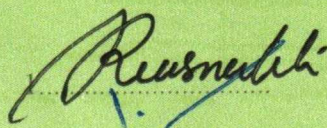
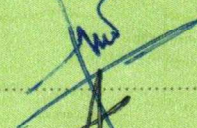

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Karet Ban dan *Lateral Push Off* terhadap Kemampuan Kecepatan *Mawashi Geri* pada Karateka Wadokai Dojo Permai Kota Duri  
Nama : Indah Maharani  
NIM : 20086042  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2024

### Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd.	
2. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd.	
3. Anggota	: Sepriadi, S.Si., M.Pd.	

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Karet Ban dan *Lateral Push Off* terhadap Kemampuan Kecepatan *Mawashi Geri* pada Karateka Wadokai Dojo Permai Kota Duri”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024  
Yang membuat pernyataan



Irdah Maharani  
NIM. 20086042

## ABSTRAK

**Indah Maharani. (2024).** Pengaruh Latihan Karet Ban dan Latihan *Lateral Push Off* terhadap Kemampuan Kecepatan Mawashi Geri Pada Karateka Wadokai Dojo Permai Kota Duri

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan karet ban dan latihan lateral push off terhadap kemampuan kecepatan mawashi geri pada karateka wadokai dojo permai kota Duri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh karateka dojo permai yang berjumlah 20 atlet. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan tiga kelompok hipotesis yaitu : (1) ada pengaruh signifikan latihan karet ban terhadap kemampuan kecepatan mawashi geri pada karateka wadokai dojo permai kota Duri dengan nilai t-hitung  $21,00 > t_{tabel} 1,833$ , (2) ada pengaruh signifikan latihan lateral push off terhadap kemampuan kecepatan mawashi geri pada karateka wadokai dojo permai kota Duri dengan nilai t-hitung  $24,00 > t_{tabel} 1,833$ , (3) pada tes akhir tidak terdapat perbedaan signifikan antara latihan karet ban dengan latihan lateral push off terhadap kemampuan kecepatan mawashi geri pada karateka wadokai dojo permai kota Duri dengan nilai t-hitung  $1,1028 < t_{tabel} 1,734$ .

**Kata Kunci:** karet ban, *lateral push off*, mawashi geri

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat Menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul **Pengaruh Latihan Karet Ban dan *Lateral Push Off* terhadap Kemampuan Kecepatan *Mawashi Geri* pada Karateka Wadokai Dojo Permai Kota Duri**". Shalawat beriringan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Genefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan yang optimal selama proses pengajuan skripsi ini.
4. Bapak Sepriadi, S. Si., M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Akademi yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama perkuliahan.

5. Bapak Arie Asnaldi, S.Pd., MPd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Teristimewa untuk Kedua orang tua saya yaitu Bapak Ahmad Sezli (Alm) dan Ibu Masniati, yang saya cintai beserta abang dan kakak saya yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar penelitian untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
9. Para pelatih dan pengurus Karate Wadokai Dojo Permai Kota Duri yang telah memberikan izin penelitian.
10. Teruntuk teman- teman yang bersedia membantu dalam proses penyelesaian pendidikan sarjana ini.
11. Dan untuk saudara Abdul Gafur yang selalu setia menemani dalam proses pembuatan skripsi ini.
12. Pihak yang bersedia membantu saya dalam penelitian yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu dalam melaksanakan penelitian.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil Skripsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2024

Indah Maharani  
NIM. 20086042



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Karate .....	8
2. Wadokai .....	9
3. Kihon Mawashi Geri.....	17
4. Proyeksi Hasil latihan Karet Ban Dan latihan <i>Lateral Push Off</i> . 31	
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Konseptual.....	33
D. Hipotesis Penelitian .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	37
B. Desain Penelitian .....	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
E. Variabel dan Data Penelitian.....	40
F. Prosedur Penelitian .....	41

G. Instrumen Penelitian .....	43
H. Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	49
B. Hasil pre – test Kecepatan Mawashi Geri pada Karateka Wadokai Dojo Permai Kota Duri .....	49
C. Hasil Post Test Kecepatan Mawashi Geri Pada Karateka Wadokai Dojo Permai Kota Duri .....	52
D. Penyajian Persaratan Analisis .....	54
1. Uji Lilliefors .....	54
2. Uji Homogenitas Varians .....	55
3. Pengujian Hipotesis .....	56
E. Pembahasan.....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Norma Tes Mawashi Geri .....	45
Tabel 2. Formulir Penilaian Kecepatan Tendangan .....	45
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Pre-test Kecepatan Tendangan Mawashi Geri .....	50
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Pos Test Kecepatan Tendangan Mawashi Geri .....	52
Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Tes Kecepatan Tendangan .....	54
Tabel 6. Rangkuman Analisis Uji Homogenitas Varians .....	55
Tabel 7. Uji t Data Hasil Kecepatan Tendangan.....	57

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Gerakan Mawashi Geri.....	18
Gambar 2. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	21
Gambar 3. Latihan Karet Ban .....	30
Gambar 4. Latihan Lateral Push Off .....	31
Gambar 5. Rancangan Penelitian .....	35
Gambar 6. Desain Penelitian.....	38
Gambar 7. Langkah – Langkah Latihan .....	38
Gambar 8. Ordinal Pairing .....	40
Gambar 9. Samsack .....	44
Gambar 10. Stopwatch.....	44
Gambar 11. Distribusi Frekuensi Absolut .....	51
Gambar 12. Distribusi Frekuensi Relatif .....	51
Gambar 13. Distribusi Frekuensi Absolut .....	53
Gambar 14. Distribusi Frekuensi Relatif .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Sampel.....	70
Lampiran 2. Data Awal Mawashi Geri .....	71
Lampiran 3. Data Awal Kelompok.....	72
Lampiran 4. Program latihan.....	73
Lampiran 5. Data Akhir Kelompok .....	80
Lampiran 6. Recap Data Awal dan Akhir .....	81
Lampiran 7. Uji Normalitas.....	83
Lampiran 8. Uji Homogenitas Varians .....	87
Lampiran 9. Uji Hipotesis .....	88
Lampiran 10. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors .....	92
Lampiran 11. Tabel Distribusi F.....	93
Lampiran 12. Nilai Krisis Distribusi T .....	95
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian .....	96
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian .....	97
Lampiran 15. Dokumentasi Proses Penelitian.....	98

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Karate adalah olahraga bela diri yang menggunakan tangan kosong dan dapat membentuk karakter, kepribadian, dan disiplin (Wiyanto & Widiyatmoko, 2020). Karate adalah salah satu olahraga bela diri tangan kosong sehingga didalam latihan-latihan teknik lebih cenderung menggunakan tangan dari pada kaki, dalam penggunaan tangan untuk memukul dan menangkis dengan prinsip satu kali serangan membuat lawan tidak mampu lagi untuk memberikan perlawanan. Dalam memenuhi hal tersebut sangat dibutuhkan sekali pembinaan prestasi yang matang baik fisik dan mental (Arie Asnaldi, 2019:18).

Dalam olahraga karate terdapat beberapa teknik utama antara lainnya sebagai berikut: (1). kihon,(2). kata, (3).kumite,(4). kuda-kuda, (5).pukulan, (6).tendangan dan (7).tangkisan. Tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam olahraga beladiri karate. Pada tendangan terdapat beberapa jenis variasi diantaranya adalah *mae geri* (tendangan depan), *yoko geri* (tendangan menyamping) *mawashi geri* (tendangan memutar menggunakan punggung kaki), *ushiro geri* (tendangan memutar yang menggunakan telapak kaki).

Tendangan *mawashi geri* adalah tendangan yang mengarah kesamping, tendangan ini mengarah ke punggung dan kepala (sabeth muchsin 1979:88). Menurut Putra (2010:5) *mawashi geri* adalah tendangan samping dimana lontaran yang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar kedalam dengan sasaran yang

ada di depan atau disamping. *Mawashi geri* merupakan teknik yang sangat penting, yang harus dikuasai oleh seorang karateka karena teknik tendangan ini bisa digunakan untuk menyerang lawan maupun memotong serangan lawan. .Dalam melakukan teknik *mawashi geri* yang baik dan benar, tentunya membutuhkan komponen kondisi fisik. Menurut (Purnamasari& Febryanty, 2021) kondisi fisik termasuk salah satu hal yang sangat penting dalam melaksanakan latihan dan termasuk kedalam program latihan). Menurut Deswandi (2017), kondisi fisik didalam dunia olahraga penggunaan istilah atau kata kondisi fisik, konotasinya cenderung ditujukan kepada seseorang yang membindangi suatu jenis atau cabang olahraga tertentu, atau atlet suatu cabang olahraga, dimana tiap-tiap cabang olahraga tersebut menekankan kepada komponen kondisi fisik tertentu atau kondisi fisik utama atau yang disebut juga kondisi fisik khusus, sesuai dengan karakter dan kebutuhan cabang olahraganya, contohnya seperti atlet sepak bola tidak sama dengan atlet lari marathon atau jarak jauh kondisi fisik kususnya.

Berdasarkan dari literatur yaitu menurut Deswandi (2017) yang penulis baca tentang komponen kondisi fisik maka penulis dapat memberikan sebuah pemahaman bahwa komponen dalam kondisi fisik terdapat beberapa, yang salah satunya adalah kecepatan. Yang mana kita ketahui kecepatan juga terdiri dari beberapa jenis, namun untuk menghasilkan tendangan yang baik dan benar maka kecepatan yang di gunakan pada *mawashi geri* adalah kecepatan kaki tersebut. Menurut Wanda, Nurseto, dan Husein (2018:) menjelaskan kecepatan merupakan peranan yang sangat penting terhadap

mawashi geri oleh karena itu harus dilakukan secepat –cepatnya dan kecepatan tetap dipertahankan sampai kepada mengenai target.

Di Kota Duri atlet di bina dan dilatih untuk meraih prestasi yang maksimal, namun hanya beberapa atlet saja yang mampu menghasilkan prestasi yang maksimal. Setelah dilakukan survei ternyata hanya beberapa atlet yang mampu melakukan teknik *mawashi geri* pada saat pertandingan. Sedangkan teknik tendangan tersebut sangat efektif untuk memperoleh poin tinggi serta mengejar poin yang tertinggal dengan cepat. Selain menghasilkan tendangan yang cepat dan benar pelatihan dan pengembangan power otot tungkai serta kecepatan juga dapat menghasilkan kecepatan reaksi yang maksimal. Oleh karena itu, agar tercapainya tujuan tendangan yang memiliki kecepatan yang baik dan benar pada karateka Wadokai Dojo Permai penulis melakukan observasi guna melihat rangkaian latihan Karateka Dojo Permai.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Dojo Permai Kota Duri pada hari Selasa tanggal 11 Juli 2023 , pukul 16.30 WIB yang pada saat itu karateka dilatih oleh senpai Yoga. Penulis melihat permasalahan pada karateka Wadokai dojo Permai yaitu tidak adanya kecepatan didalam tendangan mawashi geri karateka ditandai dengan disaat melakukan tendangan karateka masih berat mengangkat kaki serta lambat. Kemudian penulis kembali melakukan observasi pada hari Rabu tanggal 13 Juli 2023, pukul 16.30 WIB yang pada saat itu karateka dilatih oleh senpai Yoga Penulis kembali melihat permasalahan pada tendangan karateka yaitu lambatnya pengembalian lontaran kaki ke tempat kaki semula berdiri



sehingga kaki penendang dapat ditangkap oleh pasangan berlatihnya. Hal tersebut dikarenakan kurangnya latihan yang lebih fokus meningkatkan kecepatan tendangan mawashi geri karateka.

Dalam karate kecepatan serangan sangat diperlukan oleh karateka untuk mendapatkan poin. Jika kecepatan serangan lambat maka peluang untuk mendapatkan poin kecil. Guna mencapai kecepatan yang baik dalam melakukan serangan karate tentunya harus dilakukan latihan. Berikut salah satu bentuk latihan kecepatan kaki mawashi geri menurut ( Bermanhot Simbolon 2013: 78) antara lain, latihan menendang menggunakan serta latihan naik turun-tangga / kursi. Oleh karena itu, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan Karet Ban dan *Lateral Push Off* terhadap kemampuan kecepatan *Mawashi Geri* pada karateka Wadokai Dojo Permai Kota Duri” sehingga dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Karet Ban dan *Lateral Push off* terhadap kemampuan power *Mawashi Geri* pada karateka Wadokai Dojo Permai Kota Duri.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kecepatan yang terdapat pada *mawashi geri* karateka Dojo Permai.
2. Kurangnya reaksi dari otot tungkai pada *mawashi geri* karateka Dojo Permai.

3. Belum adanya metode latihan yang menggunakan Karet Ban *Lateral Push Off* untuk meningkatkan kemampuan kecepatan *mawashi geri*.

### C. Batasan Masalah

Mengingat pada uraian yang telah tercantum pada identifikasi masalah, maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah untuk memperjelas sasaran yang akan dicapai hanya mengenai :

1. Latihan yang dilakukan adalah Latihan Karet Ban dan *Lateral Push Off*
2. Dan yang akan diamati kemampuan kecepatan *mawashi geri*.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yang akan diteliti sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh latihan karet ban terhadap kemampuan kecepatan *mawashi geri* karateka wadokai dojo permai ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *lateral push off* terhadap kemampuan kecepatan *mawashi geri* karateka wadokai dojo permai?
3. Apakah terdapat perbandingan pengaruh antara latihan karet ban dengan *lateral push off* terhadap kemampuan kecepatan *mawashi geri*.

### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui pengaruh latihan Karet Ban terhadap kemampuan kecepatan *mawashi geri* karateka Wadokai Dojo Permai.

2. Mengetahui pengaruh latihan *Lateral Push Off* terhadap kemampuan kecepatan mawashi geri Wadokai Dojo Permai.
3. Mengetahui perbandingan pengaruh antara latihan karet ban dengan *lateral push off* terhadap kemampuan kecepatan mawashi geri.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian diatas maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Praktis
  - a. Bagi penulis
    - 1) Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga di FIK Universitas Negeri Padang.
    - 2) Penelitian ini menjadi motivasi bagi penulis untuk menciptakan bentuk bentuk latihan yang bermanfaat bagi karateka
  - b. Bagi pelatih
    - 1) Penelitian ini agar dapat sebagai bahan acuan pengurus Dojo Permai Kota Duri dalam membina karateka dan untuk mencapai prestasi yang lebih baik di masa yang akan datang
    - 2) Menjadi bahan informasi yang berguna sebagai metode latihan bagi pelatih dalam meningkatkan kecepatan mawashi geri.
  - c. Bagi Atlet
    - 1) Karateka dapat mengetahui hasil latihan dengan menggunakan latihan Karet Ban dan *Lateral Push Off* terhadap kemampuan kecepatan *mawashi geri* .

- 2) Karateka dapat mengetahui perbandingan hasil latihan setelah menggunakan latihan Karet Ban dan *Lateral Push Off* dengan sebelum menggunakan latihan Karet Ban dan *Lateral Push Off*