

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA KARATEKA
*DOJO KODIM FIGHTER KARATE CLUB KODIM 0309/SOLOK***

SKRIPSI

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



Oleh:

Mikolas Saputra

20089138/2020

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA KARATEKA *DOJO KODIM FIGHTER KARATE CLUB KODIM 0309*

Nama : Mikolas Saputra
NIM/BP : 20089138/2020
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 19 Agustus 2024

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kesehatan dan
Rekreasi



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd
NIP. 198705022014041001

Pembimbing



Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or
NIP. 199006302019031013.

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan
Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA KARATEKA
*DOJO KODIM FIGHTER KARATE CLUB KODIM 0309/SOLOK***

Nama : Mikolas Saputra
NIM/BP : 20089138/2020
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, 19 Agustus 2024

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or	1. 
2. Anggota : Septri, S.Si., M.Pd.	2. 
3. Anggota : Iit Selviani, S.Ft., M.Fis.	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Karateka Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok* 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 atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 10 November 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Mikolas Saputra
20089138

ABSTRAK

Mikolas Saputra (2024). Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Karateka *Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok*

Masalah dalam penelitian ini adalah sebagian karateka *Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok* masih kurang baik kemampuannya dalam melakukan tendangan *mawashi geri*, hal ini terlihat dari beberapa pertandingan terakhir bahwa pada saat melakukan tendangan *mawashi geri* tersebut belum mendapatkan poin dan lawan masih bisa menghindar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan karateka *Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok* dalam melakukan tendangan *mawashi geri* khususnya pada karateka berusia 9-13 tahun (usia dini-pemula).

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group design pretest-posttest design* (tes awal dan tes akhir kelompok tunggal). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 35 orang. Teknik Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan 12 karateka putra berusia 9-13 tahun. Teknik pengumpulan data meliputi *tes kecepatan tendangan* untuk mengukur kecepatan tendangan. Data dianalisis dengan uji t.

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari penelitian terlihat secara nyata adanya peningkatan dari pretest sebelum diberikan perlakuan sampai setelah diberikan perlakuan pada posttest. Uji statistik yang dilakukan menggunakan uji T-Test yaitu melihat pengaruh rata-rata dalam suatu kelompok yang sama dalam taraf sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 dan menunjukkan bahwa t_{hitung} 6,983 sedangkan t_{tabel} 1,796 dengan taraf signifikan 0,05 dan $n = 11$, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,983 > 1,796$). Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hasil latihan *ladder drill* terhadap Kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada Karateka *Dojo kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok*.

Kata kunci: Karateka; Kecepatan; *Mawashi geri*.

ABSTRACT

Mikolas Saputra (2024). The Effect of Ladder Drill Training on Mawashi Geri Kick Speed in Karateka Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok

The problem in this study is that some karateka Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok still have poor ability in performing mawashi geri kicks, this can be seen from the last few matches that when performing the mawashi geri kick they have not received points and the opponent can still avoid it. This study aims to improve the ability of karateka Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok in performing mawashi geri kicks, especially in karateka aged 9-13 years (early-beginner age).

This study uses an experimental method with a one group design pretest-posttest design (initial test and final test of a single group). The population in this study was 35 people. The sampling technique used Purposive Sampling with 12 male karateka aged 9-13 years. Data collection techniques include a kick speed test to measure kick speed. Data were analyzed using the t-test.

Based on the results of the analysis obtained from the study, there was a clear increase from the pretest before treatment was given to after treatment was given in the posttest. The statistical test used the T-Test test, namely looking at the average effect in the same group at the sig level. (2-tailed) is less than 0.05 and shows that t count is 6.983 while t table is 1.796 with a significance level of 0.05 and $n = 11$, $t \text{ count} > t \text{ table}$ ($6.983 > 1.796$). Based on the hypothesis testing criteria, H_0 is rejected and H_a is accepted. It can be concluded that there is an effect of the results of ladder drill training on the speed of Mawashi Geri kicks at the Karateka Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok.

Keywords: Karateka, Speed, Mawashi geri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Karateka *Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok* “**. Ucapan syukur tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan semesta alam baginda Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M. T selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Dr. Ridho Bahtra, S.Si selaku Kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang.
4. Dr. Nugroho Susanto, S Pd., M.Or Sekalu Pembimbing Akademik sekaligus dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu dan kesabaran untuk membimbing penulis selama ini

5. Bapak Septri, S.Si., M.Pd dan Ibu Iit Selviani, S.Ft., M.Fis sebagai penguji skripsi yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian.
6. Bapak Dr. Ilham, S.Si., M.Or selaku Validator dalam penelitian saya.
7. Bapak/Ibu staf pengajar di Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Bapak Febmi Yandi dan Ibu Haswita Vivi Susanti selaku pelatih Karate-do Kodim *Fighter Karate Club* Kodim 0309/Solok yang telah memberikan penulis izin dan menyediakan waktu untuk menyelesaikan penelitian ini.
9. Kepada Ayahanda Arpen dan Ibunda Erni yang selalu berdoa dengan tiada henti-hentinya, memberikan kasih sayang, serta nasihat-nasihat yang selalu menjadi panutan hidup penulis.
10. Kakak, Abang, Adik, ponakan serta tetangga yang selalu memberikan dukungan, doa dan semangat untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada Ulfatri Arfithin, S.S menjadi saksi awal perskripsian ini, menemani saya berjuang, membantu dalam berbagai hal, doa, serta support
12. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Departemen Kesehatan dan Rekreasi tahun 2020 Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sebuah kesempurnaan. Untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik dari pembaca. Penulis mohon maaf apabila terselip penulisan kata yang salah dan kurang berkenan di hati para pembaca. Terima kasih.

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoretis	9
2. Manfaat Praktis	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Karate	11
2. Hakikat Latihan.....	16
3. Kondisi Fisik	25
4. Pengertian <i>Ladder Drill</i>	28
5. Hakikat Kecepatan	31
B. Penelitian Relevan	34
C. Kerangka Konseptual.....	36
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41

D. Definisi Operasional Variabel.....	42
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Uji Persyaratan Analisis.....	51
C. Analisis Data	53
D. Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Intensitas Latihan dalam D/N.Menit.....	22
Tabel 2. Norma Kecepatan Tendangan.....	45
Tabel 3. Hasil Penelitian <i>Pretest</i>	50
Tabel 4. Hasil Penelitian <i>Posttest</i>	51
Tabel 5. Uji Normalitas.....	52
Tabel 6. Uji Homogenitas	53
Tabel 7. Hipotesis Statistik.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	16
Gambar 2. Gerakan <i>Foot In Each</i>	30
Gambar 2. Gerakan Feet In Each.....	30
Gambar 3. Gerakan In In Out Out	30
Gambar 4 Gerakan X-Over Zig Zag	31
Gambar 5. Bagan 1	38
Gambar 6. Desain Penelitian Metode Eksperimen	40
Gambar 7. Hasil <i>Pretest</i>	50
Gambar 8. Hasil <i>Posttest</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan.....	61
Lampiran 2. Data mentah Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	78
Lampiran 3. Uji Normalitas.....	78
Lampiran 4. Uji Homogenitas	79
Lampiran 5. Uji T	79
Lampiran 6. Dokumentasi.....	81

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bagian yang sangat penting dari kehidupan manusia sampai sekarang ini. Dalam sejarahnya, olahraga telah berperan penting dalam membentuk budaya, identitas suatu bangsa dan kesehatan fisik serta mental individu. Santika (2015: 42) Olahraga adalah proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong berkembang dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang.

Olahraga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, serta dalam pengembangan keterampilan motorik dan kompetensi sosial. Dalam konteks olahraga kompetitif, peningkatan performa karateka adalah fokus utama, yang memerlukan program latihan yang efektif dan terarah. Salah satu aspek yang sangat penting dalam banyak cabang olahraga adalah pengembangan power otot, khususnya power otot tungkai, yang mempengaruhi kecepatan, kelincahan, dan kemampuan eksplosif karateka.

Dalam olahraga dikenal banyak sekali cabang olahraga diantaranya adalah seni bela diri. Menurut KBBI “Seni” berarti keahlian membuat karya yang bermutu, kesanggupan akal untuk menciptakan sesuatu yang bernilai tinggi (luar biasa), orang yang berkesanggupan luar biasa. Sedangkan “Bela” berarti menjaga baik-baik, merawat dan memelihara. “diri” berarti seorang, atau badan. Sehingga seni beladiri adalah suatu keahlian luar biasa yang

dimiliki oleh seseorang untuk mempertahankan atau membela diri. Salah satu seni bela diri yang terkenal di Jepang adalah karate.

Menurut Purba (2016) seni bela diri karate merupakan sebuah disiplin beladiri yang menuntut keterampilan yang matang, penguasaan teknik-teknik yang kompleks dan tingkat kepercayaan diri yang tinggi agar dapat tampil secara konsisten dan kompetitif dalam kompetisi. Secara harfiah karate-do mempunyai arti *kara* yang berarti kosong, langit atau cakrawala *te* berarti tangan yang menyerupai alat fisik utama *do* yang berarti jalan seni perkasa. Pada hakikatnya seni beladiri karate adalah beladiri yang mengandalkan tangan kosong.

Menurut Bermanhot Simbolon (2014: 2) teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama, yakni (1) *Kihon*, yakni teknik-teknik dasar karate seperti memukul, menendang, dan menangkis; (2), *Kata*, yaitu latihan jurus; (3) *Kumite*, yakni latihan tanding atau pertarungan. Teknik tendangan dalam bela diri karate adalah serangan fisik yang menggunakan kaki, ada beberapa macam teknik tendangan dalam karate yaitu tendangan *mae geri*, *yoko geri keage*, *yoko geri kekomi*, *mawashi geri*, dan *ushiro geri*

Menurut Putra (dalam Ningtyas, 2019:32) *Mawashi geri* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada di depan atau samping. Tendangan *mawashi geri* merupakan salah satu tendangan yang paling sering digunakan pada saat kumite untuk memperoleh poin. *Mawashi* artinya melingkar, *geri* artinya tendangan, jadi *mawashi geri* adalah

tendangan yang melingkar dari samping. Tendangan *mawashi geri* ini membutuhkan banyak komponen agar membentuk serangan kaki utama yang memperoleh banyak poin dengan gerakan yang kencang dan akurat, beberapa komponen yang dibutuhkan adalah kecepatan, akurat, *balance*, teknik dan *power*. Kemampuan tendangan *mawashi geri* antara setiap karateka berbeda walaupun setiap karateka melakukan yang rutin dan materi latihan yang sama. Dalam karate kecepatan tendangan sangat diperlukan untuk memperoleh poin. Jika kecepatan tendangan lambat, maka peluang untuk mendapatkan poin semakin kecil. Untuk itu diperlukan latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan yang baik dalam melakukan serangan karate.

Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok merupakan perguruan karate yang berada di bawah naungan PB FORKI dengan aliran Shotokan. *Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok* berdiri pada tahun 2017 yang terletak di Kota Solok. *Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok* telah terdaftar secara resmi oleh INKADO Sumatera Barat. *Dojo* ini dilatih oleh pelatih yang sudah profesional dibidangnya. Pelatih di *dojo* ini bernama Febmi Yandi yang menyandang sabuk hitam DAN III INKADO. Sampai sekarang *Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok* sudah melahirkan sejumlah karateka berprestasi baik dari tingkat daerah, maupun tingkat nasional terbukti dari beberapa kejuaraan yang pernah diikuti seperti Kejuaraan Forki Sumatera Barat, Kejuaraan INKADO Sumatera Barat, UNP Cup dan masih banyak lagi.

Dalam melakukan tendangan *mawashi geri* salah satunya tentu membutuhkan kecepatan. Kecepatan yang baik dan tepat tentunya harus diiringi dengan latihan yang terprogram, selain itu juga diperhatikan variasi atau bentuk latihan yang terstruktur, terencana serta bervariasi. Dengan menerapkan variasi latihan yang terstruktur ini bisa mencegah rasa bosan yang dialami oleh pemain selama latihan.

Berdasarkan hasil wawancara dari pelatih karate *Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok* dan observasi di lapangan yang telah dilakukan, ditemukan bahwa beberapa karateka merasa bosan saat melakukan latihan sehingga terjadi ketidakseriusan dalam latihan, selain itu beberapa karateka belum cepat dalam melakukan teknik tendangan *mawashi geri*, dan terlihat bahwa kecepatan pada saat melakukan tendangan *mawashi geri* masih jauh dari kata sempurna baik saat latihan maupun bertanding. Hal ini terlihat pada saat melakukan pertandingan, beberapa karateka penampilannya tidak maksimal saat melakukan tendangan *mawashi geri* sehingga banyak karateka yang tidak menghasilkan angka/poin terkhusus pada karateka yang berumur 9-13 tahun (usia dini-pemula).

Selain itu saat pertandingan berlangsung, beberapa karateka juga tidak dapat menghindari tendangan maupun pukulan yang dilakukan oleh lawan. Hal ini terlihat dalam kejuaraan O2SN karate SD-SMP-SMA Provinsi Sumatera Barat yang berlangsung di SMAN 2 Kota Padang, dimana dari hasil pertandingan dalam kejuaraan tersebut, terlihat bahwa beberapa karateka *Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok* masih belum baik dalam

melakukan tendangan khususnya dalam tendangan *mawashi geri*, dan beberapa karateka juga masih dominan dalam melakukan pukulan daripada tendangan pada saat pertandingan berlangsung. Pelatih *Dojo Kodim Fighter Karate Club* Kodim 0309/solok sudah memberikan latihan kondisi fisik pada aspek kecepatan dalam mengikuti latihan. Latihan kecepatan yang dilakukan masih monoton sehingga rasa semangat karateka dalam melakukan latihan berkurang. Maka dari itu peneliti melakukan variasi program latihan *ladder drill* untuk menghindari rasa bosan yang dialami oleh karateka, dan karateka menjadi lebih senang dan nyaman dalam melakukan latihan.

Banyak kemungkinan-kemungkinan faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi, seperti kondisi fisik, kemampuan biomotorik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana dan program latihan. Jika ditinjau lebih lanjut faktor-faktor di atas mempunyai peranan yang besar dengan kemampuan karateka untuk menampilkan prestasi yang dimilikinya. Kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh karateka baik saat latihan maupun bertanding. Selain kondisi fisik, program latihan juga memiliki peranan khususnya dalam melakukan tendangan *mawashi geri*. salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada seni bela diri karate adalah metode latihan menggunakan *ladder drill*.

Latihan *Ladder drill* adalah latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk *ladder* yang diletakkan di atas tanah. Jenis latihan dari *ladder drill* bervariasi seperti *foot in each*, *feet in*

each, in in out out, x over zig zag dll. Fokus latihan ini mengutamakan faktor kecepatan dan faktor kelincahan.

WHO (*World Health Organization*) tahun 2010 menyatakan bahwa anak usia 5-17 tahun harus melakukan aktivitas fisik setiap hari selama 60 menit dengan intensitas sedang sampai tinggi. Aktivitas fisik ini dapat dilakukan dengan salah satunya berolahraga. Hal ini sejalan menurut Gabbard (dalam Kusbono, 2013: 39) bahwa anak usia 10-13 tahun menyukai aktivitas yang bersifat kompetitif. Peneliti tertarik melakukan penelitian pada karateka berumur 9-13 tahun (usia dini-pemula), dikarenakan dalam rentang usia 9-13 tahun merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Hal ini dikuatkan oleh pendapat Endang Rini Sukanti.dkk (2011: 34), yang menyatakan masa pubertas ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan pesat, baik fisik mental, maupun sosial. Namun, pertumbuhan pesat ini juga dapat menyebabkan gangguan keseimbangan. Maka dari itu penting untuk melatih anak dengan berbagai aktivitas fisik yang benar.

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam olahraga karate pada karateka usia 9-13 tahun salah satunya menggunakan latihan *ladder drill*. Latihan ini dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk berolahraga. Latihan ini menyenangkan dan variatif, sehingga dapat membantu menjaga semangat anak untuk berolahraga secara rutin. Latihan *ladder drill* tidak terlalu berat untuk anak usia 9-13 tahun, namun cukup menantang untuk memicu perkembangan mereka. Namun, penting untuk memperhatikan intensitas, durasi, dan kesesuaian latihan dengan kemampuan individu anak.

Latihan *ladder drill* untuk karateka usia 9-13 tahun (usia dini-pemula). dapat juga dibuktikan dalam penelitian sebelumnya yang ditulis oleh Oktanansa R, Sukendro, dan Roli Mardian (2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet BuluTangkis PB UNJA Usia 9-13 tahun” . Hal ini membuktikan bahwa *ladder drill* berpengaruh terhadap atlet Bulutangkis PB UNJA Usia 9-13 tahun dengan *t* hitung sebesar - 9,798 dan nilai signifikansi <0,05, kemudian juga dibuktikan oleh artikel jurnal yang ditulis oleh Leni Marlina, Syamsyuar, Damrah, Septri, Ilham dan Alexandre Sibomana tahun 2023 yang berjudul “*The effect of barrier hops and bench jumping exercises on increasing Inkado athletes’ speed in mawashi geri*”. Dari penelitian di atas memperoleh data yang valid dan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada latihan lompatan penghalang dan latihan lompat bangku pada usia 9-19 tahun. Oleh sebab itu, peneliti tertarik mengambil sampel karateka pada usia 11-15 tahun pada *dojo* Kodim Fighter Club Kodim 0309/Solok.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Karateka *Dojo* Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok”, sehingga dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada karateka *Dojo* Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok

B. Identifikasi Masalah

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

1. Sebagian Karateka *Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok* masih kurang baik kemampuannya dalam melakukan tendangan *mawashi geri*, hal ini terlihat dari beberapa pertandingan terakhir bahwa pada saat melakukan tendangan *mawashi geri* tersebut belum mendapatkan poin dan lawan masih bisa menghindar
2. Sebagian karateka karate belum memiliki kelincahan kaki yang baik saat melakukan tendangan *mawashi geri*
3. Beberapa karateka belum memiliki kondisi fisik yang baik sehingga kesulitan dalam melakukan rangkaian latihan yang diberikan pelatih sehingga hasil yang didapat tidak maksimal
4. Kurangnya keseriusan dalam melakukan teknik dan gerakan yang diajarkan saat latihan.
5. Belum adanya variasi latihan menggunakan *ladder drill*
6. Belum diketahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Karateka *Dojo Kodim Fighter Karate Club Kodim 0309/Solok*

C. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan pengaruh latihan *ladder drill* merupakan penelitian yang sangat luas sehingga peneliti membatasi masalah yang diteliti yaitu “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan

Tendangan *Mawashi Geri* Pada Karateka *Dojo Kodim Fighter Karate Club* Kodim 0309/Solok”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Seberapa besar pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Karateka *Dojo Kodim Fighter Karate Club* Kodim 0309/Solok?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Karateka *Dojo Kodim Fighter Karate Club* Kodim 0309/Solok

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang latihan dalam cabang olahraga karate serta menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian dalam olahraga karate khususnya pada kecepatan tendangan *mawashi geri*

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Sebagai syarat untuk menyelesaikan studi di program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

b. Bagi Pelatih Karate penelitian ini dapat menambah pengetahuan pentingnya variasi latihan dalam melakukan kecepatan tendangan dalam olahraga karate

c. Bagi Karateka *Dojo Kodim Fighter Karate Club* Kodim 0309/Solok diharapkan dapat membantu untuk meningkatkan kecepatan tendangan khususnya tendangan *mawashi geri* dengan latihan *ladder drill*

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai tambahan referensi dan acuan untuk melakukan penelitian berikutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada karateka usia 9-13 tahun (usia dini-pemula), yaitu menunjukkan bahwa t_{hitung} 6,983 sedangkan t_{tabel} 1,796 dengan taraf signifikan 0,05 dan $n = 11$, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,983 > 1,796$).

B. Saran

Dengan diketahuinya pengaruh kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada karateka usia 9-13 tahun (usia dini-pemula). Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga karate, yaitu pelatih dan karateka.

1. Bagi pelatih, sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan dalam melatih kecepatan tendangan *Mawashi Geri*. Selain itu sebagai acuan bahwa latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri*.
2. Bagi pemain, agar terus meningkatkan latihan *ladder drill*, karena latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri*, yang dibuktikan dengan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alan, H. (2022). Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan *Bandage* Pemberat kaki Terhadap Kecepatan *Mawashi Geri* Pada Atlet Karate Putri Kelas Kumite Dojo Jayabaya Raharja”. *Skripsi*. Surabaya.
- Arifin, J. (2017). SPSS 24 untuk Penelitian dan Skripsi. Jakarta: Kelompok Gramedia.
- Al Farizi, Ilham. (2022). “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Putra Usia 12-14 Tahun Pb. Pratama Kota Sungai Penuh”. *Skripsi*. Universitas Jambi.
- Amertha, P. A. S. U. W. A., Winaya, I. M. N., Wahyuni, N., & Dinata, I. M. K. (2020). Hubungan Daya Ledak Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Di Dojo Karate Di Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(3), 58. <https://doi.org/10.24843/mifi.2020.v08.i03.p08>
- Baechle, R.T. (2000) *Latihan Beban*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: Rajawali Press
- Balyi, I., Derek, E., Gardiner, A., Gmitroski, W., Goulet, M., Kaye, D., Pirnie, B., St. Hilaire, D., & Tyler, K. (2015). Athletics Canada - Long Term Athlete Development. *Canadian Heritage*, 1–22.
- Bermanhot. S. (2014). Latihan dan Melatih Karateka. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Budiwanto, S. (2013). Metodologi latihan olahraga. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Endang Rini Sukamti, (2011) *Pertumbuhan Anak Usia Dini*. Diklat Pelatihan Pelatih Bola Mini DIY. Yogyakarta. FIK UNY
- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019) Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 21-29. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16782>
- Ghofur, M. (2019) Pengaruh Kombinasi Latihan *Ladder Drill* Single Punch, Ickey Shuffle, dan *Ladder Drill* Double Punch, Sise To Side Jump Terhadap Kelincahan Kecepatan dan Power Otot Lengan, *UNNES*. Volume 3 No 2.
- Hanif, A. (2015). Kepelatihan Dasar Takraw. Jakarta: Rajawali Press
- Hariono, A., & Lubis, J. (2020). *Teknik Tendangan Bagi Pesilat Pemula Kategori Tanding*. Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Harsono. (2017). Kepelatihan Olahraga teori dan Metodologi. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Irawadi. Hendri. (2012). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Sukabina
- Jakni. (2016). *Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Kusbono, (2013). Survey Keterampilan Servis Bawah Siswa Putri Usia 9-13 Tahun Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sd 2 Tanjungrejo Tahun Pelajaran 2012/2013. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Marlina, L, Syamsuar, Damrah, Septri, Ilham & Sibomana, A. (2023). The effect of barrier hops and bench jumping exercises on increasing Inkado athletes' speed in mawashi geri. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 237-247. <https://doi.org/10.21831/jk.v11i2.65048>
- Maifitri, Fella (2018). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 25(2), 139–148. <https://doi.org/10.35134/jmi.v25i2.39>
- Ningtyas, R. R. (2019). Efektivitas Latihan Power Tungkal Menggunakan Media Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Karate Aka Inazuma Training Camp Bandar Lampung.
- Nurkadri, (2017). Perencanaan Latihan Jurnal Prestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Vol 1 No. 2. P-ISSN : 2549-9394 e-ISSN : 2579-7093
- Okanansa, R., Sukendro, S., & Mardian, R. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis Pb Unja Usia 9-13 Tahun. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 86-96. <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19657>
- Prawibowo, M. (2021). “Pengaruh Latihan Mawashi Geri Dengan Beban Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Kumite Karate Junior Putera Dojo Tako Rokan Hulu”. *Skripsi*, Universitas Pasir Pengaraian.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Purba, P. H. (2016). Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswakesel Viii Smp Negeri 1 Sidikalang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.26638/jfk.505.2099>
- Reynolds, T. (2010) . *The Ultimate Agility Ladder Guide* [www. PssAthletics.com](http://www.PssAthletics.com)
- Ridwan, M. dkk (2020). Aktivitas Permainan, Cuaca, dan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Journal Of Sport Education Volume* 2(2). 2020. 40-46
- Roesdiyanto. (2019). *Kepelatihan Dalam Kegiatan Olahraga*. Wineka Media.

- Rozalini, N, Irfandi, & Zikrur Rahmat. (2020). Judges 'Perception Analysis In Assessment Of Hits And Kicks In Pencak Silat Competition Using Accelerometer Sensors. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 8(2), 61–70. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v8i2.116>
- Santika, I.G.P.N.A. (2015). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskular) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi.
- Septri, Nelson, S., Kurniawan, H., Bakhtiar, S., Komaini, A., & Lesmana, K. Y. P. (2023). Karate in the digital age: Augmented reality for enhanced learning and performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3235–3245. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12370>
- Septri, S. & Haryanto, J. (2022). *Pengaruh Metode Latihan Medicine Ball dan Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate*. Jurnal Sporta Saintika. 7(1). 46-59 https://doi.org/10.24036/Sporta_Saintika/vol7-iss1/221
- Setiawan, I., & Primasoni, N. (2019). *Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Lunges Terhadap Tingkat Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pemainsepak Bola Ssb Browidjoyo Yogyakarta*. Pend. Kepelatihan Olahraga-S1, 8(6). Yogyakarta <https://journal.student.uny.ac.id/pko/article/view/15418/14923>
- Simbolon, Fajar dan Siahaan, David, 2020. *Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate*. FIK. UNM. Medan
- Ismoyo. Fajar (2014). *Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Dril Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2015). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta
- Sundayana, Rostina. (2018) *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Susanto, A. I. (2023). *Pengaruh Latihan Lunges Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Gajahmungkur Kota Semarang*. Skripsi. Universitas PGRI Semarang.
- Thiharsono, P. (2013) *Pengaruh Pelatihan Ladder Drill dan Tingkat Kelentukan terhadap Kecepatan Lari*. Skripsi. Universitas Surabaya. Surabaya
- Wiriawan, O. (2021). Analisis hasil tes kondisi fisik atlet karate tahun 2017 dan 2018 KONI Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 142-148 <https://doi.org/10.21831/jorpres.v16i2.31655>