

ABSTRAK

INTAN SUWARDI, NIM 6152111006. Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* Pada Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Tahun 2019. (PEMBIMBING SKRIPSI: ADE ROS RIZA SKRIPSI : FIK UNIMED 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Tahun 2019. Penelitian ini dilakukan dilapangan SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan yang terletak Jl. Irian Barat. Sampali Pasar 7, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi experiment*, perlakuan dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan test dan pengukuran. Pelaksanaan latihan yaitu dengan latihan pukulan *gyaku tsuki* menggunakan bola kasti dan latihan pukulan *gyaku tsuki* dengan menggunakan sabuk. Populasi dalam penelitian adalah siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Tahun 2019 berjumlah 14 orang. Jumlah sampel 14 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan teknik *matching by pairing* yaitu latihan pukulan menggunakan bola kasti dengan latihan pukulan dengan menggunakan bola kasti. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes kemampuan pukulan *gyaku tsuki*. Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu dengan jumlah latihan 3 kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik uji-t.

Setelah data terkumpul dilakukan analisis : (1) analisis hipotesis I peningkatan hasil kemampuan pukulan *gyaku tsuki* kelompok latihan menggunakan bola kasti diperoleh t_{hitung} sebesar 2,65 t_{tabel} sebesar 1,94 dengan $\alpha = 0.05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,65 > 1,94) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan pukulan menggunakan bola kasti terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate SMP NEGERI 6 Percut Sei Tuan Tahun 2019. (2) Analisis hipotesis II peningkatan hasil kemampuan pukulan *gyaku tsuki* kelompok latihan menggunakan sabuk diperoleh t_{hitung} sebesar 8,05 t_{tabel} sebesar 1,94 dengan $\alpha = 0.05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$ (8,05 > 1,94) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan pukulan menggunakan sabuk terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate SMP NEGERI 6 Percut Sei Tuan Tahun 2019. (3) Analisis hipotesis III dari rata-rata simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,13 serta t_{tabel} sebesar 1.78 dengan $\alpha = 0.05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$ (0,13 < 1.78). Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. jadi tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan bola kasti dan latihan menggunakan sabuk terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate SMP NEGERI 6 Percut Sei Tuan Tahun 2019.