

BAB II KAJIAN TEORITIS

2.1 Deskripsi Konseptual

2.1.1 Hakikat Karate

A. Pengertian Karate

Karate merupakan seni beladiri berasal dari Jepang, yang fokus pada penggunaan teknik pukulan tangan dan kaki, secara harafiah karate-do dapat diartikan *kara* (kosong) dan *te* (tangan). Berikut adalah beberapa definisi karate menurut para ahli:

1. Simanjuntak (dalam Muhammad Iqbal Baramul dkk, 2020:02), karate adalah sebuah beladiri yang berasal dari jepang. Seni beladiri diperkenalkan di Indonesia pada tahun 1966 diperkenalkan mahasiswa Indonesia yang mencari ilmu di Jepang. Kata “Karate” terdiri dari dua kata, yaitu “*kara*” yang berarti kosong dan “*te*” berarti tangan, sehingga secara harfiah “karate” berarti tangan kosong.
2. Witri Fandayani dan Sagitarius (2019:22) berpandangan tentang karate. Bahwa karate adalah sebuah beladiri tangan kosong yang berfokus pada pengembangan karakter melalui latihan, seorang karate tidak hanya belajar kekuatan fisik, tetapi juga kekuatan mental, spiritual dan kepribadian.
3. PH.Purba (2015:56) menyatakan pendapatnya bahwa karate adalah suatu olahraga beladiri yang sangat menuntut suatu keterampilan serta teknik-teknik dan rasa percaya diri yang tinggi, agar mampu menampilkan permainan yang baik dan konsisten dalam melakukan suatu pertandingan.
4. Febri Arum Setyani (2013) menyatakan pendapatnya adalah seni beladiri

dengan tangan kosong dan merupakan perkawinan tendangan dengan pukulan terencana, dalam upaya mengenai titik kelemahan pada tubuh manusia atau lawan bertanding.

Secara umum, karate didefinisikan sebagai seni bela diri yang menggabungkan teknik serangan dan pertahanan dengan fokus pada pengembangan karakter, kedisiplinan dan keseimbangan antara tubuh. Dari beberapa pernyataan diatas disimpulkan bahwa olahraga beladiri karate adalah seni beladiri tangan kosong dengan menggabungkan teknik dengan mengandalkan tangan dan kaki sebagai senjata untuk menyerang. Masa kemasa olahraga beladiri karate berkembang dengan baik. Karate memiliki metode beladiri yang dimana terdapat sberbagai teknik, seperti menghindar, bertahan, menyerang, bahkan untuk menghancurkan dan merobohkan lawan.

B. Sejarah Karate

Karate adlah seni beladiri yang berasal dari Jepang, dengan akar sejarah yang mencapai lebih dari 300 tahun yang lalu, karate pertama kalo dikembangkan dipulau Okinawa, yang saat ini merupakan bagian Jepang, sebelum menyebar ke Jepang daratan. Nama “karate” berasal dari kata “tote” yang berarti “tarikan cina” menggambarkan pengaruh awal dari seni beladiri ini terhadap budaya Cina.

Gichin Funakoshi adalah tokoh penting dalam sejarah karate di Jepang. Pada tahun 1912, beliau memperkenalkan beladiri tote ke Jepang, yang kemudian menjadi dasar bagi perkembangan karate modern. Funakoshi memainkan peran kunci dalam memperkenalkan dan menyebarkan praktik karate secara sistematis di Jepang, membantu mengubahnya menjadi salah satu seni beladiri yang populer dan diakui didunia. Dengan langkah langkah revolusioner dan perjuangan yang ulet dan

pantang menyerah untuk mengubah *tote* menjadi karate-do sehingga masyarakat Jepang menjuluki Gichin Funakoshi sebagai bapak karate modern mengubah kani Okinawa (*tote*: tangan cina) dalam kanji Jepang menjadi “karate” (tangan kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang (Bermanhot, 2014:1).

Karate seni beladiri yang berasal dari Jepang dan telah menyebar di seluruh dunia. Di Indonesia, perkembangan karate dimulai ketika para mahasiswa Jepang kembali dari negara asal mereka setelah menyelesaikan studi. Pada tahun 1963, beberapa mahasiswa Indonesia mendirikan dojo karate di Jakarta yang menjadi pusat pengajaran karate di negara ini. Selain itu, banyak alumni mahasiswa yang kemudian berperan penting dalam menyebarkan dan mengembangkan karate di Indonesia. Para pendiri local seperti Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi (aliran Lemkari), Sabeth Macksin (pendiri Inkai), dan Choirul Tamun juga turut serta dalam pengembangan karate. Selain dari mereka, orang Jepang yang datang ke Indonesia untuk keperluan bisnis juga memberikan kontribusi pada perkembangan karate, termasuk tokoh tokoh seperti Matsuzaki (*Kunshinryu*,1996), Oyama (*Kyokushinkai*,1967), Ishi (*Gojury*,1969), Hayashi (*Shitoryu*,1971) dan Danarsono (2006:7).

C. Nomor Nomor Cabang Olahraga Karate

Dalam karate terdapat 2 nomor yaitu *kumite* dan kata, *Kumite* secara harfiah “pertemuan tangan” *kumite* dilakukan dengan melibatkan kontak fisik antara dua sang atlet yang dilakukan didalam lapangan pertandingan karate atau biasa disebut dalam bahasa karate yaitu *tatami*, ini biasanya melibatkan serangan dan pertahanan dan mencakup berbagai teknik seperti pukulan, tendangan dan tangkisan, sedangkan secara harfiah kata yang berarti bentuk atau pola dalam seni beladiri

karate yaitu dimana gerakan memberikan seni yang indah selain itu bukan hanya seni namun dibutuhkan ketepatan gerakan dan fokus serta konsentrasi yang tinggi. WKF (world karate-do federation) mengeluarkan peraturan terbaru yaitu dimana nomor nomor yang dipertandingkan dalam kejuaraan cabang karate terbagi menjadi dua kategori utama yaitu kata dan *kumite* dan dibedakan berdasarkan jenis kelamin (putra dan putri) dan umur juga termasuk dalam peraturan yaitu (pemula, kadet, junior, dan senior). Dalam pertandingan kata terbagi menjadi 2 nomor yaitu kata beregu dan kata perorangan, sementara dalam pertandingan untuk *kumite* dibagi menurut kelas berat badan, kelas bebas, dan beregu, dan untuk durasi lama pertandingan untuk *kumite* senior 3 menit bersih, sedangkan untuk kategori lainnya adalah 2 menit bersih.

Kata dan *kumite* memiliki karakteristik yang berbeda, jika dinilai dari pelaksanaannya maupun penilaiannya. Tidak hanya dari pelaksanaannya perbedaan yang terletak namun juga terletak pada analisis kebutuhan energi, komponen biomotor fisik yang dominan, bentuk dan metode yang mendukung, serta materi yang dilatihkan.

Adapun kelas dan nomor-nomor yang dipertandingkan dalam pertandingan kejuaraan karate saat ini sebagai berikut.

- 1) Kelas usia dini, usia ini ditujukan kepada karateka saat bertanding menjadi peserta adalah ber umur 8-9 tahun yang lahir sebelum 1 agustus. Dalam kelas ini yang dipertandingkan kompetisi kata perorangan untuk putra dan putrid an untuk *kumite* perorangan putra dan putri, dalam kompetisi *kumite* perorangan putra dibagi menjadi tiga kelas berat yaitu -25kg,-30kg dan +30kg, sedangkan untuk *kumite* perorangan putri terdiri dari dua kelas berat yaitu -

25kg dan +25kg.

- 2) Kelas pra-pemula adalah kelas bagi peserta yang memiliki usia 10-11 tahun dengan batas kelahiran maksimal pada tanggal 1 agustus. Kelas ini mencakup kompetisi kata perorangan untuk putra dan putri, serta *kumite* perorangan untuk putra dan putri. Kompetisi *kumite* perorangan terdiri dari tiga kelas berat, yaitu -30kg,-35kg dan +35kg, sedangkan untuk *kumite* perorangan putri meliputi kelas -30kg,-35kg, dan +35kg.
- 3) Kelas pemula adalah peserta karate berusia 12-13 tahun dengan batas kelahiran maksimal pada tanggal 1 agustus. Kelas ini juga menyediakan kompetisi kata perorangan untuk putra dan putri, serta *kumite* perorangan untuk putri dan putra. Kompetisi *kumite* perorangan putra terbagi menjadi tiga kelas berat yaitu -40kg,-45kg, dan +45kg, sedangkan untuk *kumite* perorangan putri terdapat kelas -35kg,-40kg, dan +40kg.
- 4) Kelas kadet adalah untuk peserta berusia 14-15 tahun dengan batas kelahiran maksimal pada tanggal 1 Agustus. Seperti kelas-kelas lainnya, kelas kadet ini juga meliputi kompetisi kata perorangan untuk putra dan putri, serta *kumite* perorangan untuk putra dan putri. Kompetisi *kumite* perorangan putra terdiri dari lima kelas berat, yaitu -52kg,-57kg,-63kg,- 70kg dan +70kg sedangkan untuk *kumite* perorangan putri terdapat kelas - 47kg,-54kg dan +54kg.
- 5) Kelas junior ditujukan bagi peserta yang berusia 16-17 tahun dengan batas kelahiran maksimal pada tanggal 1 agustus. Untuk kelas ini, terdapat kompetisi kata perorangan untuk putra dan putri, kata beregu untuk putra dan putri cadet serta junior usia 14-17 tahun, *kumite* perorangan untuk putra, dan *kumite* perorangan untuk putri. Kompetisi *kumite* perorangan putra mencakup

kelas -55kg,-61kg,-68kg,-76kg dan +76kg sedangkan untuk *kumite* perorangan putri terdapat kelas -48kg,-53kg,-59kg dan +59kg.

- 6) Under 21, kelas ini menyertakan karateka yang berusia antara 18 hingga 20 tahun, dengan batas kelahiran maksimal pada tanggal 1 agustus. Untuk kelas ini under 21 terdapat kompetisi kata perorangan untuk putra dan putri, serta *kumite* perorangan untuk putra dan putri juga. Kompetisi *kumite* perorangan putra mencakup kelas -68kg,-78kg dan +78kg, sementara untuk *kumite* perorangan putri, terbagi menjadi tiga kelas berat, yaitu kelas -53kg,-60kg, dan +60kg.
- 7) Senior, kelas senior ini menargetkan peserta yang berusia diatas 20 tahun. Dalam kelas ini terdapat kompetisi kata perorangan untuk putra dan putri, kata beregu untuk putra dan putri dalam kategori under 21 dan senior dengan usia 18 hingga 20 tahun, serta *kumite* perorangan untuk putra dan putri. Kompetisi *kumite* untuk perorangan putra mencakup kelas -55kg,- 61kg,- 67kg,75kg,84kg, dan +84kg, sementara untuk *kumite* perorangan putri terdapat kelas -50kg, -55kg, 61kg,-68kg dan +68kg.

2.1.2 Teknik Dasar Karate

Seperti olahraga beladiri lainnya, karate memiliki teknik dasar utama yang harus dipelajari dan dikuasai oleh setiap praktisi karate. Teknik dasar tersebut adalah *kihon* (teknik dasar), *kata* (jurus), dan *kumite* (pertarungan), *kihon* atau teknik dasar merupakan kunci utama dalam belajar karate. Beberapa teknik dasar dalam *kihon* meliputi *dachi* (kuda kuda), *tsuki* (pukulan), *uke* (tangkisan) dan *geri* (tendangan).

Teknik dasar karate ini harus dipelajari oleh setiap praktisi karate, karena

dalam setiap sesi latihan, baik itu untuk murid (*kohai*), pelatih (*senpai*), maupun guru besar (*sensei*), latihan selalu dimulai dengan *Kihon*. Latihan *kihon* yang baik dan sempurna akan menentukan kualitas latihan seorang praktisi karate. Wahid (2007) menjelaskan bahwa dalam bahasa Jepang, *kihon* berarti pondasi, awal, atau akar. Dalam konteks karate, *kihon* merujuk pada bentuk dasar yang menjadi acuan untuk semua teknik atau gerakan yang akan dilakukan dalam kata maupun *kumite*.

2.1.3 Teknik Dasar (*kihon*)

Penguasaan teknik merupakan dasar yang penting dalam upaya meraih prestasi maksimal dalam karate. Djoko Pekik Arianto (2002:80) menyatakan bahwa penguasaan teknik dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kondisi fisik yang mendukung, kesiapan psikologis atau kematangan dalam bertanding, penggunaan metode latihan yang sesuai dan kemampuan atlet dalam memilih teknik yang tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Teknik dasar (*kihon*) adalah latihan untuk menguasai teknik fundamental dalam karate, seperti posisi kuda kuda, pukulan, tendangan, dan pertahanan. *Kihon* memiliki pengaruh besar terhadap jurus (kata) dan pertarungan (*kumite*). Abdul Wahid (2007:47) menyatakan bahwa *kihon* adalah fondasi atau dasar yang menjadi acuan semua teknik atau gerakan yang dapat diterapkan dalam kata maupun *kumite*. Terdapat banyak teknik dasar dalam karate yang perlu dipelajari dan dikuasai. Berikut adalah penjelasan mengenai teknik dasar dalam olahraga karate:

1. Pukulan

Berikut adalah berbagai jenis teknik dasar pukulan dalam karate:

- a) *Jodan Tsuki* adalah teknik pukulan yang dimulai dari pinggang dan diarahkan ke muka atau leher.

- b) *Gedan Tsuki* adalah pukulan yang dimulai dari pinggang dan diarahkan ke perut atau area perut (bawah) dengan posisi tubuh tegak dan telapak tangan mengepal.
- c) *Oi Tsuki* adalah pukulan yang dimulai dari pinggang dan diarahkan ke tengah tubuh, di iringi dengan langkah sejajar dengan kaki.
- d) *Gyaku Tsuki* adalah pukulan yang dimulai dari pinggang dan diarahkan ke tengah tubuh dengan posisi kaki depan berlawanan arah.
- e) *Kizami Tsuki* adalah pukulan yang sejajar dengan kaki depan, atau disebut dengan pukulan jab.
- f) *Tate Tsuki* adalah pukulan vertical dengan posisi telapak tangan menghadap kesamping.
- g) *Kage Tsuki* adalah pukulan dari samping yang mengarah ke tubuh tengah lawan.
- h) *Yoko Tsuki* adalah pukulan yang diarahkan kesamping
- i) *Ushiro Tsuki* adalah pukulan yang diarahkan ke daku lawan yang berada dibelakang.
- j) *Morote Tsuki* adalah pukulan dengan dua tangan yang diarahkan ke tengah tubuh lawan.

2. Tangkisan

Berikut jenis jenis tangkisan dalam karate:

- a) *Gedan Barai* adalah teknik tangkisan yang diarahkan ke bawah dengan tangan mengepal biasanya digunakan untuk menghadang tendangan.
- b) *Uchi Uke* adalah teknik tangkisan yang mengarah ke tengah dengan tangan mengepal dan juga tangkisan dari luar kedalam.

- c) *Shoto Uke* adalah teknik tangkisan yang mengarah ke tengah dengan tangan mengepal, yang membedakan dari *uchi uke* adalah arah tangkisan yang dimulai dari luar menuju ke dalam.
- d) *Age Uke* adalah teknik tangkisan yang diarahkan keatas dengan tangan mengepal dengan posisi tangan sekitar satu kepala dari kepala.
- e) *Shutoke* adalah teknik tangkisan kearah luar (tengah) dengan telapak tangan terbuka yang biasanya dilakukan dengan posisi kuda kuda *kokushu dachi*.

3. Kuda-kuda (*dachi*)

Dachi atau kuda-kuda merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting bagi pemula dalam karate. Menguasai kuda-kuda dengan baik sangat krusial karena posisi kuda-kuda menjadi dasar bagi seluruh gerakan yang dilakukan. Berikut adalah beberapa jenis kuda-kuda dalam karate:

- a) *Heisoku Dachi* adalah kuda-kuda dengan posisi berdiri normal, dimana kedua kaki rapat dan ibu jari kaki menghadap ke depan.
- b) *Hachiji Dachi* dikenal dengan kuda kuda kaki terbuka, posisi ini digunakan oleh karateka saat berada dalam posisi siap untuk melanjutkan gerakan berikutnya.
- c) *Zekutshu Dachi* adadalah kuda kuda maju ke depan yang sangat efektif digunakan saat bergerak maju dengan kekuatan. Posisi ini juga digunakan untuk menahan serangan dari depan atau untuk menyerang kearah atas, ibu jari kaki belakang sedikit masuk kedalam dan telapak kaki menapak rata dilantai, pembagian berat tubuh adalah 60% pada kaki depan dan 40% pada kaki belakang.
- d) *Kokutsu Dachi* adalah kuda kuda dengan posisi kaki belakang ditekuk dan

lutur sejajar, sementara kaki depan sedikit ditekuk dan tubuh tetap tegap.

- e) *Nekoashi Dachi* adalah kuda-kuda dimana kedua kaki ditekuk dan dijinjitkan ke depan, dengan telapak kaki belakang tetap menempel dilantai, berat tubuh difokuskan pada kaki depan dalam posisi ini.
- f) *Kiba Dachi* atau kuda kuda penunggang kuda, dimana kedua kaki terbuka lebar terhadap ke depan dengan berat tubuh lebih tertumpu dibagian belakang. Kuda kuda ini cocok untuk melatih kekuatan kaki, untuk melakukan *kiba dachi* yang benar, lutut ditekuk, tubuh bagian atas tegak lurus, dan wajah menghadap kedepan, posisi ini mirip dengan sikap menunggang kuda, dengan kaki mengangkang kuat di samping dan sering digunakan untuk teknik serangan ke samping seperti *empi uchi* (serangan siku) atau *uraken uchi* (serangan belakang dengan kepalan tangan).

Selain teknik kuda kuda, tendangan juga merupakan bagian penting dalam karate, terutama untuk menyerang lawan selain pukulan. Berikut adalah jenis jenis tendangan yang perlu dikuasai oleh karateka.

1. *Ushiro Geri* adalah tendangan belakang.
2. *Yoko Gery Keage* tendangan menggunakan bagian samping kaki.
3. *Yoko Geri Kekomi* tendangan menggunakan bagian samping kaki atau disodok.
4. *Mawashi Gery* tendangan menggunakan bagian atas kaki
5. *Mae Geri* tendangan yang mengarah ke perut atau kepala dengan arah ke depan.

2.2 Hakikat Tendangan *Ashi Wawashi*

Menendang merupakan salah satu teknik yang sangat efektif untuk

mencetak poin. Dibandingkan dengan pukulan, tendangan memiliki nilai yang lebih tinggi. Berdasarkan buku *world karate federation* versi 9.0.2015 tentang aturan kompetisi, tendangan (*gery*) yang berhasil mengenai sasaran jodan, yaitu wajah, kepala, atau leher bagian samping, akan mendapat nilai *ippon* (3 poin). Tendangan yang mengenai sasaran *chudan* seperti perut, dada, punggung atau sisi badan akan memperoleh nilai *waza ari* (2 poin). Sementara itu, pukulan (*tsuki*) yang mengenai salah satu target hanya diberikan nilai *yuko* (1 poin). Namun tendangan yang tidak dilakukan dengan kecepatan dan teknik yang baik akan sulit mencapai sasaran dan tidak akan mendapat poin. Oleh karena itu, pelatihan yang terstruktur dan efektif sangat penting dilakukan sejak dini agar atlet dapat mencapai hasil optimal.

Salah satu teknik tendangan dalam karate adalah tendangan *ashi mawashi* yang berarti tendangan menyerang kearah kepala, teknik ini dilakukan dengan mengangkat kaki depan, memiringkan tubuh, mengepalkan kedua tangan didepan dada, serta memutar pinggul dan bahu untuk menghasilkan tendangan yang maksimal.



Gambar 2. 1 Gambar Tendangan Ashi mawashi

(Sumber: Jurnal Pengembangan Variasi Latihan Tendangan *Ashi mawashi Geri Jodan* Pada Atlet *Kumite* Karate Tahun 2020)



Gambar 2. 2 Gambar tahap melakukan Tendangan Ashi mawashi
 (Sumber: *Journal of University (Natural Sciences) Mawashi Geri in Karate Junior Cadet Class: Kinematic Analysis*)

2.3 Latihan

2.3.1 Hakikat Latihan

Latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang, dengan peningkatan intensitas beban secara bertahap setiap harinya, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan, menjaga kondisi fisik, dan mempertahankan stamina. Menurut Mylsidayu (2015:47), istilah “latihan” dalam Bahasa Inggris mencakup beberapa makna seperti *practice*, *exercise*, dan *training*. Latihan yang berasal dari kata *practice* mengacu pada aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan olahraga dengan menggunakan alat yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga tertentu. Latihan dari kata *exercise* difokuskan pada fungsi organ tubuh untuk mendukung gerakan atlet secara optimal, sedangkan *training* merupakan proses peningkatan kemampuan olahraga yang mencakup materi, teori, praktik, serta metode berbasis ilmiah, dilakukan secara terencana dan teratur agar tujuan latihan tercapai tepat waktu. Dari ketiga istilah tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan olahraga, fungsi tubuh dan kemampuan atlet secara keseluruhan, proses latihan menjadi kunci utama dalam pengembangan kemampuan atlet.

Menurut Bompa (1983:1), teori dan metodologi latihan merupakan bagian penting dari pendidikan jasmani dan olahraga, berbasis pada prinsip-prinsip biologi, psikologi, dan pengetahuan yang terintegrasi dalam proses latihan. Secara umum, latihan bertujuan untuk membantu pelatih, Pembina dan guru olahraga dalam mengoptimalkan potensi atlet untuk mencapai prestasi puncak. Tujuan latihan dibagi menjadi jangka panjang dan jangka pendek. Tujuan jangka panjang biasanya diterapkan pada pembinaan atlet junior, dengan focus pada penguasaan gerak dasar dan teknik dasar yang benar. Sementara itu, tujuan jangka pendek dirancang untuk persiapan kurang dari satu tahun dengan focus pada peningkatan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kekuatan eksplosif (*power*) dan teknik olahraga.

Untuk mencapai hasil optimal, empat aspek latihan yang diperlukan saat latihan yaitu:

1. Latihan Fisik (*Physical Training*)
2. Latihan Teknik (*Technical Training*)
3. Latihan Taktik (*Tactical Training*)
4. Latihan Mental (*Psychological Training*)

Menurut yang tertulis dalam buku bompa edisi ke-4 halaman 209, latihan memiliki periode fase sebelum kompetisi, yaitu fase persiapan atau *pre-competitive phase*. Tujuan dari fase persiapan ini meliputi:

1. Meningkatkan dan mengembangkan kapasitas latihan fisik secara umum.
2. Meningkatkan kemampuan biomotor yang relevan dengan cabang olahraga tertentu.
3. Mengasah sifat-sifat psikologis yang dibutuhkan dalam olahraga.
4. Membangun dan menyempurnakan teknik yang optimal.

5. Membiasakan atlet dengan penguasaan strategi dasar yang akan digunakan pada fase berikutnya.
6. Mengajarkan teori dan metodologi latihan yang spesifik sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti.

Berdasarkan pandangan para ahli, penulis menyimpulkan bahwa tujuan utama latihan adalah menjaga intensitas gerak yang dilakukan atlet, serta mempertahankan kesegaran jasmani, kekuatan otot, kelenturan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Dengan demikian, atlet dapat melaksanakan aktivitas sesuai target yang ingin dicapai.

2.3.2 Prinsip Prinsip Latihan

Secara umum, prinsip latihan membentuk kerangka kerja yang penting dalam merancang dan melaksanakan program latihan dalam berbagai bidang, mulai dari olahraga, kebugaran fisik, seni bela diri, sampai pengembangan keterampilan profesional. Berikut adalah beberapa prinsip-prinsip latihan yang umumnya berlaku:

1. *Progressif Overload*: Prinsip ini menyatakan bahwa untuk mencapai peningkatan kinerja atau perkembangan fisik, latihan harus secara bertahap meningkatkan beban atau intensitasnya. Hal ini memaksa tubuh untuk beradaptasi dan berkembang lebih kuat atau lebih efisien.
2. *Specificity*: Prinsip ini menyatakan bahwa latihan harus meniru gerakan atau aktivitas yang spesifik untuk tujuan yang diinginkan. Misalnya, latihan untuk meningkatkan kekuatan kaki harus mencakup gerakan dan teknik yang berkaitan dengan kekuatan kaki.
3. *Reversibility*: Prinsip ini menyatakan bahwa peningkatan kinerja atau

perkembangan fisik yang dicapai melalui latihan dapat hilang jika latihan dihentikan atau intensitasnya dikurangi. Konsistensi dalam latihan penting untuk mempertahankan hasil yang telah dicapai.

4. *Individuality*: Prinsip ini menyatakan bahwa setiap individu memiliki karakteristik fisik, psikologis, dan fisiologis yang unik. Oleh karena itu, program latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan karakteristik individu untuk mencapai hasil yang optimal.
5. *Variation*: Prinsip ini menekankan pentingnya variasi dalam latihan untuk mencegah kebosanan, mempercepat adaptasi, dan melibatkan berbagai aspek fisik atau keterampilan. Memvariasikan latihan juga membantu mengurangi resiko cedera.
6. *Rest and Recovery*: Prinsip ini mengakui pentingnya istirahat dan pemulihan dalam mencapai hasil yang optimal dari latihan. Pemulihan yang cukup memungkinkan tubuh untuk memperbaiki diri, memperkuat otot, dan mengurangi resiko *overtraining*.
7. *Consistency*: Konsistensi dalam latihan adalah kunci untuk mencapai hasil yang signifikan. Latihan yang dilakukan secara teratur dan terencana membantu membangun kebiasaan yang baik, meningkatkan kemajuan, dan mencegah kehilangan hasil.
8. *Safety*: Keselamatan selalu menjadi prioritas utama dalam latihan. Program latihan harus dirancang dan dilaksanakan dengan memperhatikan faktor keselamatan untuk mencegah cedera yang tidak diinginkan.

Prinsip-prinsip ini membentuk dasar yang penting dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program latihan diberbagai bidang, membantu individu

untuk mencapai sebuah tujuan mereka dengan lebih efektif dan efisien. Oleh karena itu, pelatih dapat berkreasi dan berinovasi dalam melatih kecepatan, asalkan tetap mematuhi prinsip-prinsip dasar latihan kecepatan, prinsip-prinsip tersebut meliputi: intensitas latihan yang selalu maksimal hingga super maksimal, jarak tempuh yang pendek, waktu tempuh yang singkat, pemulihan serta interval yang memadai, dan jenis aktivitas yang selalu bersifat eksplosif.

2.3.3 Hakikat Latihan *Lunges*

A. *Lunges*

Gerakan *lunges* adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki, seperti latihan *lunges* dapat memperkuat otot paha belakang dan otot *gluteal* (pantat) sekaligus meningkatkan control dan kecepatan gerakan. Latihan *lunges* merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan daya (power) otot tungkai atau kekuatan otot kaki secara keseluruhan, secara fisik, latihan ini penting dilakukan karena melibatkan kelompok otot yang kompleks, latihan *lunges* biasanya dilakukan dengan variasi beban, dan gerakannya tergolong sulit karena membutuhkan koordinasi tubuh yang baik (Baechle, 2000). Penggunaan dalam program latihan *Lunges* dapat digunakan sebagai latihan tunggal atau sebagai bagian dari rangkaian latihan untuk melatih bagian tubuh bawah. Latihan dapat dilakukan sebagai latihan utama atau latihan tambahan, tergantung pada tujuan dan prioritas latihan.

Menurut Putri Eka (2013:1) *lunges* adalah gerakan melangkah maju dengan salah satu kaki ditekuk sebagai tumpuan, membentuk sudut 90 derajat pada kaki depan dan belakang, sambil menjaga posisi tubuh tetap tegak lurus dan kedua tangan berada dibawah. Sementara itu, menurut Ferry Hendarsin (2014:1),

lunges adalah salah satu latihan yang memberikan banyak manfaat, terutama bagi atlet *endurance*. Latihan ini membantu meningkatkan mobilitas sendi, kekuatan, fleksibilitas, kekuatan inti (*core*), serta mendukung system kardiovaskular. Menurut Brad Schoenfeld (2010), seorang ahli kebugaran dan profesor ilmu olahraga, menjelaskan bahwa *lunges* adalah salah satu latihan yang efektif memperkuat otot paha depan (*quadriceps*), paha belakang (*hamstring*), dan *gluteus* beliau menekankan pentingnya latihan ini dalam pembentukan tubuh karena kemampuan untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan otot.

Sedangkan menurut M. Boyle (2004) menyatakan bahwa *lunges* adalah latihan memperkuat otot inti dan kaki secara simultan, serta meningkatkan koordinasi dan keseimbangan. Latihan ini juga bermanfaat untuk meningkatkan mobilitas pinggul dan fleksibilitas kaki.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan *lunges* adalah latihan yang bisa dilakukan dengan efisien untuk membuat kekuatan di *quadriceps*, *gluteus*, *hamstrings*, *calves* dan bagian tengah tubuh, serta cenderung aman karena gerakannya sederhana dan mudah dilakukan. Manfaatnya meliputi peningkatan keseimbangan, kelenturan pinggul, dan koordinasi tubuh. Selain itu, latihan ini membantu membangun ukuran dan kekuatan otot, meningkatkan stabilitas inti tubuh, serta mengencangkan berbagai kelompok otot untuk mendukung keseimbangan kekuatan dan pertumbuhan otot yang optimal.

B. Bentuk Latihan *Lunges*

Beberapa hakikat atau inti yang perlu diperhatikan saat melakukan bentuk latihan *lunges* sebagai berikut:

- 1) Penggunaan berat badan, *lunges* dapat dilakukan tanpa beban atau dengan

menggunakan beban tambahan seperti *dumbbell*, *barbell*, atau alat lainnya. Penggunaan berat badan dapat disesuaikan sesuai dengan tingkat kebugaran dan tujuan latihan.

- 2) Postur tubuh yang benar, penting untuk menjaga postur tubuh yang benar selama melakukan *lunges*. Ini melibatkan tegaknya tubuh, bahu yang rata dan pandangan lurus ke depan. Lutut harus selalu berada pada garis yang sama dengan pergelangan kaki.
- 3) Langkah yang panjang dan stabil, saat melangkah ke depan untuk melakukan *lunges*, langkahnya harus cukup panjang sehingga lutut belakang hampir menyentuh lantai saat lutut depan membentuk sudut 90 derajat. Pastikan langkahnya stabil dan tidak terlalu lebar atau terlalu sempit.
- 4) Gerakan tidak terlalu dalam, hindari melakukan gerakan *lunges* terlalu dalam atau melebihi batas fleksibilitas, terutama jika memiliki riwayat cedera lutut atau masalah fleksibilitas. Mulai dengan rentang gerakan yang nyaman dan tingkatkan secara bertahap seiring waktu.
- 5) Kontrol pernapasan, selalu perhatikan pernapasan saat melakukan *lunges*. Biasanya, napas masuk dilakukan saat melangkah kedepan dan napas keluar saat kembali keposisi awal.
- 6) Variasi, ada banyak variasi *lunges* yang bisa dipilih tergantung pada tujuan latihan. Latihan fisik ini bisa juga divariasikan kebentuk latihan tehnik sesuai cabor yang ingin dilatih.

Dengan memperhatikan hakikat latihan *lunges* ini, dapat memastikan untuk mendapatkan manfaat maksimal dari latihan ini sambil mengurangi risiko cedera dan mencapai hasil yang diinginkan.

Berikut adalah tahapan umum untuk melakukan gerakan *lunges* dengan benar:

- 1) Mulailah dengan postur awal yang tepat:
- 2) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat atau sedikit terpisah, dan kedua tangan berada di samping tubuh atau di pinggul.
- 3) Pastikan bahu rileks dan posisi tubuh tegak, dengan pandangan lurus ke depan.
- 4) Ambil langkah maju dengan satu kaki ke depan sejauh langkah kaki, sehingga lutut membentuk sudut 90 derajat.
- 5) Pastikan lutut depan berada pada garis yang sama dengan pergelangan kaki, dan lutut belakang hampir menyentuh lantai.
- 6) Turunkan tubuh perlahan-lahan ke arah bawah dengan menekuk kedua lutut hingga lutut depan membentuk sudut 90 derajat, sementara lutut belakang hampir menyentuh lantai.
- 7) Pastikan agar tubuh tetap tegak dan posisi lutut aman saat menurunkan tubuh.
- 8) Ketika mencapai titik terendah gerakan, pastikan berat tubuh terdistribusi merata di antara kedua kaki.
- 9) Jaga posisi tubuh tetap tegak, bahu rileks, dan pandangan lurus ke depan.
- 10) Tekan tumit kaki depan untuk mendorong tubuh kembali ke atas, sambil meluruskan kedua lutut.
- 11) Angkat kaki belakang dan letakkan kembali ke posisi awal, kembali ke postur tegak.

Untuk menjaga kontrol gerakan dan fokus pada teknik yang benar selama melakukan *lunges* untuk menghindari cedera dan memaksimalkan manfaat dari latihan tersebut.



Gambar 2. 3 Gambar bentuk Latihan Lunge

(Sumber: Hidayat Sikumbang, Artikel olahraga dirumah dengan *lunges*)

2.3.4 Hakikat Latihan Squat jump

A. Latihan Squat jump

Latihan *squat jump* adalah latihan dimana kebugaran melibatkan gerakan melompat dari posisi jongkok (*squat*) dengan menggunakan kekuatan kaki. Latihan ini merupakan salah satu jenis latihan *plyometric*, yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, serta kekuatan eksplosif otot-otot kaki. Berikut adalah beberapa pandangan dari para ahli mengenai hakikat *squat jump*.

Menurut Baechle, Thomas R., dan Roger W. Earle (2008): Dalam buku mereka "*Essential of Streng Training and Conditioning*", Baechle dan Earle menyatakan bahwa latihan *squat jump* adalah latihan *plyometric* yang sangat efektif untuk meningkatkan kekuatan eksplosif otot kaki, yang penting untuk performa atletik dalam berbagai cabang olahraga. Mereka menekankan bahwa *squat jump* melatih otot-otot besar di kaki seperti *quadriceps*, *hamstrings*, *gluteus*, dan betis serta meningkatkan koordinasi neuromuskular. Menurut Markovic, Goran (2007): Dalam jurnal "*Does Plyometric Training Improve Vertical Jump Height a Meta Analytical Review*," dimana Markovic mengulas berbagai penelitian tentang latihan *plyometric* termasuk *squat jump*. Beliau menyimpulkan bahwa *squat jump* secara signifikan meningkatkan tinggi lompatan vertikal dengan

mengembangkan kekuatan otot dan kekuatan eksplosif. Sedangkan Cornie, Prue, McGuigan, Mike R dan Newton, Robert U. (2011): dalam jurnal, "*Developing Maximal Neuromuscular Power: part 1 Biologi Basis of Maximal Power Production*" Cormie dan rekan- rekannya menjelaskan bahwa *squat jump* membantu dalam mengembangkan kekuatan maksimal neuromuskular. Mereka menyatakan bahwa latihan ini memanfaatkan siklus peregangan-pendekatan (*stretch-shortening cycle*) yang penting untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Menurut Bobbert, Maarten F. (1990): Dalam studi "*Drop Jumping as a Training Method for Jumping Ability*" yang diterbitkan di "*Journal of Sports Sciences*," Bobbert menunjukkan bahwa *squat jump*, sebagai bentuk latihan *plyometric*, efektif dalam meningkatkan kemampuan lompatan dan kekuatan ledakan melalui peningkatan efisiensi siklus peregangan-pendekatan dan adaptasi neuromuskular. Sedangkan Chu, Donald A. (1998): menjelaskan dalam bukunya "*Jumping Into Plyometrics*," Chu menekankan bahwa *squat jump* adalah dasar dari banyak latihan *plyometric*. Beliau menjelaskan bahwa latihan ini penting untuk pengembangan daya ledak dan kekuatan, serta memberikan dasar yang kuat untuk latihan *plyometric* lanjutan.

Berikut adalah beberapa manfaat dari latihan *squat jump*:

1. Meningkatkan kekuatan kaki, *squat jump* melibatkan gerakan yang mengaktifkan otot-otot kaki secara menyeluruh, termasuk paha, *hamstring*, betis, dan otot-otot inti. Latihan ini membantu membangun kekuatan otot-otot tersebut.
2. Meningkatkan kekuatan eksplosif, latihan ini mengajarkan tubuh untuk

menghasilkan tenaga secara cepat dan kuat. Dengan melompat dari posisi jongkok, ini bisa melatih tubuh untuk menghasilkan kekuatan eksplosif yang berguna dalam berbagai aktivitas olahraga, seperti lari cepat, loncat jauh, atau olahraga bola basket serta olahraga lainnya.

3. Peningkatan kemampuan vertical, *squat jump* secara khusus membantu meningkatkan kemampuan loncat vertikal. Ini dapat sangat berguna dalam olahraga seperti bola voli, bola basket, atau olahraga lain yang memerlukan kemampuan melompat tinggi.
4. Meningkatkan kestabilan dan keseimbangan, latihan ini juga melibatkan otot-otot inti untuk menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh saat melompat. Hal ini dapat membantu meningkatkan kontrol tubuh dalam berbagai aktivitas.
5. Latihan metabolik, *squat jump* juga dapat membantu meningkatkan metabolisme, karena melibatkan banyak otot besar dalam satu gerakan. Hal ini dapat membantu dalam pembakaran lemak dan meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa *squat jump* adalah latihan yang sangat efektif dan penting dalam program latihan kebugaran untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan daya ledak otot kaki, serta untuk meningkatkan kinerja atlet secara keseluruhan.

B. Bentuk Latihan *Squat jump*

Harsono (1998: 200) menyatakan “*power* (daya ledak) yaitu kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Berarti daya ledak otot merupakan unsur yang mendasar dan harus dimiliki oleh setiap atlet karena disamping unsur kondisi fisik lainnya. Karateka yang memiliki

power otot tungkai yang bagus akan memiliki keuntungan karena akan mudah untuk melakukan bentuk tendangan apapun dalam karate terutama pada bentuk tendangan. Berikut adalah tahapan untuk melakukan bentuk latihan *squat jump*

1. Posisi awal, mulai dengan berdiri tegak, kaki selebar bahu atau sedikit lebih lebar, dengan kedua lengan di samping tubuh atau di depan dada.
2. Posisi *squat*, turunkan tubuh keposisi jongkok dengan menekuk lutut dan panggul, mirip dengan gerakan saat duduk di kursi. Pastikan untuk menjaga punggung lurus dan berat badan terpusat di tumit.
3. Melompat, dari posisi *squat* yang dalam, gunakan kekuatan kaki untuk melompat keatas sekuat mungkin. Dorong melalui tumit dan tengkuk kaki, dan angkat kedua lengan keatas untuk membantu memberikan dorongan ekstra.
4. Ekstensi tubuh, ketika melompat, usahakan untuk melakukan ekstensi tubuh penuh, dengan membungkuk dipinggang dan mengangkat tubuh keatas sejauh mungkin.
5. Pendaratan, saat mencapai puncak lompatan, siapkan diri untuk pendaratan dengan menekuk lutut untuk menyerap kejut. Pastikan untuk mendarat dengan lembut ditengah kaki, dengan berat badan terdistribusi secara merata.
6. Kembali keawal, setelah mendarat dengan lembut, kembali keposisi awal dengan mengulangi gerakan *squat* untuk persiapan lompatan berikutnya.
7. Perhatikan teknik, selalu perhatikan teknik selama latihan. Pastikan untuk menjaga punggung lurus, lutut sejajar dengan jari kaki, dan berat badan terpusat di tumit. Hindari melompat terlalu tinggi atau terlalu jauh jika itu mengorbankan teknik yang benar.

Volume dan intensitas, sesuaikan volume (jumlah repetisi) dan intensitas

(kecepatan dan tinggi lompatan) sesuai dengan tingkat kebugaran dan tujuan latihan. Mulai dengan jumlah repetisi yang sesuai dengan kemampuan dan tingkatkan secara bertahap seiring waktu.



Gambar 2. 4 bentuk latihan *squat jump*
(Sumber: Mylsidayu. & Kurniawan (2015: 142))

2.4 Penelitian Yang Relevan

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Afianda Ikhsan Susanto dan tim berjudul *Pengaruh Latihan Lunges terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Lingkar pada Atlet Tarung Derajat Satlat Gajah Mungkur Kota Semarang* menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen *one group pretest-post-test design*. Instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas oleh ahli dan uji reliabilitas, penelitian ini melibatkan populasi anggota tarung derajat satlat gajah mungkur kota semarang yang berjumlah 25 orang, dengan sampel sebanyak 10 atlet laki laki yang dipilih berdasarkan kehadiran dalam latihan yang tidak melebihi 3 kali dalam satu bulan terakhir. Analisis data dilakukan menggunakan uji perbedaan hasil pretest dan *post-test* dengan metode statistic SPSS. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan *post-test*. Sebelum perlakuan, rata rata nilai pretest adalah 17,6 dengan median 18 dan total skor 176. Setelah perlakuan, rata rata nilai *post-test* meningkat menjadi 21,2 dengan median 21 dan total skor 212. Uji

hipotesis menggunakan *paired simple t-test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,00 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan peningkatan yang signifikan dalam kecepatan tendangan lingkaran setelah dilakukan latihan *lunges*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *lunges* secara signifikan meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran pada atlet tarung derajat satlat gajah mungkur kota Semarang.

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Waskito Aji Suryo Putro, yang diterbitkan dalam jurnal berjudul *pengaruh latihan squat jump dan naik turun tangga terhadap kecepatan tendangan sabit siswa pencak silat PSHT ranting aimas*, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian ini dirancang dengan *two group design* dimana sampel dibagi menjadi dua kelompok, data dikumpulkan dengan mengukur kecepatan tendangan sabit setelah diberi perlakuan berupa latihan *squat jump* dan naik turun tangga lalu dianalisis menggunakan uji t-test dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t hitung untuk latihan *squat jump* adalah 20,125 yang lebih besar dari nilai t tabel sebesar 2,262 pada tingkat signifikansi 0,05. Hal serupa terjadi pada latihan naik turun tangga, dengan nilai t hitung sebesar 7,653 yang juga lebih besar dari nilai t tabel (2,262). Dengan demikian penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *squat jump* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit siswa pencak silat PSHT ranting aimas kabupaten sorong dan latihan naik turun tangga juga memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat PSHT ranting aimas kabupaten sorong.

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Putrie Eka Hutanti yang diterbitkan dalam

jurnal berjudul *pengaruh latihan walking lunges terhadap tendangan mawashi geri pada cabang olahraga karate usia 11-14 tahun di dojo aspol KPPP benowo Surabaya*, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Desain ini membandingkan performa atlet sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, subjek penelitian terdiri dari 4 atlet muda berusia 11 hingga 14 tahun. Analisis data yang dilakukan secara manual menggunakan uji t independent pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (df) = 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *walking lunges* secara signifikan meningkatkan frekuensi tendangan *mawashi geri*. Selain itu metode *walking lunges* terbukti lebih efektif dibandingkan metode konvensional dalam meningkatkan frekuensi tendangan selama pertandingan *kumite*.

2.5 Kerangka Berpikir

Karate adalah seni beladiri yang mengandalkan teknik teknik khas dalam pertahanan dan serangan dan gerakan tubuh tanpa menggunakan alat dan olahraga ini juga sangat banyak diminati oleh berbagai belah bumi namun terlepas dari itu meskipun banyak peminat dari olahraga ini bukan berarti karate adalah salah satu olahraga yang mudah dipelajari oleh setiap pecinta olahraga, untuk menguasai beladiri karate memahami teknik dan taktik dalam karate membutuhkan waktu yang cukup panjang, salah satunya yaitu tendangan *ashi mawashi*.

Tendangan *ashi mawashi* adalah tendangan menyerang yang ditujukan ke arah kepala dimana gerakan ini dilakukan dengan mengangkat kaki depan sambil memiringkan tubuh, kedua tangan dikepalkan didepan dada, kemudian pinggul dan bahu diputar untuk menghasilkan teknik yang optimal. Tendangan ini cukup sangat memberikan pengaruh saat pertandingan dimana dikarenakan tendangan ini

memberi nilai poin tertinggi jika mengarah ke kepala yaitu 3. Agar tendangan *ashi mawashi* dalam karate agar dapat dilakukan dengan baik, diperlukan terlebih dahulu berbagai faktor yang memengaruhi kecepatan tendangan, dimana faktor faktor yang mempengaruhi kecepatan tendangan memerlukan unsur unsur seperti, daya tahan, akurasi, kecepatan serta aksi reaksi. Dimana salah satu latihan fisik yang bisa membantu meningkatkan kecepatan tendangan *ashi mawashi* yaitu latihan *lunges* dan *squat jump*.

Lunges adalah latihan yang melibatkan gerakan maju atau mundur dengan satu kaki ditekuk didepan dan kaki lainnya ditekuk di belakang, latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan kaki, keseimbangan, dan stabilitas tubuh. Sedangkan latihan *squat jump* adalah latihan yang melibatkan gerakan jongkok (*squat*) diikuti dengan melompat keatas, latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan kaki, kecepatan, serta daya ledak otot. Hubungan antara *lunges* dan *squat jump* dengan tendangan *ashi mawashi*, latihan *lunges* dan *squat jump* dapat membantu mengembangkan kekuatan dan keseimbangan tubuh secara keseluruhan, kekuatan kaki yang diperoleh dari latihan ini akan membantu dalam tendangan *ashi mawashi* yang kuat dan efektif dan latihan ini juga berperan dalam meningkatkan kecepatan serta daya ledak otot yang dibutuhkan untuk melakukan tendangan *ashi mawashi* dengan cepat dan tepat. Hubungan dengan tehnik tendangan *ashi mawashi*, tendangan *ashi mawashi* membutuhkan kekuatan kaki yang kuat dan keseimbangan tubuh yang baik, latihan *lunges* dan *squat jump* dapat membantu kekuatan dan keseimbangan tubuh yang baik serta meningkatkan kecepatan tendangan *ashi mawashi* selain itu juga dapat memungkinkan peningkatan dalam melaksanakan teknik tendangan *ashi mawashi*.

Peneliti mengambil kesimpulan bahwa latihan *lunges* dan *squat jump* dapat menjadi bentuk latihan tambahan yang efektif dalam meningkatkan teknik tendangan *ashi mawashi* dalam karate. Dengan meningkatkan kekuatan, keseimbangan, kecepatan, serta daya ledak otot pada kaki, latihan ini dapat membantu meningkatkan performa dalam tendangan *ashi mawashi* dengan lebih baik dengan dibarengi dengan latihan yang konsistensi dan latihan terarah dan membantu mengasah kemampuan teknik ini secara efektif.

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis disebut sementara karena jawaban yang diajukan masih didasarkan pada teori. Berdasarkan tinjauan dalam kerangka berpikir dan kerangka teoritis, peneliti merumuskan hipotesis bahwa latihan *lunges* dan *squat jump* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *ashi mawashi* dalam karate. Pelaksanaan latihan *lunges* dan *squat jump* secara teratur menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam kecepatan tendangan *Ashi mawashi* dalam karate.