

## ABSTRAK

**SUHARDI, NIM. 6103321124 : Kontribusi Latihan *Bar Twist* Dan *Heavy Bag Thurst* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* Pada Atlet Karate Naga Sakti Dojo Karang Taruna Medan Timur Usia 11-12, Tahun 2016. (Pembimbing Skripsi : NONO HARDINOTO)  
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2016**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *bar twist* dan latihan *heavy bag thurst* terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki chudan*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate Naga Sakti Dojo Karang Taruna Medan Timur usia 11-12 Tahun 2016 dimana berjumlah 20 orang. Jumlah sampel 20 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes kecepatan pukulan *gyaku-tsuki chudan*.

Hasil analisis hipotesis pertama menunjukkan persamaan regresi  $\hat{Y}=31,02+(-0,76)X_1$ . Persamaan regresi tersebut adalah berarti karena  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $5,84 > 4,41$ ). Persamaan regresi tersebut juga linier karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $0,28 < 3,29$ ). Dari analisis koefisien korelasi sebesar  $-0,4949$  yaitu mempunyai kontribusi yang cukup kuat dan bersifat negatif. Koefisien determinasi sebesar 24,49% menjelaskan bahwa latihan *bar twist* ( $X_1$ ) memberikan kontribusi sebesar 34,85% terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki chudan* sedangkan 75,51% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan hasil uji-t untuk mengetahui signifikansi dari kontribusi tersebut diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dimana ( $2,31 > 1,81$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari pada latihan *bar twist* terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki chudan* pada atlet karate Naga Sakti Dojo Karang Taruna Medan Timur usia 11-12 Tahun 2016.

Hasil analisis hipotesis kedua menunjukkan persamaan regresi  $\hat{Y}=36,41+(-0,036)X_2$ . Persamaan regresi tersebut adalah berarti karena  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $6,10 > 4,41$ ). Persamaan regresi tersebut juga linier karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $1,17 < 3,02$ ). Dari analisis koefisien korelasi sebesar  $-0,5031$  yaitu mempunyai kontribusi yang cukup kuat. Koefisien determinasi sebesar 25,31% menjelaskan bahwa latihan *heavy bag thurst* ( $X_2$ ) memberikan kontribusi sebesar 25,31% terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki chudan* sedangkan 74,69% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan hasil uji-t untuk mengetahui signifikansi dari

kontribusi tersebut diperoleh  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{Tabel}}$  dimana  $(-2,47 > 2,10)$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari pada latihan *heavy bag thurst* terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki chudan* pada atlet karate Naga Sakti Dojo Karang Taruna Medan Timur usia 11-12 Tahun 2016.

Hasil analisis statistik ketiga menunjukkan persamaan regresi  $\hat{Y} = 36,89 + (-0,4430)X_1 + (-0,0244) X_2$ . Persamaan regresi tersebut adalah berarti karena  $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$  ( $3,62 > 3,59$ ). Dari analisis koefisien korelasi sebesar 0,5465 yaitu mempunyai kontribusi yang cukup kuat dan bersifat positif. Koefisien determinasi sebesar 29,87% menjelaskan bahwa latihan *bar twist* dan latihan *heavy bag thurst* memberikan kontribusi sebesar 29,87% terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki chudan* sedangkan 70,13% dipengaruhi oleh variabel lain. Dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dan juga simultan dari pada latihan latihan *heavy bag thurst* terhadap kecepatan pukulan *gyaku-tsuki chudan* pada atlet karate Naga Sakti Dojo Karang Taruna Medan Timur usia 11-12 Tahun 2016.