

ABSTRAK

BOY SANTO PURBA. Kontribusi Latihan Menendang Dengan Menggunakan Beban *Bending* 1 kg dan Latihan *Bar Twist* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Putra Karateka *Dojo Kushin-ryu M Karate-Do* Indonesia TB. Silalahi Center Kab. Toba Samosir Tahun 2015.

(Pembimbing Skripsi : H. SYAHBUDDIN SYAH)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi latihan beban *bending* 1 kg dan latihan *bar twist* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putra karateka *Dojo Kushin-ryu M Karate-Do* Indonesia TB. Silalahi Center Kab. Toba Samosir Tahun 2015. Sampel yang digunakan sebanyak 16 orang yang di ambil dari populasi berjumlah 33 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (sempel bersyarat). Kemudian sampel diberi perlakuan latihan Beban *Bending* 1 kg dan latihan *Bar Twist*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sebelum memulai perlakuan latihan diambil data *pre-test* dan setelah dilakukan latihan kemudian diambil lagi data *post-test* untuk menemukan informasi tentang kontribusi latihan beban *bending* 1 kg dan latihan *bar twist* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putra karateka *Dojo Kushin-ryu M Karate-Do* Indonesia TB. Silalahi Center Kab. Toba Samosir Tahun 2015. Latihan dilaksanakan selama 5 minggu atau 20 kali pertemuan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan statistik diperoleh : Hasil pengujian hipotesis pertama yaitu kontribusi latihan beban *bending* 1 kg terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putra karateka *Dojo Kushin-ryu M Karate-Do* Indonesia TB. Silalahi Center Tahun 2015, dari perhitungan uji keberartian regresi didapat $F_{hitung} = 7.05$ dan $F_{tabel(0,05;1/14)} = 4.60$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, selanjutnya Dari perhitungan uji kelinearan regresi $F_{hitung} = 0.48$ dan $F_{tabel(0,05;9/5)} = 4.77$ sehingga $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi adalah linier H_0 diterima dan H_a ditolak. Kesimpulannya adalah sekitar 33.64% latihan menendang dengan menggunakan beban *bending* 1 Kg berkontribusi terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putra karateka *Dojo Kushin-Ryu M Karate-Do* Indonesia TB. Silalahi Center Kab. Toba Samosir Tahun 2015.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua yaitu kontribusi latihan *bar twist* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putra karateka *Dojo Kushin-ryu M Karate-Do* Indonesia TB. Silalahi Center Tahun 2015, dari perhitungan uji keberartian regresi didapat $F_{hitung} = 5.43$ dan $F_{tabel(0,05;1/14)} = 4.60$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi

berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Selanjutnya dari perhitungan uji kelinearan regresi didapat $F_{hitung} = 1.19$ dan $F_{tabel(0,05;7/1)} = 19.40$ sehingga $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi adalah linier H_0 diterima dan H_a ditolak. Kesimpulannya adalah sekitar 28.09% latihan *bar twist* berkontribusi terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putra karateka *Dojo Kushin-Ryu M Karate-Do* Indonesia TB. Silalahi Center Kab. Toba Samosir Tahun 2015.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga yaitu kontribusi latihan beban *bending* 1 kg dan latihan *bar twist* memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putra karateka *Dojo Kushin-Ryu M Karate-Do* Indonesia TB. Silalahi Center Kab. Toba Samosir Tahun 2015, diperoleh $F_{hitung} = 6,58$ dan $F_{tabel} = 3,81$. Maka $F_{hitung} > F_{tabel} = H_0$ ditolak; koefisien korelasi ganda signifikan dan dari hasil perhitungan kelayakan nilai diperoleh determinasi sebanyak 50%. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan beban *bending* 1 kg dan latihan *bar twist* secara bersama terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putra karateka *Dojo Kushin-Ryu M Karate-Do* Indonesia TB. Silalahi Center Kab. Toba Samosir Tahun 2015.