

ABSTRAK

TOBAT PERANGIN-ANGIN, NIM 6133121063. Pengaruh Latihan Berbeban Pada Kaki 1 KG Dan *Scissor Jump* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri Chudan* Atlet Putra Karate Usia 10-14 Tahun Kyu Hijau, Biru, Cokelat *Dojo Shoto-Kai* Lapangan Sejati Medan Tahun 2017.

Pembimbing : NONO HARDINOTO

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018.

Karate adalah olahraga beladiri yang sangat dikenal baik di Indonesia. Perkembangan beladiri yang berasal dari Jepang ini sungguh sangat menakjubkan. Cabang olahraga karate berkembang pesat sejak awal tahun 1970-an, hingga kini baik di tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), maupun Sekolah Menengah Atas (SMA), membentuk perkumpulan karate (*Dojo*) di sekolah berupaya menciptakan atlet-atlet karate (karateka) yang tangguh. Di Indonesia sendiri perguruan karate yang berkembang ada 25 perguruan karate dengan berbagai aliran. Karate menjadi menarik di pelajari karena mengandung falsafah dan pembentukan karakter individu yang kuat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan berbeban pada kaki dan *scissor jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri Chudan* atlet putra karate usia 10-14 tahun kyu hijau, biru, cokelat *Dojo Shoto-Kai* Lapangan Sejati Medan Tahun 2017.

Penelitian ini menggunakan metode *eskperimen*. Jumlah sampel dalam penelitian 10 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 minggu dengan volume latihan 4 kali setiap minggunya. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan tendangan *Mawashi Chudan* adalah test kecepatan tendangan *Mawashi Chudan* adalah dengan melakukan penghitungan skor sasaran dan waktu.

Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan berbeban pada kaki dan *scissor jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Chudan*, dengan $t_{hitung} = 12,33 > t_{tabel} = 2,66$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan berbeban pada kaki 1 KG dan *scissor jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri Chudan* atlet putra karate usia 10-14 tahun kyu hijau, biru, cokelat *Dojo Shoto-Kai* Lapangan Sejati Medan Tahun 2017.