

ABSTRAK

Basrah Nasution (NIM. 6192121007). “Kontribusi Latihan *Skipping* dan *Box Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri Dojo Kei Shin Kan* SMP N 6 Medan Tahun 2023”

Pembimbing: Albadi Sinulingga

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2025

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi latihan *skipping* dan *box jump* terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri dojo kei shin kan* SMP N 6 Medan tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, mengacu pada dilakukannya *pre-test*, *treatment*, dan *post-test*. Populasi ini adalah seluruh atlet *dojo kei shin kan* SMP N 6 Medan yang berjumlah 44. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *sampling purposive*, sampel penelitian berjumlah 8 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, yaitu dalam 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Instrument tes yang digunakan: 1) *vertical jump* untuk mengukur power otot tungkai, 2) *wall squat test* untuk mengukur daya tahan tungkai, 3) tes kecepatan tendangan *mawashi geri* untuk mengukur kecepatan tendangan *mawashi geri* dengan alat bantuan *patching pad* dan *stop watch*. Variabel penelitian meliputi X1= latihan *skipping* X2= latihan *box jump* dan Y= tendangan *mawashi geri*. Data meliputi dianalisis menggunakan analisis regresi sederhana dan regresi berganda. Hasil analisis dengan uji regresi berganda diperoleh $F_0 = 12,55$ dan $F_{tabel} = 5,99$ maka $F_0 > F_t$, sehingga dapat ditarik kesimpulannya bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri Dojo kei shin kan* Tahun 2023 dengan kontribusi sebesar 64,80%. %. Kemudian analisis hipotesis kedua, dengan uji regresi sederhana diperoleh $F_0 = 26,36$ dan $F_t (1,8) = 5.99$, maka $F_0 > F_t$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri Dojo kei shin kan* Tahun 2023 dengan kontribusi 14,44%. Selanjutnya analisis hipotesis ketiga, dengan uji regresi berganda diperoleh $F_0 = 49.46$ dan $F_t (2,7) =$ maka $F_0 > F_t$, dari latihan *skipping* dan *box jump* terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri dojo kei shin kan* SMP N 6 Medan Tahun 2023 dengan kontribusi 78%.

Kata Kunci: Kontribusi, Karate, *Skipping*, *Box Jump*, *Mawashi Geri*.

ABSTRACT

Basrah Nasution (NIM 6192121007). "Contribution of Skipping and Box Jump Training to Mawashi Geri Dojo Kei Shin Kan Kicking Ability at SMP N 6 Medan in 2023"

Supervisor: Albadi Sinulingga

Thesis: UNIMED Faculty of Sports Sciences, Medan 2023

The aim of this research is to determine the contribution of skipping and box jump training to the mawashi geri dojo kei shin kan kicking ability of SMP N 6 Medan in 2023. This research is experimental research, referring to the pre-test, treatment and post-test. This population is all 44 athletes from the kei shin kan SMP N 6 Medan. Sampling used purposive sampling technique, the research sample consisted of 8 people. This research was carried out for 6 weeks, namely in 18 meetings with a training frequency of 3 times a week. Test instruments used: 1) vertical jump to measure leg muscle power, 2) wall squat test to measure leg endurance, 3) mawashi geri kick speed test to measure mawashi geri kick speed using a patching pad and stop watch. Research variables include X_1 = skipping exercise, X_2 = box jump exercise and Y = mawashi geri kick. The data included were analyzed using simple regression analysis and multiple regression. The results of the analysis using the multiple regression test showed that $F_0 = 12.55$ and $F_{table} = 5.99$, so $F_0 > F_t$, so the conclusion can be drawn that there is a significant contribution from skipping training to the mawashi geri kicking ability of Dojo kei shin kan in 2023 with a contribution of 64.80%. Then the second hypothesis analysis, with a simple regression test, obtained $F_0 = 26.36$ and $F_t (1.8) = 5.99$, then $F_0 > F_t$ so that it can be concluded that there is a significant contribution from box jump training to the ability of mawashi geri Dojo kei shin kicks. in 2023 with a contribution of 14.44%. Next, the analysis of the third hypothesis, using a multiple regression test, obtained $F_0 = 49.46$ and $F_t (2.7) = 5.99$, then $F_0 > F_t$, from skipping and box jump training on the ability to kick mawashi geri dojo kei shin kan SMP N 6 Medan in 2023 with a contribution of 78%.

Keywords: Contribution, Karate, Skipping, Box Jump, Mawashi Geri.