



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TENDANGAN SASARAN TETAP  
DAN SASARAN BERUBAH TERHADAP HASIL TENDANGAN KARATE  
(MAE GERI) DI ALIRAN GOJUKAI KABUPATEN PEKALONGAN**

**TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**Ani Kurniawati**

**158010061**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS WAHID HASYIM**

**2020**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

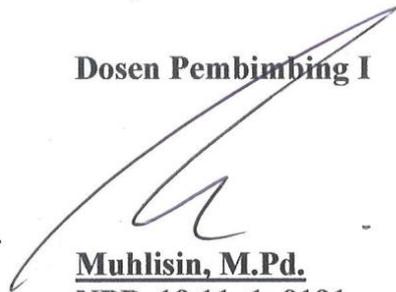
Skripsi dengan judul : “ **Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Hasil Tendangan Karate (*Mae Geri*) Di Aliran Gojukai Kab. Pekalongan**” yang disusun oleh:

Nama : Ani Kurniawati

NIM : 158010061

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**.

**Dosen Pembimbing I**



**Muhlisin, M.Pd.**  
**NPP. 10.11. 1. 0191**

Semarang, 7 Januari 2019

**Dosen Pembimbing II**



**Miftachul A'la, M.Or.**  
**NPP. 10.17. 0. 0447**

## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Hasil Tendangan Karate (Mae Geri) Di Aliran Gojukai Kabupaten Pekalongan Tahun 2019.”** Yang disusun oleh :

Nama : Ani Kurniawati

NIM : 158010061

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

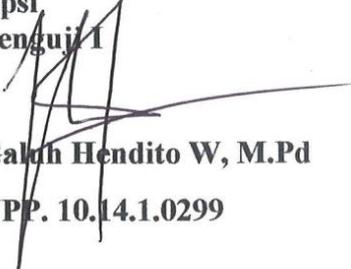
Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal : Selasa, 4 Agustus 2020.



**Ketua**  
  
**Sofyan Ardyanto, M.Pd**  
**NPP. 10.14.1.0298**

**Penguji II**  
  
**Muhlisin, M.Pd**  
**NPP. 10.11.1.0191**

### Dewan Penguji Skripsi

**Penguji I**  
  
**Galuh Hendito W, M.Pd**  
**NPP. 10.14.1.0299**

**Penguji III**  
  
**Miftachul A'la, M.Or**  
**NPP. 10.17.1.0447**

## PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

- 1) Karya ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
- 2) Karya ilmiah adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penguji.
- 3) Dalam Karya ilmiah ini ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- 4) Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim Semarang.



Semarang, 14 Mei 2020

Ani Kurniawati

158010061

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

Hidup adalah sekumpulan keyakinan dan perjuangan, yakinlah akan tercapai dan berjuanglah untuk mencapai tujuan itu.

### **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, penulis persembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang sangat berarti dalam penulis :

- 1) Kedua orang tuaku tercinta Ibu Ambarwati dan Bapak Rusdiyanto yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa , semangat, motivasi dan dukungan untuk penulis.
- 2) Kakak (Agus Arfiyanto) yang turut serta memberi dukungan, arahan serta bimbingan dari awal masuk kuliah sampai akhir kuliah selesai.
- 3) Adik ( Ana Tri Ristiani ) yang turut serta memberi dukungan dan motivasi.
- 4) M. Syarif Hidayah yang turut serta memberi dukungan dan motivasinya.

## ABSTRAK

**Ani Kurniawati, 2020. Perbedaan Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Hasil Tendangan Karate (*Mae Geri*) Di Aliran Gojukai Kabupaten Pekalongan Tahun 2019.** Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I Muhlisin. M.Pd. Pembimbing II Miftachul A'la. M.Or.

**Kata kunci : Sasaran tetap, sasaran berubah, kecepatan tendangan.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh hasil kecepatan tendangan menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah untuk mengetahui metode yang tepat dalam tendangan *mae geri*.

Subjek dalam penelitian ini adalah karateka gojukai Kab. Pekalongan tahun 2019. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling, maka dalam penelitian ini hanya mengambil 20 karateka secara acak dari 67 karateka. Variabel penelitian ada 2, latihan menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah sebagai variabel bebas dan kecepatan tendangan *mae geri* sebagai variabel terikat. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji beda (*t-test*).

Hasil *mean* tes awal kelompok eksperimen I 11,4 serta tes akhir 16,9 dan hasil uji *t* kelompok eksperimen I memperoleh  $t \text{ hitung} = 8,73 \geq t \text{ tabel} = 2,262$ . Sedangkan hasil *mean* tes awal kelompok eksperimen II 11,2 serta tes akhir 13,7 dan hasil uji *t* memperoleh  $t \text{ hitung} = 2,358 \geq t \text{ tabel} = 2,262$ . Hasil uji perbedaan dengan perbandingan *mean* akhir kelompok eksperimen I sebesar 16,9 dan kelompok eksperimen II sebesar 13,7 mempunyai selisih 3,2 dan uji *t* menghasilkan  $t \text{ hitung} = 2,54 \geq t \text{ tabel} = 2,262$ .

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode yang tepat untuk tendangan *mae geri* adalah menggunakan sasaran tetap. Dalam hal ini, peneliti menyarankan dalam latihan tendangan *mae geri* menggunakan sasaran tetap karena hasil yang lebih baik, namun tidak menutup kemungkinan menggunakan sasaran berubah untuk memberi variasi latihan agar tidak monoton dan membosankan.

## ABSTRACT

Ani Kurniawati, 2020. Differences in Fixed Target Kick Training and Target Changes to The Result of Karate Kicks (*Mae Geri*) at The Gojukai Stream in Pekalongan Regency in 2019. The Final Project, Physical Education, Sport, Health and Recreation Study Programme, Wahid Hasyim University. Thesis Guide I Muhlisin. M.Pd. Thesis Guide II Miftachul A'la. M.Or.

Keywords: Changed Target, Fixed Target, Speed Kicks.

This study aims to determine the difference in the effect of kick speed results using fixed targets and changed targets in order to determine the appropriate method in mae geri kicks.

The subject of this research is the Karateka Gojukai Pekalongan regency in 2019. The sampling technique used a random sampling technique, so in this study only 20 karateka was taken randomly from 67 karateka. There were 2 research variables, practice using fixed targets and changing targets as independent variables and mae geri kick speed as the dependent variable. The data obtained were analyzed using a different test (t-test).

The mean results of the initial test of the experimental group I 11,4 and the final test of 16,9 and the result of the  $t$  test of the experimental group I obtained  $t_{\text{count}} = 8.73 \geq t_{\text{table}} = 2.262$ . The result of the difference test with the final mean comparison of experimental group I of 16,9 and experimental group II 13.7 have a difference of 3,2 and  $t$  test results in  $t_{\text{count}} = 2,54 \geq t_{\text{table}} = 2,262$ .

Based on above research result, it can be concluded that the right method for a Mae Geri kick uses a fixed target. In this case, the researcher suggested in a mae geri kick exercise using a fixed targed because of the better results, but it doesn't close possibility the use changed target to give variations of exercise in order not monotone and boring.

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat serta karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Hasil Tendangan (*Mae Geri*) di Aliran Gojukai Kab. Pekalongan Tahun 2019” secara baik. Dari awal sampai dengan selesainya skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan doa dari berbagai pihak baik berupa arahan, bimbingan, maupun, saran.

Selama skripsi, peneliti mengalami beberapa hambatan maupun kesulitan yang terkadang membuat peneliti berada di titik banyak terlemah. Namun adanya do’a restu, dan dorongan dari orang-orang terdekat khususnya dari orang tua do’a yang tak pernah putus menjadikan peneliti bersemangat untuk melanjutkan dan menyelesaikan peneliti ini. Maka pada kesempatan baik ini peneliti mengucapkan terimakasih tak terhingga kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, SH, MH selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNWAHAS.
- 2) Liska Sukiyandari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 3) Sofyan Ardyanto, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 4) Muhlisin, M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan benar.
- 5) Miftachul A’la, M.Or. selaku Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- 6) Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan bekal pengetahuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
- 7) Ketua Pelatih Kenshi Karate Club Kabupaten Pekalongan yang telah memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
- 8) Para karateka Gojukai Kabupaten Pekalongan yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
- 9) Semua pihak yang telah mendoakan dan membantu peneliti dalam menyelesaikan penulis skripsi yang tidak dapat di sebutkan satu persatu.
- 10) Teman-teman seperjuangan dalam proses belajar di prodi pjkr tahun 2015 khususnya A2, yang telah mengisi hari-hari yang indah di perkuliahan.

- 11) Para sahabat yang sama-sama sedang berjuang demi S,Pd yaitu Eka, Ana, Erma yang telah memberi dukungan dan semangat kepada peneliti hingga akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan mengingat keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang peneliti miliki, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun seluruh pembaca dan semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang, 17 Mei 2020

Peneliti



Ani Kurniawati

158010061

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN KEASLIAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.5.1 Secara Umum .....	5
1.5.2 Secara Khusus .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.6.1 Secara Teoritis .....	6

1.6.2 Secara Praktis .....	6
----------------------------	---

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

2.1 Deskripsi Teori.....	8
2.1.1 Pengertian Karate .....	8
2.1.2 Sejarah Karate .....	10
2.1.3 Pengertian <i>Mae Geri</i> .....	13
2.1.4 Power Otot Tungkai .....	16
2.1.5 Pengertian Tendangan .....	17
2.1.6 Gojukai .....	18
2.1.7 Karakteristik Anak Usia Sekolah Menengah Pertama .....	20
2.2 Penelitian yang Relevan .....	21
2.3 Kerangka Berpikir .....	22
2.4 Hipotesis Penelitian .....	24

## **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Metode Penelitian .....	25
3.2 Populasi dan Sampel .....	25
3.2.1 Populasi .....	25
3.2.2 Sampel .....	26
3.3 Variabel Penelitian .....	26
3.4 Rancangan Penelitian .....	27
3.4.1 Tes Awal .....	27
3.4.2 Pelaksanaan Program Latihan .....	27
3.4.3 Tes Akhir .....	27

3.5	Instrumen Penelitian .....	28
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.6.1	Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) .....	31
3.6.2	Perlakuan atau Latihan .....	32
3.6.3	Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) .....	32
3.7	Teknik Analisa Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian .....	37
4.1.1	Deskripsi Lokasi Penelitian .....	37
4.1.2	Deskripsi Subjek Penelitian .....	37
4.1.3	Deskripsi Waktu Penelitian .....	37
4.2	Hasil Penelitian .....	37
4.2.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	38
4.2.2	Pengolahan Data .....	41
4.2.3	Analisa Hipotesis .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Kesimpulan .....	47
5.2	Implikasi Penelitian .....	47
5.3	Keterbatasan Penelitian .....	48
5.4	Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>53</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1    Gambar 2.1 Tendangan <i>Mae Geri</i> .....	11
Gambar 2.2    Gambar 2.2 Tendangan <i>Mae Geri</i> .....	11
Gambar 2.3    Gambar 2.3 Tendangan <i>Mae Geri</i> .....	12

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1	Rangkuman Kerangka Berfikir ..... 18
Tabel 3.1	Rancangan Penelitian ..... 21
Tabel 3.2	Persiapan Perhitungan Statistika Dengan Pola M-S ..... 26
Tabel 4.1	Skor Hasil Tes Awal Kemampuan Tendangan <i>Mae Geri</i> Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II..... 30
Tabel 4.2	Skor Hasil Tes Terakhir <i>Mae Geri</i> Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II ..... 31
Tabel 4.3	Uji Pengaruh Latihan Tendangan <i>Mae Geri</i> Menggunakan Sasaran Tetap Terhadap Kecepatan Tendangan <i>Mae geri</i> ..... 32
Tabel 4.4	Uji Pengaruh Latihan Tendangan <i>Mae Geri</i> Menggunakan Sasaran Berubah Terhadap Kecepatan Tendangan <i>Mae Geri</i> ..... 33
Tabel 4.5	Uji Perbedaan Latihan Tendangan <i>Mae Geri</i> Menggunakan Sasaran Tetap dan Latihan Tendangan Sasaran Berubah Terhadap Kecepatan Tendangan <i>Mae Geri</i> ..... 33

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi.....	41
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dari FKIP UNWAHAS .....	42
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	43
Lampiran 4 Daftar Nama Karateka .....	44
Lampiran 5 Daftar Pre Test Tendangan Mae Geri Karateka Kab. Pekalongan Tahun 2019 Diambil Dari 5 Kali Tendangan .....	45
Lampiran 6 Daftar Rangking Test Awal ( <i>Pre Test</i> ) Tendangan <i>Mae Geri</i> Karateka Gojukai Kab. Pekalongan Tahun 2 .....	46
Lampiran 7 Data Hasil Test Awal ( <i>Pre Test</i> ) Tendangan <i>Mae Geri</i> Karateka Gojukai Kab. Pekalongan Tahun 2019.....	47
Lampiran 8 Data Test Awal ( <i>Pre Test</i> ) Untuk Kelompok Eksperimen I Dan Eksperimen II .....	48
Lampiran 9 Hasil Test Akhir ( <i>Post Test</i> ) Pada Kelompok Eksperimen I Latihan Tendangan <i>Mae Geri</i> Menggunakan Sasaran.....	49
Lampiran 10 Hasil Test Akhir ( <i>Post Test</i> ) Pada Kelompok Eksperimen II Latihan Tendangan <i>Mae Geri</i> Menggunakan Sasaran .....	50
Lampiran 11 Data Hasil Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) Untuk Kelompok Eksperimen I Dan Eksperimen II.....	51
Lampiran 12 Perhitungan Hasil Statistik <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen I .....	53

Lampiran 13	Perhitungan Hasil Statistik <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen II .....	54
Lampiran 14	Uji Perbedaan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen II Dan Eksperimen I Dengan menggunakan <i>T-Test</i> .....	56
Lampiran 15	Program Latihan Tendangan <i>Mae Geri</i> .....	58
Lampiran 16	Tabel $T_{\text{tabel}}$ .....	
Lampiran 17	Dokumentasi Penelitian .....	60

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Eksistensi olahraga di Indonesia saat ini telah menunjukkan perkembangan yang menggembirakan dan itu bisa dilihat dari berbagai aspek yang menyangkut tentang masalah keolahragaan. Perkembangan keolahragaan telah menuntut kita untuk senantiasa berpartisipasi di dalamnya dalam bidang apapun, baik itu menyangkut olahraga prestasi, *sport education*, olahrag kesehatan, teknologi olahraga, pemasaran olahraga, olahraga rekreasi serta masih banyak lagi aspek-aspek keolahragaan yang mestinya kita perhatikan.

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tidak terpisahkan dari semua aspek kehidupan manusia yang selalu beriringan dan saling mempengaruhi. Ini dapat dilihat dari keberadaan manusia berkembang yang selalu diikuti dengan perkembangan bidang olahraga. Pada prinsipnya, manusia melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, mengisi waktu senggang dan meningkatkan pertahanan diri melalui olahraga beladiri.

Ilmu beladiri sudah dikenal sejak zaman prasejarah. Pada masa itu, kehidupan manusia masih sederhana dan bergantung sepenuhnya kepada alam. Manusia menggunakan teknik-teknik tertentu untuk berburu dan melindungi diri dari binatang. Manusia menggunakan tombak, gadah, dan panah. Ketika manusia mengenal perang, ilmu beladiri dikembangkan menjadi lebih canggih. Kadang

mereka mengambil ilham dari alam, misalnya gerakan-gerakan binatang sewaktu bertarung. Berdasarkan itu, beragam teknik berkelahi diciptakan agar manusia bisa memenangkan pertempuran dalam waktu cepat tanpa banyak terluka. Makin lama, ilmu tersebut berkembang menjadi seni tersendiri. Di beberapa Negara Asia, beladiri lebih dari sekedar cara untuk bertempur.

Orang Asia mengembangkan beladiri sebagai filsafat hidup, dan dengannya mereka belajar tentang kehidupan dan kebijaksanaan. Ketika senjata api dikenal, kejayaan beladiri mulai surut. Namun, hal itu tidak membuat beladiri punah. Beladiri terus dikembangkan, karena dapat dipakai untuk melindungi diri tanpa harus membawa senjata kemana-mana. Juga dimasa damai, beladiri masih diminati orang karena dipakai untuk menjaga kesehatan. Dari sinilah kemudian beladiri berkembang sebagai olahraga prestasi seperti halnya beladiri karate yang sering dipertandingkan dalam kejuaraan resmi, baik nasional, regional dan internasional.

Perkembangan teknologi pada era global saat ini dapat dirasakan kemajuannya semakin pesat. Kemajuan dari teknologi ini akibat dari kebutuhan manusia yang menuntut efektifitas penggunaannya. Dengan semakin banyaknya kebutuhan manusia saat ini akan membutuhkan pemikiran-pemikiran baru untuk dapat mewujudkan segala kebutuhan-kebutuhan tersebut yang mencakup segalanya. Perkembangan IPTEK yang semakin pesat membawa perubahan disegala sektor kehidupan tidak terkecuali dalam dunia olahraga karate. Terbukti dengan banyaknya perubahan mulai dari sarana prasarana olahraga (*scoring board*) dan lain-lain. Ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan merupakan

sesuatu yang harus diaplikasikan secara terampil agar dapat memenuhi kebutuhan dan memajukan pengembangan dibidang olahraga.

Perkembangan olahraga di Indonesia cukup mendapat perhatian, baik dari segi organisasi maupun pembinaanya, namun demikian masih banyak kendala yang dihadapi untuk perkembangan maupun pembinaannya, terutama masalah pelatih yang berkaitan dengan peningkatan prestasi. Hal ini dapat dilihat dari beberapa cabang olahraga yang belum mencapai prestasi yang maksimal. Karena itu para pembina khususnya pelatih harus memahami pentingnya pembinaan atau program latihan dan kekurangan yang dimiliki untuk menumbuhkan motivasi dan meningkatkan prestasi yang optimal.

Seperti halnya karate, karate-do gojukai Indonesia dimasa kepemimpinan almarhum Drs. Setyo Harjono (1967) sangat tinggi, baik dalam kegiatan Nasional FORKI maupun dalam kegiatan internasional dari IKGA. Namun terbalik pada masa sekarang eksistensinya agak sedikit menurun. Salah satunya yaitu dikabupaten Pekalongan, dikabupaten Pekalongan beberapa dojo sering kali mengeluhkan akan kurangnya atlet yang kompeten. Berdirinya dojo-dojodiharapkan dapat menemukan atlet-atlet yang kompeten dan berkualitas.

Dalam fenomena yang terjadi dalam dojo kabupaten Pekalongan berkaitan dengan kualitas tendangan terhadap lawan yang kurang baik. Sehingga dojo dituntut harus dapat menguasai tendangan yang terbaik secara cepat dan tepat. Cepat artinya gerakan dalam tendangan tidak dapat diketahui oleh lawan,

sedangkan tepat sendiri berarti harus tepat pada sasaran. Dengan melakukan tendangan yang baik maka akan berpengaruh terhadap hasil tendangan.

Sesuai dengan hasil observasi dan wawancara terhadap pelatih pada tanggal 12 maret 2019 didojo Gojukai kab. Pekalongan. Terdapat beberapa kendala karateka terhadap hasil tendangan *mae geri* dikarenakan kurangnya program latihan sehingga apa yang ingin dicapai oleh karateka tidak sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satu diantaranya program latihan yang kurang, maka dari itu karateka mengharap pelatih dapat menambah program latihan untuk tendangan. Oleh karena itu, peneliti tertarik ingin mengambil tema tentang “Perbedaan Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Hasil Tendangan *Mae Geri* di Aliran Gojukai Kab. Pekalongan”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belkang yang telah ditulis, kami memberikan identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut :

1. Kurangnya program latihan untuk tendangan
2. Pengaruh program latihan terhadap hasil tendangan menggunakan sasaran tetap pada tendangan *mae geri*
3. Pengaruh program latihan terhadap hasil tendangan menggunakan sasaran berubah pada tendangan *mae geri*

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Dari berbagai macam permasalahan yang ada di atas, agar penelitian tidak melebar peneliti hanya membatasi masalah yakni pengaruh tendangan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap hasil tendangan (*mae geri*) di aliran Gojukai kab. Pekalongan. Yang akan diteliti adalah kelas kadet (14-15 tahun).

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan analisa masalah maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

“Bagaimana pengaruh latihan tendangan sasaran tetap dan berubah terhadap peningkatan kecepatan hasil tendangan *mae geri* pada atlet Gojukai di Kab.Pekalongan Tahun 2019?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat tujuan yang selalu diharapkan, berdasarkan pada masalah yang telah dirumuskan tujuan dalam penelitian ini adalah:

1.5.1 Secara umum: Untuk mengetahui perbedaan hasil kecepatan tendangan menggunakan sasaran tetap dan berubah.

1.5.2 Secara khusus: untuk mengetahui metode yang tepat dalam tendangan *mae geri*.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Dengan tercapainya penelitian di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

### **1.6.1 Secara teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini berpengaruh terhadap perkembangan ilmu karate yang pada khususnya dalam prestasi, serta mampu melaksanakan program latihan di Gojukai kab. Pekalongan.

### **1.6.2 Secara Praktis**

#### **1. Bagi Peneliti**

Peneliti menambah wawasan pengetahuan mengenai penerapan program latihan tendangan *mae geri*, pengalaman yang bermanfaat, serta peneliti dapat belajar menganalisis dan mengidentifikasi suatu masalah.

#### **2. Bagi lembaga pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kritik, saran, dan evaluasi, serta menjadi obyek yang konkrit mengenai program latihan tendangan (*Mae Geri*).

#### **3. Bagi ilmu pengetahuan**

Sebagai bahan referensi dalam ilmu karate sehingga dapat memperkaya dan menambah wawasan.

#### **4. Bagi penelitian berikutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai deskripsi dan referensi supaya mempermudah peneliti lain yang ingin melakukan

penelitian serta dapat menambah kepustakaan yang berguna bagi mahasiswa atau pihak lain yang membutuhkan.

5. Bagi Universitas Wahid Hasyim

Sebagai sumbangan karya ilmiah dan perkembangan ilmu pendidikan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Deskripsi Teori**

Secara umum pengertian olahraga dapat kita lihat sebagai suatu rangkaian kegiatan ketrampilan gerak atau memainkan objek yang disusun secara terstruktur dan sistematis dengan menggunakan suatu batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya (Liliani Puspa 2009).

Sedangkan pengertian olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

##### **2.1.1 Pengertian Karate**

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang pada tahun 1869 di Okinawa yang pertama kalinya memperagakan Tea atau Okinawa-Te. Pada tahun 1929 banyak tokoh-tokoh yang dari Okinawa membawa alirannya masing-masing ke Jepang. Seperti Kenwa Mabuni menamakan alirannya Shitoryu, Choyun Miyagi menamakan alirannya Gojuryu, Ghicin Funakoshi menamakan alirannya Shotokan dan Ohtsuka menamakan alirannya Wadoryu.

Dalam olahraga karate terdapat tiga teknik utama, yaitu teknik dasar (*kihon*). Jurus (*kata*) dan pertarungan (*kumite*) sebagaimana yang dikemukakan oleh Abdul Wahid (2007:9) mengatakan “Teknik yang terdapat di beladiri karate ada tiga, yaitu: *kihon* (teknik dasar), *kata* (jurus) dan *kumite* (pertarungan)”. Diantara ketiga

teknik utama tersebut nomor pertandingan dalam olahraga karate adalah nomor *kata* dan nomor *kumite*.

Penguasaan kihon (teknik dasar) yang baik merupakan salah satu faktor penting dikuasai oleh setiap atlet karate agar dapat menguasai teknik kata maupun kumite. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Abdul Wahid (2007:47) mengatakan bahwa “kihon merupakan pondasi/ awal/ akar yang berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/ gerakan/yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite”. Adapun beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam olahraga karate adalah pukulan, tendangan, dan tangkisan. Lebih lanjut Nakayama (1996:15) mengatakan pukulan, pukulan cepat, tendangan dan tangkisan merupakan teknik dasar dalam karate, sebagaimana dikemukakan bahwa “Tsuki (punching), uchi (striking), keru (kicking), and uke (blocking) are the fundamental karate technique”.

Banyak unsur yang sangat penting dari membentuk kihon yang baik seperti memiliki bentuk yang benar, memiliki keseimbangan yang baik, harus konsentrasi, memiliki otot yang kuat, memiliki irama dari setiap gerakan kihon, dan memiliki pernafasan yang baik. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Nakayama (dalam Abdul Wahid, 2007, hlm. 50) mengemukakan bahwa ada tujuh unsur yang memegang peranan sangat penting dalam bentuk *kihon* yang sempurna mungkin, yaitu:

1. Bentuk yang benar.
2. Keseimbangan dan relaksasi yang tepat.
3. Konsentrasi dan relaksasi yang tepat.

4. Pelatihan kekuatan otot.
5. Irama dan pengaturan waktu dalam sebuah gerakan.
6. Pernafasan yang kontributif dan efisiensi.
7. Peran pinggul yang seoptimal mungkin.

Penjelasan kihon diatas sudah sangat jelas. Banyak macam-macam gerakan kihon dalam beladiri karate, ada gerakan pukulan, menangkis, tendangan, dan kuda-kuda.

### **2.1.2 Sejarah Karate**

FORKI (Federasi Olahraga Karate-do Indonesia) sebagai wadah olahraga Karate di Indonesia turut serta mengambil bagian dalam WKF, sehingga peraturan pertandingan yang diikuti adalah peraturan dari WKF. Saat ini WKF menggunakan peraturan pertandingan WKF Rule Competition Version 1.1 yang mulai berlaku sejak 1 Januari 2017. Sistem pertandingan yang digunakan adalah sistem repechage atau gugur. Sebagai olahraga yang prestasi karate mempertandingkan dua kategori, yaitu kategori kata dan kumite. Dalam buku kumpulan artikel yang disunting oleh Victorianus Phang (2013: iv) menyebutkan kata merupakan pertandingan yang memperagakan keindahan gerak dari jurus, baik untuk putra maupun putri. Dalam pertandingan kata dibagi berdasarkan usia, dapat dilakukan secara perorangan ataupun beregu yang beranggotakan tiga orang. Saat perebutan medali pada kata beregu, tim wajib memainkan bunkai. Di dalam buku yang disunting oleh Victorianus Phang (2013: iv), kumite merupakan perkelahian. Maksudnya adalah pertarungan antara dua orang di dalam 27 satu lapangan untuk memperebutkan kemenangan. Pertandingan kumite dibagi

berdasarkan usia dan berat badan. Sama halnya dengan kata, pertandingan kumite dapat dilakukan secara perorangan maupun beregu. Namun pertandingan beregu dalam kumite berisikan 3 orang pemain dan 2 cadangan untuk putri, 5 orang pemain dan, 2 cadangan untuk putra yang telah diatur sedemikian rupa sehingga susunan tidak dapat diubah. Teknik-teknik yang ada di karate yaitu :

#### 2.1.2.1 Gerakan Dasar (Kihon)

Kihon merupakan gerakan paling penting dalam karate, karena kihon merupakan pondasi awal belajar karate. Menurut Sujoto J.B (1996: 53) kihon berarti pondasi/awal/akar dalam bahasa Jepang. Dari sudut pandang budo, kihon diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik. 28 Dalam karate-do sendiri kihon lebih berarti sebagai bentukbentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite. Gerakan dasar yang di pelajari saat berlatih kihon seperti kuda-kuda (dachi), pukulan (tsuki), tendangan (geri), dan tangkisan (uke).

#### 2.1.2.2 Jurus (Kata)

Gunawan (2007: 21) kata adalah peragaan jurus yang telah dibakukan. Kata secara harafiah berarti bentuk, rupa, potongan, atau corak. Dalam budo, kata lebih diartikan sebagai bentuk latihan khusus yang menjadi intisari sebuah seni beladiri yang ditampilkan dalam satu set rangkaian gerak dasar (kihon) yang disusun sedemikina rupa sehingga membentuk gerak seni yang indah, bertujuan, berjiwa, yang dilakukan dengan kesungguhan, tenaga, kelenturan dan kecepatan dalam sebuah

standarisasi. Kata atau jurus merupakan suatu bentuk latihan resmi di mana semua teknik mendasar: tangkisan, pukulan, sentakan, atau hentakan dan tendangan, dirangkaikan sedemikian rupa di dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (logis). Soeryadi (2008: 1) dalam melakukan setiap gerakan kata, terdapat gerakan-gerakan kaki yang telah diciptakan sedemikian rupa, sehingga tiap orang yang melakukannya walaupun tanpa seorang lawanpun dalam bentuk yang nyata akan bertindak seolah-olah lawannya datang dari keempat jurusan atau bahkan dari kedelapan 29 jurusan, sehingga tersedia kemungkinan untuk mengubah kedudukan kakinya. Setiap kata memiliki arti, tingkat kesulitan, ritme gerakan dan pernafasan yang berbeda.

#### 2.1.2.3 Pertarungan (Kumite)

Secara harfiah berarti “pertemuan tangan”. Kumite merupakan aplikasi praktis dari teknik menyerang, bertahan dan menyerang balik dari serangan musuh. Ada beberapa jenis bentuk pertarungan (kumite) dalam karate, yakni pertarungan dasar (kihon kumite), pertarungan satu teknik (ippon kumite), pertarungan bebas (jiyu kumite).

(1) Pertarungan dasar bertujuan untuk memperbaiki teknik dasar dengan memperhatikan tingkat kemampuan dari karateka.

(2) Pertarungan satu teknik bertujuan untuk mempelajari teknik menyerang dan teknik membeladiri, melatih gerakan tubuh, dan

mempelajari *maai* (pengaturan jarak). Variasi dari bentuk pertarungan ini adalah *jiyu ippon kumite* dan *kaishu ippon kumite*.

(3) Pertarungan bebas tidak ada perjanjian atau pengaturan teknik sebelumnya. Pasangan dibolehkan dan bebas menggunakan kekuatan mental dan fisiknya, namun wajib mengendalikan pukulan, sentakan dan tendangannya serta mempertahankan tingkat keselamatan dengan membatasi daerah serangan dan tidak menyerang daerah vital.

#### 2.1.2.4 Kelas yang dipertandingkan

1. Usia dini (usia 8-9 tahun)
2. Pra pemula (usia 10-11 tahun)
3. Pemula (usia 12-13 tahun)
4. Kadet (usia 14-15 tahun)
5. Junior (usia 16-17 tahun)
6. Under 21 (usia 18-21 tahun)
7. Senior >20 tahun

#### 2.1.3 Pengertian *Mae Geri*

Pengertian *mae geri* adalah tendangan yang dilakukan dengan bagian *cusoku*, yaitu pangkal dari seluruh jari-jari kaki yang jari-jarinya dinaikan keatas. Arah serangan dari tendangan ini adalah mata. Oleh karena itu tendangan ini dinamakan *mae geri*, *mae* adalah mata, dan *geri* artinya tendangan. Melakukan tendangan *mae geri* memiliki target yaitu mata, kepala, dagu, dada, rusuk, atau perut lawan.

Cara melakukannya adalah ketika posisi *sosuno kamae*, atau posisi standart pada *jiyo kumite*, kaki yang akan menendang diangkat sambil sedikit ditekuk, kemudian dilontarkan secepatnya ke arah mata lawan hingga lurus, maka tendangan ini bisa dilakukan dengan amat sangat cepat dan merupakan tendangan dengan lintasan terpendek dari *kyokushin*. Badan lawan yang diserang bisa mata, kepala, dada, perut, rusuk, ataupun tulang kering. Untuk membentuk *cusoku* yang benar memang bentuk jari-jemarinya terkesan rawan terkilir atau cedera oleh badan lawan ketika menyerang. Tapi kelebihan dari bentuk *cusoku* ini adalah jarang serangan kita menjadi semakin jauh dibandingkan dengan tumit atau bagian kaki lainnya. Selain itu, luas permukaan *cusoku* tergolong kecil sehingga menjadikannya lebih sakit. Karena semakin kecil bagian yang dipukul akan semakin sakit, begitu juga sebaliknya. Untuk lebih jelas analisis gerakan tendangan *mae geri* dapat dilihat :



Tendangan *Mae Geri*

Gambar 2.1

(<http://kyokushinpemula.blogspot.com/maegeri.jpg>)



Tendangan *Mae Geri*

Gambar 2.2

<http://www.google.co.id/searchmae+geri=img>



Tendangan *Mae Geri*

Gambar 2.3

<http://www.google.co.id/searchmae+geri=img>

Hasil tendangan *mae geri* dapat dikatakan baik apabila memiliki kecepatan (*speed*) dan ketepatan (*accuracy*) yang baik. Pengertian kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1988:216) bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Apabila seorang karate-ka hanya memiliki kecepatan (*speed*) saja tapi tidak memiliki ketepatan (*accuracy*) maka sama saja hasilnya nol. Ketepatan (*accuracy*) sangat dibutuhkan dalam beladiri karate untuk menjatuhkan lawan atau mendapatkan skor. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Muh Sajoto (1995:9). Pengertian ketepatan. [Online]. [Diakses 21 Mei 2013] bahwa “Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan”.

Kesalahan yang sering terjadi pada awal-awal mencoba tendangan ini adalah sasaran terlalu jauh dan tidak tepat. Hal ini dikarenakan jarak kurang dekat dan kaki kurang ditekuk, sehingga arah dari tendangan tidak bisa tegak lurus terhadap tubuh lawan.

#### **2.1.4 Power Otot Tungkai**

Power merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai

batas-batas tertentu dengan melakukann latihan-latihan tertentu yang sesuai. Power atau daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan explosive serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya (Ismaryati, 2008: 59). Sedangkan menurut Widiastuti (2017:107) Power atau sering pula di sebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Selain itu powermemainkan peranan penting dalam komponenkomponen pkemampuan fisik yang lain misalnya power, keincahan, kecepatan dan ketepatan demikian power merupakan faktor untuk menciptakan prestasi yang optimal. Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Power atau daya ledak ialah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh, power dapat di latih dengan cara melakukan grakan: gerakan lompat kodok, gerakan skod jump, jalan jinjit, lompat dengan kedua kaki kedepan dan lain-lain, di samping itu power memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik misalnya kekuatan, kelincahan, kecepatan dan ketepatan.

#### **2.1.5 Pengertian Tendangan**

Tendangan adalah gerakan yang difokuskan pada posisi kaki, lutut, pinggang, jari-jari kaki dan bagian atas dari tubuh sebelum melakukan suatu tendangan, angkat lutut setinggi mungkin untuk melindungi diri kita sendiri. Jaga kelurusan punggung sampai saat terakhir yang bisa menjaga keseimbangan badan dan menambah kekuatan saat kaki akan

dihentakkan, jaga kondisi lutut untuk tetap seimbang, lakukan secara berurutan, berkelanjutan dan tahan lutut agar tetap tinggi kemudian tembakkan kaki terhadap sasaran atau target. Teknik tendangan dalam kaki, keseimbangan badan, pinggang, dan sudut saat mengangkat lutut, agar mendapatkan hasil ledakan yang keras dan tepat sasaran.

#### 2.1.5.1 Pengertian Sasaran Tetap

Latihan tendangan *mae geri* menggunakan sasaran tetap adalah latihan menendang *mae geri* menggunakan satu arah sasaran saja. Pada penelitian ini latihan tendangan *mae geri* menggunakan sasaran tetap yang dibagi menjadi beberapa pasang karateka dan karateka hanya menendang pada satu sasaran saja.

#### 2.1.5.2 Pengertian Sasaran Berubah

Latihan tendangan *mae geri* menggunakan sasaran berubah adalah latihan menendang *mae geri* dengan menggunakan beberapa arah sasaran. Pada penelitian ini latihan tendangan *mae geri* menggunakan dua sasaran yang dibagi menjadi beberapa pasang karateka dan karateka menendang pada dua sasaran.

#### 2.1.6 Gojukai

Gojuaki memiliki arti keras-lembut. Karate gojukai pertama diperkenalkan di Indonesia oleh seorang pedagang Jepang bernama Kunishiro Ishi (DAN IV), ini sekitar tahun 1960-an, tetapi pada waktu itu Ishi hanya melatih karate Gojukai dalam bentuk kelompok-kelompok kecil

yang belum terorganisir. Kunishiro Ishi memiliki 3 murid senior yaitu Richard Menwidjaya, Maskun Prasetya, dan Budhi Dharma. Kemudian Setyo Harjono, seorang mahasiswa Indonesia yang mendapat beasiswa dari Jepang kembali ke Indonesia setelah meraih gelar Sarjana Ekonomi. Selama di Jepang, Setyo Harjono selain menuntut pengetahuan ekonomi ia juga memperdalam karate Gojukai pada maha guru karate Do Gojukai, Gogen Yamaguchi. Dan pada tahun 1967 kembali ke Indonesia dengan meraih DAN IV.

Pada tanggal 15 Agustus 1967, Setyo Haryono, SE. mendirikan “Karate Do Gojukai Indonesia” di Jakarta. Sebagai Komda (Komisariat Daerah) lahirlah Komda DKI Jaya, lalu komda-komda berikutnya.

Aktivitas Karate-Do Gojukai Indonesia dimasa kepemimpinan almarhum Drs. Setyo Harjono sangat tinggi, baik dalam kegiatan Nasional FORKI maupun dalam kegiatan Internasional dari IKGA. Pengiriman karateka-karateka Indonesia ke Hombu IKGA Tokyo berlatih dalam Japan Karate-Do College Tokyo berlangsung teratur.

Drs. Setyo Harjono, SE. wafat pada tahun 1979 dan Gojukai Indonesia diwariskan kepada Richard Menwidjaya yang oleh Gogen Yamaguchi digelar Bruce Lee Bali, didalam kepemimpinan beliau didampingi oleh senior-senior Gojukai Indonesia lainnya.

Komda (Komisariat Daerah) Gojukai Indonesia tertua setelah Gojukai Indonesia Jaya adalah Gojukai Komda Sul-Sel. Komda Sul-Sel ini

didirikan oleh Sensei Richard Menwidjaya dengan murid-muridnya antara lain Achmad Ali, Howard Kowagan dan H. Ibrahim M. Rum.

#### 2.1.7 **Karakteristik Anak Usia Sekolah Menengah Pertama (SMP)**

Berbicara tentang kejiwaan, usia peserta didik SMP berkisar antara 13 sampai dengan 15 tahun dan masuk pada kelompok masa remaja awal, seperti yang dijelaskan oleh Rumini & Sundari (2004). Rumini dan Sundari menyatakan bahwa masaremajanya adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12 – 15 tahun = masa remaja awal, 15 – 18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18 – 21 tahun = masa remaja akhir. Perkembangan psikologi.

Terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP :

1. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan
2. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder
3. Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
4. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengankenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.

5. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
6. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
7. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
8. Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

## 2.2 Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dalam penelitian ini antara lain:

1. Hasil penelitian Almira Rahmawati Singgih (2018), yang berjudul “Evaluasi Ketepatan Tendangan *Mae Geri* (Tendangan Depan) Terhadap Atlet Karate Amura Banyuwangi”, menunjukkan bahwa tendangan *mae geri* yang dilakukan oleh atlet karate Amura Banyuwangi sebanyak 17 kali tendangan tepat sasaran, masuk dalam kategori presentase “cukup”. Persamaan penelitian diatas dengan skripsi penulis yaitu, merapkan tendangan *mae geri*. Perbedaan penelitian diatas membandingkan perbedaan pengaruh tendangan menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah. Penelitian Almira Rahmawati Singgih mengevaluasi ketepatan tendangan karateka sedangkan peneliti mengukur kecepatan terhadap tendangan *mae geri* menggunakan sasaran tetap dan berubah.
2. Hasil penelitian Dian Fitra Wanda (2018), yang berjudul “Kontribusi Power Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Tendangan *Mae Geri*

Pada Atlet Karate Putri”, menunjukkan bahwa power tungkai memberikan kontribusi terhadap tendangan *mae geri* sebesar 14,60% dan kecepatan reaksi memberikan kontribusi sebesar 18,7%. Persamaan penelitian diatas dengan skripsi penulis yaitu, merapkan tendangan *mae geri*. Perbedaan penelitian diatas membandingkan perbedaan pengaruh tendangan menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah. Penelitian Dian Fitra Wanda kontribusi power tungkai dan kecepatan tendangan karateka sedangkan peneliti mengukur kecepatan terhadap tendangan *mae geri* menggunakan sasaran tetap dan berubah.

3. Hasil penelitian Jefri Ariwibowo (2018), yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Plyometrik* Terhadap Kemampuan Tendangan *Mae Geri* Atlet Karate”, menunjukkan bahwa latihan *plyometrik* dapat meningkatkan kemampuan tendangan *mae geri* dengan nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel ( $2,98 > 1,78$ ). Persamaan penelitian diatas dengan skripsi penulis yaitu, merapkan tendangan *mae geri*. Perbedaan penelitian diatas membandingkan perbedaan pengaruh tendangan menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah. Penelitian Jefri Ariwibowo pengaruh metode latihan *plyometrik* terhadap tendangan karateka sedangkan peneliti mengukur kecepatan terhadap tendangan *mae geri* menggunakan sasaran tetap dan berubah.

### **2.3 Kerangka Berfikir**

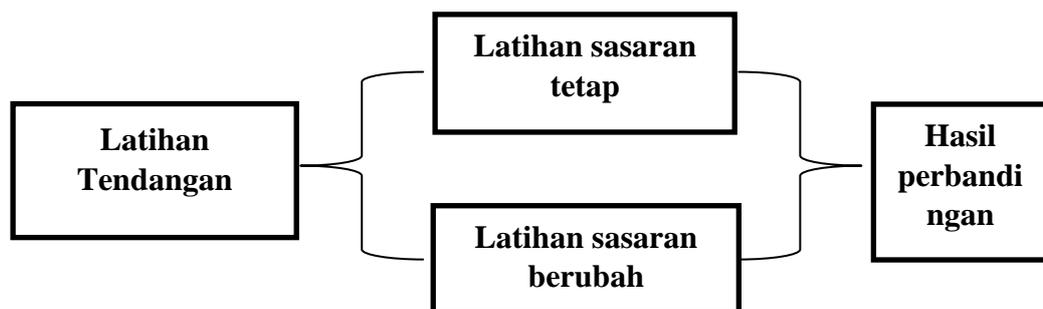
Karate merupakan olahraga beregu ataupun individu namun lebih sering diadakan pertandingan perorangan. Tujuan dari permainan karate yaitu

mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan agar tidak mendapatkan poin, karateka yang mencetak poin terbanyak sebagai pemenang. Akurasi merupakan hal yang dibutuhkan dalam permainan karate. Pemain yang memiliki tingkat akurasi tendangan yang tinggi akan berpeluang lebih besar untuk mencetak poin dibandingkan pemain yang memiliki tingkat akurasi rendah. Sehingga setiap karateka dituntut untuk memiliki tingkat akurasi yang tinggi baik tendangan maupun pukulan. Pada saat melakukan tendangan *mae geri* seorang karateka dituntut untuk melakukan tendangan dengan benar dan akurat. Tingkat akurasi tendangan *mae geri* yang tinggi dapat diperoleh dengan latihan yang rutin. Latihan rutin yang dibutuhkan untuk memperoleh tingkat akurasi yang tinggi misalnya:

1. Latihan tendangan *mae geri* menggunakan sasaran tetap Latihan tendangan *mae geri* menggunakan sasaran tetap yaitu latihan dengan menggunakan satu sasaran saja.

2. Latihan tendangan *mae geri* menggunakan sasaran berubah Latihan tendangan *mae geri* menggunakan sasaran berubah yaitu latihan dengan menggunakan beberapa sasaran, dalam penelitian ini penulis menggunakan dua sasaran.

Tabel 2.1 Rangkuman Kerangka Berfikir



## 2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada uraian dalam landasan teori maka diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan tendangan *mae geri* menggunakan sasaran tetap terhadap akurasi tendangan *mae geri*
2. Ada pengaruh latihan tendangan *mae geri* menggunakan sasaran berubah terhadap akurasi tendangan *mae geri*
3. Metode yang lebih baik berdasarkan landasan teori menggunakan sasaran tetap

The logo of Universitas Wahid Hasyim Semarang is a circular emblem with a scalloped border. It features a central shield with an open book and a quill pen. The text 'UNIVERSITAS WAHID HASYIM' is written around the top half of the circle, and 'SEMARANG' is at the bottom. There are also some stars and a globe-like element in the center.

**HALAMAN INI TIDAK TERSEDIA**

**BAB III DAN BAB IV**

**DAPAT DIAKSES MELALUI**

**UPT PERPUSTAKAAN UNWAHAS**

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, sebagai berikut:

1. Ada pengaruh signifikan antara latihan tendangan *mae geri* menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap kecepatan tendangan *mae geri* pada karateka gojukai kab. Pekalongan.
2. Pada kedua kelompok tersebut sama-sama ada pengaruh yang signifikan, namun kelompok eksperimen II yang melakukan latihan tendangan *mae geri* menggunakan sasaran berubah lebih memiliki hasil yang lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen I yang melakukan latihan tendangan *mae geri* menggunakan sasaran tetap.

#### 5.2 Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ternyata latihan tendangan sasaran tetap dan latihan tendangan sasaran berubah mampu memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan *mae geri* pada karateka gojukai kab. Pekalongan Tahun 2019. Sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi implikasi sebagai berikut:

1. Sebagai latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mae geri* pada karateka gojukai kab. pekalongan.

2. Sebagai bahan bagi pelatih untuk menrapkan latihan dengan tujuan meningkatkan kecepatan tendangan *mae geri*.
3. Sebagai bahan bagi pelatih memvariasikan latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mae geri*.

### 5.3 Keterbatasan Penelitian

Setelah menjalani proses penelitian terdapat beberapa keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Beberapa karateka datang terlambat untuk melaksanakan aktivitas latihan, sehingga proses latihan kurang berjalan secara maksimal.
2. Keterbatasan peralatan saat pelaksanaan proses latihan sehingga kurang maksimal saat pengambilan data.

### 5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi para karateka gojukai kab. Pekalongan, agar terus berusaha meningkatkan kecepatan tendangan *mae geri*, sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam bermain karate dan berhasil meraih prestasi yang maksimal.
2. Bagi pelatih karate gojukai kab. Pekalongan, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efesien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mae geri*.

3. Bagi seluruh pelatih supaya lebih kreatif untuk menciptakan variasi latihan, khususnya latihan tendangan *mae geri*.
4. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Amung Ma'mun & Toto Subroto, (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli*, Jakarta : Depdiknas.

I Bagus Syaifullah Azis, (2018). Pengembangan Buku Panduan Teknik Dasar (Kihon, Kata, Kumite) Untuk Perguruan Karate Gokasi, Yogyakarta : FIK UNY

Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Evelyn C Pearce. (2009). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta : Balai Pustaka.

Husein Umar. (2002). *Metode Risert Bisnis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Ismayati. (2009). *Tes dan pengukuran olahraga*. Solo : sebelas maret university press.

M. Sajoto, (2000), *Peningkatan dan Pembinaan Kekurangan Kondisi Fisik dalam Olah Raga*, Semarang:Dahara Prize.

Jujur G. (2017). *Peningkatan Kualitas Penulisan karya Ilmiah*. Palembang : universitas PGRI

- Jujur G. (2000). *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistik*. Bandung: PT Tarsito Bandung.
- Sugiyono. (2003). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfa Beta
- Suharno. (2000). *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Hadi. 1988. *Statistika Jilid2*. Yogyakarta : ANDI OFFSET . 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta : ANDI OFFSET. Tim Penyusun. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Syaifuddin. (2006). *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT.Rajagrafindo Persada.

Johan P. (2012). Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Pada Pemain UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012. Semarang: UNNES

Almira R. (2016). Evaluasi Ketepatan Tendangan *Mae Geri* (Tendangan Depan) Terhadap Atlet Karate Amura Banyuwangi: UNESA