



The Influence of Power Training on Maluku Inkanas Karate Athletes' Kick Speed

Theophilia Wakole¹, Albertus Fenanlampir², Johni Melvin Tahapary³

Universitas Pattimura, FKIP, Program Studi Penjaskesrek

Abstract

Received: 141 Januari 2023

Revised: 19 Januari 2023

Accepted: 30 Januari 2023

This study aims to determine whether there is an effect of power training on mawashi kick speed in Maluku INKANAS karate athletes. By getting the results of the initial test (pre test) and post test (post test) of the effect of power training on mawashi kick speed in Maluku INKANAS karate athletes. Based on the calculation results, it can be seen that $t_{count} = 7.631$ and then consulted with the critical figure for the data table at both the 5% and 1% significance level by first determining the db or df where db or $df = N - 2 = 15 - 2 = 13$. Thus for a significant level of 5% it is known that the value of $t_{table} = 2.160$ While for a significant level of 1% it is known that the value of $t_{table} = 3.012$ That means that at a significant level of 5% it is smaller than t_{count} greater than a significant level of 1% or $t_{table} < t_{count} > t_{table}$ or in other words it can be concluded that $2.160 < 7.631 > 3.012$. Based on the hypothesis testing criteria, if $t_{count} > t_{table}$, the alternative hypothesis or H_a is accepted and vice versa, the null hypothesis is rejected. Based on the test above, it can be concluded that power training has an effect on the speed of mawashi kicks in Maluku INKANAS karate athletes. That means the alternative hypothesis H_a is accepted and the null hypothesis is rejected H_0 .

Keywords: Influence, Power Training, Inkanas Karate Athletes' Kick

(*) Corresponding Author: ifiliawa18@gmail.com¹, albertusfenanlampir17@gmail.com², johmitahapary62@gmail.com³

How to Cite: Wakole, T., Fenanlampir, A., & Tahapary, J. (2023). The Influence of Power Training on Maluku Inkanas Karate Athletes' Kick Speed. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(5), 621-631. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7768980>

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Aktifitas fisik yang terencana dan. Olahraga dapat dimulai sejak usia mudah hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Olahraga secara luas memiliki berbagai macam jenis cabang olahraga. Adapun macam-macam cabang olahraga di dalamnya terdiri atas cabang olahraga atletik, cabang olahraga permainan, cabang olahraga beladiri, dan cabang olahraga *aquatic*. Cabang olahraga bela diri, terbagi atas, cabang olahraga pencak silat, kempo, tinju, taekwondo, karate, wushu, Kick Boxing, muaythai, tarung derajat, judo. Masing-masing cabang olahraga bela diri memiliki karakteristik yang berbeda-beda yang dapat dilihat pada pembagian teknik dasar pada cabang olahraga bela diri.

Menurut (Ahmad & Diana, 2013), beladiri merupakan salah satu olahraga yang digemari masyarakat, termasuk anak-anak. beladiri sendiri sering didefinisikan sebagai sistem pertarungan menyerang dan bertahan, baik yang melibatkan latihan tangan kosong maupun menggunakan senjata. Beladiri modern umumnya merupakan seni pertarungan yang telah di modifikasi untuk tujuan olahraga, pertahanan diri, dan rekreasi.



Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang yang pertama kali di perkenalkan di *okinawa*. Karate pertama kali disebut “*Tote*” yang berarti seperti “Tangan *China*” Pada saat karate masuk ke Jepang. Nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga *Sensei Gichin Funakoshi* mengubah kanji *okinawa* (*Tote*: Tangan *China*) dalam kanji Jepang menjadi “Karate” (Tangan Kosong) agar mudah diterima oleh masyarakat Jepang.

Karate terdiri atas dua kata, yang pertama adalah “Kara” dan berarti “Kosong” dan yang kedua “Te” berarti “Tangan”. Dan jika dua kata tersebut disatukan maka artinya “tangan kosong”. Karate masuk di Indonesia bukan di bawah oleh tentara Jepang melainkan oleh mahasiswa-mahasiswi Indonesia yang kembali ke tanah air, setelah menyelesaikan pendidikannya di Jepang (Matutu et al., 2019).

Karate merupakan olahraga bela diri yang mempunyai ciri khas yang dapat dibedakan dari jenis olahraga beladiri lainnya seperti; Silat, Judo, kung Fu, Kempo. Perbedaan ini dapat dilihat baik secara filosofi, teknik gerakan maupun atribut yang digunakan selama menjalani proses latihan dan pertandingan. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingan baik di event nasional maupun internasional.

Karate merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif. Dalam karate terdapat nomor yang di pertandingan dalam olahraga karate yaitu, Kata dan Kumite. Kata merupakan rangkaian gerakan dasar karate yang sudah baku pola gerakannya, sehingga menjadi satu kesatuan rangkaian gerak yang indah, sedangkan Kumite adalah sebuah bentuk latihan dan pertandingan dimana orang saling berhadapan di dalam suatu arena yang masing-masing mengaduh teknik, fisik dan mental dalam bentuk suatu perkelahian dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat.

Prestasi olahraga karate di INKANAS Maluku mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang di ikuti para karateka di tingkat nasional. Perkembangan olahraga karate di Maluku dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang dilihat dari pencapaian prestasi yang di raih oleh atlet INKANAS Maluku di kancah nasional. Melalui peningkatan prestasi yang di raih oleh para atlet karate menjadi salah satu cabang olahraga yang di prioritaskan di Maluku, namun di dalam kesiapan para atlet masih ada saja yang memiliki kekurangan-kekurangan dalam bertanding. Melalui pengamatan saya di lapangan yang penulis amati sejak proses pertandingan Seleksi (Pra PON) Karate ke XX di Jakarta tahun 2019, sampai pada saat proses latihan yang di jalankan di dojo INKANAS, Kurangnya latihan *power* pada saat melakukan tendangan *mawashi* sehingga membuat tendangan dari atlet tersebut tidak terbentuk dengan baik.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dengan demikian penulis ingin mengetahui sekaligus melakukan penelitian tentang “Pengaruh latihan *Power* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi* atlet INKANAS Maluku”.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen lapangan dengan menggunakan desain penelitian *one group pre test post test design* penelitian eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Tabel.1 Desain Penelitian

T_0	X	T_1
-------	---	-------

(Nazir, 2014)

Keterangan :

T_0 = Tes Awal

X = Pelaksanaan

T_1 = Tes Akhir

Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di perguruan INKANAS Maluku yang di mulai pada saat tanggal yang di tentukan peneliti untuk penelitian. Yaitu setelah perbaikan proposal.

Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto Suharsimi, 2010). Jadi variabel dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Variabel bebas yaitu; Latihan *Power* yang dilambangkan dengan X dengan Indikator adalah Latihan
 - a. Leg Press
 - b. Leg Extensions
 - c. Hamstring Curl
2. Variabel terikat yaitu; kecepatan tendangan yang dilambangkan dengan Y dengan Indikator Tes kecepatan tendangan yang di ukur dengan menggunakan stopwatch yang dibantu menggunakan software kinovea.

Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Suharsimi, 2016). Jadi yang di maksud populasi adalah seluruh individu yang akan di jadikan objek penelitian. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate putera INKANAS Maluku yang berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil yang diteliti (Suharsimi, 2016). Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yang dijadikan sampel, sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi yang berjumlah 15 orang.

Instrumen penelitian

Instrumen dari penelitian ini terdiri dari ;

Instrumen Tes/Pengukuran

Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi

Tujuan: Mengukur kecepatan tendangan mawashi atlet karate.

Pelaksanaan :

- a. Atlet berdiri didepan target dengan kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 60 Cm (Putera) untuk bersiap menendang.
- b. Pada saat aba-aba 'Ya' kamera dijalankan dan atlet melakukan tendangan yang benar dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis.
- c. Tendangan hanya dilakukan sekali dan hasil waktu dapat dilihat pada stopwatch

Penilaian

- a. Waktu yang tertera pada stopwatch dicatat sebagai data penelitian.
- b. Pada saat testi melakukan tendangan mawashi, tester mulai merekam perlakuan dari awal sampai akhir, kaki teste mengenai target dan kembali ke posisi awal.
- c. Hasil vidio rekaman testi dimasukan kedalam software kinovea untuk melihat perlakuan saat melakukan tendangan mawashi yang benar.

Instrumen Perlakuan

- a. Leg Press

Tindakan

Fase persiapan mulai dengan mengatur tempat duduk menjadi sudut 90 derajat atau kurang pada kedua lutut anda, Duduk tegak, punggung bawah pada sandaran kursi dan kedua tangan anda sejajar dan menapak pada permukaan pedal. Genggamlah handrail untuk menyetabilkan tubuh anda. Pelaksanaan fase gerakan kedepan dimulai dengan mendorong kedua kaki anda sampai kedua lutut anda terentang lurus sambil mempertahankan posisi tegak.

Hindarkan perputaran tubuh saat anda merentangkan kaki. Jangan sekali-kali mengunci kedua lutut anda. Keluarkan nafas saat mendorong kedepan dan tariklah nafas saat kembali ke posisi semula. Pelaksanaan gerakan mundur termasuk memperbolehkan kaki anda di tarik kembali ke arah tubuh sejauh mungkin tanpa pantat anda terangkat dan atau bebannya menyentuh tumpukannya.



Gambar.1 Leg Press
(Astuti & Jatmiko, 2020)

b. Leg Extensions

Tindakan

Ambilah posisi duduk kemudian peganglah ujung kursi, sedangkan tubuh bagian atas tegak dan punggung bawah datar. Kepala tegak dengan pandangan kedepan sedangkan bagian atas dari pergelangan kaki di tempatkan di tempatkan di belakang bantalannya.

Pelaksanaan gerakan ke atas dimulai perlahan-lahan dengan meluruskan kaki bawah hingga lurus penuh. Keluarkan nafas saat sedang meluruskan ke bawah dan berhentilah sejenak dalam posisi kaki bawah direntangkan. Pelaksanaan gerakan ke bawah dimulai dengan menurunkan perlahan-lahan beban, serta jagalah agar pantat tetap lengket dengan tempat duduk. Berhentilah pada posisi paling bawah dan jangan membiarkan beban membentur tumpukan beban. Tariklah nafas saat sedang menurunkan beban.



Gambar.2 Leg Extension
(M. Ishak*, 2015)

c. Hamstring Curl

Tindakan

Ambilah posisi tiarap dan genggamlah pegangan atau ujung bangku secara ketat, pastikan punggung/pinggul dalam posisi rata sedangkan posisi dada pada bangku. Kedua tempurung lutut di bawah ujung bangku dengan pergelangan kaki di bawah bantalan. Pelaksanaan gerakan ke atas dimulai dengan menarik kedua tumit sejauh mungkin dari pantat.

Saat ini anda dapat menghembuskan nafas saat menarik ke atas dan berhentilah sejenak dalam posisi ditekuk penuh. Pelaksanaan gerakan ke bawah dimulai dengan perlahan-lahan menurunkan beban, usahakan agar pinggul tidak terangkat dari atas bangku dan dada harus tetap lengket dengan bangku. Tariklah nafas selama gerakan ke bawah.



Gambar.3 Hamstring Curl
(Sina & Pelariyanto, 2020)

Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Prosedur administrasi.

- a. Mengurus surat ijin penelitian
- b. Mempersiapkan lokasi dan sampel untuk penelitian
- c. Mempersiapkan alat dan fasilitas dalam penelitian
- d. Mempersiapkan tenaga pembantu untuk membantu saat penelitian
- e. Melakukan pendataan terhadap populasi yang akan diteliti sebagai sampel meliputi sama sampel.
- f. Menyiapkan administrasi tes
- g. Memberikan penjelasan kepada sampel tentang maksud dan tujuan penelitian
- h. Menyiapkan blangko atau lembaran penelitian

2. Prosedur Pelaksanaan Tes

- a. Sampel berdiri di depan target dengan posisi siap untuk melakukan tendangan.
- b. Pada saat aba-aba 'Ya' kamera dijalankan dan atlet melakukan tendangan yang benar dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis

Penilaian :

- a. Waktu yang tertera pada stopwatch di catat sebagai data penelitian
- b. Pada saat testi melakukan tendangan mawashi, tester mulai merekam perlakuan dari awal sampai akhir, kaki teste mengenai target dan kembali ke posisi awal.
- c. Hasil vidio rekaman testi dimasukan kedalam software kinovea untuk melihat perlakuan saat melakukan tendangan mawashi yang benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *power* terhadap kecepatan tendangan mawashi pada atlet karate INKANAS

maluku. Dengan mendapatkan hasil tes awal (pre test) dan tes akhir (post test) dari pengaruh latihan *power* terhadap kecepatan tendangan mawashi pada atlet karate INKANAS maluku.

Tabel 2 Hasil Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Preetest dan Posttest

NO	NAMA	PREE TEST	POST TEST
1	O.U	0,62	0,55
2	L.W	0,75	0,62
3	E.P	0,40	0,35
4	F.M	0,35	0,23
5	D.S	0,79	0,67
6	A.P	0,31	0,19
7	S.T	0,40	0,21
8	D.T	0,35	0,17
9	N.H	0,77	0,50
10	C.W	0,47	0,27
11	A.P	0,45	0,28
12	V.W	0,49	0,30
13	N.W	0,52	0,25
14	Y.S	0,74	0,68
15	Y.R	0,77	0,74

Penguji Hipotesis

Berdasarkan tabel 2 dilakukan perhitungan untuk memperoleh H_0 dengan terlebih dahulu menyiapkan table kerja atau table perhitungan sebagaimana dapat dilihat pada table 3.

Tabel 3 Data Kecepatan Tendangan Mawashi Preetest dan Posttest

NO	X	Y	D=(X-Y)	D ² =(X-Y) ²
1	0,62	0,55	0,07	0,0049
2	0,75	0,62	0,13	0,0169
3	0,4	0,35	0,05	0,0025
4	0,35	0,23	0,12	0,0144
5	0,79	0,67	0,12	0,0144
6	0,31	0,19	0,12	0,0144
7	0,4	0,21	0,19	0,0361
8	0,35	0,17	0,18	0,0324
9	0,77	0,5	0,27	0,0729
10	0,47	0,27	0,2	0,04
11	0,45	0,28	0,17	0,0289
12	0,49	0,3	0,19	0,0361
13	0,52	0,25	0,27	0,0729
14	0,74	0,68	0,06	0,0036
15	0,77	0,74	0,03	0,0009
JUMLAH	ΣX = 8,18	ΣY = 6,01	ΣD = 2,17	ΣD² = 0,3913

Rumusan Hipotesis Statistik

Ha : Terdapat pengaruh Variabel X terhadap Y

Ho : Tidak Terdapat pengaruh Variabel X terhadap Y

Rumusan Hipotesis Statistik

H1 : $\mu_x \neq \mu_y$

HO : $\mu_x = \mu_y$

1. Kriteria Penolakan Hipotesis

Tolak HO Jika, thitung > t-tabel

Terima HO Jika thitung < t-tabel

2. Perhitungan

Selanjutnya dilakukan langkah-langkah perhitungan sebagai berikut :

a. Mencari D (*Difference* = perbedaan) antara skor variable I dan skor variabel II. Jika variabel I kita beri lambang X sedang variable II kita beri lambang Y, maka : $D = X - Y$. Demikian $D = 8,18 - 6,01 = 2,17$

b. Menjumlahkan D, sehingga diperoleh $\sum D$, Dalam menjumlahkan D, tanda aljabar yaitu tanda-tanda “plus” dan “minus” harus diperhatikan; artinya tanda “plus” dan “minus” itu ikut serta diperhitungkan dalam penjumlahan. Jadi $\sum D = 2,17$

c. Mencari *mean* dari *Difference*, dengan rumus : $M_D = \frac{\sum D}{N}$.

Demikian memperoleh mean yaitu $M_D = \frac{2,17}{15} = 0,145$

Mencari besaran deviasi standar perbedaan mean deviasi antara variabel X dan variabel Y dengan rumus :

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

$$= \frac{2,17}{15} = 0,145$$

d. Mengkuadratkan D : setelah itu lalu jumlahkan sehingga diperoleh $\sum D^2$. Berdasarkan table 4.2, diperoleh $\sum D^2$ yaitu = 0,3913

e. Mencari deviasi standar dari *difference* (SD_D), dengan rumus:

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

Catatan: $\sum D^2$ diperoleh dari hasil perhitungan pada butir d, sedangkan $\sum D$ diperoleh dari hasil perhitungan pada butir b diatas.

Demikian untuk memperoleh deviasi standar dari *difference* dengan cara :

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$= \sqrt{\frac{0,3913}{15} - \left(\frac{2,17}{15}\right)^2}$$

$$= 0,1624 - 0,21$$

$$= 0,141$$

f. Mencari standar eror dari mean perbedaan skor antara variabel X dan variabel Y dengan rumus :

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-2}}$$

Demikian memperoleh standar *error* dari *mean difference* yaitu :

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-2}}$$

$$= \frac{0,141}{\sqrt{15-2}}$$

$$= \frac{0,141}{\sqrt{13}}$$

$$= \frac{0,141}{3,606}$$

$$= 0,039$$

g. Mencari harga T_0 dengan rumus :

$$t_0 = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

M_D telah diketahui yaitu = 0,145, sedangkan $SE_{MD} = 0,019$ jadi :

$$t_0 = \frac{0,145}{0,019}$$

$$= 7,631$$

h. Menetapkan derajat kebebasan (*degress of freedom*) $df/db = N-2$

Sampel penelitian adalah 15 atlet. Variabel yang dicari pengaruhnya adalah variabel X terhadap variabel Y. Menentukan derajat kebebasan dengan rumus $df/db = N-2$ atau $15-2 = 13$

i. Mencari harga kritik "t" yang tercantum pada Tabel Nilai "t" pada taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ dan taraf signifikansi $\alpha = 1\%$ Berdasarkan Tabel nilai "t", maka dapat diketahui bahwa dengan df/db sebesar 13 diperoleh nilai t pada taraf signifikan $0,05\% = 2,160$ dan $0,01\% = 3,012$

j. Penolakan H_0 ; jika ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak.

Adapun kriteria penolakan H_0 bila $t > t_{\alpha}(df) = t_{0,05}(df) = 2,160$ Berdasarkan hasil $t_{hitung} = 7,631$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$. Hasilnya H_a diterima. Kesimpulannya bahwa latihan *power* dapat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan mawashi pada atlet karate INKANAS maluku.

k. Memberikan interpretasi terhadap " t_0 " yaitu :

1) Interpretasi secara sederhana bahwa berdasarkan hasil perhitungan diatas ternyata pengaruh terhadap variabel X (Latihan *power*) terhadap variabel Y (kecepatan tendangan), latihan *power* merupakan salah satu unsur yang turut menentukan daya tahan kecepatan. Dari hasil di atas peneliti memperhatikan besarnya $t_{observasi}$ atau $t_{hitung} = 7,631$ berarti variabel pengaruh latihan *power* (X) sangat mempengaruhi variabel kecepatan tendangan (Y) memberikan dampak positif.

2) Interpretasi dengan menggunakan Tabel Nilai "t" dengan $df = N-2$ yaitu = $15-2 = 13$, ternyata dengan df sebesar 13 pada taraf signifikan 5% diperoleh $t_{tabel} = 2,160$. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka taraf signifikan 5% hipotesis alternatif diterima, sedangkan hipotesis nol ditolak. Berarti pada taraf signifikan 5% terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel X terhadap Y. Demikian hipotesis penelitian yang diajukan, yaitu bahwa latihan *power* dapat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan mawashi pada atlet karate INKANAS maluku.

Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui $t_{hitung} = 7,631$ kemudian dikonsultasikan dengan angka kritik data t_{tabel} baik pada taraf signifikansi 5% maupun 1% dengan terlebih dahulu menentukan df atau df -nya dimana df atau $df = N-2 = 15-2 = 13$. Dengan demikian untuk taraf signifikan 5% diketahui nilai $t_{tabel} = 2,160$ Sedangkan untuk taraf signifikan 1% diketahui nilai $t_{tabel} = 3,012$ Itu berarti pada taraf signifikan 5% lebih kecil dari pada t_{hitung} lebih besar dari taraf signifikan 1% atau $t_{tabel} < t_{hitung} > t_{tabel}$ atau dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa $2,160 < 7,631 > 3,012$.

Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis alternatif atau H_a diterima dan sebaliknya menolak hipotesis oservasi. Berdasarkan

pengujian diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan *power* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan mawashi pada atlet karate INKANAS maluku. Itu berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol ditolak (H_0).

Proses pencapaian suatu prestasi olahraga maka diperlukan sebuah proses latihan, latihan tersebut harus dilaksanakan dengan sistematis, terprogram dan berkesinambungan. Latihan merupakan suatu proses secara sistematis yang lebih mengarah pada fungsi fisiologis dan psikologis untuk membentuk atlet secara keseluruhan atau kompleks dengan menggunakan metode latihan yang merupakan cara yang digunakan untuk menyelesaikan proses latihan dalam waktu tertentu berdasarkan program yang sudah direncanakan agar mendapatkan hasil yang baik. Dalam penelitian ini setelah setiap proses dilakukan dan atlet melakukan latihan sesuai yang telah disusun dan dilakukan tes dan dilihat hasil menggunakan uji-t yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan antara latihan *power* dan kecepatan tendangan mawashi pada atlet karate INKANAS Maluku. Berdasarkan analisis data yang dilakukan variabel latihan *power* berpengaruh positif terhadap kecepatan tendangan mawashi pada atlet karate INKANAS Maluku.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV sudah diketahui rumus t-test, ternyata $t_{hitung} = 7,801$ dan t_{tabel} untuk taraf signifikan 5% = $(N-2 = 13) = 2,160$ karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikan 5% = $7,801 > 2,160$ maka dengan demikian H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh latihan *power* terhadap kecepatan tendangan mawashi pada atlet karate INKANAS maluku.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh latihan *power* (latihan *leg press*, *leg extensions*, *hamstring curl*) telah menunjukkan efektifitasnya yang nyata, artinya latihan ini dapat diandalkan sebagai latihan kecepatan tendangan mawashi pada atlet karate INKANAS maluku.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penulis menyarankan :

- a. Para pelatih karate INKANAS maluku agar memperhatikan faktor kondisi fisik, terutama daya tahan kecepatan atlet.
- b. Kepada atlet karate INKANAS maluku perlu serius dalam menerima setiap program yang diberikan oleh pelatih guna untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik terutama daya tahan kecepatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Diana, R. (2013). Partisipasi Dalam Beladiri Karate Dan Agresifitas Anak Di Institut Karate-Do Indonesia (INKAI). *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1).
- Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Astuti, S. D., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh Latihan Squat dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Studi Pada Mahasiswa Putri FIO Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2019). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).
- M. Ishak*. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dengan

- Skipping Terhadap Power Otot Tungkai Dan Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Bola Volibuana Putra Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 49(23–6), 47–57.
- Matutu, O. N., Nurliani, & Fahrizal. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Giaku Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate Inkado Di Ranting Kota Makasar. *E- Jurnal Olahraga Karate*, 506(2).
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian* (Risman S.). Ghalia indonesia.
- Sina, I., & Pelariyanto, E. (2020). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Loncat Katak Pada Siswa Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*, 1(2), 176. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2471>
- Suharsimi, A. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Rineka Cipta.