



The Effect of Speed Agility Quickness (SAQ) Training on Ushiro Mawasih's Kick Speed in Kanas Karate Athletes Dojo Red-Land Halong

Claudia Olivia Manuputty¹, Albertus Fenanlampir², Johni Melvin Tahapary³

Universitas Pattimura, FKIP, Program Studi Penjaskesrek

Abstract

Received: 141 Januari 2023

Revised: 19 Januari 2023

Accepted: 30 Januari 2023

Karate is one of the most popular martial arts branches and is in great demand by the public from children to adults, one of the most important basic techniques in karate martial arts is the ushiro mawasih kick technique which requires speed in executing the kick. This study aims to determine the effect of Speed Agility Quickness (SAQ) training on kick speed of Ushiro Mawasih, karate athlete inkanas dojo red-land halong. The research design used the One Group Pre Test Post Test Design. The population in this study were 10 athletes in the Inkanas Dojo Red-Land Halong Karate. Based on the results of data processing and testing using the t-test formula, it turns out that $t\text{-count} = 7.6820$ and $t\text{-table for a significance level of } 5\% = (N-2 = 8) = 1.8595$, because $t\text{-count} > t\text{-table}$ at a significant level of 5%, or $7.6820 > 1.8595$, thus H_0 is rejected, meaning that there is an effect of Speed Agility Quickness (SAQ) training on kick speed of ushiro mawasih karate athlete inkanas dojo red-land halong. The conclusion based on the results of the discussion above is that the effect of Speed Agility Quickness exercises (scissor hops, lateral jump with two feet and front cone hops) is proven to have shown real effectiveness, meaning that this exercise can increase Ushiro Mawasih's kick speed in Karate athletes in Kanas Dojo Red-land Halong.

Keywords: Speed Agility Quickness

(*) Corresponding Author: claudiaolivia62@gmail.com¹ albertusfenanlampir17@gmail.com², johnitahapary62@gmail.com³

How to Cite: Manuputty, C., Fenanlampir, A., & Tahapary, J. (2023). The Effect of Speed Agility Quickness (SAQ) Training on Ushiro Mawasih's Kick Speed in Kanas Karate Athletes Dojo Red-Land Halong. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(5), 646-655. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7772686>

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan Gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Olahraga secara luar 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 terdiri atas cabang olahraga pencak silat, kempo, tinju, taekwondo, karate, wushu, 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 (Young et al., 2015) Bela diri merupakan salah satu olahraga yang digemari masyarakat, termasuk anak-anak. Bela diri sendiri sering didefinisikan sebagai sistem pertarungan menyerang dan bertahan, baik yang melibatkan latihan tangan kosong maupun menggunakan senjata. Bela diri modern umumnya merupakan seni pertarungan yang telah dimodifikasi untuk tujuan olahraga, pertahanan diri dan rekreasi.



Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang yang pertama kali diperkenalkan 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 lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kata, yang pertama adalah “Kara” yang berarti “Kosong” dan yang kedua “Te” yang berarti “Tangan”. Dan jika dua kata tersebut disatukan maka artinya “Tangan Kosong”. Karate masuk di Indonesia bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air, setelah menyelesaikan pendidikannya di Jepang (Hedir, 2016).

Karate merupakan olahraga bela diri yang mempunyai ciri khas yang dapat dibedakan dari jenis olahraga bela diri lainnya seperti Silat, Judo, Kung Fu, Kempo. Perbedaan ini dapat dilihat baik secara filosofi, Teknik gerak maupun atribut yang digunakan selama menjalani proses latihan dan pertandingan. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik 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 dipertandingkan 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 dalam suatu arena yang masing-masing saling mengadu Teknik, fisik dan mental dalam bentuk suatu perkelahian dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat.

Prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari kejuaraan yang diikuti para karateka Indonesia tingkat regional dan internasional. Perkembangan olahraga karate di Maluku dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang dilihat dari pencapaian prestasi para atlet Maluku di kancah nasional maupun internasional. Melalui peningkatan prestasi yang diraih oleh para atlet, karate menjadi salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan di Maluku. Walaupun karate merupakan cabang prioritas di Maluku namun dalam kesiapan para atlet masih ada saja yang memiliki kekurangan-kekurangan dalam bertanding, dalam hal ini kurangnya kecepatan dalam melakukan Teknik tendangan dan lambatnya reaksi.

Melalui pengamatan di lapangan yang penulis amati pada atlet karate INKANAS dojo red-land halong pada saat kejuaraan INKANAS Cup II di Maluku pada tahun 2020 sampai maupun proses latihan yang dilakukan masih terlihat ketika atlet melakukan tendangan *ushiro* mawasih masih kurangnya kecepatan yang dimiliki sehingga dapat mempengaruhi pergerakan atlet mengarah ke sasaran yang tepat.

Berdasarkan pengalaman latihan serta pertandingan yang penulis alami maupun penulis amati, dalam proses latihan yang diterapkan belum maksimal, namun kurangnya keseriusan atlet dalam berlatih sehingga mengakibatkan penampilan atlet dalam melakukan tendangan *ushiro* mawasih saat bertanding menjadi lambat dan tidak tepat sasaran. Dengan demikian membutuhkan

penghayatan khusus dari atlet dalam menerima program latihan yang diterapkan oleh pelatih.

Dalam melakukan latihan harus sesuai dengan prosedur dan metode yang dapat dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Menurut (Harsono, 2018) mengatkan prinsip-prinsip latihan itu antara lain: 1) Prinsip beban lebih, 2) Prinsip spesialisasi, 3) Prinsip individualisasi, 4) Prinsip penggunaan beban secara bertahan, 5) Prinsip reversibilitas, 6) Prinsip latihan beraturan, 7) Prinsip pemulihan. Dalam hal ini prinsip yang digunakan dalam program latihan adalah prinsip beban berlebih yaitu prinsip latihan dengan penekanan pada pembebanan yang berat dari pada yang mampu dilakukannya saat itu, apabila beban terlalu ringan maka berapa lamapun ia berlatih peningkatan prestasi tidak maksimal.

Menurut (Nossek. J, 1982) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Menurut Bompa, latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Menurut Sukadiyanto, menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahankearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Menurut (Harsono, 2001), bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Pada cabang olahraga karate, waktu kecepatan reaksi menendang merupakan dua komponen fisik yang tidak bisa dipisahkan dalam satu Gerakan (reaksi dan aksi). Kedua komponen fisik tersebut sangat penting bagi karateka pada waktu bergerak menghindar, menangkis, memukul dan menendang. Menurut (Purba, 2017) Kecepatan reaksi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat mungkin dengan waktu yang dibutuhkan sejak rangsangan mulai diterima oleh panca indra sampai ke otot yang bereaksi terhadap rangsangan tersebut.

Seorang karateka harus mempunyai kualitas kecepatan tendangan yang baik, agar dalam setiap tendangan yang dilakukan tidak mudah ditangkap/ditepis oleh lawan kemudian dijatuhkan. Tendangan merupakan serangan yang dominan dilakukan. dengan itu kecepatan tendangan merupakan serangan yang dominan dilakukan. dengan itu kecepatan tendangan sangat dibutuhkan dalam pertandingan karate untuk memporleh nilai Brown, dalam (Purba, 2017).

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dengan demikian penulis ingin mengetahui sekaligus melakukan penelitian tentang “Pengaruh latihan *SAQ* terhadap kecepatan tendangan *ushiro* mawasih pada atlet INKANAS dojo *red-land* halong”.

METODE

1. Rancangan Penelitian.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen lapangan dengan menggunakan desain penelitian *one group pree test post test designe* 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.

$$\frac{T_0 \quad X \quad T_1}{(Nazir, 2014)}$$

Keterangan:

T_0 = Tes Awal

X = Pelaksanaan

T_1 = Tes Akhir

2. Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di *dojo red-land* halong yang di mulai pada saat tanggal yang di tentukan peneliti untuk penelitian. Yaitu setelah selesai perbaikan Proposal.

3. Variabel Peneltian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (S. Arikunto, 2014). Jadi variabel dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Variabel bebas yaitu Latihan *SAQ* yang dilambangkan dengan X dengan Indikataor adalah Latihan.
 - a. *Scissor Hops*
 - b. *Lateral jump with two feet*
 - c. *Front cone hops*
2. Variabel terikat yaitu kecepatan tendangan yang dilambangkan dengan X dengan Indikataor Tes kecepatan tendangan yang di ukur dengan menggunakan *stopwatch* dan *Software Kinovea*.
4. Populasi dan sampel

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2016). Jadi yang di maksud populasi adalah atlet Putera pada *dojo red-land* halong yang bersabuk coklat yang berjumlah 10 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil yang diteliti (Arikunto Suharsimi, 2010). Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yang dijadikan sampel, sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi yang berjumlah 10 orang.

5. Instrumen penelitian

1. Instrumen Tes/Pengukuran

Instrumen Tes Kecepatan Tendangan *Ushiro Mawashi*

Tujuan: Mengukur kecepatan tendangan *Ushiro Mawashi* atlet karate.

Pelaksanaan:

- a. Sampel berdiri di depan target dengan posisi siap untuk melakukan tendangan.
- b. Pada saat Aba-Aba “Ya” secara bersamaan stopwatch diaktifkan, maka sampel mulai melakukan tendangan dengan cara bagian kaki (tumit) dibenturkan pada sasaran dengan kecepatan memutar badan. Pada saat kaki mengenal sasaran atau target maka stopwatch di matikan

Penilaian:

Waktu yang tertera pada stopwatch di ambil sebagai data penelitian dan dimasukkan dalam software kinovea.

2. Instrument Perlakuan/Latihan

a. *Scissor Hops*

Perlakuan:

- 1) Tangga di letakan di lantai dan diatur
- 2) Teste berdiri di belakang tangga pertama berbentuk bujur sangkar atau menghadap tegak lurus dengan tangga.
- 3) Pada “Aba-Aba” mulai kaki depan teste melangkah ke alun-alun pertama. Kaki yang berlawanan harus memasuki kotak. Kaki utama teste harus keluar dari kotak kaki yang tertinggal harus segera menyusul setelahnya, ketika teste sampai pada kotak terakhir teste melakukan tendangan *ushiro mawasih*. Dan jika testi bergerak ke kanan maka kaki kanan teste akan memimpin dan sebaliknya.
- 4) Gerakan ini dilakukan dengan pengulangan/repetisi 3-5 kali, sebanyak 3 set.



Gambar 1. *Scissor Hops*

b. *Lateral Jump With Two Feet*

Pelaksanaan

- 1) Kerucut dan gawang di letakan di lantai, kerucut diatur sejajar kedepan dan gawang di letakkan di samping kiri dan kanan.
- 2) Teste berdiri di belakang kerucut dan gawang.
- 3) Pada “Aba-Aba” mulai teste melompat melewati kerucut, dan mrlompat melewati gawang di samping kiri dan kanan.
- 4) Gerakan ini lakukan dengan pengulangan/repetisi 3-5 kali, sebanyak 3 set.



Gambar 2. *Lateral Jump With Two Feet*

3. *Front Cone Hops*

Pelaksanaan

- 1) Testi melakukan posisi atau sikap berdiri yang relaks, punggung lurus, pandangan ke depan dan bahu agak condong ke depan.
- 2) Pada “Aba-Aba” mulai testi meloncat setinggi mungkin, tekuklah tungkai secara penuh hingga posisi kaki dibawah pantat. Berikan tekanan pada angkatan maksimum dengan membawa lutut ke atas dan ke depan pada tiap ulangan. Setelah mendarat, loncalah ke atas dengan cepat dengan gerakan tungkai yang sama. Gunakan lengan untuk membantu angkatan maksimum.

- 3) Gerakan ini dilakukan dengan pengulangan/repetisi 3-5 kali, sebanyak 3 set.



Gambar 3. *Front Cone Hops*

6. 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 nama 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” secara bersamaan stopwatch diaktifkan, maka sampel mulai melakukan tendangan dengan cara bagian kaki (tumit) dibenturkan pada sasaran dengan kecepatan memutar badan. Pada saat kaki mengenal sasaran atau target maka stopwatch di matikan

Penilaian:

Waktu yang tertera pada stopwatch di catat sebagai data penelitian.

7. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpulan kemudian di olah secara statistic dengan menggunakan uji t . yang perlu di tempuh dalam rangkah memperoleh harga t_0 berturut turut adalah sebagai berikut. (Anas sudijono, 2009).

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

Keterangan:

t_0 = Hasil Observasi

M_D = Mean Of Difference

SE_{MD} = Standar Error (Standar Kesehatan) mean od difference

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan SAQ terhadap kecepatan tendangan ushiro mawasih atlet karate inkanas dojo red-land halong. Diperoleh dianalisis meliputi data tes awal (pre test) dan tes akhir (post test) dari pengaruh latihan SAQ terhadap kecepatan tendangan ushiro mawasih atlet karate inkanas dojo red-land halong.

Tabel 1 Data Mentah Tes Kecepatan Tendangan

NO	Pre Test	Post Test	Selisih
1	0,52	0,5	0,02
2	0,74	0,68	0,06
3	0,77	0,74	0,03
4	0,79	0,76	0,03
5	0,76	0,73	0,03
6	0,76	0,7	0,06
7	0,95	0,89	0,06
8	1,04	0,97	0,07
9	0,71	0,67	0,04
10	0,79	0,75	0,04
Jumlah	7,83	7,39	0,44

Berdasarkan table 1 dilakukan perhitungan untuk memperoleh H_0 dengan terlebih dahulu menyiapkan table kerja atau table perhitungan sebagaimana dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2 Tes Kecepatan Tendangan

NO	Pre Test	Post Test	$D = (X - Y)$	$D^2 = (X - Y)^2$
1	0,52	0,50	0,02	0,0004
2	0,74	0,68	0,06	0,0036
3	0,77	0,74	0,03	0,0009
4	0,79	0,76	0,03	0,0009
5	0,76	0,73	0,03	0,0009
6	0,76	0,70	0,06	0,0036
7	0,95	0,89	0,06	0,0036
8	1,04	0,97	0,07	0,0049
9	0,71	0,67	0,04	0,0016
10	0,79	0,75	0,04	0,0016

	$\Sigma X =$	$\Sigma Y =$	$\Sigma D =$	$\Sigma D^2 =$
Jumlah	7,83	7,39	0,44	0,022

1. Rumusan Hipotesis Statistik

Ha : Terdapat pengaruh Variabel X terhadap Y

Ho : Tidak terdapat pengaruh Variabel X terhadap Y

2. Rumusan Hipotesis Statistik

H1 : $\mu_x \neq \mu_y$

HO : $\mu_x = \mu_y$

3. Kriteria Penolakan Hipotesis

Tolak HO Jika, $t_{hitung} < t_{tabel}$

Terima HO Jika, $t_{hitung} > t_{tabel}$

4. Perhitungan

Selanjutnya dilakukan langkah-langkah perhitungan sebagai berikut:

a. Mencari D (*Difference* = perbedaan) antara skor variable I dan skor variable II jika variable I kita beri lambang X sedang variable II kita beri lambang Y, maka: $D = X - Y$. dengan demikian $D = 7,83 - 7,39 = 0,44$.

b. Menjumlahkan D sehingga diperoleh ΣD , 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 $\Sigma D = 0,44$

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

Demikian memperoleh mean yaitu $M_D = \frac{0,44}{10} = 0,044$

a. Mengkuadratkan D: setelah itu lalu jumlahkan sehingga diperoleh ΣD^2 .

Berdasarkan table 4.2, diperoleh ΣD^2 yaitu = 0,022

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

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

Catatan ΣD^2 diperoleh dari hasil perhitungan pada butir d, sedangkan ΣD diperoleh dari hasil perhitungan pada butir b diatas.

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

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{0,022}{10} - \left(\frac{0,044}{10}\right)^2} \\ &= \sqrt{0,0022 - 0,0001936} \\ &= \sqrt{0,0020064} \\ &= 0,0162 \end{aligned}$$

c. Mencari standar eror dari mean perbedaan skor antara variable X dan Y dengan rumus:

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

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

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{N-2}} \\ &= \frac{0,0162}{\sqrt{10-2}} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{0,0162}{\sqrt{8}} \\
 &= \frac{0,0162}{2,8284} \\
 &= 0,0057
 \end{aligned}$$

d. Mencari harga T_0 dengan rumus:

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

M_D telah diketahui 0,044, sedangkan $SE_{MD} = 0,0057$ jadi :

$$\begin{aligned}
 t_0 &= \frac{0,044}{0,0057} \\
 &= 7,6820
 \end{aligned}$$

e. Menetapkan derajat kebebasan (*degrees of freedom*) $df/db = N-2$ sampel penelitian adalah 10 atlet. Variable yang dicari pengaruhnya adalah variable X terhadap Y. menentukan derajat kebebasan dengan rumus $df/db = N-2$ atau $10-2 = 8$

f. Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada table Nilai “t” pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan taraf signifikansi $\alpha = 0,01$

Berdasarkan table nilai “t”, maka dapat diketahui bahwa dengan df/db sebesar 9 diperoleh nilai t pada taraf signifikan 0,05% = 1,8595 dan 0,01% = 2,8964

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

Adapun kriteria penolakan H_0 bila $t > t_{\alpha (df)} = t_{0,05 (df)} = 1,8595$ berdasarkan hasil $t_{hitung} = 7,6820$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ hasilnya H_a diterima. Kesimpulannya bahwa latihan SAQ memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan ushiro mawasih atlet inkanas ranting red-land halong

h. Memberikan interpretasi terhadap “ t_0 ” yaitu:

1) Interpretasi secara sederhana bahwa berdasarkan hasil perhitungan diatas ternyata pengaruh variable X (latihan SAQ) terhadap variable Y (kecepatan tendangan). ini berarti latihan (SAQ) merupakan salah satu unsur yang turut menentukan peningkatan kecepatan tendangan. Memperhatikan besarnya $t_{observasi}$ atau $t_{hitung} = 7,6820$ berarti variable pengaruh latihan SAQ (X) dapat mempengaruhi variable peningkatan latihan kecepatan tendangan ushiro mawashi (Y) memberikan dampak positif.

2) Interpretasi dengan menggunakan Tabel Nilai “t” dengan $df = N-2$ yaitu = $10-2 = 8$, ternyata pada t_{tabel} dengan df sebesar 8 pada taraf signifikan 0,05% = 1,8595 dan taraf signifikan 0,01% = 2,8964. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05% dan 0,01% maka hipotesis alternative diterima, sedangkan hipotesis nol ditolak. Berarti pada taraf signifikan 0,05% dan 0,01% terdapat pengaruh yang signifikan antara variable X terhadap Y.

Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui $t_{hitung} = 7,6820$ kemudian dikonsultasikan dengan angka kritik data t_{tabel} baik pada taraf signifikansi 0,05% maupun 0,01% dengan terlebih dahulu menentukan df atau df -nya dimana df atau $df = N-2 = 10-2 = 8$. Dengan demikian untuk taraf signifikansi 0,05% diketahui nilai $t_{tabel} = 1,8595$ sedangkan untuk taraf signifikansi 0,01% diketahui nilai $t_{tabel} = 2,8964$. berarti pada taraf signifikan 0,05% lebih kecil dari pada t_{hitung} , dan t_{hitung} lebih besar dari pada taraf signifikan 0,01% atau t_{tabel} 0,05% < t_{hitung} > t_{tabel} 0,01% atau dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa $1,8595 < 7,6820 > 2,8964$. Atau t_{tabel} 0,05% $1,8595 < t_{hitung}$ $7,6820 > t_{tabel}$ 0,01% $2,8964$. Selain itu pada hipotesis dengan t_{hitung} pada analisis regresi adalah jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis diterima, sebaliknya jika

$t_{hitung} < t_{tabel}$ maka hipotesis ditolak. Atau bisa juga menggunakan signifikansi atau probabilitas atau alpha. Misalnya untuk tingkat kepercayaan 95% atau tingkat kesalahan 5% maka jika signifikansi $> 0,05\%$ maka hipotesis ditolak dan jika signifikansi $< 0,05\%$ maka hipotesis diterima.

Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis alternative atau H_a diterima dan sebaliknya menolak hipotesis observasi. Berdasarkan pengujian di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Speed Agility Quikness* (SAQ) dengan bentuk latihan adalah *scissor hops, lateral jump with two feet, front cone hops* terbukti telah menunjukkan efektifitasnya yang nyata dan memberikan pengaruh yang sangat besar. Latihan Speed, latihan Agility, dan latihan Quikness, apabila dilakukan dengan program latihan yang disusun secara sistematis dan dilakukan secara rutin akan mendapatkan hasil yang baik terhadap Kecepatan tendangan *unshiro mawasih* atlet karate inkanas dojo *red-land* halong. Itu berarti hipotesis alternative (H_a) diterima dan hipotesis nol ditolak (H_0),

DAFTAR PUSTAKA

- Anas sudijono. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Rajagrafindo.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2016). *penelitian tindakan kelas* (Suryani (ed.)). PT bumi aksara.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Pusat Ilmu Olahraga.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik* (L. Pipih (ed.)). PT Remaja Rosdakarya.
- Hedir. (2016). *Sistem Pendukung Keputusan Ujian Kenaikan Sabuk pada INKANAS Kota Samarinda Menggunakan Metode Multi Factor Evaluation Process (MFEP)*.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*.
- Nosseck, J. (1982). *General Theory of Training*. Pan African Press.
- Purba, P. H. (2017). HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERY CHUDAN PADA KARATEKA PERGURUAN WADOKAI DOJO UNIMED. *JURNAL PRESTASI*. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6492>
- Young, W. B., Dauson, B., & Hendry, G. J. (2015). Agility and Change of Direction Speed are Independent Skills. *Internastional Journal of Sports Sciene an Coaching, Volume 10*.(17479541). <https://doi.org/Publication> Type:Article Upute Code : 201550622