

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan kecapatan reaksi terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet kumite cabang olahraga karate. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan kecapatan reaksi terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet kumite cabang olahraga karate tersebut peneliti melakukan tes kecepatan tendangan *mawashi geri* dan treatment pada sampel. Hasil dari penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut. Pada penelitian ini peneliti melakukan tes kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet kumite cabang olahraga karate sebanyak 15 atlet dari klub crownfive karate team. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2024 sampai dengan 10 Juni 2024 di klub Crown Five Karate Team. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2024 dan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2024. Treatment yang diberikan berupa latihan Kecepatan Reaksi sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu.

Pada hasil pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil tes yang dilakukan terhadap subjek penelitian diantaranya yaitu 15 Atlet kumite sebagai kelompok eksperimen. Tes awal (*pretest*) dilakukan pada kelompok eksperimen untuk mengetahui kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet kumite cabang olahraga karate selanjutnya kelompok eksperimen diberikan treatment latihan kecepatan reaksi, selanjutnya akan dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet kumite cabang olahraga karate setelah diberikan treatment latihan kecepatan reaksi.

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan reaksi terhadap kecepatan tendangan *mawashi* dan membandingkan

hasil kecepatan tendangan mawashigeri saat *pretest* dan *post test* pada atlet kumite cabang olahraga karate.

4.1.1 Analisis Deskriptif

Deskripsi kecepatan tendangan *mawashi geri* pada *pre test* dan *post test* adalah sebagai berikut:

4.1.1.1 Deskripsi Hasil *Pre Test*

Tabel 4.1 Deskripsi Hasil *Pre Test* Kelompok Eksperimen

No	Nama	Jenis Kelamin	Pre Test	Kriteria
1	Aiz	Laki-laki	2,52	Baik
2	Fa	Laki-laki	2,64	Cukup
3	Rev	Laki-laki	3,39	Kurang
4	Raf	Laki-laki	2,94	Cukup
5	Key	Perempuan	2,79	Baik
6	Uci	Perempuan	2,70	Baik
7	Ara	Perempuan	3,00	Baik
8	Awa	Perempuan	2,85	Baik
9	Nes	Perempuan	3,39	Cukup
10	Akh	Laki-laki	2,73	Cukup
11	Jek	Laki-laki	2,13	Baik
12	Ibay	Laki-laki	2,10	Baik Sekali
13	Sar	Perempuan	3,42	Cukup
14	Adr	Perempuan	3,39	Cukup
15	Dekia	Laki-laki	2,04	Baik Sekali

Pada tabel 4.1 dijelaskan bahwa pada kelompok eksperimen ini terdiri dari 15 atlet yang terdiri dari atlet putra dan putri. Atlet putra yaitu aiz, Fa, Rev, Raf, Akh, jek, Ibay dan dekia. Dan atlet putri yaitu Key, uci, ara, awa, Nes, Sar dan Adr. Dapat dilihat

pada tabel 4.1 atlet putra yaitu aiz mendapatkan skor 2,52 detik dengan kriteria baik, Fa mendapatkan skor 2,64 detik dengan kriteria cukup, Rev mendapatkan skor 3,39 detik dengan kriteria kurang, Raf mendapatkan skor 2,94 detik dengan kriteria cukup, Akh mendapatkan skor 2,73 detik dengan kriteria cukup, jek mendapatkan skor 2,13 detik dengan kriteria baik, ibay mendapatkan skor 2,10 detik dengan kriteria baik sekali dan dekia mendapatkan skor 2,04 detik dengan kriteria baik sekali. Dan untuk atlet putri yaitu Key mendapatkan skor 2,79 detik dengan kriteria baik, uci mendapatkan skor 2,70 detik dengan kriteria baik, ara mendapatkan skor 3,00 detik dengan kriteria baik, awa mendapatkan skor 2,85 detik dengan kriteria baik, nenes mendapatkan skor 3,39 detik dengan kriteria cukup, Sar mendapatkan skor 3,42 detik dengan kriteria cukup dan Adr mendapatkan skor 3,39 detik dengan kriteria cukup.

4.1.1.2 Deskripsi Hasil *Post test*

Tabel 4.2 Hasil *Post Test* Kelompok Eksperimen

No	Nama	Jenis Kelamin	Post Test	Kriteria
1	Aiz	Laki-laki	2,49	Baik
2	Fa	Laki-laki	2,58	Cukup
3	Rev	Laki-laki	2,94	Kurang
4	Raf	Laki-laki	2,91	Cukup
5	Key	Perempuan	2,70	Baik
6	uci	Perempuan	2,67	Baik
7	ara	Perempuan	2,94	Baik
8	awa	Perempuan	2,82	Baik
9	Nes	Perempuan	3,00	Cukup
10	Akh	Laki-laki	2,70	Cukup
11	Jek	Laki-laki	2,07	Baik Sekali
12	Ibay	Laki-laki	2,07	Baik Sekali
13	Sar	Perempuan	3,36	Cukup
14	Adr	Perempuan	3,30	Cukup

15	Dekia	Laki-laki	2,01	Baik Sekali
----	-------	-----------	------	-------------

Dapat dilihat pada tabel 4.2 atlet putra yaitu aiz mendapatkan skor 2,49 detik dengan kriteria baik, Fa mendapatkan skor 2,58 detik dengan kriteria cukup, Rev mendapatkan skor 2,94 detik dengan kriteria kurang, Raf mendapatkan skor 2,91 detik dengan kriteria cukup, Akh mendapatkan skor 2,70 detik dengan kriteria cukup, jek mendapatkan skor 2,07 detik dengan kriteria baik sekali, Ibay mendapatkan skor 2,07 detik dengan kriteria baik sekali dan dekia mendapatkan skor 2,01 detik dengan kriteria baik sekali. Dan untuk atlet putri yaitu Key mendapatkan skor 2,70 detik dengan kriteria baik, uci mendapatkan skor 2,67 detik dengan kriteria baik, ara mendapatkan skor 2,94 detik dengan kriteria baik, awa mendapatkan skor 2,82 detik dengan kriteria baik, Nes mendapatkan skor 3,00 detik dengan kriteria cukup, Sarah mendapatkan skor 3,36 detik dengan kriteria cukup dan Adr mendapatkan skor 3,30 detik dengan kriteria cukup.

4.1.1.3 Deskriptif Data

Pada deskriptif data atau pemamaparan data ini, akan diperoleh informasi mengenai data seperti rata-rata, standar deviasi, varians, nilai terendah dan nilai tertinggi, adapun data yang di deskripsikan sebagai berikut: **Tabel 4.3 Deskriptif Data Pre Test Dan Post Test Kelompok Eksperimen**

Kelompok Eksperimen					
Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test	15	2,04	3,42	2,80	0,47
Post test	15	2,01	3,36	2,70	0,41

Hasil perhitungan pada tabel 4.3 menunjukkan rata-rata waktu tes kecepatan tendangan *mawashi geri* sebelum melakukan treatment kecepatan reaksi adakah 2,80 detik dan

setelah treatment mengalami peningkatan menjadi 2,70 detik. Pada nilai tertinggi sebelum melakukan treatment 3,42 detik dan setelah treatment mengalami peningkatan menjadi 3,36 detik. Pada nilai minimum sebelum melakukan treatment adalah 2,04 detik dan setelah melakukan treatment menjadi 2,1 detik. Sedangkan nilai simpangan baku sebelum melakukan treatment adalah 0,47 dan setelah melakukan treatment adalah 0,41.

4.1.2 Pengujian Hipotesis

4.1.2.1 Uji Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi geri* Pada Kelompok Eksperimen Antara *Pretest* dan *Post Test*

Analisis data peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet kumite pada kelompok eksperimen diolah dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* saat pretest dengan kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* setelah posttest pada atlet kumite cabang olahraga karate.

4.1.2.1.1 Uji Normalitas Data

Menurut (Sugiyono, 2017) uji normalitas digunakan untuk menguji Tingkat normal suatu variable yang akan diteliti apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, uji normalitas ini mengambil data dari Shapiro Wilk karena sampel dibawah jumlah 30 atlet. Pada penelitian ini penulis menganalisis data dengan menggunakan bantuan aplikasi spss 25. Uji normalitas sebaran data dilakukan untuk mengetahui nilai data kecepatan tendangan *mawashi geri Pretest* dan *Post test* Latihan kecepatan reaksi pada kelompok eksperimen berdistribusi normal atau tidak. Uji *Shapiro-Wilk* melalui *software* SPSS 25 digunakan dalam uji normalitas data ini. Hipotesis penelitian uji normalitas data sebagai berikut.

H_0 : data *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen berdistribusi normal

H_1 : data *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen tidak berdistribusi normal

Kriteria pengujiannya yaitu jika nilai probabilitas atau signifikansi (Sig) lebih besar dari (α) 0,05 maka H_0 diterima. Adapun hasil uji normalitas sebaran data baik pada kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet kumite pada pretest dengan kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada posttest atlet kumite cabang olahraga karate pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data

Sumber: Hasil Olahdata dengan SPSS 25.

Hasil	Kelompok	Shapiro-Wilk			Keterangan
		Statistic	df	Sig.	
Eksperimen	Pretest	0,913	15	0,153	Berdistribusi Normal
	Posttest	0,934	15	0,312	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil penghitungan statistik dengan *software* SPSS 25 pada tabel 4.7 dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dapat diketahui bahwa data ukuran kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* Pretest dengan nilai signifikansi (0,153) lebih besar dari taraf nyata (α) (0,05) maka H_0 diterima yang artinya data berdistribusi normal. Data ukuran efektivitas gaya bertarung *go no sen* Post test dengan nilai signifikansi (0,312) lebih besar dari taraf nyata (α) (0,05) maka H_0 diterima yang artinya data berdistribusi normal.

4.1.2.1.2 Uji Peningkatan Data Kelompok Eksperimen

Berdasarkan uji normalitas tersebut, karena data berdistribusi normal maka selanjutnya akan dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan *paired sample t test* untuk mengetahui peningkatan kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet kumite cabang olahraga karate pretest dan *post test* yang mendapatkan latihan kecepatan reaksi, maka hipotesis yang diuji adalah :

Tira Nurhalfia, 2024

PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KUMITE KARATE

Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

H₀: ($\mu_1 = \mu_2$), Tidak terdapat peningkatan yang signifikan antara kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet dari pengukuran *Pretest* dan *Post test* pada kelompok eksperimen

H₁: ($\mu_1 \neq \mu_2$), Terdapat peningkatan yang signifikan antara kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet dari pengukuran *Pretest* dan *Post test* pada kelompok eksperimen $\alpha = 5\%$ Adapun kriteria pengambilan keputusan untuk pengujian hipotesis statistik diatas adalah sebagai berikut:

1) Jika nilai signifikansi $\geq 0,05$, maka *H₀* diterima

2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka *H₀* ditolak

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan IBM SPSS 25, maka diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.5 Hasil Uji *Paired Sample T Test* Pada Kemampuan Kecepatan Tendangan *Mawashi geri* Atlet Pada *Pre Test* dan *Post Test* Data Kelompok Eksperimen

Sumber: Hasil Olah Data dengan SPSS 25.

Kategori	Mean	t	df	Sig.(2tailed)	Kesimpulan
Skor Pre Test- Skor Posttest	0,09800	2,885	14	0,013	Signifikan

Berdasarkan tabel 4.8 pada data kelompok eksperimen diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,013 lebih kecil dari 0,05 maka *H₀* ditolak yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara rata-rata kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet pada pengukuran *pretest* dan *post test* pada kelompok eskperimen. Hal ini

menunjukkan ketika dilakukan *treatment* latihan kecepatan reaksi dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet *kumite* cabang olahraga karate.

4.2 Pembahasan

Kecepatan reaksi adalah kecepatan gerak aksi (tanpa stimulus), atau reaksi yang dilakukan dengan stimulus optik, akustik, dan taktil. Gerak menendang, memukul, duduk berdiri, tidur berdiri, gerak dengan berbagai posisi baik yang diawali dengan stimulus atau tanpa stimulus dapat dilakukan dengan reaksi sederhana atau reaksi pilihan. Kecepatan reaksi dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menggerakkan aksi inisiasi secara cepat dan bereaksi terhadap rangsangan visual, audio, dan kinestetik (*body awareness*) dengan baik. Quickness juga saling memberikan pengaruh terhadap kemampuan speed dan agility, gerakanya bersifat merespon apa yang di inisiasi dengan stimulan yang direncanakan dan dipola dengan baik. Tujuan kecepatan gerak ini adalah mampu mempersiapkan gerakan agar sulit untuk diantisipasi oleh pihak lain dalam hal ini adalah lawan (*opponent*) ketika berkompetisi. Menurut (De Quel & Bennett, 2019) cabang olahraga beladiri bersifat cepat dan memerlukan respons cepat maka dari itu memerlukan kemampuan kecepatan reaksi yang baik. Hal tersebut didukung oleh (Loturco et al., 2015) dengan memiliki kemampuan kecepatan reaksi yang lebih baik memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam kompetisi, yang dapat dikaitkan dengan kemampuan yang lebih unggul dan lebih cepat untuk bereaksi terhadap serangan lawan lalu menghasilkan serangan balik atau melakukan serangan dengan inisiatif serangan terlebih dahulu yang efektif. Selain itu keberhasilan dalam olahraga tarung umumnya bergantung pada kecepatan gerakan, mobilitas sendi, dan kecepatan reaksi.

Pada penelitian (Fandayani, 2019) dijelaskan bahwa tendangan *Mawashi Geri* merupakan teknik paling dominan digunakan pada setiap babak pada pertandingan karate. Selain menjadi teknik yang paling dominan digunakan, *Mawashi-Geri* menghasilkan poin yang lebih banyak juga, hal ini diketahui dari hasil rekapitulasi poin keseluruhan. Teknik serangan tendangan *Mawashi Geri* menjadi teknik dominan

dan memperoleh banyak poin diperjelas pada data keseluruhan dengan persentase 22%. Hal ini terjadi karena Mawashi- Geri merupakan tendangan yang tidak sekuat tendangan lain namun sangat menipu pada gerakannya karena gerakan Mawashi-Geri dapat dipakai untuk mengeblok serangan lawan dan gerakannya sangat efektif sehingga memungkinkan pemulihan yang sangat cepat dibandingkan dengan tendangan yang lain.

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen uji peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* diperoleh nilai Sig. sebesar 0,013 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak yang artinya Terdapat pengaruh yang signifikan dari treatment latihan kecepatan reaksi terhadap kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet kumite cabang olahraga karate. Hal ini menunjukkan ketika dilakukan *treatment* latihan kecepatan reaksi akan memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*.

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Salampessy et al., 2023) yang berjudul *The Effect Of Reaction Speed Training On Mawashi geri Kick Speed In Senior Kumite Athletes Forki Maluku* dengan hasil penelitian yaitu dari hasil penelitian yang di lakukan serta data tes pengukuran yang di peroleh dan di olah menggunakan rumusan statistik sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet Karate kumite senior FORKI Maluku dapat di tingkatkan melalui latihan kecepatan reaksi. Penelitian yang dilakukan oleh (Andri Ansyah & Arifai, 2023) yang berjudul Pengaruh Latihan Kick Target Samsak Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi geri* Pada Dojo Raja Karate Team dan dengan hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh latihan menggunakan samsak terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* berhasil mengalami peningkatan dengan thitung yang di hasilkan adalah 25.960 dan t-tabel sebesar 2.085. Hasil tersebut menghasikan bahwa nilai t-hitung > t-tabel dan probilitas signifikan kurang dari 0,05. Data pretest rata – rata 12.7 sedangkan posttest 22.75 dengan peningkatan 10.05. Sehingga dapat di simpulkan terdapat perbedaan yang nyata antarhasil Pengaruh Latihan Kick Target Samsak Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi geri* Pada Dojo Raja Karate Team pada data pretest dan posttest. Sehingga pengaruh latihan menggunakan samsak

Tira Nurhalfia, 2024

PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KUMITE KARATE

Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet Dojo Raja Karate Team.

Tira Nurhalfia, 2024

PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KUMITE KARATE

Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu