

ABSTRAK

DAMPAK LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN SERANGAN TENDANGAN TEKNIK *MAWASHI GERI* PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

(Studi Eksperimen pada Atlet UKM Karate UPI)

Pembimbing: 1. Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd.
2. Sagitarius, M.Pd.

Rega Afrilian Sungkawa
1001570

Kelincahan dibutuhkan oleh seorang atlet, terlebih bila ia adalah atlet karate yang bertanding pada nomor *kumite*. Setiap gerakan yang dilakukan atlet tersebut membutuhkan kelincahan. Penelitian ini dilatarbelakangi bahwa tendangan teknik *mawashi geri* membutuhkan kelincahan baik ketika menyerang maupun bertahan. Selain itu latihan kelincahan sering diberikan oleh para pelatih ketika melatih atlet-atletnya. Dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui signifikansi apa pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan serangan tendangan teknik *mawashigeri* pada cabang olahraga karate. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan populasi anggota UKM Karate Universitas Pendidikan Indonesia dan jumlah sampel 12 atlet yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Untuk menilai teknik serangan tendangan tersebut menggunakan kriteria penilaian dalam peraturan pertandingan karate. Untuk analisis data, penulis menggunakan aplikasi *Microsoft Excel*. Hasil penelitian ini adalah latihan kelincahan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan serangan tendangan teknik *mawashi geri*. Pelatih dapat memberikan latihan kelincahan untuk meningkatkan serangan tendangan *mawashi geri*.

Kata Kunci: latihan kelincahan, *mawashi geri*

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF AGILITY EXERCISE IN INCREASING KICKING ATTACK IN MAWASHI GERI TECHNIQUE ON KARATE

(Experiment Study to UKM Karate UPI Athlete)

Counselor : 1. Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd.
2. Sagitarius, M.Pd.

Rega Afrilian Sungkawa
1001570

Agility in main component that need by an athlete, specially he is kumite athlete. Every move of kumite athele needs agility. This obsevation based on ideas that mawashi gery needs agility, when attack and deffense. Beside that, agility trainig also given bye so many coaches when they trained their athlete. At this observation, writer also want to know how significant the agility training influence in increasing kicking attack in mawashi gery technique. Writer used experiment method. The population of this observation is UKM Karate UPI members with 12 athlete are the sample that choosen by specific criteria. To rate the kicking attack, observer use the point criteria based on karate rule of competition. Processing and analizing data used by the writer is Microsoft Excel. The result of this observation explain that agility training give significant impact to kicking attack in mawashi gery technique. Writer suggest to increase kicking attack, coach can give agility training session on exercise.

Keywords: agility training, mawashi geri