

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELENTUKAN
TOGOK DENGAN KETERAMPILAN *MAWASHI GERI* PADA
SISWA EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 1 CIBINONG**

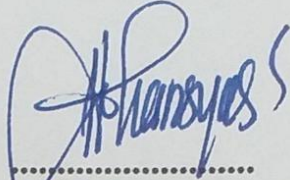
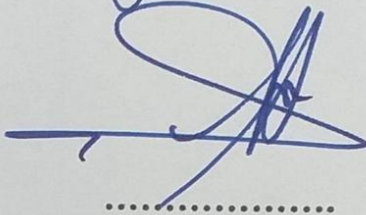


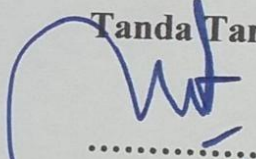
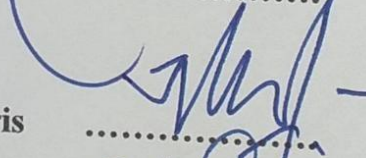
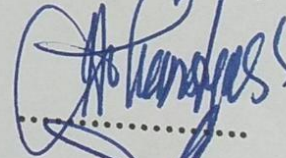
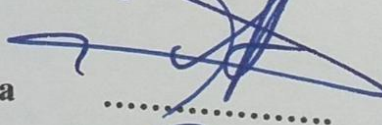
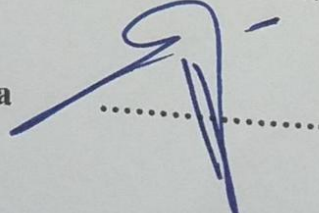
**MUHAMMAD SUTAN PARUHUMAN
6135160403**

Skripsi Ini Disusun Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2021**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		13 / 21 / 8
<u>Dr. Johansyah Lubis, M. Pd</u> NIP. 196705081993031001		
Pembimbing II		12 / 21 / 08
<u>Slamet Sukriadi, M. Pd</u> NIP. 198210282015041002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Mustafa Masyhur, M. Pd</u> NIP. 196201051988031001	Ketua		16 / 21 / 8
2. <u>Drs. Mustara Musa, M.Pd</u> NIP. 196607072001121001	Sekertaris		13 / 21 / 8
3. <u>Dr. Johansyah Lubis, M. Pd</u> NIP. 196705081993031001	Anggota		13 / 21 / 8
4. <u>Slamet Sukriadi, M. Pd</u> NIP. 198210282015041002	Anggota		12 / 21 / 08
5. <u>Dr. Fahmy Fachrezy, M.Pd</u> NIP. 196411261988031002	Anggota		10 / 21 / 08

Tanggal Lulus : 30 Juli 2021

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KETERAMPILAN *MAWASHI GERI* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 1 CIBINONG

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dengan keterampilan *Mawashi Geri* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Cibinong, untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dengan keterampilan *Mawashi Geri* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Cibinong, dan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelentukan tokok dengan keterampilan *Mawashi Geri* pada siswa SMA Negeri 1 Cibinong. Penelitian ini menggunakan metode dengan teknik korelasional. Pendekatan penelitian yang dilakukan bersifat pendekatan penelitian kuantitatif menurut sugiyono data penelitian pada pendekatan kuantitatif berupa angka – angka dan analisis menggunakan statistik. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan kecepatan dan kelentukan tokok sebagai variabel bebas serta keterampilan *Mawashi Geri* sebagai variabel terikat. Populasi yang diambil peneliti adalah Seluruh anggota ekstrakurikuler karate SMA N 1 Cibinong, Perpuasive sampel yang diambil adalah 10 orang siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Cibinong. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kecepatan dengan keterampilan *Mawashi Geri*, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kelentukan tokok dengan keterampilan *Mawashi Geri*, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kecepatan dan kelentukan tokok dengan keterampilan *Mawashi Geri*.

Kata Kunci : Kecepatan, Kelentukan tokok, *Mawashi Geri*, Karate

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SPEED AND FLEXIBILITY
WITH MAWASHI GERI SKILLS IN EXTRACURRICULAR
STUDENTS OF SMA NEGERI 1 CIBINONG***

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between speed and Mawashi Geri skills in extracurricular students of SMA Negeri 1 Cibinong, to determine the relationship between flexibility and Mawashi Geri skills in extracurricular students of SMA Negeri 1 Cibinong, and to determine the relationship between speed and flexibility of the togek with Mawashi Geri skills. in SMA Negeri 1 Cibinong students. This study uses a method with a correlational technique. The research approach carried out is a quantitative research approach according to Sugiyono, research data on a quantitative approach in the form of numbers and analysis using statistics. The variables that will be examined in this study are the relationship between speed and flexibility of the togek as independent variables and Mawashi Geri skills as the dependent variable. The population taken by the researcher was all members of the karate extracurricular at SMA N 1 Cibinong, Pergrative the sample taken was 10 extracurricular students at SMA N 1 Cibinong. The results showed that there was no relationship between speed and Mawashi Geri skills, the results showed that there was no relationship between togek flexibility and Mawashi Geri skills, the results showed that there was no relationship between togek speed and flexibility with Mawashi Geri skills.

Key Words : Speed, Flexibility, Mawashi Geri, Karate

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi 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 dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 28 Juli 2021



ernyataan

Muhammad Sultan Paruhuman

No reg. 6135160403



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Sutan Paruhuman
NIM : 6135160903
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Jasmani
Alamat email : daulaysutan20@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Antara Kecepatan dan Kelenturan Tugok Dengan
Keterampilan Mawashi Beri Pada Siswa Ekstrakurikuler
SMA Negeri 1 Cibinong

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Agustus 2021

Penulis

(Muhammad Sutan Paruhuman)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa sebab atas segala rahmat, karunia, taufik dan hidayah-Nya maka skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kecepatan dan Kelentukan Togok Dengan Keterampilan *Mawashi Geri* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Cibinong” dapat penulis susun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana pendidikan di Program Sarjana Universitas Negeri Jakarta.

Tulisan yang amat sederhana ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya peran dan bantuan serta masukan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, sudah semestinya penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan serta dosen pembimbing 1, Bapak Iwan Setiawan M.Pd sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, dan Bapak Slamet Sukriadi M.Pd sebagai dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam pembuatan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Terimakasih yang sangat mendalam penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta alm. Ayahanda Eddy Daulay dan Ibunda Latifa Hannum Siregar yang selalu sabar dengan segala pengorbanan dan selalu memberikan doa restunya, dan Adik saya Ircham Abdur Rosyid Daulay dan Rukiyah Eli Lestari Daulay, serta teman – teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 1 juli 2021

MSP

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II KERANGKA TEORITIK	10
A. Kerangka teori	10
1. Keterampilan tendangan <i>Mawashi Geri</i>	10
2. Kecepatan	19
3. Kelentukan togok.....	22
B. Kerangka berfikir	25
1. Hubungan kecepatan dengan keterampilan tendangan <i>Mawashi Geri</i> ... 25	
2. Hubungan kelentukan togok dengan keterampilan tendangan <i>Mawashi Geri</i>	26
3. Hubungan kecepatan dan kelentukan togok dengan keterampilan tendangan <i>Mawashi Geri</i>	27
C. Pengajuan hipotesis	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian	29
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	29
C. Metode penelitian.....	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32

F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Data	42
B. Pengujian Hipotesis	46
C. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	58
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	80



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Tahap persiapan	17
Gambar 2.2. Tahap memutar pinggul dan posisi menendang.....	18
Gambar 2.3. Tahap Posisi Kembali	19
Gambar 3.1 Pola Hubungan	30
Gambar 3.2 Tes Lari Sprint 20 meter	33
Gambar 3.3 tes kelentukan (sit and reach).....	35
Gambar 3.4 Tes Keterampilan <i>Mawashi Geri</i>	37
Gambar 4 2. Grafik Histogram Kecepatan.....	44
Gambar 4 3. Grafik Histogram Kelentukan Togok.....	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel. 4.1. Deskripsi Data Penelitian.....	42
Tabel 4 2 Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Mawashi Geri</i>	43
Tabel 4 3 Distribusi Frekuensi Kecepatan	44
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kelentukan Togok	45
Tabel 4 4 Uji keberartian koefisien korelasi X_1 terhadap Y	46
Tabel 4 5 uji keberartian koefisien korelasi X_2 terhadap Y	47
Tabel 4 6 Uji keberartian koefisien korelasi ganda.....	48

