

**PENGARUH KELINCAHAN, KESEIMBANGAN DAN
KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP HASIL
TENDANGAN MAWASHI-GERI JODAN PADA ATLET
PUTRA/I USIA 8-13 TAHUN DOJO CENTER KARATE 2024**



MARUDUT LINGGA

9903820024

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



(Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes)

Tanggal : 25 / 07 / 2024



(Dr. Iwan Hermawan, M.Pd)

Tanggal : 24 / 07 / 2024

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana, ES., M.Bus

(Ketua)¹



.....
(Tanda tangan)

29 / 07 / 2024

.....
(Tanggal)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd.

(Koordinator Prodi)²



.....
(Tanda tangan)

25 / 07 / 2024

.....
(Tanggal)

Nama : **Marudut Lingga**

No. Registrasi : 9903820024


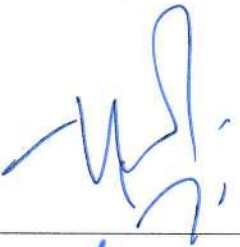



Tanggal Lulus :

Angkatan : 2020

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No.	Nama	TandaTangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)		25/07/2024
2.	(Pembimbing I) Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes		24/07/2024
3.	(Pembimbing II) Dr. Iwan Hermawan, M.Pd		24/07/2024
4.	(Penguji) Dr. Eva Yulianti, M.Sc		25/07/2024
5.	(Penguji) Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd		24/07/2024

Nama : **Marudut Lingga**

No. Registrasi : 9903820024

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Marudut Lingga
Nim : 9903820024
Jenjang : S2
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2020
Semester : 120 (Genap) Tahun Akademik 2024

Dengan ini menyatakan bahwa Persetujuan perbaikan ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan dari oleh komisi penguji .

Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Marudut Lingga

Nim. 9903820024

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Marudut Lingga
Nim : 9903820024
Tempat/Tanggal Lahir : Tumangger, 23 april 1990
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “pengaruh latihan kelincahan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap hasil tendangan mawashi geri pada putra/I Dojo Center Karate 2024” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber yang baik, yang di kutip maupun yang di kutip sudah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapa pun.apabila kemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juli 2024

Yang Menyatakan



Marudut Lingga

Nim. 9903820024



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 : Marudut Lingga
NIM : 9903820024
Fakultas/Prodi : Pascasarjana/Pendidikan Jasmani
Alamat email : marudutlingga80@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 :

PENGARUH KELINCAHAN, KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP HASIL TENDANGAN *MAWASHI-GERI JODAN* PADA ATLET PUTRA/USIA 8-13 TAHUN *DOJO CENTER KARATE 2024*

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, 31 Juli 2024

Penulis

(Marudut Lingga)

PENGARUH METODE LATIHAN KELINCAHAN, KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP HASIL TENDANGAN MAWASHI GERI JODAN PADA ATLET DOJO CENTER KARATE

MARUDUT LINGGA

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul *Pengaruh Metode Latihan Kelincahan, Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Tendangan Mawashi Geri Jodan Pada Atlet Dojo Center Karate* memiliki latar belakang Kurangnya kelincahan keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap hasil tendangan mawashi geri jodan. Penelitian ini memiliki tujuan 1) Menganalisis perbedaan pengaruh antara metode latihan *Illinois agility* dan *hexagonal test* terhadap hasil tendangan *mawashi-geri jodan*; 2) Menganalisis pengaruh antara *Illinois agility* dan latihan *t-drill* Terhadap Hasil Tendangan *Mawashi Geri Jodan*; 3) Menganalisis perbedaan pengaruh antara metode latihan latihan *t-drill* dan *hexagonal test* terhadap hasil tendangan *mawashi-geri jodan*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan desain factorial. Teknik analisis data menggunakan Analisis Varian (ANOVA) pada taraf signifikansi (α) 0,05, Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu metode latihan *Illinois agility*, *t-drill* dan *hexagonal test*. Kelentukan otot tungkai tinggi dan rendah sebagai variabel atribut dan variabel terikatnya yaitu tendangan *mawashi geri jodan*. Teknik pengambilan sampel menggunakan populasi sampel dengan jumlah 20 atlet karate. Hasil penelitian ini: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan kelincahan (X1) terhadap hasil tendangan *mawashi geri jodan* (Y). (2) Terdapat pengaruh keseimbangan (X2) terhadap tendangan *mawashi geri jodan* (Y). (3) Terdapat pengaruh koordinasi mata kaki (X3) terhadap keterampilan tendangan *mawashi geri jodan* (Y). (4) Terdapat pengaruh yang signifikan kelincahan (X1) terhadap koordinasi mata kaki (X3) (5) Terdapat pengaruh keseimbangan (X2) terhadap koordinasi mata kaki (X3) (6) Terdapat pengaruh tidak langsung kelincahan (X1) terhadap hasil tendangan *mawashi geri jodan* (Y) melalui koordinasi mata kaki (X3). (7) Terdapat pengaruh tidak langsung keseimbangan (X2) terhadap tendangan *mawashi geri jodan* (Y) melalui koordinasi mata kaki (X3). Saran: Pelatih olahraga dapat menggunakan metode latihan *Illinois agility*, *t-drill*, *hexagonal test* dan koordinasi mata kaki sebagai metode latihan yang baik untuk melatih kecepatan tendangan *mawashi-geri jodan* dan bagi peneliti lain yang meneliti bagaimana cara melatih kecepatan tendangan hendaknya memberi model latihan yang lebih baik.

Kata Kunci: Latihan *Illinois agility*, *t-drill*, *hexagonal test*, koordinasi mata kaki, tendangan *mawashi-geri Jodan*.

**THE INFLUENCE OF AGILITY, BALANCE AND ANKLE
COORDINATION TRAINING METHODS ON THE RESULTS OF
MAWASHI GERI JODAN KICKS IN DOJO CENTER KARATE ATHLETES**

MARUDUT LINGGA

ABSTRACT

The research entitled The Influence of Agility, Balance and Ankle Coordination Training Methods on the Results of Mawashi Geri Jodan Kicks in Dojo Center Karate Athletes was brought up with the background of lack of balance agility and ankle coordination on the results of mawashi geri jodan kicks. This research is aimed to 1) Analyze the differences in the influence between the Illinois agility training method and the hexagonal test on the results of the Mawashi Geri Jodan kick; 2) Analyze the influence of Illinois agility and t-drill training on Mawashi Geri Jodan kick results; 3) Analyze the difference on the influence between the t-drill and hexagonal test training methods on the results of the Mawashi Geri Jodan kick. This research used an experimental method using a factorial design. The data analysis technique used Analysis of Variance (ANOVA) at a significance level (α) of 0.05. The independent variables in this research are the Illinois agility training method, t-drill, and hexagonal test. High and low leg muscle flexibility is an attribute variable, and the dependent variable is the Mawashi Geri Jodan kick. The sampling technique used a sample population of 20 karate athletes. The results of this research: (1) There is a significant influence of agility (X1) on the results of the Mawashi Geri Jodan kick (Y). (2) There is an influence of balance (X2) on the Mawashi Geri Jodan kick (Y). (3) There is an influence of ankle coordination (X3) on Mawashi Geri Jodan's kick skills (Y). (4) There is a significant influence of agility (X1) on ankle coordination (X3) (5) There is an influence of balance (X2) on ankle coordination (X3) (6) There is an indirect influence of agility (X1) on the results of the Mawashi Geri Jodan kick (Y) through ankle coordination (X3). (7) There is an indirect influence of balance (X2) on the Mawashi Geri Jodan kick (Y) through ankle coordination (X3). Suggestion: Sports trainers can use the Illinois agility, t-drill, hexagonal test, and ankle coordination training methods as a suitable training method for training Mawashi Geri Jodan kick speed, and for other researchers who examine how to train kick speed, they should provide a better training model.

Keywords: *Illinois agility training, t-drill, hexagonal test, ankle coordination, Mawashi Geri Jodan kick.*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Dengan metode latihan kelincahan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki yang tepat, maka hasil tendangan *mawashi geri jodan* lebih maksimal”

Persembahan :

Almamater

Universitas Negeri Jakarta, Pascasarjana,
Program Studi S2 Pendidikan Jasmani



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul "pengaruh kelincahan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap hasil tendangan *mawashi geri jodan* pada atlet putra/i usia 8-13 tahun *Dojo Center Karate*". Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar magister pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyusunan tesis ini, peneliti mengalami berbagai hambatan. Berkat petunjuk, bimbingan, dan dorongan dari semua pihak, tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Komarudin, M.Pd sebagai rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus., selaku direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta,
3. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta,
4. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes., sebagai Pembimbing 1.
5. Dr. Iwan Hermawan, S.E., M.Pd., sebagai Pembimbing 2.
6. Dr. Eva Yulianti, M.Sc, sebagai dosen penguuji.
7. Dr. Fahmy Fachreezzy, M.Pd sebagai dosen penguji.
8. Segenap Guru Besar, Dosen dan seluruh karyawan/staf pegawai Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
9. Ucapan terima kasih kepada ayah Jonner Lingga (almarhum) dan ibu Mariani Sagala (almarhum), Verawati Lingga adik, Metro Lingga/adik.
10. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kekasih tercinta Flora Sinamo.
11. Ucapan terima kasih kepada kepala sekolah dan rekan guru di SDN Ragunan 07 Pagi.

Semoga kebaikan yang diperbuat di balaskan berkali lipat oleh Tuhan Yang Maha Esa, diberikan umur yang panjang, berlimpah rejeki dan selalu dalam perlindungannya.

Penulis menyadari akan adanya kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan tesis ini. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka menerima masukan dan sarannya. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi semuanya.

Jakarta, Juli 2024

Peneliti

Marudut Lingga



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR ISI

COVER	i
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iii
PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS	v
SURAT PERNYATAAN	vii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	ix
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	xi
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	xv
KATA PENGANTAR	xvii
DAFTAR ISI	xix
DAFTAR TABEL	xxii
DAFTAR GAMBAR	xxiii
DAFTAR LAMPIRAN	xxiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Kajian Pustaka	7
1. Hakekat Karate	7
2. Kelincahan.....	17
3. Keseimbangan	20
4. Koordinasi Mata Kaki	20
B. Kerangka Berpikir	21
C. Penelitian yang Relevan	22
D. Hipotesis Penelitian	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Metode Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel	35
E. Teknik Pengambilan Data	36
F. Instrumen Penelitian	36
1. Hasil Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i>	36
2. Instrumen Kelincahan (<i>Illinois Agility</i>).....	39
3. Instrumen Keseimbangan (<i>t-drill</i>)	41
4. Instrumen Koordinasi Mata Kaki (<i>Hexagonal test</i>).....	43
G. Teknik Analisis Data.....	44
H. Hipotesis Statistik	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Data.....	47
1. Variabel Keterampilan Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i>	47
2. Variabel Kelincahan (X_1)	48
3. Variabel Keseimbangan (X_2)	49
4. Variabel Koordinasi Mata Kaki (X_3)	50
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	51
1. Uji Normalitas.....	52
2. Uji Linearitas	53
3. Uji Homogenitas	57
C. Pengujian Hipotesis	58
1. Sub Struktur I.....	59
2. Sub Struktur II.....	60
D. Pembahasan Hasil Penelitian	62
1. Pengaruh Langsung Kelincahan Terhadap Hasil Tendangan <i>Mawashi-Geri Jodan</i>	62
2. Pengaruh Langsung Keseimbangan Terhadap Hasil Tendangan <i>Mawashi-Geri Jodan</i>	63

3. Pengaruh Langsung Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Tendangan <i>Mawashi-Geri Jodan</i>	64
4. Pengaruh Langsung Kelincahan Terhadap Koordinasi Mata Kaki	64
5. Pengaruh Langsung Keseimbangan Terhadap Koordinasi Mata Kaki	65
6. Pengaruh Kelincahan Terhadap Hasil Tendangan <i>Mawashi-Geri Jodan</i> Melalui Koordinasi Mata Kaki.....	65
7. Pengaruh Keseimbangan Terhadap Hasil Tendangan <i>Mawashi-Geri Jodan</i> Melalui Koordinasi Mata Kaki.....	66
E. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Implikasi	70
C. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN-LAMPIRAN	77
RIWAYAT HIDUP	105

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kriteria Penilaian	37
Tabel. 4.1	Rangkuman Hasil Penelitian.....	47
Tabel 4.2	Tabel Interval Keterampilan <i>Mawashi Geri Jodan</i>	48
Tabel 4.3	Tabel Interval Kelincahan.....	49
Tabel 4.4	Tabel Interval Keseimbangan	50
Tabel 4.5	Tabel Interval Koordinasi Mata Kaki	51
Tabel 4.6	Tabel Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 4.7	Tabel Hasil Uji Linieritas X_1 Terhadap Y	53
Tabel 4.8	Tabel Hasil Uji Linieritas X_2 Terhadap Y	54
Tabel 4.9	Tabel Hasil Uji Linieritas X_3 Terhadap Y	55
Tabel 4.10	Tabel Hasil Uji Linieritas X_1 Terhadap X_3	56
Tabel 4.11	Tabel Hasil Uji Linieritas X_1 Terhadap X_2	56
Tabel 4.12	Hasil Uji Homogenitas Y Atas X_1 , X_2 dan X_3	57
Tabel 4.13	Hasil Uji Homogenitas X_1 ke X_3	58
Tabel 4.14	Coefficients Sub Struktur 1	60
Tabel 4.15	Model Summary Sub Struktur 1	60
Tabel 4.16	ANOVA Sub Struktur 2	61
Tabel 4.17	Coefficients Sub Struktur 2	61

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kuda-kuda.....	10
Gambar 2.2	Pukulan	10
Gambar 2.3	Tendangan <i>Mae-geri</i>	11
Gambar 2.4	Tendangan <i>Mawashi—geri</i>	12
Gambar 2.5	Tendangan <i>Ushiro—geri</i>	12
Gambar 2.6	Tangkisan.....	13
Gambar 2.7	<i>T-Drill</i>	19
Gambar 2.8	Area Uji Hexagonal Test	20
Gambar 2.9	<i>Illinois Agility</i>	21
Gambar 3.1	Konstelasi Hubungan Struktural Antar Variabel Penelitian	34
Gambar 3.2	Skema Substruktural 1	45
Gambar 3.3	Skema Substruktural 2	45
Gambar 4.1	Histogram Variabel Y	48
Gambar 4.2	Histogram Variabel X ₁	49
Gambar 4.3	Histogram Variabel X ₂	50
Gambar 4.4	Histogram Variabel X ₃	51
Gambar 4.5	Sub Struktur Mode 1	59
Gambar 4.6	Sub Struktur Mode 2	59
Gambar 4.7	Diagram Jalur Sub Struktur 1	60
Gambar 4.8	Diagram Jalur Sub Struktur 2	62
Gambar 4.9	Diagram Jalur Kedua Sub Struktur.....	62

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Statistik Deskriptif.....	79
Lampiran 2	Uji Normalitas	81
Lampiran 3	Uji Linearitas.....	82
Lampiran 4	Uji Homogenitas	90
Lampiran 5	Uji Regresi.....	93
Lampiran 6	Dokumentasi.....	95



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*