

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN RUBBER TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA BELA DIRI SHORINJI KEMPO KENSHI DOJO UNG

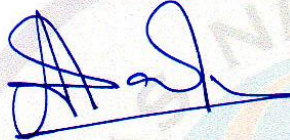
Oleh :

Hastin Ali

NIM: 831 415 137

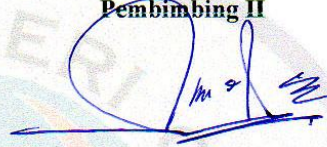
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Drs. Aswan Dai, M.Pd
Nip. 196102211986031002

Pembimbing II



Dr. Meyke Parengkuan, MP.d
Nip. 196705112005012001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Fakulta Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Drs. SARJAN M.H.L, M.S
Nip. 19610805 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN RUBBER TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN MAWASHI GERI PADA BELA DIRI
SHORINJI KEMPO KENSHI DOJO UNG**

Oleh:





HASTIN ALI
NIM: 831 415 137

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Jumat, 09 Agustus 2019

Pukul : 13.00 s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19830725 200812 1 002	
2. <u>Ruslan, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19780817 200501 1 003	
3. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u> NIP. 19610221 198603 1 002	
4. <u>Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd</u> NIP. 19670511 200501 2 001	

Gorontalo, Oktober 2019

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**




Dr. H. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Hastin Ali, Nim 831415137.2019. ***Pengaruh Latihan Rubber Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Pada Bela Diri Shorinji Kempo Kenshi Dojo UNG***. Skripsi, Jurusan Pendidikan keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Aswan Dai, M.Pd dan Pembimbing II Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd

Adapun yang menjadimasalah dalam penelitian ini adalah kemampuan tendangan *Mawashi Geri* pada bela diri Shorinji Kempo Kenshi Dojo UNG yang kurang maksimal untuk performa bagi bela diri Shorinji Kempo khususnya Kenshi Dojo UNG. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan *Rubber* terhadap tendangan *Mawashi Geri* pada bela diri Shorinji Kempo Kenshi Dojo UNG. Populasi dalam penelitian ini, merupakan seluruh pemain kempo (*khensi*) Dojo UNG. Populasi dilibatkan secara keseluruhan sebagai anggota sampel dalam penelitian yang berjumlah 10 orang.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Data dikumpulkan melalui *pre-test* dan *post-test* dengan mengukur kemampuan tendangan *Mawashi Geri* instrumen menggunakan tes kecepatan tendangan *mawashi geri*. Data dianalisis dengan menggunakan statistik uji *t*.

Berdasarkan hasil pengujian dari variabel kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* diperoleh nilai hitung atau $t_{hitung} = 7,69$ dan $t_{daftar} = 1,796$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada diluar H_0 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dengan kata lain berada didaerah H_A . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Rubber* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan tendangan *Mawashi Geri* pada bela diri Shorinji Kempo *Kenshi Dojo UNG*.

Kata Kunci: *Rubber, Mawashi Geri, Shorinji Kempo*

ABSTRACT

Hastin Ali, Student's ID Number 831415137. 2019. *The Influence of Rubber Exercise on Mawashi Geri Kick Ability at Shorinji Kempo Martial Arts of Kenshi Dojo UNG*. Skripsi, Department of Sport Education, Faculty of Health and Sport, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Drs. Aswan Dai, M.Pd, and the Co-supervisor is Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd.

The research problem is Mawashi Geri kick ability at Shorinji Kempo Martial Arts of Kenshi Dojo UNG, which is less than optimal for the performance of martial arts, particularly Kenshi Dojo UNG. The research is aimed at finding out the influence of rubber exercise against Mawashi Geri kick at Shorinji Kempo Martial Arts of Kenshi Dojo UNG. The population of this research is the whole of khensi Dojo UNG. The population is involved overall as research sample, which amounted to 10 people.

This research applies experimental method with one group pre-test and post-test design. Data are collected through pre-test and post-test by measuring the Mawashi Geri's instrument kick ability using kick speed ability of mawashi geri. Then, data are analyzed using t-test statistics.

Based on the testing result of Mawashi Geri kick ability variable, it is obtained that the value of count or $t_{count} = 7,69$ and $t_{list} = 1,796$. Therefore, the price of t_{count} has been in the outside of H_0 . Hence, it can be concluded that H_0 is rejected or in the area of H_A . In conclusion, Rubber exercise has a significant influence on the improvement of Mawashi Geri kick ability at Shorinji Kempo martial arts of Kenshi Dojo UNG.

Keywords: *Rubber, Mawashi Geri, Shorinji Kempo*