

# PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN MAE GERI CHUDAN PADA MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2016

Diki Juliansyah, Victor G Simanjuntak, Fitriana Puspa Hidasari

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak

Email: dikijuliansyah798@gmail.com

## Abstract

*The Purpose of this research is to determine the effect of variations of training on the skills of Mae Geri Chudan on 2016 Physical Education students. This research is an experimental study, a form of pre-experimental design (nondesigns). The instrument used this study was to use the rubric for assessing the basic techniques of Mae Geri Chudan. The sampling of the population is 70 people was carried out systematically random sampling, with the total sample is 20 people. The results of this study indicate there is the effect of Variation of Exercise on the Skills of Mae Geri Chudan on 2016 Physical Education students.. This is evidenced by the results of the t-test, a significant level of Ftable 5% (0.05), 2.15 with a t-count value (24, 57) > t table (1,72913), which shows an alternative hypothesis is accepted. This it can be concluded that there is the effect of Variation of Exercise on the Mae Geri Chudan Skills on the 2016 Physical Education students. Proven by calculating the percentage increase of 25.81%.*

**Keywords :** *Effect, Mae Geri Chudan, Variations of Training*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Melalui olahraga dapat dilakukan *national character building* suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan nasional. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi (Yudik Prasetyo, 2013).

Menurut Ahmad Atiq, (2018:8) “prinsip-prinsip latihan adalah suatu usaha sadar yang harus dilakukan atlet untuk mencapai prestasi maksimal yang dilakukan berulang-ulang, terarah kian hari jumlahnya semakin meningkat dengan proses yang sistematis”. Ada juga berpendapat bahwa “prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati agar tujuan latihan dapat di capai sesuai dengan harapan. Prinsip latihan berperan penting terhadap beberapa aspek yaitu fisiologis dan psikologis. Dengan mentaati prinsip-prinsip

latihan, akan mendukung upaya untuk meningkatkan kualitas latihan. Selain itu juga akan menghindari cedera selama melakukan latihan” (Giri Wiarto, 2013:153).

Menurut Feri Kurniawan (2011:123) karate adalah seni beladiri yang berasal dari jepang. Seni beladiri karate dibawa masuk ke jepang lewat Okinawa. Seni beladiri ini pertama kali disebut “*tote*” yang berarti seperti “Tangan China”. karate juga merupakan seni beladiri yang lahir di Okinawa, sebuah daerah di selatan Jepang. Sebuah seni beladiri dikatakan “ajaib” dan “misterius” yang datang dari masa lalu (Ivan Yulivan, 2015:12).

Di dalam cabang olahraga Karate harus dituntut untuk melakukan teknik dasar karate dengan benar dan terstruktur sehingga dapat menghasilkan prestasi yang baik. Cabang olahraga karate juga memiliki tiga teknik karate. Seperti *kihon*, *kata*, dan *kumite*. Tetapi yang harus lebih diperhatikan adalah teknik dasar yang di sebut dengan *kihon*.

Di dalam *kihon* (teknik dasar) ada beberapa yang harus terpenuhi seperti, teknik dasar kuda-kuda, tangkisan, pukulan dan tendangan. Dari beberapa teknik dasar cabang olahraga karate terdapat salah satu teknik yang lebih sulit dilakukan, terlihat pada teknik dasar tendangan. Tentunya di dalam teknik dasar tendangan, memerlukan tahap-tahap sehingga dapat mencapai keberhasilan didalam melakukan gerakan teknik dasar tendangan.

Menurut Ivan Yulivan, (2015:135) tendangan harus dilakukan dengan koordinasi yang baik antara sikap kaki, sikap tangan, dan sikap badan. Sangatlah penting untuk menjaga keseimbangan badan, baik saat tendangan dilancarkan ataupun saat tendangan itu membentur pada sasaran atau alat pertahanan lawan.

Menurut Ivan Yulivan (2015:136) *mae geri chudan* adalah tendangan yang dilakukan dengan arah lintasan dari belakang kedepan. Bagian kaki yang harus dibenturkan ke arah sasaran adalah ujung telapak kaki (*Koshi*). Pada saat melakukan tendangan, jari-jari kaki ditekuk ke belakang atau menghadap ke atas.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Program Studi Pendidikan Jasmani pada mahasiswa angkatan 2016, Permasalahan yang sering muncul adalah kurangnya pemahaman tentang teknik dasar *mae geri chudan* oleh mahasiswa khususnya bagi yang baru mengenal cabang olahraga karate. Kesalahan-kesalahan yang sering muncul adalah tidak tepatnya saat mengangkat lutut, pandangan mata selalu tidak terarah kedepan, dan sasaran masih sering tidak tepat. Selain itu juga permasalahan terdapat pada tingkat kondisi fisik mahasiswa yang masih kurang baik, dan ada juga pada permasalahan kejenuhan serta merasa cepat bosan pada mahasiswa saat latihan karate.

Mengacu dari latar belakang dalam penelitian ini, dengan permasalahan yang ada, penulis bermaksud untuk meneliti tentang “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Keterampilan *Mae Geri Chudan* Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2016”.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Sugiyono (2015:107) menyatakan, “penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dalam metode ini sebagai bagian dari metode kuantitatif mempunyai ciri khas tersendiri, terutama dengan adanya kelompok kontrolnya”.

Bentuk penelitian ini yaitu menggunakan *pre-experimental design* (*nondesigns*). Sugiyono (2012:74) menyatakan, “desain ini dikatakan sebagai *pre-experimental design* karena belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen”. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random.

Bentuk *pre-experimental design* ada beberapa macam, yaitu: *one – shoot case study* (studi kasus satu tembakan), *one – group pretest-posttest design* (satu kelompok pretes-postes), dan *intact-group comparison*. Dari ketiga bentuk penelitian *pre-experimental design*, penulis menggunakan model *one – group pretest-posttest design* (satu kelompok pretes-postes).

$O_1 \times O_2$

(Sumber : Sugiyono, 2015: 111)

Keterangan :

O<sub>1</sub> = Nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

O<sub>2</sub> = Nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

X = *Treatment* (perlakuan)

Langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini yaitu mengadakan *pretest* (tes awal) untuk mengukur pemahaman mahasiswa dalam materi sebelum perlakuan, memberikan *Treatment* (perlakuan), yaitu berupa penggunaan model variasi latihan *mae geri chudan* dan yang terakhir adalah mengadakan *posttest* (tes akhir) untuk mengukur pemahaman mahasiswa dalam materi sesudah diberikan perlakuan.

Menurut Riduwan (2013:70) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi bukan hanya orang, akan tetapi juga benda-benda alam yang lain. Populasi juga sekedar jumlah yang meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek/obyek itu. Jadi dapat disimpulkan bahwa populasi adalah sekumpulan individu atau obyek yang terdapat dalam kelompok tertentu yang dijadikan sebagai sumber pengambilan data yang dapat diukur untuk memperoleh kesimpulan dari suatu penyelidikan. Dalam rencana penelitian ini, jumlah populasi mahasiswa Penjas FKIP Untan angkatan 2016 berjumlah 70 orang.

“Sampel adalah sebagai bagian dari populasi, sebagai contoh (*monster*) yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu” (Margono 2009:121). Didalam penelitian ini penulis menggunakan pengambilan secara acak sistematis (*systematic random sampling*). “Teknik ini merupakan modifikasi dari sampel random sampling. Caranya adalah membagi jumlah atau anggota populasi dengan pekiraan jumlah sampel yang diinginkan, hasilnya adalah interval sampel” (Soekidji Notoatmodjo, 2012:121). Jadi dapat di simpulkan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi. Dalam rencana penelitian ini, penulis akan mempersilahkan kepada pelatih

untuk memberikan tes keterampilan *mae geri chudan* kepada populasi, pelatih akan melihat keterampilan yang dimiliki mahasiswa. Setelah dilakukan tes keterampilan *mae geri chudan* maka diperoleh sampel sebanyak 20 orang.

“Para ahli olahraga berpendapat atlet yang melakukan program latihan secara intensitas selama 6-10 minggu akan memiliki stamina dan kekuatan yang lebih baik dari sebelumnya dibandingkan atlet yang hanya melakukan 1-2 minggu saja sebelum musim latihan” (James Tengkidung & Puspitirini 2012:67). Sedangkan menurut Juliantine, Yudiana dan Subarjah (2009:35) “pelaksanaan latihan dapat dilakukan dengan frekuensi latihan 3 hari/minggu. Sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu”. Dari pendapat para ahli di atas maka penelitian yang dilaksanakan dengan waktu 4 minggu (satu bulan) dengan setiap minggunya dilakukan 3 kali pertemuan. Seluruhnya 12 pertemuan, satu kali melakukan pretest dan satu kali posttest dan 10 kali perlakuan.

Alat pengumpulan data merupakan cara yang paling utama dalam suatu penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Tes merupakan rangkaian pernyataan atau alat lain yang digunakan mengukur keterampilan, pengetahuan, inteligensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Mahmud, 2011:185). Selanjutnya tes yang digunakan adalah tes gerakan teknik dasar *mae geri chudan* dengan kisi-kisi rubrik penilaian.

Untuk memperoleh suatu kesimpulan yang diteliti, maka analisis data merupakan suatu langkah penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul tidak berarti apa-apa bila tidak diolah, oleh karena itu perlu analisis data tersebut. Yang dimaksud metode analisis data dalam penelitian ini adalah cara pengolahan data yang telah terkumpul untuk disimpulkan. Untuk menentukan metode analisis data harus melihat alat pengambilan data yang dihasilkan.

Dalam penelitian ini berbentuk kuantitatif yang bersifat eksploratif bertujuan menggambarkan keadaan atau status fenomena. Dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengaruh variasi latihan *mae geri chudan* terhadap keterampilan *mae geri chudan*, terutama keterampilan *mae geri chudan* mahasiswa Prodi Penjas FKIP Untan angkatan 2016. Didalam penelitian perlu adanya pengujian yaitu dengan menggunakan uji prasyarat analisis. Dalam uji ini terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas dan uji pengaruh.

Menurut Budiyono (2009: 168) menyatakan, “seringkali harus diuji apakah suatu sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji ini disebut distribusi normal pada populasi dan disingkat uji normalitas populasi”. “Khi Kuadrat merupakan suatu teknik statistik yang memungkinkan untuk menilai probabilitas guna memperoleh perbedaan frekuensi nyata (hasil pengamatan atau obeservasi) dengan frekuensi yang diharapkan dalam kategori-kategori tertentu” (Sudaryono, 2012:254).

Rumus *Chi-kuadrat* adalah sebagai berikut:

$$x^2 = \sum \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Keterangan :

$x^2$  = *chi* kuadrat

fo = frekuensi observasi

fh = frekuensi harapan

Sudaryono (2012: 254)

Menurut Budiyono (2009: 174) menyatakan, “kadang-kadang untuk suatu penggunaan statistik uji tertentu (misalnya analisis varian) dipersyaratkan agar populasi-populasi yang diperbandingkan mempunyai variansi-variansi yang sama. Uji untuk mengetahui apakah varian-varian dari sejumlah populasi sama atau tidak”. “Mengukur homogenitas pada dasarnya adalah memperhitungkan dua sumber kesalahan yang muncul pada tes yang direncanakan” (Sukardi, 2014:132).

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Jika kedua data tersebut berdistribusi normal dan homogeny maka data penelitian

akan dianalisis menggunakan uji t-tes. Menurut Purwanto (2010:296) “pengujian hepotesis menggunakan uji-t dilakukan dengan lebih dulu menghitung efisien-t menggunakan t-hitung. Angka t-hitung selanjutnya di konfirmasikan dengan t tabel pada derajat kebebasan dan taraf kesalahan tertentu”. Bila t-hitung lebih besar daripada t-tabel maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang dibandingkan memang berbeda secara signifikan. Rumus yang digunakan untuk menghitung efektivitas *treatment* adalah:

Rumus :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

Md = Mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test*

Xd = Deviasi masing-masing subyek (d-Md)

$\sum xd^2$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

Analisis uji presentase pengaruh dilakukan untuk mengetahui seberapa besar skala presentase Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Keterampilan *Mae Geri Chudan* Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2016. Adapun rumus presentase pengaruh sebagai berikut menurut Sutrisno (Di dalam Septiana Dwi, 2017: 44) Persentase Peningkatan

$$\frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

*Mean Different* = *mean posttest* – *mean pretest*

Keterangan :

*Mean different* = perbedaan rata-rata

*Mean pretest* = rata-rata *pretest*

*Mean posttest* = rata-rata *posttest*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Prodi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN dengan sampel mahasiswa angkatan 2016 yang memiliki keterampilan *mae geri chudan* yang tidak baik. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang yang telah diberikan *treatment*/perlakuan berupa variasi latihan.

Sebelum diberikannya *treatment*, sampel terlebih dahulu melakukan *pre-test* yaitu dengan tes keterampilan tendangan karate *mae geri chudan* dengan masing-masing melakukan tendangan sebanyak 10 kali dengan kaki bergantian.

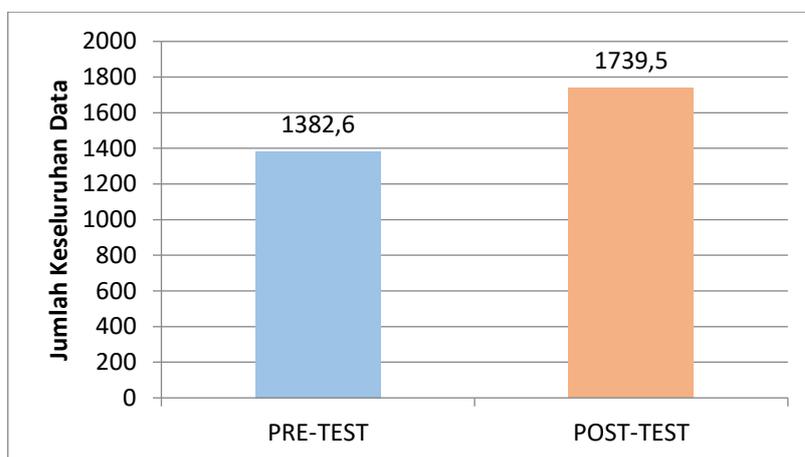
Setelah itu pertemuan penelitian dilakukan selama 12 kali yaitu satu kali *pretest*, satu kali *posttest* dan 10 kali *treatment*. *Treatment* tersebut dilakukan di

aula kampus 3 FKIP UNTAN. Variasi latihan ini dilakukan secara bertahap dan berkala sesuai dengan program latihan yang telah tersusun dan tervalidasi.

*Post-test* dilakukan kembali dengan melakukan tes keterampilan *mae geri chudan* yang sama seperti pada saat *pre-test*. Data *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Deskripsi data *pre-test* dan *post-test***

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Jumlah	1382,6	1739,5
Rata-rata	69,13	86,97



**Gambar 1. Deskripsi data *pre-test* dan *post-test***

Perhitungan tes instrumen juga dilakukan per aspek dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Data *pre-test* dan *post-test***

Aspek	Rata-rata Nilai		Peningkatan Nilai (%)
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
1	3	3	0%
2	2,3	3	76,6%
3	2	3	66,6%
4	2	2,7	74%
5	2	2,5	80%
6	1,3	2,2	59%
7	1	2,5	40%
8	1	2,5	40%
9	1,6	2,6	51,5%
10	2	2,4	83,3%

11	2	2,7	74%
12	2,5	3	83,3%
$\Sigma$	1,89	2,67	57,35%

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa aspek pertama yaitu aspek pandangan lurus kedepan tidak mendapatkan perubahan. Pada saat *pre-test* maupun *post-test* rata-rata sampel mendapatkan nilai maksimal yaitu 3 dengan kategori baik. Aspek kedua yaitu aspek posisi badan tegak menyamping mengalami peningkatan sebesar 76,6% dari nilai pada saat *pre-test* yaitu 2,3 menjadi nilai maksimal yaitu 3 pada saat *post-test*. Aspek ketiga yaitu posisi tangan siap menyerang juga mengalami peningkatan sebesar 66,6% dari nilai pada saat *pre-test* yaitu 2 menjadi nilai maksimal yaitu 3 pada saat *post-test*. Aspek keempat yaitu berdiri dengan kuda-kuda *zenkutzu dachi* mendapat peningkatan rata-rata skor sebesar 74% dari nilai pada saat

*pre-test* yaitu 2 menjadi 2,7 pada saat *post-test*.

Hampir semua aspek mengalami peningkatan yang signifikan dari *pre-test* menjadi *post-test*. Rata-rata nilai yang didapatkan pada saat *pre-test* ialah 1,89 sedangkan pada saat *post-test* ialah 2,67 dan rata-rata peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test* ialah 57,35%.

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variable berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus *chi-kuadrat* dengan perhitungan manual. Untuk mengetahui normal tidaknya suatu data dalam penelitian ini jika  $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$  (signifikansi 5%/0,05). Hasil perhitungan yang diperoleh sebagai mana pada tabel 4.2 berikut ini:

**Tabel 3. Ringkasan Uji Normalitas**

No	Kelas	$X_{hitung}$	$X_{tabel}$	Keterangan
1	<i>Pre-test</i>	45,65	9,21	Normal
2	<i>Post-test</i>	38,10	9,21	Normal

Berdasarkan tabel 4.2, terlihat bahwa data *pre-test* dan *post-test* hasil tes kemampuan tendangan karate *mae geri chudan* memiliki nilai lebih besar dibandingkan  $X^2_{tabel}$  (sig. 5%) yaitu 9,21 sehingga data dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Setelah diketahui tingkat normalitas datanya, maka selanjutnya dilakukan uji

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

No	Varians	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Keteranagn
1	Uji Homogenitas	0,79	2,15	Homogen

Hasil uji homogenitas variabel diketahui nilai  $F_{hitung}$  0,79 dengan signifikansi  $F_{tabel}$  5%(0,05) yaitu 2,15. Dari hasil perhitungan tersebut didapat bahwa  $F_{hitung}$  (0,79) <  $F_{tabel}$  (2,15) sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

homogenitas. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui tingkat kesamaan varians. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai *signifikan* pada *levene's statistic* atau uji varians dengan nilai signifikansi 5%=2,15. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini:

Uji t pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan skor. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5%. Adapun ringkasan uji t ditunjukkan pada table 4.4 berikut ini:

**Tabel 5. Hasil Uji Pengaruh (*t*-test)**

No	Kelas	Rata-rata	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
1	<i>Pre-test</i>	69,13	24,57	1,72913	Berpengaruh
2	<i>Post-test</i>	86,97			

Berdasarkan tabel 4.4, didapatkan rata-rata nilai *pre-test* sebesar 69,13 dan rata-rata nilai *post-test* sebesar 86,97.  $t_{hitung}$  (24,57) >  $t_{tabel}$  (1,72913), sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima. Artinya variasi latihan

berpengaruh terhadap keterampilan *mae geri chudan* dan memiliki nilai persentase pengaruh sebesar 25,81%. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini:

**Tabel 6. Persentase Pengaruh**

No	Ket	Rata-rata	Standar deviasi	Persentase pengaruh
1	<i>Pre-test</i>	69,13	17,945	25,81%
2	<i>Post-test</i>	86,97		

Dari tabel 4.5, terlihat peningkatan perolehan nilai yang sebelumnya pada saat *pre-test*, rata-rata nilai adalah 69,13 menjadi 86,97 nilai yang didapat pada saat *post-test*. Standar deviasi diperoleh dari rata-rata jumlah selisih kenaikan nilai *pre-test* dan *post-test* yang setelah itu dibagi dengan nilai *pre-test* sehingga didapat nilai persentase pengaruh yaitu 25,81%.

### Pembahasan

Di dalam proses latihan menggunakan variasi latihan berpengaruh terhadap keterampilan *mae geri chudan* pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2016 selama kurang lebih dilakukan dalam waktu 4 minggu dengan satu kali *pretest*, satu kali *posttest* dan 10 kali pemberian *treatment*. Selama pemberian *treatment*, mahasiswa melakukan latihan dengan sungguh-sungguh sehingga tidak ada hambatan yang dirasakan. Sampel yang sebelumnya berjumlah 70 orang dikerucutkan menjadi 20 orang yang merupakan mahasiswa yang memiliki keterampilan *mae geri chudan* masih kurang baik.

Dari hasil analisis data penelitian, maka dapat diketahui hasil *pre-test* dengan nilai rata-rata 69,13 sedangkan nilai rata-rata *post-test* ialah sebesar 86,97 dengan persentase pengaruh 25,81%. Hal ini sesuai dengan hipotesis penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa analisis *mae gery chudan* ialah dibutuhkannya variasi latihan yang tepat sehingga latihan yang

dilakukan dapat lebih efektif dan menyenangkan serta tidak membosankan untuk dilakukan. Dari hipotesis tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan variasi latihan yang tepat dinilai dapat memperbaiki atau meningkatkan keterampilan *mae gery chudan* pada cabang beladiri karate.

Adapun klasifikasi keterampilan *mae gery chudan* pada saat *pre-test* yang diperoleh yaitu yang mendapat nilai dengan rentang skor 60 sampai 62 yaitu 2 sampel, 63 sampai 65 yaitu 2 sampel, 66 sampai 68 yaitu 5 sampel, 69 sampai 71 yaitu 2 sampel dan yang mendapat nilai dengan rentang skor 72 sampai 74 yaitu 7 sampel. Dalam hal saat pengambilan nilai *pre-test*, tidak ada kendala yang berarti yang dirasakan oleh peneliti. Hanya saja, sampel terlihat kesusahan berdiri seimbang setelah melakukan tendangan dan tidak maksimal. Selanjutnya klasifikasi keterampilan *mae gery chudan* pada saat *post-test* adalah yang mendapat rentang nilai 80 sampai 82 yaitu 8 sampel, 86 sampai 88 yaitu 3 sampel dan yang mendapat nilai pada rentang 92 sampai 94 yaitu 9 sampel. Dalam hal ini sampel sudah mulai menguasai tendangan *mae gery chudan* karena pemberian variasi latihan yang insentif selama 10 kali telah dilakukan atau dalam hal ini ialah pemberian *treatment*. Hal yang paling berpengaruh dirasakan oleh sampel pada saat melakukan *post-test* yaitu ketika melakukan tendangan, badan terasa lebih mudah mengontrol untuk berdiri dengan satu

kaki sehingga tendangan tepat sasaran dan badan tidak mudah terjatuh setelah melakukan tendangan. Sampel juga menyampaikan bahwa setelah pemberian *treatment*, sasaran yang sebelumnya tidak bisa dilakukan/ditendang kini mereka dengan mudah dapat meraihnya. Karena efek latihan kelentukan yang dilakukan menambah kelentukan kaki sehingga dalam *post-test* ini memperoleh rata-rata nilai yang memuaskan.

Hasil analisis uji *t-test* didapat nilai  $t_{hitung}$  yaitu sebesar 24,57 dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan  $db = (N-1)$  adalah  $20 - 1 = 19$  dan pada taraf signifikansi 5% atau 0,05 diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 1,72913 (dilihat pada lampiran 14 Halaman 93). Dengan demikian nilai dari  $t_{hitung} = 24,57$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel} = 1,72913$  artinya hipotesis penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *mae gery chudan* pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2016.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut (1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan keseimbangan/*balance* dan kelentukan/*flexibility* terhadap kemampuan tendangan *mae geri chudan* pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2016 ditunjukkan dengan persentase pengaruh sebesar 25,81%. (2) Hasil tes kemampuan tendangan *mae geri chudan* pada saat sebelum pemberian *treatment* (*pre-test*) berjumlah 1382,6 atau rata-rata nilai 69,13. Sedangkan nilai setelah diberikan *treatment* (*post-test*) berjumlah 1739,5 atau rata-rata nilai 86,97.

### **Saran**

Terdapat beberapa saran dari hasil penelitian pengaruh latihan keseimbangan/*balance* dan kelentukan/*flexibility* terhadap kemampuan tendangan *mae geri chudan* yang telah dilakukan, yakni (1) Disarankan untuk menerapkan latihan keseimbangan dan

kelentukan dalam upaya meningkatkan kemampuan tendangan *mae geri chudan*. (2) Bagi pembaca yang tertarik dengan penelitian eksperimen ini dapat mengembangkan metode latihan ini agar lebih memaksimalkan peningkatan kemampuan tendangan *mae geri chudan*.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Prasetyo, Yudik. (2013). *Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional*. *Jurn, Volume XI. No.2 Oktober 2013*.
- Atiq, Ahmad. (2018). *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Besbasis Bermain*. Disertasi: UNJ.
- Wiarto, Giri. (2013). *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kurniawan, Feri. (2011). *Buku Pintar Olahraga Mens Sana In Corpore Sano*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Yulivan, Ivan. (2015). *Karatewa Kunshi No Bugei*. Depok: Mudra.
- Sukardi. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Pratiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Purwanto. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi Dan Pendidikan*. Yogyakarta : Pustaka belajar.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R%D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Riduwan. (2013). *Metode Dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung : Alfabeta , cv.
- Margono. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Juliantine, Yudiana dan Subarjah. (2009). *Modul Mata Kuliah Teori Latihan*. Bandung: Depertemen Pendidikan Indonesia.
- Mahmud. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Budiyono. (2009). *Statistika untuk penelitian*. Jawa tengah: UNS (UNS Press).