

**PENGARUH VARIASI *DRILL* TERHADAP KECEPATAN  
*MAWASHI GERI* PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
KARATE DI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**SKRIPSI**

**OLEH :  
VALENTINUS RITO  
F1101211009**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH VARIASI DRILL TERHADAP KECEPATAN *MAWASHI GERI* PADA  
UNIT KEGIATAN MAHASISWA KARATE DI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN  
JASMANI**

**VALENTINUS RITO**

**F1101211009**

Disetujui:

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Fitriana Puspa Hidasari, M.Or  
NIP: 199004262015042003



Doni Pranata, M.Pd  
NIP: 199710102022031010

Disahkan

Dekan FKIP Universitas Tanjungpura



Dr. Ahmad Yani.T, M.Pd  
NIP.196604011991021001

Lulus Tanggal:12 Desember 2024

**PENGARUH VARIASI *DRILL* TERHADAP KECEPATAN *MAWASHI GERI*  
PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA KARATE DI PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN JASMANI**

**SKRIPSI**

Oleh:

**VALENTINUS RITO  
NIM F1101211009**

Disetujui:

Pembimbing Utama



**Fitriana Puspa Hidasari, M.Or  
NIP.199004262015042003**

Pembimbing Pendamping



**Don Pranata, M.Pd  
NIP. 199710102022031010**

Penguji Utama



**Dr. Ahmad Atiq, M.Pd  
NIP.198303042009121002**

Penguji Pendamping



**Rizki Hazazi Ali, S.Si, M.Pd  
NIP. 199410162022031012**

Disahkan  
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



**Mimi Haekami, M.Pd  
NIP.197505222008011007**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa dari Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak :

Nama : VALENTINUS RITO  
Nim : F1101211009  
Tempat/Tgl. Lahir : Jemongko / 9 November 2003  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplikan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 28 November 2024

Yang membuat pernyataan



Valentinus Rito

Nim: F1101211009

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“ Saya selalu mempercayai keberuntungan karena itu saya selalu mempersiapkan sesuatu, sebab keberuntungan tercipta dari adanya kesiapan yang bertemu dengan kesempatan dan Selipkan keinginan sekecil apapun karena keinginan tersebut yang menimbulkan semangat dihidupmu”

### **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh kerendahan hati dan ucapan terimakasih, peneliti mempersembahkan skripsi ini untuk orang yang peneliti sayangi, cintai dan banggakan.

Kedua orang tua tersayang ibu **Emelia Elis** dan Bapak **Kriwinus Nangit** yang telah memberikan segalanya baik tenaga, kasih sayang, materi, motivasi, fasilitas serta doa. Untuk kakak saya **Lodovika Dila** yang selalu mendukung dan memberikan arahan. Untuk Pacar saya **Tiara** yang selalu memotivasi, membantu dan menyemangati. Dan teman-teman **PENJAS\_2021**, lebih khusus sahabat **Yameth Famm** yang saya banggakan, karena dengan semangat mereka sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Sekali lagi saya ucapkan terima kasih untuk segala bantuan dan kasih sayangnya, semoga Tuhan Yang Maha Kuasa, maha pengasih membalas segala kebaikan yang telah diberikan dengan balasan yang terbaik. Amin.

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode drill terhadap kecepatan mawashi geri. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta yang aktif mengikuti unit kegiatan mahasiswa karate di Prodi Pendidikan jasmani dan sampel yang berjumlah 15 mahasiswa yang terdiri dari 12 putra dan 3 putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan saturated sampling. Metode yang digunakan yaitu satu kelompok Pretest-posttest, yang dimana satu kelompok ini melakukan tes awal dan tes akhir kecepatan mawashi geri serta diberikan perlakuan berupa metode drill, latihan menggunakan metode drill merupakan upaya untuk meningkatkan kecepatan mawashi geri pada peserta unit kegiatan mahasiswa karate yang dilaksanakan dalam waktu kurang lebih 4 (empat) minggu dengan total 12 kali pertemuan. Analisis Data penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji-t. hasil rata-rata pre-test sebesar 2.5327 detik dan hasil rata-rata post-test sebesar 1.3687 detik, dengan hasil pre-test tertinggi yaitu 3.00 detik dan terendah yaitu 2.25 detik, dengan standar deviasinya 0,25449 .Dari hasil rata- rata tes awal dan tes akhir jika dihitung persentase pengaruhnya, terdapat pengaruh latihan menggunakan metode drill terhadap hasil kecepatan mawashi geri pada unit kegiatan mahasiswa karate di program studi pendidikan jasmani dengan persentase peningkatan sebesar 85.04%.

**Kata kunci : Metode Drill, Kecepatan, Mawashi Geri**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Metode Drill Terhadap Kecepatan *Mawashi Geri* Pada Unit Kegiatan mahasiswa Karate Di Program Studi Pendidikan Jasmani”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Program studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura Pontianak.

Penyusunan Skripsi ini dapat dilakukan berkat bantuan, pengarahan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang berkontribusi terhadap penyusunan skripsi ini. Dan ucapan terimakasih penulis juga tertuju pada:

1. Dr. Ahmad Yani T., M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Tanjungpura yang telah memberikan dukungan secara moral dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Mimi Haetami, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan, telah memberikan izin serta motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Fitriana Puspa Hidasari, M.Or selaku pembimbing pertama yang telah memberikan kritikan, saran, masukan serta meluangkan waktunya untuk membimbing sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Doni Pranata, M.Pd selaku pembimbing kedua yang telah bersedia membahas, memberikan masukan, saran dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen di Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah mendidik dan menyalurkan ilmu bagi penulis.

6. Kedua orang tua yang tiada hentinya memberikan bantuan moril dan material kepada penulis sehingga dapat melanjutkan studi ke jenjang saat ini.
7. Kakak saya yang selalu memberikan semangat serta motivasi setiap saat untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman Angkatan 2021 Program studi Pendidikan jasmani yang selalu memberikan semangat dan terus memotivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga bantuan apa pun bentuknya yang kalian berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang lebih besar dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis telah berusaha maksimal dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis juga menyadari bahwa skripsi ini terdapat kesalahan dan kekurangan mengingat kemampuan dan keterbatasan wawasan pada diri penulis. Oleh karena itu Penulis berharap adanya kritikan dan saran yang bersifat membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi semua orang.

Pontianak, 28 November 2024



Penulis

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional .....	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Metode <i>Drill</i> .....	9
1. Hakikat Metode <i>Drill</i> .....	9
2. Konsep Latihan .....	11
3. Biomotor Fisik Secara Umum.....	14
4. Biomotor Fisik Karate .....	19
5. Biomotor Kecepatan .....	23
6. Teknik Dasar Karate .....	24
7. Unit Kegiatan Mahasiswa .....	34
8. <i>Mawashi Geri</i> .....	35
B. Hipotesis Penelitian .....	39
BAB III.....	41
METODE PENELITIAN .....	41
A. Desain Penelitian .....	41
B. Populasi dan Sampel .....	42
C. Teknik Pengumpulan Data .....	43
D. Instrumen Pengumpulan Data .....	44
E. Prosedur Penelitian .....	45

<b>F. Analisis Data</b> .....	46
<b>BAB IV</b> .....	<b>49</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>49</b>
<b>A. Hasil Penelitian</b> .....	49
<b>B. Deskripsi Hasil</b> .....	50
<b>D. PEMBAHASAN</b> .....	55
<b>BAB V</b> .....	<b>62</b>
<b>PENUTUP</b> .....	<b>62</b>
<b>A. Kesimpulan</b> .....	62
<b>B. Saran</b> .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>69</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Seiken.....	24
Gambar 2. Teknik Uraken.....	25
Gambar 3. Teknik Kensui .....	25
Gambar 4. Teknik Ippon Ken .....	26
Gambar 5. Teknik Shuto .....	26
Gambar 6. Teknik Haito.....	27
Gambar 7. Teknik Haisu .....	27
Gambar 8. Teknik Nukite.....	28
Gambar 9. Teknik Koshi .....	28
Gambar 10. Teknik Sokuto .....	29
Gambar 11. Teknik Kakato .....	29
Gambar 12. Teknik Hizagashira .....	30
Gambar 13. Teknik Heisoku Dach.....	30
Gambar 14. Teknik Musubi Dach.....	31
Gambar 15. Teknik Heiko Dach .....	31
Gambar 16. Teknik Zenkutsu Dach .....	32
Gambar 17. Teknik Kokutsu Dach .....	32
Gambar 18. Teknik Kiba Dach .....	33
Gambar 19. Teknik Shiko Dach.....	33
Gambar 20. Teknik Sanchin Dach .....	34
Gambar 21. Teknik Hangetsu Dach .....	34
Gambar 22. Otot Quadriceps.....	37
Gambar 23. Otot Hamstring .....	38
Gambar 24. Otot Gluteus .....	38
Gambar 25. Otot Calf Muscle .....	39

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Deskripsi Data Pre-test dan Post-test.....	50
Tabel 4. 2 Data Uji Normalitas .....	53
Tabel 4. 3 Data uji T .....	54

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Keterangan Bimbingan Skripsi .....	70
Lampiran 2 Surat Izin Riset .....	71
Lampiran 3 Surat Tugas .....	72
Lampiran 4 Surat Balasan Riset .....	73
Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi .....	74
Lampiran 6 Program Latihan .....	75
Lampiran 7 Instrumen Penilaian .....	78
Lampiran 8 Hasil Data Pre-test .....	80
Lampiran 9 Hasil Data Post-test .....	81
Lampiran 10 Daftar Kehadiran .....	82
Lampiran 11 Grafik rata-rata Pre-test dan Post-test.....	83
Lampiran 12 Uji Normalitas Data pre-test kecepatan mawashi geri .....	84
Lampiran 13 Uji Normalitas Data post-test kecepatan mawashi geri.....	85
Lampiran 14 Uji Pengaruh menggunakan uji T.....	86
Lampiran 15 Persentase Peningkatan.....	87
Lampiran 16 Uji T.....	88
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian.....	89

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga Pendidikan sering disebut juga Pendidikan jasmani yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses Pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, Kesehatan, dan kebugaran jasmani dijumpai pada sekolah-sekolahan(Natal, 2020). Perlu diketahui bahwa olahraga Pendidikan ini menjadi dasar atau sebuah pondasi untuk pengembangan olahraga prestasi. Olahraga prestasi itu sendiri merupakan olahraga yang bertujuan untuk memperoleh prestasi. Olahraga ini lebih difokuskan pada atlet yang memiliki kemampuan pada cabang-cabang olahraga tertentu. Olahraga prestasi lebih menekankan pada pencapaian target berupa prestasi, meraih kemenangan dalam mengikuti suatu pertandingan atau perlombaan(Rohmatika, 2021). Dari pendapat diatas, olahraga Pendidikan menyediakan basis atlit yang luas dan berkualitas untuk prestasi olahraga, dan olahraga prestasi memberikan inspirasi dan motivasi bagi pengembangan olahraga Pendidikan.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian-bagian pokok yang berada pada program Pendidikan di dalamnya terdapat kegiatan fisik, psikologis, kesehatan, permainan dan olahraga, tujuan tersebut dapat tercapai melalui pembelajaran kognitif, afektif dan psikomotorik. Pendidikan Jasmani sebagai proses pembelajaran merupakan sebuah usaha sadar dan terencana

untuk mengembangkan potensi peserta didik menjadi sehat bugar secara jasmani dan memiliki karakter (jiwa sporttivitas) melalui berbagai macam aktivitas fisik gerak. Pendidikan jasmani merupakan sebuah pendidikan melalui gerak sebagai media dalam mengembangkan potensi peserta didik harus direncanakan (Saitya, 2022).

Pendidikan Jasmani merupakan kontributor penting bagi peningkatan angka partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga yang sekaligus juga merupakan kontributor penting bagi kesejahteraan dan kesehatan siswa, melalui pendidikan jasmani dapat membentuk anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari (Ariestika et al., 2021). Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari (Jaenal et al., 2021). Dengan adanya tujuan dari pendidikan jasmani yang sangat berpengaruh bagi mahasiswa terutama untuk kehidupan sehari-harinya.

Karate adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Jepang. Karate mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengasahan aspek disiplin dan mental (Andibowo et al., 2022). Dalam Karate ada beberapa teknik salah satunya yaitu teknik tendangan yang disebut dengan *geri*.

*Geri* dalam karate adalah istilah yang mengacu pada teknik tendangan, tendangan merupakan salah satu teknik vital dalam karate, dimana gerakan tendangan digunakan untuk menyerang lawan selain penggunaan pukulan. Tendangan yang akan diamati di dalam penelitian ini merupakan *Mawashi geri*. Yang dimaksud dengan tendangan *mawashi geri* adalah tendangan melingkar mengarah kearah pipi, kearah kepala, dan kearah punggung. Teknik pelaksanaan tendangan *mawashi geri* ini dengan cara mengangkat kaki belakang dengan lutut ditekuk dan mengarah kesamping, dan seluruh tubuh berputar sebagai ayunan lutut memutar dan meluruskan kearah depan pada saat menendang (Riwayatini, Sutriana, 2016).

Di Program studi Pendidikan jasmani ini telah dilaksanakan Unit kegiatan mahasiswa karate, hasil dari pengamatan waktu penulis melatih disana bahwa hasil *mawashi geri* pada peserta unit kegiatan mahasiswa ini dikatakan kurang benar seperti *mawashi gerinya* lambat. Jika teknik ini dilakukan dengan kurang benar maka pengaruh pada kecepatan tendangan atau kecepatan *mawashi geri*.

Seorang karateka tidak akan bisa melakukan tendangan ini dengan benar jika tanpa adanya Latihan yang dilakukan secara berulang ulang. Menurut James dalam (Munali, M., Triansyah, A., & Bafadal, 2021) “Atlet tersebut mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan, dan latihan merupakan salah satu proses yang penting berulang kali dilakukan dan guna meningkatkan potensi atlet dalam meraih prestasi prestasi atlet

secara maksimal dalam perlombaan atlet atlet.” Dalam latihan ada juga yang dinamakan dengan metode Latihan, bermacam-macam bentuk metode latihan. Pada penelitian ini penulis menggunakan metode *drill*.

Metode *drill* merupakan metode latihan yang digunakan untuk memperbaiki teknik atau menyempurnakan teknik dengan menggunakan metode Latihan berulang-ulang yang latihannya berlangsung secara sistematis dan berlanjut, dan juga berguna untuk meningkatkan keterampilan serta ketangkasan dalam melakukan teknik yang dipelajari. Menurut Purba dalam (Fahrurrozi et al., 2022) “Metode Drill adalah pembelajaran yang melibatkan kegiatan berulang-ulang dan dimaksudkan untuk memperkuat dan memantapkan keterampilan. Metode pembelajaran ini merupakan metode pengajaran yang menggunakan pertanyaan berulang-ulang untuk meningkatkan keterampilan dan daya ingat”.

Dari penjabaran di atas metode *drill* ini sangat berfungsi untuk meningkatkan serta memperbaiki teknik yang dipelajari dikarenakan pengulangan Latihan yang diberikan akan mempengaruhi daya ingat dalam melakukan gerakan-gerakan yang dipelajari, yang awalnya melakukan gerakan dengan kaku kemudian diulangi secara terus-menerus dan berulang serta berlanjut akan membuat peserta didik menghafal dimana kesalahan serta dimana gerakan yang benar. Metode drill tersebut dilaksanakan pada unit kegiatan mahasiswa karate di program studi Pendidikan jasmani, Melihat metode ini menggunakan Latihan pengulangan jadi pada peserta yang memiliki kesalahan atau kurang benar

dalam melakukan *mawashi geri* diberikan Latihan tersebut dengan harapan akan memperbaiki teknik *mawashi gerinya*.

Untuk relevansi dengan penelitian terdahulu yaitu terdapat penelitian “ pengaruh Latihan ladder drill dan bandage pemberat kaki terhadap kecepatan *mawashi geri*”, penelitian ini juga meneliti pada kecepatan *mawashi geri* yang menjadi pembedanya yaitu pada penelitian sebelumnya menggunakan atlit sebagai sampel dan juga berbedanya yaitu variabel nya serta lokasi penelitian yang berbeda.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah metode *drill* mempengaruhi kecepatan *mawashi geri* ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode *drill* terhadap kecepatan *mawashi geri*. Secara Khusus, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan *mawashi geri* pada peserta unit kegiatan mahasiswa karate di program studi Pendidikan jasmani sebelum diberikan metode *drill*.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, dengan harapan hasil penelitian ini memberikan kontribusi serta menjadi acuan terhadap kemajuan ilmu pengetahuan, yang diutamakan pada bidang atau cabang olahraga karate.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, mendapatkan pengalaman baik serta mengetahui apa yang harus diberikan kepada diri sendiri maupun peserta didik dan orang lain
- b. Bagi Pelatih, penelitian ini bisa menjadi acuan atau patokan jika untuk melatih peserta didiknya serta menjadikan penelitian ilmu baru untuk pelatih.
- c. Bagi Program studi Pendidikan Jasmani, sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa yang mengikuti pembinaan prestasi dikalangan mahasiswa Pendidikan jasmani.

## E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional

### 1. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian berisikan variabel yang ingin di teliti, populasi penelitian dan lokasi penelitian. Adapun variabel-variabel dalam penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel terikat.

#### a. Variabel Bebas

Variabel independen, sering disebut juga sebagai variabel bebas, variabel yang mempengaruhi. Variabel bebas juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi atau nilai yang jika muncul maka akan memunculkan (mengubah) kondisi atau nilai yang lain(Purwanto, 2019) yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode *drill*.

#### b. Variabel Terikat

Variabel dependen (variabel terikat) adalah variabel yang secara struktur berpikir keilmuan menjadi variabel yang disebabkan oleh adanya perubahan variabel lainnya. Variabel tak bebas ini menjadi *primary interest to the researcher* atau persoalan pokok bagi si peneliti, yang selanjutnya menjadi objek penelitian. Dengan demikian, variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas(Purwanto, 2019). Maka variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecepatan *mawashi geri*.

## 2. Definisi Operasional

- a. Metode *drill* merupakan metode pengajaran yang dilakukan berulang-ulang, dilakukan secara sistematis dan dilakukan secara berlanjut.
- b. *Mawashi Geri* merupakan teknik tendangan yang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar kedalam dengan sasaran yang berada didepan, tendangan ini menggunakan punggung kaki dengan sasaran seperti muka, perut dan punggung.