



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Kontribusi Latihan Hanumanasana Dan Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Karate Putera Dojo Denpom I/1 Siantar

Christina Hutasoit¹ & Rahma Dewi²

christina@gmail.com¹, rahmadewi@unimed.ac.id²

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi latihan *hanamunasana* dan latihan *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate Dojo Denpom 1/1 Siantar. Permasalahan dalam penelitian ini bahwa atlet kurang sesuai saat melakukan tendangan *mawashi geri* dimana atlet sering goyang dari posisi melakukan tendangan dan juga kurangnya pemutaran pinggang. Penelitian ini dilaksanakan di dojo Denpom 1/1 Siantar yang beralamat Jln. Diponegoro No.21A, Teladan, Siantar Selatan, Kota Pematang Siantar. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet Dojo Denpom 1/1 Siantar yang berjumlah 57 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel penelitian berjumlah 10 orang. Instrumen tes yang digunakan *Sit and reach test*, *Broad jump test*, Tes kecepatan tendangan *mawashi geri* dengan alat bantuan *patching pad* dan *stopwatch*. Hasil analisis hipotesis pertama dengan uji regresi sederhana diperoleh $F_o = 24.2$ dan $F_t(1,8) = 5,32$ maka $F_o > F_t$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hanamunasana* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet karate dengan kontribusi sebesar 79,21%. Kemudian analisis hipotesis kedua, dengan uji regresi sederhana diperoleh $F_o = 42.64$ dan $F_t(1,8) = 5.32$, maka $F_o > F_t$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet karate dengan kontribusi 82,81%. Selanjutnya analisis hipotesis ketiga, dengan uji regresi berganda diperoleh $F_o = 49.46$ dan $F_t(2,7) =$ maka $F_o > F_t$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hanamunasana* dan latihan *resistance band* secara bersama-sama terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate Dojo Denpom 1/1 Siantar dengan kontribusi 92%.

Kata Kunci : Kontribusi, *Hanamunasana*, *Resistance Band*, *Mawashi Geri*, Karate

Rekomendasi mensitasi :

Hutasoit, C, & Dewi, R. (2024), Kontribusi Latihan *Hanumanasana* Dan Latihan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Karate Putera Dojo Denpom I/1 Siantar. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 2 (1): 20-30.

Hanumanasana Practice and Exercise Contribution Resistance Band Against Increase Mawashi Geri's Kick Speed at Putera Dojo Karate Athlete Denpom I/1 Siantar

Abstract: *The aim of this research was to determine the contribution of hanamunasana training and resistance band training to increasing the speed of mawashi geri kicks in karate athletes at Dojo Denpom 1/1 Siantar. The problem in this research is that the athlete is not suitable when performing the mawashi geri kick where the athlete often sways from the position of the kick and also lacks waist rotation. This research was carried out at the Denpom 1/1 Siantar dojo located at Jln. Diponegoro No.21A, Teladan, South Siantar, Pematang Siantar City. The population of this study was all athletes at Dojo Denpom 1/1 Siantar, totaling 57 people. Sampling used purposive sampling technique, the research sample consisted of 10 people. The test instruments used were Sit and reach test, Broad jump test, Mawashi geri kick speed test with the aid of a patching pad and stopwatch. The results of the first hypothesis analysis using a simple regression test obtained $F_0 = 24.2$ and $F_t(1,8) = 5.32$, so $F_0 > F_t$, so it can be concluded that there is a significant contribution from hanamaasana training to the mawashi geri kick speed of karate athletes with a contribution of 79.21%. Then the second hypothesis analysis, with a simple regression test, obtained $F_0 = 42.64$ and $F_t(1,8) = 5.32$, then $F_0 > F_t$ so it can be concluded that there is a significant contribution from resistance band training to the speed of karate athletes' mawashi geri kicks with a contribution of 82.81%. Next, the analysis of the third hypothesis, using a multiple regression test, obtained $F_0 = 49.46$ and $F_t(2,7) =$ then $F_0 > F_t$, so that it can be concluded that there is a significant contribution from hanamaasana training and resistance band training together to the speed of mawashi kicks. geri on Dojo Denpom 1/1 Siantar karate athletes with a contribution of 92%.*

Keywords: *Contribution, Hanamaasana, Resistance Band, Mawashi Geri, Karate*

PENDAHULUAN

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang pada tahun 1869 di Okinawa yang pertama kalinya memperagakan *Tea* atau *Okinawa-Te*. Pada tahun 1929 banyak tokoh-tokoh yang dari Okinawa membawa alirannya masing-masing ke Jepang. Seperti Kenwa Mabuni menamakan alirannya *Shitoryu*, *Choyun Miyagi* menamakan alirannya *Gojuryu*, *Ghicin Funakoshi* menamakan alirannya *Shotokan* dan *Othsuka Hironori* menamakan alirannya *Wadoryu*. Karate mulai berkembang di Jepang pada tahun 1922.

Karate berasal dari dua huruf *kanji*; *kara* berarti kosong sedangkan *te* berarti tangan. Kedua huruf *kanji* tersebut bila digabungkan menjadi karate, yang berarti tangan kosong. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sagitarius (2008: 1) mengatakan “Seni beladiri ini pertama kali disebut “*tote*” yang berarti seperti “tangan Cina” kemudian Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (*Tote*: tangan Cina) dalam kanji Jepang menjadi “karate” (tangan kosong)”.

Karate sendiri memiliki metode beladiri yang mana terdapat berbagai teknik, seperti menghindar, bertahan, menyerang, bahkan untuk menghancurkan dan merobohkan lawan. Dalam cabang olahraga karate memiliki tiga teknik utama yaitu: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus) dan *Kumite* (pertarungan). Sebagaimana dikemukakan oleh Abdul Wahid (2007: 9) bahwa “Teknik yang terdapat pada beladiri karate ada tiga, yaitu: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan)”.

Gerakan dasar dalam karate memiliki empat unsur yaitu Kuda-kuda (*dachi*), Pukulan (*Zuki*), Tendangan (*Geri*), dan Tangkisan (*Uke*). Salah satu gerakan dasar di dalam karate adalah tendangan, ada banyak jenis tendangan di dalam karate yaitu terdiri dari *Mae-Geri* (tendangan ke arah perut atau kepala dengan arah ke depan), *Mawashi-Geri* (tendangan dengan kaki bagian atas), *Yoko Geri Kekome* (tendangan dengan kaki bagian samping dengan cara menyodok), *Yoko Geri Keange* (tendangan dengan kaki bagian samping dengan cara mengipaskan), *Usiro-Geri* (tendangan dengan arah ke belakang).

Dari hasil pengamatan, ada gerakan dasar pada pukulan *mawashi geri* ini yang membuat pukulan tersebut belum dapat dinyatakan sebagai tendangan yang efektif karena belum memiliki kecepatan. Selain itu, pada atlet melakukan tendangan *mawashi geri* pondasi kuda-kuda kurang kokoh dan pemutaran pinggang kurang sempurna, kemudian tendangan *mawashi geri* kurang akurat ke arah sasaran, serta tendangan tidak cepat saat atlet melakukan tendangan.

Setelah dilakukan analisis mengenai tendangan atlet. Peneliti menyimpulkan bahwa hal yang mempengaruhi tendangan atlet menjadi kurang cepat (kurang maksimal) adalah kurangnya *power* otot tungkai dan juga fleksibilitas pinggang atlet, hal ini terlihat dari

tendangan atlet yang cenderung kaku dan lambat. Dan setelah dilakukan tes, diperoleh hasil tes *power* otot tungkai atlet masih berada dalam kategori sedang-kurang yang mana empat atlet dengan kategori sedang dan tujuh lainnya dalam kategori kurang. Selanjutnya fleksibilitas atlet berada dalam kategori cukup-sedang, dimana ada empat atlet dalam kategori cukup serta enam lainnya dalam kategori sedang.

Sehingga peneliti menarik kesimpulan dimana perlu dilakukan latihan, dengan menerapkan program latihan yang secara khusus difokuskan pada kedua aspek (*power* otot tungkai dan fleksibilitas pinggang) tersebut. Dengan maksud untuk melihat dan mengetahui bagaimana kontribusi kedua aspek (*power* otot tungkai dan fleksibilitas pinggang) tersebut terhadap kecepatan *mawashi geri* atlet setelah adanya perlakuan (penerapan program latihan).

Maka dari itu peneliti menetapkan dua bentuk latihan yang dinilai sesuai dengan kedua aspek di atas, yaitu: latihan *Hanumanasana* untuk melatih fleksibilitas pinggang dan latihan *Resistance Band* untuk melatih *power* otot tungkai.

Latihan *hanumanasana* merupakan latihan meregangkan dan memperkuat otot-otot di daerah paha belakang, dan selangkangan. Pose yoga ini juga merangsang organ perut dan meningkatkan fungsinya. Latihan teratur dari pose ini memastikan pinggul menjadi lebih fleksibel dalam jangka waktu tertentu. Contoh latihan yang akan dilaksanakan ialah *janu sirsana* dan *hanumanasana (split)*.

Latihan *Resistance Band* merupakan *band* elastis yang terbuat dari karet atau *lateks* yang dapat digunakan untuk memperkuat otot. *Resistance Band* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan dan kekuatan tungkai, meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Latihan ini merupakan latihan kekuatan yang bergantung pada *power* tungkai, yang kemudian berpengaruh pada peningkatan *power* tungkai jika dilakukan secara teratur. Contoh Latihan yang akan dilaksanakan ialah *knee up* dan *side leg rise*.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Latihan *Hanumanasana* Dan Latihan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Karate Putera Dojo Denpom I/1 Siantar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, desain penelitian yang digunakan dengan *pre-test-post-test two group design*. Penelitian ini dilaksanakan di dojo Denpom 1/1 Siantar yang beralamat Jln. Diponegoro No.21A, Teladan, Siantar Selatan, Kota Pematang Siantar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi latihan *hanamunasana* dan

latihan *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate Dojo Denpom 1/1 Siantar. Populasi ialah yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai karakteristik yang ditetapkan peneliti untuk dapat dipelajari dan disimpulkan Menurut Arikunto (2006:10). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh atlet karate dojo Denpom 1/1 Siantar yang berjumlah 57 orang.

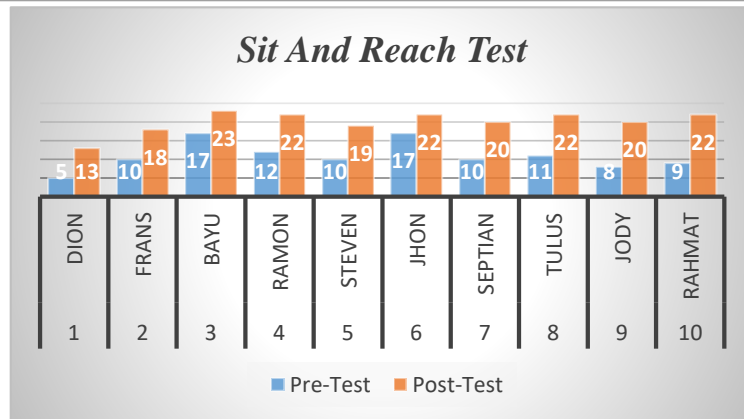
Sampel adalah pemilihan sejumlah subjek penelitian sebagai wakil dari populasi sehingga dihasilkan sampel yang mewakili populasi (Suharsimi Arikunto, 2009:71). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 10 orang atlet putra dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penarikan sampel dengan menetapkan beberapa pertimbangan tertentu sesuai kriteria yang diinginkan agar dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Sugiyono, 2018: 138).

Analisis data adalah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan (Siangarimbun & Effendi, 1989: 263). Untuk menganalisis data hasil survey dan teknik pengukuran yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu *hanumanasana* (X_1), *Resistance Band* (X_2), dan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* (Y). Data yang telah diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir diolah dengan prosedur *statistic* menggunakan regresi, uji normalitas, dan uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

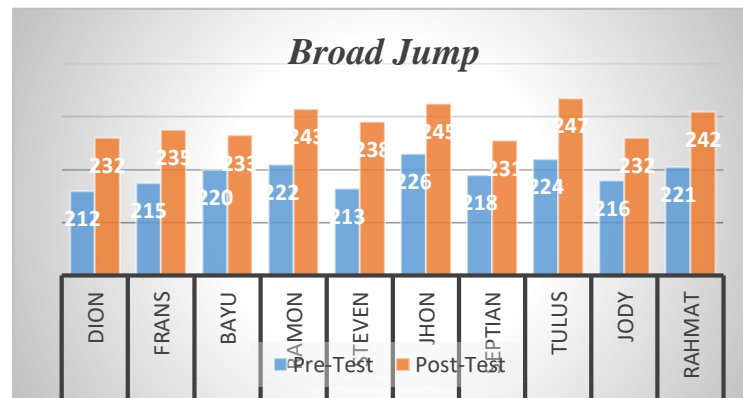
Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan di Dojo Denpom 1/1 Siantar, sesuai dengan perencanaan penelitian yang telah dibuat, yang mana diadakannya tes pengukuran guna mendapatkan data *Pre-test* dan *Post-test* dari variabel-variabel penelitian. Variabel X_1 = latihan *hanumanasana* data diperoleh dari *test sit and reach* Variabel X_2 = latihan *resistance band* data diperoleh dari *test broad jump*. Variabel Y = kecepatan tendangan *mawashi geri* data diperoleh dari tes kecepatan tendangan *mawashi geri*. Tes tersebut dilaksanakan sebelum dan sesudah adanya perlakuan terhadap sampel.



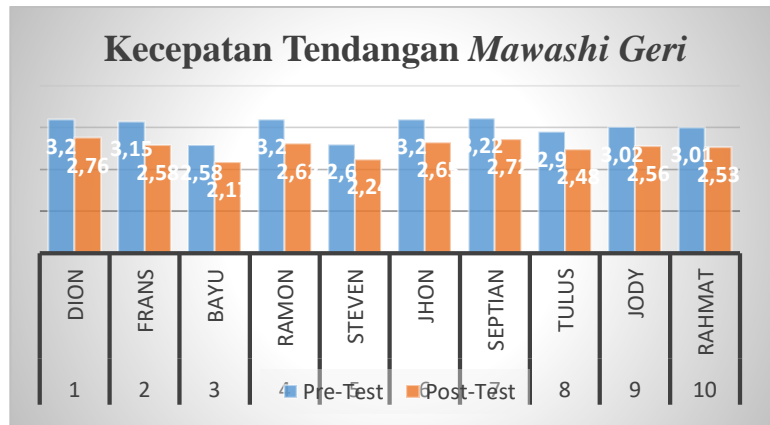
Gambar 1. Grafik Data *Pretest-Posttest Sit and Reach Test*

Berdasarkan grafik 1 dapat dilihat hasil *pre-test* untuk fleksibilitas pinggang dengan instrumen *sit and reach* diperoleh data dengan rentang *score* 5-17, dengan nilai rata-rata 10,9 dan simpangan baku 3,72. Kemudian untuk hasil *post-test* variabel latihan *hanumanasana* untuk fleksibilitas pinggang dengan instrumen *sit and reach* diperoleh data dengan rentang *score* 13-23 dengan nilai rata-rata 20,1 dan simpangan baku 2,96.



Gambar 2. Grafik Data *Pretest-Posttest Broad Jump*

Berdasarkan grafik 4.2 dapat dilihat hasil *pre-test* untuk *power* otot tungkai dengan instrumen *test broad jump* diperoleh data dengan rentang *score* 212-226, dengan nilai rata-rata 218,7 dan simpangan baku 4,69 kemudian untuk hasil *post-test* variabel latihan *resistance band* untuk *power* otot tungkai dengan instrumen *test broad jump* diperoleh data dengan rentang 231-247, dengan *score* rata-rata 237,8, dan simpangan baku 6,01.



Gambar 3. Grafik Data *Pretest-Posttest* Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri*

Berdasarkan grafik 4.3 dapat dilihat hasil *Pre-test* untuk kecepatan tendangan *Mawashi Geri* dengan instrumen tes kecepatan tendangan *mawashi geri* diperoleh data dengan rentang score 2,58-3,22 nilai rata-rata 3,008 dan simpangan baku 0,244. Kemudian untuk hasil *post-test* variabel kecepatan tendangan *mawashi geri* dengan instrumen tes kecepatan tendangan *mawashi geri* diperoleh data dengan rentang score 2,17-2,76, dengan nilai rata-rata 2,53, dan simpangan baku 0,191.

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas Data

Variabel	Rata-Rata dan simpangan baku	L_{hitung}	L_{tabel}	A	Ket
Data post test sit and reach	$\bar{X} = 49,99$	0,163	0,258	0,05	Normal
	S= 9,99				
Data post test broad jump	$\bar{X} = 49,99$	0,187	0,258	0,05	Normal
	S= 10				
Data post test kecepatan tendangan mawashi geri	$\bar{X} = 47,99$	0,110	0,258	0,05	Normal
	S= 9,80				

Dari kolom data *Post-Test Sit and Reach* didapatkan $L_{hitung} = 0,163$ dan $L_{tabel} = 0,258$ dengan $n = 10$, dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Maka dengan harga $L_{hitung} 0,163 < L_{tabel} 0,258$ ($0,163 < 0,258$) dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Dari kolom data *Post-Test Broad Jump* didapatkan $L_{hitung} = 0,187$ dan $L_{tabel} = 0,258$ dengan $n = 10$, dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Maka dengan harga $L_{hitung} 0,187 < L_{tabel} = 0,258$ ($0,187 < 0,258$) dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Dari kolom data *Post-Test Kecepatan Tendangan Mawashi Geri* didapatkan $L_{hitung} = 0,110$ dan $L_{tabel} = 0,258$ dengan $n = 10$, dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Maka dengan harga $L_{hitung} 0,110 < L_{tabel} 0,258$ ($0,110 < 0,258$) dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas antara data *pre-test* dan data *post-test Sit and Reach* nilai diketahui nilai $F_{hitung} = 1,25$ kemudian F_{tabel} untuk $\alpha = 0,05$ dan $V_1 = n-1$ dan $V_2 = n-1$ diperoleh $F_{tabel} 3,18$. Dengan demikian maka $F_{hitung} < F_{tabel} = (1,25 < 3,18)$ sehingga dapat disimpulkan kelompok sampel memiliki varians yang *homogeny*.

Uji homogenitas antara data *pre-test* dan data *post-test Broad Jump* nilai diketahui nilai $F_{hitung} = 1,28$ kemudian F_{tabel} untuk $\alpha = 0,05$ dan $V_1 = n-1$ dan $V_2 = n-1$ diperoleh $F_{tabel} 3,18$. Dengan demikian maka $F_{hitung} < F_{tabel} = (1,28 < 3,18)$ sehingga dapat disimpulkan kelompok sampel memiliki varians yang homogen.

Uji homogenitas antara data *pre-test* dan data *post-test Kecepatan Tendangan Mawashi Geri* nilai diketahui nilai $F_{hitung} = 1,26$ kemudian F_{tabel} untuk $\alpha = 0,05$ dan $V_1 = n-1$ dan $V_2 = n-1$ diperoleh $F_{tabel} 3,18$. Dengan demikian maka $F_{hitung} < F_{tabel} = (1,26 < 3,18)$ sehingga dapat disimpulkan kelompok sampel memiliki varians yang homogen.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis terhadap data *hanumanasana* (X_1), *resistance band* (X_2), dan peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* (Y) menggunakan analisis statistik yaitu uji regresi, yang dimana uji asumsi persyaratan telah dilakukan sebelumnya sudah memenuhi, dengan hasil data berdistribusi normal dan homogen.

Dari hasil pengujian hipotesis pertama telah didapat hasil perhitungan untuk uji kelinearan dengan $\alpha = 0,05$ dan dk pembilang 1 penyebut 7 maka dari daftar distribusi F didapat $F_{tabel} (237)$ sementara untuk $F_{hitung} (2,23)$ sehingga $F_{hitung} < F_{tabel} = (2,23 < 237)$, ini berarti H_0 diterima bahwa model regresi linear. Kemudian uji keberartian regresi telah didapat hasil perhitungan $F_{hitung} (24,2)$ dan $F_{tabel} (5,32)$ sehingga $F_{hitung} > F_{tabel} = (24,2 > 5,32)$ maka H_a diterima dapat disimpulkan bahwa model persamaan regersi berarti.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua telah didapat hasil perhitungan untuk uji kelinearan dengan $\alpha = 0,05$ dan dk pembilang 4 penyebut 4 maka dari daftar distribusi F didapat $F_{tabel} (6,39)$ sementara untuk $F_{hitung} (1,82)$ sehingga $F_{hitung} < F_{tabel} = (1,82 < 6,39)$, ini berarti H_0 diterima bahwa model regresi linear. Kemudian uji keberartian regresi telah didapat hasil perhitungan $F_{hitung} (42,64)$ dan $F_{tabel} (5,32)$ sehingga $F_{hitung} > F_{tabel} = (42,64 > 5,32)$ maka H_a diterima dapat disimpulkan bahwa model persamaan regersi berarti.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga telah didapat hasil perhitungan uji regresi ganda dengan $\alpha = 0,05$ dan dk pembilang 2 penyebut 7 maka dari daftar distribusi F didapat F_{tabel}

(4,74) sementara untuk F_{hitung} (49,46) sehingga $F_{hitung} > F_{tabel} = (49,46 > 4,74)$, maka disimpulkan bahwa model persamaan regresi signifikan.

Pembahasan

Dari hasil uji hipotesis pertama yang telah dilakukan dan didapati hasil bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Hanumanasana* terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Karate Putera Dojo Denpom 1/1 Siantar.

Harsono (1983:163) menyatakan hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan fleksibilitas akan membantu mengembangkan kecepatan dan kelincahan. Dengan kata lain fleksibilitas dan kecepatan merupakan satu kesatuan, jadi jika salah satunya dilatih dengan baik dan benar dalam sehingga mengalami peningkatan maka hal ini sedikit banyaknya akan memberi pengaruh terhadap unsur satunya. Yang mana berdasarkan temuan peneliti ini melatih fleksibilitas pinggang dengan latihan *hanumansana* dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* berkontribusi signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa fleksibilitas pinggang memegang peran penting dalam meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri*.

Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima maka dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa, terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hanumanasana* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate putera dojo denpom 1/1 siantar tahun 2023 dengan kontribusi sebesar 79,21%.

Analisis data untuk hipotesis yang kedua yaitu latihan *Resistance Band* terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Karate Putera Dojo Denpom 1/1 Siantar terdapat kontribusi yang signifikan antara hasil *Post-test* Latihan *Resistance Band* terhadap *Post-test* Kecepatan tendangan *mawashi geri*.

Latihan *rasistance band* merupakan salah satu bentuk latihan yang menggunakan karet elastis yang memiliki dua pengikat yang berfungsi untuk mengikat kaki dan mengikat pada bagian tiang atau dipegang oleh orang lain, sebagai beban yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan otot tungkai sehingga dapat mempengaruhi kecepatan dalam melakukan tendangan *mawashi geri*. *Power* merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga, *Power* merupakan produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat (Harsono, 2001:24).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Yang mana berdasarkan temuan dalam penelitian ini melatih *power* otot tungkai dengan latihan *resistance*

band dalam usaha meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* berkontribusi dengan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa *power* tungkai memegang peran penting dalam meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri*.

Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima maka dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa, terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate putra dojo denpom 1/1 siantar tahun 2023 dengan kontribusi sebesar 82,81%.

Analisis perhitungan data untuk hipotesis ketiga yaitu kontribusi secara bersama-sama, menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan dari *Hanumanasana* dan *Resistance Band* terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri*. Dengan kata lain latihan *Resistance Band* dalam upaya meningkatkan *power* tungkai dan latihan *Hanumanasana* dalam upaya meningkatkan fleksibilitas pinggang berhasil atau berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri*.

Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima maka dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa, terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hanumanasana* dan latihan *resistance band* secara bersama-sama terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate putra dojo denpom 1/1 siantar dengan kontribusi sebesar 92%. Hasil ini menjelaskan bahwa fleksibilitas pinggang dan *power* otot tungkai memegang peran penting dalam meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan, yaitu:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan Latihan *Hanumanasana* terhadap hasil fleksibilitas pada atlet putra dojo Denpom 1/1 Siantar sebesar 79,21%.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan Latihan *Resistance Band* terhadap hasil *power* otot tungkai pada atlet putra dojo Denpom 1/1 Siantar sebesar 82,81%.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara Latihan *Hanumanasana* dan Latihan *Resistance Band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra dojo Denpom 1/1 Siantar sebesar 92%.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Wahid. (2007). *Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do Terbesar Di Dunia*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FKOK UPI.
- Singarimbun, M dan S. Effendi (Editor). 1989. *Metode Penelitian Survey*. LP3S, Jakarta
- Sagitarius. (2008). *Modul Karate*. Bandung: FPOK/IKIP Bandung.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.