**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK TERHADAP KECEPATAN KOMBINASI GERAKAN TENDANGAN *MAWASHI GERI***

**KAKI DEPAN-PUKULAN *GYAKU TSUKI* PADA ATLET**

**KARATEKA RANTING INKANAS UNM**

***THE INFLUENCE OF PLYOMETRIK EXERCISE TOWARD THE SPEED COMBINATION OF KICK MOVEMENT OF MAWASHI GERI***

***FOREFOOT-PUNCH GYAKU TZUKI ON KARATE***

***ATHLETES INKANAS UNM***

Hasnah Bolkiah, Andi Ihsan, Hikmad Hakim

1Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga

, Program Pascasarjana

Universitas Negeri Makassar

Makassar, Indonesia

[hasnahbokiahbasorewa@gmail.com](mailto:hasnahbokiahbasorewa@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh latihan plyometrik *in out shuffle, carioca* terhadap kecepatan kombinasi gerakan tendangan mawashi geri kakidepan-pukulan gyaku tzuki, (2) pengaruh latihan plyometrik *plyo push up* terhadap kecepatan kombinasi gerakan mawashi geri-pukulan gyaku tzuki dan (3) perbedaan pengaruh latihan *in out shufhle*-carioca, plyo push up dan kelompok kontrol terhadap kecepatan kombinasi gerakan tendangan *mawashi geri* kaki depan-pukulan *gyaku tzuki* .

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan bentuk desain *pre-post test design group*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Inkanas UNM berjumlah 103 atlet dengan sampel sebanyak 45, 15 atlet adalah kelompok latihan *in out shuffle*, 15 atlet adalah kelompok latihan *plyo push up* dan 15 atlet adalah kelompok kontrol.Teknik penentuan sampelnya adalah *random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, uji-t berpasangan dan tidak berpasangan dengan bantuan program komputer SPSS versi 20 dengan taraf signifikansi 95%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) kelompok perlakuan yang dilatih dengan latihan *in out shuffle, carioca* berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan kombinasi tendangan mawashi geri kaki depan-pukulan gyaku tzuku atlet Inkanas Ranting UNM. Pengaruhya terlihat dari rata-rata peningkatan kecepatan hasil dari tes awal ke tes akhir sebesar 6,6. (2) kelompok perlakuan yang dilatih dengan latihan *plyo push up* berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan kombinasi tendangan mawashi geri kaki depan-pukulan gyaku tzuku altet Ranting Inkanas UNM . Pengaruhya terlihat dari rata-rata peningkatan kecepatan hasil dari tes awal ke tes akhir sebesar 6,533. (3) Kelompok perlakuan yang dilatih dengan latihan *in out shuffle, carioca*, latihan *plyo push up* dan kelompok kontrol berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan kombinasi tendangan mawashi geri kaki depan-pukulan gyaku tzuku. Kelompok latihan *in out shuffle, carioca* besar pengaruhnya terhadap kecepatan kombinasi tendangan *mawashi geri* kaki depan-pukulan *gyaku tzuki* yaitu sebesar 17,533 daripada kelompok latihan *plyo push up* yaitu sebesar 17,000 dan kelompok kontrol yaitu sebesar 12,800. Sedangkan kelompok latihan *plyo push up* lebih besar pengaruhnya terhadap kecepatan kombinasi tendangan *mawashi geri* kaki depan-pukulan *gyaku tzuku* yaitu sebesar 17,000 dari pada kelompok kontrol yaitu sebesar 12,800.

Kata Kunci : latihan plyometrik, tendangan *mawashi geri* kaki depan, pukulan *gyaku tzuki*