

ABSTRAK

Maulana, Akbar Azis. 2022. Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mae Geri* Pada Siswa *Scorpions Karate Club Waru Sidoarjo*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: latihan *jump to box*, kecepatan tendangan *mae geri*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mae geri* pada siswa *scorpions karate club Waru Sidoarjo*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa *scorpions karate club Waru Sidoarjo* yang berjumlah 18 siswa. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan berjumlah 12 siswa *scorpions karate club Waru Sidoarjo*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sistem *random sampling* (acak) dari siswa *scorpions karate club Waru Sidoarjo* yang berjumlah 18 diambil sampel 12 siswa. Peneliti merencanakan pengambilan sampel sebanyak 20 siswa SMPN 3 Bondowoso. Untuk menentukan dari populasi ke sampel menggunakan teknik *random sampling* (acak/pengundian). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan menggunakan *true experimental design (pretest - posttes control group design)*.

Hasil analisis menemukan bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.015, pada kelompok kontrol sebesar 0.083, jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa latihan *jump to box* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mae geri* pada siswa *scorpions karate club Waru Sidoarjo*. Sehingga penelitian yang berjudul pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mae geri* pada siswa *scorpions karate club Waru Sidoarjo* bisa dijadikan para pelatih atau pembina ekstrakurikuler karate untuk dijadikan sebagai referensi atau pegangan dalam memberikan program latihan atau materi khususnya untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mae geri*.

ABSTRACT

Maulana, Akbar Azis. 2022. The Effect of Jump To Box Exercise on Increasing Kick Speed of Mae Geri in Scorpions Karate Club Students, Waru Sidoarjo. Education Study Program. Faculty Pedagogy and Psychology. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.

Keywords: jump to box, kick speed of mae

The purpose of this study was to determine how much influence the jump to box exercise had on increasing the speed of the mae geri kick in the scorpions karate club students at Waru Sidoarjo.

The population in this study were students of the scorpions karate club Waru Sidoarjo, totaling 18 students. In this study, the sample used was 12 students of the Scorpion Karate Club Waru Sidoarjo. The sampling technique used in this study was a random sampling system (random) from 18 students of the Scorpion Karate Club Waru Sidoarjo, a sample of 12 students was taken. The researcher planned to take a sample of 20 students of SMPN 3 Bondowoso. To determine from population to sample using random sampling technique (random / lottery). This type of research is quantitative research using a true experimental design (pretest - posttest control group design).

The results of the analysis found that the value of sig. (2-tailed) in the experimental group is 0.015, in the control group is 0.083, so the value of sig. (2-tailed) in the experimental group > 0.05 , it can be stated that the jump to box exercise has an effect on increasing the speed of the mae geri kick in the scorpions karate club students of Waru Sidoarjo. So that the research entitled the effect of jump to box exercises on increasing the speed of the mae geri kicks in the students of the scorpions karate club Waru Sidoarjo can be used as coaches or karate extracurricular coaches to serve as references or handles in providing training programs or materials, especially to increase the speed of mae geri kicks.

