

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Metode Praktek Distribusi

Salah satu unsur penting dalam metode belajar mengajarkan gerak seperti yang dikemukakan Supandi dan Laurens Seba (4983:31) adalah “metode praktek, yaitu pelaksanaan gerak yang akan dipelajari”. Telah diketahui bahwa metode praktek terdiri dari praktek padat dan praktek distribusi.

Metode praktek distribusi merupakan prinsip pengaturan giliran praktek keterampilan yang ada pelaksanaannya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan. Menurut Andi Suhendro (2004:3.72) bahwa “Metode praktek distribusi adalah prinsip pengaturan giliran dalam latihan dimana diadakan pengaturan waktu latihan dengan waktu istirahat secara berselang-seling”. Menurut Widyasari Press (2018:1) “Praktik terdistribusi adalah mempraktikkan gerakan keterampilan dengan diselang-seling antara melakukan gerakan dan waktu istirahat. Cara ini disebut distributed conditions. Dengan cara ini ada pengaturan giliran melakukan gerakan beberapa kali, kemudian diseling istirahat dan setelah itu melakukan gerakan lagi”.

Waktu istirahat merupakan faktor penting dalam metode praktek distribusi. Widyasari press (2018:1) menyatakan “Waktu istirahat yang diberikan tidak perlu menunggu sampai pelajar mencapai kelelahan, tetapi juga jangan terlalu sering. Yang penting adalah mengatur agar rangsangan terhadap sistem-sistem yang menghasilkan gerakan tubuh diberikan secara cukup, atau tidak kurang dan tidak berlebihan”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, Metode praktek distribusi pada prinsipnya merupakan pengaturan giliran waktu latihan, yaitu dalam pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Metode praktek distribusi merupakan metode latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat sama pentingnya

dengan waktu untuk praktek (latihan). Waktu untuk istirahat bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses latihan keterampilan. Waktu istirahat diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Dengan istirahat yang cukup diantara waktu latihan memungkinkan kondisi atlet pulih dan lebih siap untuk melakukan kerja atau latihan berikutnya.

Menurut Supandi dan Laurens Seba (1983:31) “Metode praktek distribusi secara garis besarnya dibagi menjadi tiga, yaitu 1) metode praktek distribusi meningkat, 2) metode praktek distribusi tetap dan 3) metode praktek distribusi menurun”.

2.1.1.1 Metode Praktek Distribusi Linier

Metode latihan distribusi diterjemahkan dari istilah *distributed practice*, yaitu istilah yang digunakan oleh Siger dalam Marwan, Iis (2009:143), “untuk menyebut suatu bentuk kegiatan latihan yang dalam pelaksanaannya kegiatan tersebut diselingi dengan beberapa kali waktu istirahat”.

“Latihan terbagi sebagai suatu bentuk latihan, dimana waktu istirahat yang diberikan disela-sela kegiatan latihan”. (Maagil, dalam Marwan, Iis 2009:143).

“Latihan distribusi adalah suatu bentuk latihan dimana kegiatan latihan tersebut terbagi-bagi oleh sejumlah waktu istirahat. Waktu yang dipergunakan untuk istirahat sama atau lebih lama daripada waktu yang disediakan untuk melakukan satu bagian dari kegiatan latihan tersebut”. (Schmidt, dalam Marwan, Iis 2009:143).

Berdasarkan beberapa teori yang telah dikemukakan, maka yang dimaksud metode praktek distribusi adalah latihan yang disusun dengan menggunakan teknik membagi satu paket latihan menjadi beberapa bagian kegiatan.

Untuk pelaksanaannya diantara bagian-bagian kegiatan diberikan waktu untuk istirahat, yang lamanya sama atau lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan suatu daari kegiatan

tersebut. Tugas gerak dan selang waktu istirahat dapat dilakukan secara progresif maupun linier.

Metode distribusi linier menurut Marwan, Iis (2009:11) adalah “Metode latihan dimana tugas latih dilakukan diselingi waktu istirahat setiap tugas gerak dan jeda waktu istirahatnya sama”.

Metode praktek distribusi tetap yaitu metode praktek dalam waktu yang pendek dan diselingi waktu istirahat yang pendek dan tetap. Menurut Suhendro (2001:3.70) bahwa “metode praktek distribusi tetap adalah metode yang berprinsip bahwa pengaturan giliran dalam latihan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan penguasaan gerakan. Pengaturan giliran ini erat kaitannya dengan beban latihan yang akan dihadapi”.

Pendapat Suhendro tersebut di atas menunjukkan bahwa model pelaksanaan latihan yaitu atlet harus melakukan latihan secara terus menerus selama waktu latihan. Setelah atlet merasa lelah maka latihan baru diakhiri, atau latihan tetap dilanjutkan sampai waktu latihan yang diprogramkan habis walaupun atlet sudah merasa lelah. Model latihan menggunakan metode praktek distribusi linier atlet tidak memperoleh pemulihan yang cukup sehingga atlet mudah merasa lelah dan berat pada saat melakukan rangkaian gerak latihan selanjutnya selama waktu latihan.

2.1.1.2 Metode Praktek Distribusi Meningkat

Metode distribusi meningkat adalah adanya peningkatan dari satu tugas gerak ke tugas gerak berikutnya, termasuk waktu istirahat diantara tugas gerak. Metode distribusi meningkat merupakan jenis metode latihan yang memperhitungkan perbandingan waktu kerja dan istirahat. Metode distribusi meningkat, menurut Marwan, Iis (2009:11) adalah “Metode latihan yang merupakan tugas gerak diselingi waktu istirahat di mana tugas gerak dan waktu istirahatnya bertambah”. (Oxendine, dala Marwan, Iis 2009:121) mengemukakan bahwa “Metode latihan distribusi adalah latihan yang periode kerjanya dibagi-

bagi oleh waktu istirahat, atau oleh kegiatan lain yang berbeda. Adanya waktu istirahat ini terkait dengan asam laktat dalam darah di mana asam laktat dapat mempengaruhi secara langsung pada kerja otot, dan akan mempengaruhi penampilan atlet”.

Berdasarkan beberapa teori tersebut, maka yang dimaksud dengan metode latihan distribusi meningkat adalah perencanaan penyajian latihan yang disusun dengan menggunakan teknik melatih secara beban terus bertambah, atau teknik melatih dengan memberikan kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan secara berkesinambungan.

Metode distribusi meningkat adalah metode praktek yang makin lama makin bertambah waktu istirahatnya. Suhendro (2001:3.70) menyatakan bahwa “Metode pembelajaran praktek distribusi meningkat adalah metode praktek distribusi yang berprinsip bahwa penggunaan waktu secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup”.

Pendapat Suhendro tersebut menunjukkan bahwa atlet harus melakukan latihan dan istirahat secara berselang-seling selama waktu latihan sampai waktu latihan yang diprogramkan habis. Atlet memperoleh pemulihan yang cukup sehingga pada saat melakukan kembali latihan, tenaganya sudah pulih kembali dan mampu melakukan latihan selanjutnya. Keterampilan yang sudah dimilikinya akan lebih mudah meningkat.

2.1.1.3 Kelebihan dan Kekurangan Metode Praktek Distribusi Linier dan Meningkatkan

Pada dasarnya setiap metode pasti memiliki keunggulan dan kelemahan. Jika semua metode pada dasarnya baik dan akan menghasilkan buah yang baik ditangan guru yang baik. Keuntungan metode praktek distribusi menurut Supandi dan Lauren (1986:35) yaitu “Perubahan pernapasan secara sempurna, adanya kesempatan pengisian energi, mengatasi pengaruh perangsangan yang berlebihan”

Mengenai hasil penelitian terhadap beberapa metode praktek dalam olahraga oleh para ahli, secara garis besarnya, generalisasi beberapa penelitian tersebut Oxendine (2002:213-214) dalam Supandi (2005:34-35) merangkumnya sebagai berikut :

- a. Praktek distribusi pada umumnya lebih efektif ketimbang praktek padat
- b. Praktek yang berjangka relatif pendek dalam waktu ataupun banyaknya, menunjukkan efektivitas yang tinggi dibandingkan dengan praktek yang berjangka panjang.
- c. Konsentrasi yang secara progresif menurun terhadap periode praktek nampak lebih menguntungkan.
- d. Lama praktek yang secara bertahap menjadi lebih pendek nampaknya menjadi lebih efektif.
- e. Keahlian atau kemahiran yang telah diperoleh dalam jangka waktu yang lebih lama akan lebih menetap atau bertahan daripada yang diperoleh dalam jangka waktu yang lebih pendek.
- f. Motivasi yang bertaraf tinggi akan lebih bermanfaat bagi praktek yang menuntut konsentrasi tinggi dan jangka waktu lama.
- g. Individu atau kelompok yang telah lebih berkemampuan atau kompeten akan lebih efektif bila belajar dalam jangka waktu lama daripada yang kurang kompeten. anak-anak yang lebih tua akan mampu belajar dengan waktu yang lebih lama daripada anak-anak yang lebih muda.
- h. Banyaknya ulangan atau repetisi seperti antara lain lemparan, pukulan, loncatan, menyelam dan lain-lain akan lebih berarti dalam belajar motoric daripada lamanya waktu belajar.
- i. Latihan dalam kelompok akan mampu memperpanjang lama berlatih ketimbang latihan individual.

Sedangkan kelemahan dari metode praktek distribusi adalah atlet akan merasakan kebosanan atau kejenuhan pada saat melakukan

latihan dikarenakan waktu istirahat yang terlalu banyak, dan kurangnya daya tahan atlet.

Kelebihan dan kelemahan metode distribusi menurut Yunyun, dkk (2012:34),

Keunggulannya adalah :

- a. Jeda waktu istirahat antar latihan lebih lama atau besar.
- b. Pengulangan latihan lebih sedikit.
- c. Efektif digunakan untuk mempercepat penguasaan gerak latihan yang kompleks.
- d. Lamanya waktu istirahat akan memberikan kesempatan kepada seluruh siswa untuk recovery terutama untuk yang kebugarannya kurang baik.

Sedangkan kelemahannya :

- a. Membutuhkan waktu yang relatif lama.
- b. Konsentrasi siswa terhadap gerakan mudah lupa karena ada jeda istirahat.

Memperhatikan asumsi dari beberapa peneliti, penulis menyimpulkan bahwa dengan adanya waktu istirahat dari metode praktek distribusi tersebut, akan terjadi proses pematangan kondisi tubuh untuk melakukan pengulangan gerakan yang sedang dipelajari, dan menjadi langkah utama untuk menghilangkan terjadinya kelelahan, sehingga pola-pola gerakan akan mudah dikuasai.

Namun demikian sebenarnya tidak ada satupun metode yang baik atau yang buruk. Menurut Harjasujana yang dikutip Mulyati (2003.2),

“Sesungguhnya tidak ada metode yang terbaik dan tidak ada metode yang terburuk, yang ada hanyalah guru yang baik dan guru yang kurang baik. Metode apapun ditangan guru yang baik akan menghasilkan buah yang baik. Oleh karenanya, janganlah mencari metode yang terbaik, tetapi jadilah guru yang baik”.

2.1.2 Konsep Latihan

Apta & Febi (2015: 46) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Noer, dkk, (Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji, 2014:2-3) “Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”.

Istilah latihan berasal dari bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice*, *exercises*, dan *training*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka berisi : pembukaan/pengantar latihan, pemanasan (*warming up*), latihan inti, latihan tambahan (*suplemen*), dan penutup (*cooling down*).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik. menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan

ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Mylsidayu & Kurniawan 2015).

Berdasarkan kutipan yang telah dipaparkan diatas, penulis memperjelas pemaparan sebagai berikut. Yang dimaksud sistematis artinya terencana menurut pola sistem tertentu, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan dengan keteraturan dan pengulangan dengan maksud agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud latihan itu adalah :

- 1) Kegiatan yang dilakukan harus sistematis
- 2) Kegiatan dilakukan berulang-ulang dan
- 3) Beban kegiatan tiap hari makin bertambah.

2.1.2.1 Tujuan Latihan

Harsono (2015:100) mengatakan bahwa “tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Pada saat latihan sangat penting untuk memprogram latihan-latihan yang akan digunakan dalam latihan. Untuk mencapai hal tersebut, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi (Yudiana et al., 2012).

Sukintaka, (1979:10) berpendapat bahwa dengan latihan teknik berarti memberikan latihan agar dapat melakukan dan dapat dikuasainya unsur-unsur permainan tersebut dengan sewajarnya.

Sedangkan menurut Koger (2007:13) menjelaskan bahwa teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

Tujuan dari latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik harus diterapkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna (Ulum, 2014).

Latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (manuritas) atlet serta perkembangan emosional dan implusif, seperti : semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran (Ulum, 2014).

Fungsi utama dari latihan adalah agar tubuh mampu mengerahkan suatu usaha yang minimal dalam mencapai prestasi yang maksimal. Latihan dapat mencapai tujuan yang diharapkan apabila dalam pelaksanaannya menerapkan prinsip-prinsip latihan, tanpa mengetahui prinsip-prinsip serta tujuan-tujuan latihan tak mungkin atlet berlatih atau dilatih dengan sukses.

2.1.2.2 Prinsip-Prinsip Latihan

Latihan olahraga sebagai suatu hal yang kompleks. Maka dalam merealisasikannya diharuskan mengintegrasikan berbagai landasan dan perlakuan yang kompleks pula. salah satu hal penting yang tidak dapat ditinggalkan adalah hal mengenai prinsip-prinsip latihan. Melakukan prinsip dalam latihan berarti sudah melakukan hal penting apa yang

mesti dilakukan dalam latihan. Untuk menghasilkan latihan yang bermutu, maka proses latihan perlu menerapkan prinsip-prinsip latihan. Badriah (2002 : 2) menjelaskan sebagai berikut: “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya adalah : prinsip latihan beban bertambah; prinsip menghindari dosis berlebih; prinsip individual; prinsip pulih asal; prinsip spesifik; dan prinsip mempertahankan dosis latihan”.

Prinsip-prinsip dasar program latihan menurut Fox (1988) dan Bompa (1990) adalah: 1) *Individual Needs* (kebutuhan individu), 2) Kekhususan (*specialization*), 3) *Progressive*, 4) *Overload* (beban lebih), 5) *Recovery* (pemulihan), dan 6) *Reversibility* (kebalikan).

Prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011:14) yaitu: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

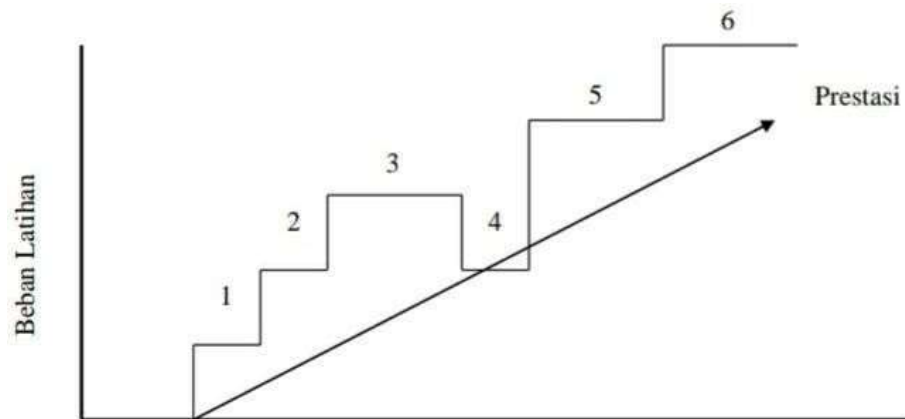
1) Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki seseorang, karena itu latihan harus mencapai ambang rangsang. Hal itu bertujuan supaya system fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan. Beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup. Jika latihan dilakukan secara sistematis maka diharapkan tubuh atlet dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap hal yang ditimbulkan oleh latihan tersebut baik stress fisik maupun stress mental.

Menurut Tangkudung, (Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji, 2014:7) mengemukakan bahwa ”Hanya melalui proses overload/pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap

yang akan menghasilkan overkompensi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi”. Secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015:51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat”. Perubahan-perubahan *physiological* dan fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar dari pada *repetition*”. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015:54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2.1 Sistem Tangga

Sumber: (Harsono:103)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2) Prinsip Relaksasi

Latihan relaksasi ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan, latihan ini dimaksud untuk mengurangi ketegangan, baik ketegangan fisik maupun mental. Dalam bukunya Jacobson & Wolpe (dalam Neila dkk, 2011)

menjelaskan mengenai hal-hal yang dilakukan seseorang pada saat tegang dan rileks. Pada saat tubuh dan pikiran rileks, secara otomatis ketegangan yang seringkali membuat otot-otot mengencang akan diabaikan. Setelah melakukan kegiatan fisik, tubuh sebaiknya diberikan waktu untuk memulihkan berbagai fungsi yang aktif digunakan. Dengan relaksasi tubuh memulihkan cadangan energi untuk meminimalkan terjadinya cedera, sehingga tubuh dapat kembali ke posisi awal.

3) Kualitas Latihan

Kualitas latihan menurut Harsono (2015: 75) bahwa :

“Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Sejalan dengan itu menurut Harsono (2015:76) menjelaskan:

“Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet”.

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut

menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.2.3 Komponen Latihan

1) Intensitas Latihan

Harsono (2015:68) menjelaskan “Perubahan fisiologi dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet berlatih melalui suatu program latihan yang intensif yaitu latihan yang secara progresif menambah program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut”.

Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam satu unit tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi kualitas kerjanya (Harsono, 2015:68). Mengacu pada pendapat Harsono di atas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas tendangan sudah bagus dengan cara menambah pengulangan, agar kualitas tendangan semakin meningkat.

2) Volume Latihan

Volume latihan merupakan bagian penting dalam latihan, baik untuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Harsono (2015:101) menjelaskan:

“Volume latihan ialah (banyaknya) beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. Contohnya, atlet yang diberi latihan lari interval 10 x 400m, dengan istirahat diantara setiap repetisi 3 menit,

maka volume latihannya ialah $10 \times 400 \text{ m} = 4000 \text{ m}$. Kalau setiap 400 m-nya ditempuhnya dalam waktu 70 detik, maka volume latihannya ialah $10 \times 70 \text{ detik} = 700 \text{ detik}$. Jadi lamanya istirahat antara setiap repetisi latihan, tetapi termasuk dalam lamanya latihan. Jadi lama latihan (dalam hitungan waktu)”.

Volume juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu sesi latihan, atau kita mengacu pada suatu tahap latihan, maka jumlah sesi latihan dan jumlah hari dan jam latihan harus dispesifikasi. Menurut Harsono (2015:101) “Misalnya latihan dilakukan selama 6 bulan (24 minggu); per minggu 3 hari latihan; setiap latihan berlangsung selama 3 jam. Jadi volume latihannya selama 6 bulan $= 24 \times 3 \times 3 \text{ jam} = 216 \text{ jam}$ ”.

3) Recovery

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery*. *Recovery* dan interval mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan interval adalah *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan interval adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan interval maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah. Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload* (RAFSANJANI, 2019).

2.1.3 Olahraga Beladiri

Olahraga beladiri adalah olahraga yang menggunakan fisik dan kontak secara langsung dengan lawan. Metode yang digunakan dalam beladiri yaitu menyerang dan mempertahankan diri dari serangan lawan tanpa adanya pembatas apapun (Dewi & Jannah, 2019).

Berdasarkan hal tersebut, tidak dapat dipungkiri bahwa sejak zaman prasejarah, manusia sudah membekali diri dengan beladiri, dengan tujuan sebagai pertahanan untuk menjaga diri. Kekuatan fisik yang kuat dapat menjamin seseorang mempertahankan diri dari musuh, sehingga kemampuan beladiri menjadi sangat penting bagi manusia. Dalam perkembangannya beladiri tidak lagi hanya sebagai pertahanan diri, tetapi juga sebagai olahraga, prestasi, dan sebagai budaya yang masih terus berkembang (Bulan, 2015).

Seni bela diri merupakan satu kesenian untuk seseorang mempertahankan atau membela diri. Seni bela diri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa. Pada dasarnya, manusia tidak dapat lepas dari kegiatan fisiknya, manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi dirinya. Sebelum adanya persenjataan, manusia mempertahankan dirinya dengan tangan kosong. Pada saat itu, kemampuan mempertahankan diri dengan tangan kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan. Selain itu, juga untuk meningkatkan kemampuan fisik atau badan seseorang. Setelah itu, persenjataan pun mulai dikenal dan dijadikan sebagai alat untuk mempertahankan diri.

Beladiri merupakan olahraga yang melibatkan kontak tubuh. Beladiri bukan hanya pukulan dan tendangan. Terdapat hal lain dari beladiri yaitu kedisiplinan, kepatuhan, dan menonjolkan sifat kependekaran yang mengutamakan mental. Olahraga ini bukan menyerang dan sengaja memamerkan keterampilan namun mempertahankan diri (Islamia, 2019).

2.1.4 Karate

2.1.4.1 Sejarah Karate

Asal usul karate berasal dari seni bela diri tinju China yang diciptakan oleh Darma. Darma adalah guru budha yang pada saat itu tengah bermeditasi di Biara Shorinji, Provinsi Henan. Pada abad ke-14 China Generasi Darma selanjutnya menyebut bela diri ini dengan nama *Shorinji Kempo* yang menyebar di Okinawa. Pada abad ke-19 Matsumara Shukon seorang prajurit samurai yang mengetahui karate sebagai seni bela diri. Menurut sejarah sebelum menjadi bagian dari Jepang, Okinawa adalah suatu wilayah yang berbentuk kerajaan bebas merdeka. Pada waktu itu Okinawa mengadakan hubungan dagang pulau-pulau tetangga. China adalah salah satu pulau tetangga yang menjalin hubungan sangat kuat oleh Okinawa. Okinawa mendapatkan pengaruh akan budaya China. Orang-orang China dengan latar belakang yang berbeda-beda datang ke Okinawa mengajarkan bela dirinya pada orang-orang setempat. Sebaliknya orang-orang Okinawa juga banyak yang berpindah ke China setelah kembalinya ke Okinawa mengajarkan ilmu yang sudah dapat di China (Tuttle, 1970: 23 dan 26).

Pada tahun 1429, Okinawa dapat disatukan dan dikuasai secara penuh oleh Jepang. Pada tahun 1477-1526, Kaisar Shoshin membuat aturan yang sangat ketat tentang kepemilikan senjata pada rakyat Okinawa. Karena setelah Okinawa dikuasai oleh Jepang banyak usaha perlawanan dan pemberontakan dari penduduk asli Okinawa. Pengadilan Bakhucon akan menghukum orang-orang yang melanggar larangan tersebut. Orang-orang Okinawa secara sembunyi-sembunyi berlatih *Okinawa Te* dan *Ryuku Kobudo* (Seni senjata).

Te/Tôte/Tōde adalah transliterasi kata *Chin-te* dari bahasa China yang berarti pukulan atau tangan China ke dalam dialek Okinawa. Tiga aliran pun muncul masing-masing memiliki ciri khas yang namanya sesuai dengan daerah asalnya, yaitu *Tomori*, *Shuri* dan *Naha*. Setelah itu *Okinawa Te* mulai diajarkan ke sekolah-sekolah dan membuka jalan

bagi karate masuk ke Jepang. Gichin Funakoshi adalah seseorang yang ditunjuk pertama sebagai instruktur untuk mengadakan demonstrasi karate di luar Okinawa bagi orang-orang Jepang (Tuttle, 1970: 25).

Masuknya karate ke Indonesia dipelopori oleh mahasiswa Indonesia yang sudah menyelesaikan studinya di Jepang. Baud Adikusumo, Muchtar dan Karyanto mendirikan dojo yang memperkenalkan aliran *Shotokan*. Dojo ini didirikan di Jakarta, tahun 1963. Setelah itu mereka membentuk suatu wadah yang saat itu disebut PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia). Kemudian datang pula mahasiswa Indonesia yang juga telah belajar di Jepang seperti Setyo Haryono. Anton di Lesiangi, Chairul Taman dan Sabeth Muchsin, Marcus Basuki yang juga mengembangkan karate di Indonesia. Perkembangan karate Indonesia juga mencatat kedatangan ahli-ahli karate Jepang yang datang ke tanah air, antara lain Masatoshi Nakayama Shotokan, Oishi Shotokan, Nakamura Shotokan, Kawawada Shotokan, Matsusaki Kushinryu, Masutatsu Oyama Kyokushinryu, Ishilshi Gojuryu dan Hayashi Shitoryu. Melihat dan antusiasme menyebabkan karate tumbuh pesat di Indonesia yang dapat dilihat dari banyaknya organisasi karate. Namun demikian karena ketidakcocokan para tokoh, akhirnya PORKI mengalami perpecahan. Pada akhirnya, dilandasi dengan itikad baik untuk bersatu dan keinginan bersama untuk mengembangkan karate, para tokoh karate sepakat untuk membentuk wadah baru yang bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate Do Indonesia) tahun 1972 (Tuttle, 1970: 35)

Mereka mengembangkan karate dengan mendirikan perguruan. Dengan semakin besarnya pengaruh karate di Indonesia akhirnya diubahlah nama PORKI (Federasi Olahraga Karate Do Indonesia) menjadi FORKI (Federasi Olahraga Karate Indonesia) yang merupakan induk organisasi semua perguruan karate di Indonesia. FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia) yang sekarang menjadi perwakilan WKF (World Karate Federation) untuk Indonesia. Dibawah

bimbingan FORKI, para Karateka Indonesia dapat berlaga di forum Internasional terutama yang disponsori oleh WKF (Achika, 2019).

Selama ini FORKI merupakan satu-satunya organisasi olahraga karate yang merupakan anggota dari KONI. FORKI merupakan kumpulan dari 25 perguruan tinggi dengan 8 aliran yang disetujui dan berkewajiban untuk mengawal dan mengembangkan prestasi karate lebih lanjut di Indonesia. Sekolah karate diantaranya adalah: AMURA, BKC (Bandung Karate Club), BLACK PANTHER, FUNAKOSHI, GABDIKA SHITORYU (Gabungan Beladiri Karate-Do Shitoryu), GOJUKAI, GOJURYU ASS, GOKASI (Goju Ryu Karate-Do Shinbukan Seluruh Indonesia), INKADO (Indonesia Karate-Do), INKAI (Institut Karate-Do Indonesia), KALA HITAM, KANDAGA PRANA, KEI SHIN KAN, KKNSI (Kesatuan karate-Do Naga Sakti Indonesia), KKI (Kushin Ryu Karate-Do Indonesia, KYOKUSHINKAI (Kyokushin Karate-Do Indonesia), LEMKARI (Lembaga Karate-Do Indonesia), MKC (Medan Karate Club) sekarang menjadi INKANAS, PERKAINDO, PORBIKAWA, PORDIBYA, SHINDOKA SHI ROI TE, TAKO INDONESIA, WADOKAI (Wadoryu Karate-Do Indonesia) (Kurniawan, n.d.).

2.1.4.2 Pengertian Karate

Karate merupakan salah satu cabang beladiri yang berasal dari Negara Jepang. Karate terdiri dari “*kara*” yang mempunyai arti kosong dan “*te*” berarti tangan dan “*do*” jalan. Jadi secara keseluruhan karate-do mempunyai arti berjalan dengan tangan kosong yang bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan, kepribadian serta membentuk manusia seutuhnya yang memiliki ciri khas pribadi yang luhur, berbudi pekerti, memiliki semangat juang yang tinggi serta menjunjung tinggi nilai etika dan memiliki kedewasaan mental. Dalam olahraga beladiri karate terdapat beberapa hal yang harus dipelajari seperti teknik “*Kata*” yaitu jurus-jurus, “*Kihon*” atau teknik dasar yang meliputi pukulan,

tangkisan, tendangan, sikutan, kuda-kuda dan juga “*Juuzitsu*” teknik membanting. (Pratomo, 2013:31).

Karate memiliki kaitan dengan *Zen Buddhisme* yang terlihat dari karakter *kanji* yang digunakan dalam Karate yakni karakter (*ku,kara*). Secara harfiah, karakter (*ku,kara*) memiliki arti hampa atau kosong, tetapi jika dilihat lebih lanjut ada dua pengertian dari karakter tersebut. Pengertian pertama dari karakter mengindikasikan bahwa karate merupakan teknik dimana seseorang untuk mempertahankan dirinya menggunakan tangan kosong tanpa menggunakan senjata. Sedangkan pengertian yang kedua adalah pengertian secara abstrak yang mengandung unsur spiritual, yakni *Zen Buddhisme*. Sehingga pengertian yang kedua diartikan sama seperti cermin yang bersih yang memantulkan bayangan tanpa distorsi, atau lembah yang tenang yang menggemakan suara, seperti itu pula seorang yang akan mempelajari karate-do harus membersihkan dirinya dari keegoisan dan pikiran jahat, karena hanya dengan pikiran yang bersih dan kesadaran, seseorang dapat mengerti apa yang ia pelajari (Funakoshi, 1987:19).

Seni beladiri karate tidak hanya memiliki nilai untuk melatih kemampuan atletis, ataupun untuk mengembangkan kemampuan fisik namun karate juga memiliki nilai sebagai sarana untuk melatih spiritual seseorang. Tujuan dari karate bukanlah menjadi yang paling kuat, bukan juga untuk mencari kemenangan, tetapi penyempurnaan karakter.

Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis gerak yang dipertandingkan yaitu *kata* dan *kumite*. Menurut Simbolon (2014:03) bahwa *kata* secara harfiah berarti bentuk atau pola, *kata* dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobik biasa, tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap kata memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda. Menurut Abdul Wahid (2012:83) bahwa *kumite* adalah sebuah bentuk latihan dimana dua orang saling berhadapan dalam sebuah arena berusaha secara keras dan

sportif untuk saling menunjukkan teknik terbaik mereka kepada lawannya dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat.

Adapun teknik-teknik yang harus dikuasai oleh seorang karateka untuk mencapai atlet yang berprestasi pada dasarnya menggunakan pukulan dan tendangan pada saat melakukan serangan maupun menghindari serangan. Menurut Sukma Aji (2016:135) pukulan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan untuk mengenai badan lawan. Sedangkan Menurut Simbolon (2014:55) pukulan adalah dilakukan dengan menggunakan jari tengah, satu buku jari, ujung jari-jari dan lainnya dengan sasaran bervariasi biasa muka, tenggorokan, hulu hati dan perut. Lalu tendangan adalah bentuk dari teknik kaki. Dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin dan sedekat mungkin dengan dada, kemudian melentingkan atau menyodokkan kaki yang akan digunakan untuk menendang (Sujoto J.B, 1996 : 98).

2.1.4.3 Teknik Tendangan Karate

Tendangan adalah serangan yang dilakukan menggunakan kaki dan tungkai sebagai komponen penyerang. Teknik tendangan adalah bentuk dari teknik kaki. Dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin dan sedekat mungkin dengan dada, kemudian melentingkan atau menyodokkan kaki yang akan digunakan untuk menendang (Sujoto J.B, 1996:98).

Menurut (Purba, 2015:63) Untuk menguasai tendangan, seseorang harus mengerti faktor primer dan berlatih terus menerus secara sistematis yaitu :

1) Bengkokkan Lutut

Angkatlah kaki yang dipergunakan untuk menendang keatas dengan membengkokkan lutut secara penuh, pindahkan berat kaki kepinggul. Kuasai lah gerakan ini, sehingga dapat dikerjakan dengan ringan tetapi cepat, ini berguna untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan tajam.

2) Tendangan, bengkokkan kembali

Terdapat dua cara untuk menendang yakni mempergunakan kekuatan pegas dari lutut dengan gerakan tiba-tiba dan dengan kuat meluruskan lutut. Didalam mempergunakan daya pegas lutut, setelah lutut diangkat, tempurung lutut menjadi pusat dari gerakan setengah lingkaran. Kecepatan sangat penting, tanpa itu tendangan tidak akan dapat tajam dan keseimbangan akan rusak. Di dalam tendangan lurus (*kekomi*) setelah lutut diangkat, maka dengan kuat kaki diluruskan untuk menendang kedepan, kearah diagonal depan bawah, kearah diagonal samping bawah.

3) Sifat Pegas dari pinggul dan lutut

Dalam berbagai teknik, kekuatan dari kaki itu sendiri tidak pernah cukup. Harus ditambah sifat pegas dari pinggul dan lutut. Untuk tujuan itu, lutut tentu saja harus dibuat kuat melalui latihan meluruskan kaki.

Beberapa teknik tendangan dalam karate yaitu :

- 1) *Mae geri* : tendangan dengan *chusoku* dan diarahkan ke daerah perut. Pertama tekuk lutut kaki yang akan dipakai untuk menendang dan angkat lutut setinggi yang dapat dicapai. Kemudian langsung ditendangkan dengan cepat, keras dan tajam ke depan. Kedua gerakan ini tidak boleh berhenti, harus dilakukan dalam satu gerakan yang tidak terputus.
- 2) *Mawashi Geri* : Tendangan melingkar ini dengan *chusoku*. Pertama angkat lutut (dari sisi luar) semampunya dan diayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat dan keras.
- 3) *Yoko Geri* : tendangan kesamping ini diarahkan ke daerah perut, leher dengan menggunakan *sokuto*. Angkat *sokuto* setinggi lutut penunjang dan ditendangkan lurus ke samping dengan cepat, tumitnya menonjol ke depan.
- 4) *Ushiro Geri* : tendangan ini diarahkan ke belakang dengan menggunakan *kakato*. Pertama angkat kaki dan langsung

tendangan ke belakang. Tonjolkan tumit ke sasaran. Untuk menjaga keseimbangan, badan condong ke depan dan kencangkan tubuhnya.

- 5) *Ushiro Mawashi Geri* : tendangan melingkar ke belakang ini juga menggunakan tumit



Gambar 2.2 Teknik-teknik Tendangan dalam Karate

Sumber : <https://pinterin.net/ekskul-karate/15>

2.1.4.4 Tendangan *Mae Geri*

Tendangan *mae geri* yaitu tendangan lurus kedepan dengan lontaran menendang membentuk garis lurus yang diarahkan kesasaran perut dan kepala lawan dengan perkenaan ujung kaki. *Mae geri* merupakan salah satu teknik yang dasar dari tendangan yang cukup mudah untuk dikuasai dan mempengaruhi dalam olahraga karate. Tendangan depan *mae geri* dalam karate adalah salah satu tendangan terkuat dan paling mudah dikuasai (Robertson et al., 2002).

Hiropkazu Kanazawa, (1981:8) bahwa tendangan *mae geri* merupakan suatu bentuk seni bela diri yang menggunakan bagian kaki yang keras dan sistematis sehingga menjadi senjata yang ampuh dan efektif. Pelaksanaan *Mae geri* (tendangan lurus ke depan) ada dua hal yang perlu diperhatikan yaitu (a) pada waktu tungkai bawah kembali ditarik saat setelah tungkai bawah lurus, jangan sampai lutut atau paha berada pada posisi di bawah pinggang, (b) kembalinya tungkai bawah setelah menendang lurus ke depan, tumit harus selalu ditarik melewati dekat samping kaki tumpu.

Melakukan tendangan *Mae geri* kelentukan atau fleksibilitas pergelangan kaki juga merupakan faktor yang penting dimana dengan adanya kelentukan kaki (tungkai), maka keterampilan tendangan akan lebih baik. Menurut Darwis (2006:59) dalam bukunya beladiri untuk semua umur, *Mae geri* yang dilakukan secara salah dengan tendangan kaki yang dikunci di bagian atas tungkai mengakibatkan trauma pada sendi tersebut dan mengakibatkan kerusakan otot kecil yang mengunci lutut dan pada urat-urat lutut.

Karakteristik tendangan *mae geri* yaitu tendangan lurus kedepan menggunakan sentakan kaki dan bola-bola kaki. *Mae geri* merupakan salah satu teknik yang dirancang untuk maju menerjang, kekuatan pinggul menjadi sangat penting untuk pusat tenaga

Kelebihan tendangan *mae geri* terutama didalam nomor pertandingan kumite adalah jika mengenai sasaran pada bagian perut

akan mendapatkan dua poin (*wazari*). Selain itu, jarak sasaran yang cukup jauh dan keteringgalan poin akan lebih mudah di kejar dengan teknik tendangan ini.

Kekurangan tendangan *mae geri* yaitu gerakan sangat mudah ditebak oleh lawan tanding, dan keseimbangan yang tidak stabil sehingga menyebabkan mudah terjatuh.



Gambar 2.3 Teknik Tendangan *Mae geri*

Sumber : Ramlan, (2020:76)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Peneliti mengambil hasil penelitian yang menurut peneliti terdapat hubungannya dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu : Skripsi oleh Aditya Rafsanjani yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Metode Praktek Distribusi Meningkatkan dengan Metode Praktek Distribusi Menurun terhadap Keterampilan Servis Atas dalam Permainan Bola Voli”. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, tahun 2019. Hasil dari penelitian ini bahwa Latihan servis atas menggunakan metode praktek distribusi meningkat lebih berpengaruh daripada latihan servis atas dengan metode praktek distribusi menurun terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli MTs. Al-Hajar Tanjungwangi Kabupaten Subang tahun ajaran 2018/2019. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Aditya Rafsanjani tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Metode praktek distribusi merupakan salah satu unsur yang penting dalam metode belajar mengajarkan gerak. Praktek distribusi adalah praktek dalam waktu

yang pendek dan diselingi waktu istirahat yang pendek. Dengan adanya metode praktek distribusi yaitu distribusi linier dan distribui meningkat dengan diselingi waktu istirahat yang bertambah, atlet dapat kesempatan dalam pengisian energi saat latihan serta perubahan pernapasan secara sempurna.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas terdiri dari metode praktek distribusi linier (X_1) dan metode praktek distribusi meningkat (X_2). Sedangkan variabel terikatnya yaitu hasil tendangan *mae geri* (Y). Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang timbul dari metode praktek distribusi linier dan meningkat terhadap hasil tendangan *mae geri*.

Berdasarkan analisis dari data-data di atas maka dibuat kerangka konseptual mengenai alur penelitian yang akan dilakukan pada anggota BKC Banjarwangi tentang perbedaan pengaruh metode praktek distribusi linier dan metode praktek distribusi meningkat terhadap hasil tendangan *mae geri* dalam cabang olahraga karate dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2022:67).

Berdasarkan anggapan tersebut di atas penulis menggunakan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan metode distribusi linier terhadap ketepatan tendangan *mae geri* dalam cabang olahraga karate pada anggota BKC dojo Banjarwangi.
2. Terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan metode distribusi meningkat terhadap ketepatan tendangan *mae geri* dalam cabang olahraga karate pada anggota BKC dojo Banjarwangi.
3. Perbandingan ketepatan tendangan *mae geri* dalam cabang olahraga karate pada anggota BKC dojo Banjarwangi menggunakan metode distribusi meningkat lebih berpengaruh atau terdapat pengaruh dibandingkan menggunakan metode distribusi linier.