

ABSTRAK

WIDYA ARI PERMATA PUTRI. 2024. **Perbandingan Metode Praktek Distribusi Linier Dengan Meningkatkan Terhadap Ketepatan Tendangan *Mae Geri* Dalam Cabang Olahraga Karate.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian dilakukan untuk melihat perbedaan hasil latihan terhadap ketepatan tendangan *Mae Geri* Dari kedua metode latihan antara metode latihan distribusi linier dengan distribusi meningkat pada cabang olahraga karate. Metode yang penulis gunakan adalah metode eksperimen dan penentuan sampel dilakukan dengan teknik sampel purposive sebanyak 20 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok masing-masing 10 orang kelompok metode latihan distribusi linier dan 10 orang kelompok metode latihan distribusi meningkat. Data berdistribusi normal dan homogen, hasil pengujian hipotesis perbedaan peningkatan hasil latihan dari kedua variabel tes antara variabel latihan distribusi linier dengan distribusi meningkat t_{hitung} sebesar 3,11 lebih besar dari t_{table} dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis t_{table} sebesar 2,10 sehingga menolak hipotesis nol dan menerima hipotesis penelitian artinya terdapat perbedaan peningkatan hasil latihan yang signifikan. Dengan demikian kelompok latihan dengan distribusi meningkat lebih efektif dan lebih baik hasilnya dibandingkan dengan kelompok latihan distribusi linier terhadap peningkatan ketepatan tendangan *Mae Geri* anggota BKC Dojo Banjarwangi.

Kata Kunci : Motivasi Belajar, Pendidikan Jasmani