ABSTRAK

FAUZAN ANDIKA PURNAMA. 2025. **Kontribusi kecepatan dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan *mawashi geri* karate**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan mawashi geri dalam olahraga karate. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 anggota ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 2 Subang. Pengumpulan data dilakukan dengan tiga tes, yaitu tes kecepatan (lari sprint 30 meter), tes fleksibilitas (Sit and Reach Test), dan tes kecepatan tendangan mawashi geri.Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan memberikan kontribusi sebesar 57,76% terhadap hasil tendangan mawashi geri dengan korelasi 0,76 (kategori tinggi). Fleksibilitas sendi panggul memberikan kontribusi sebesar 31,36% dengan korelasi 0,56 (kategori cukup). Secara bersama-sama, kecepatan dan fleksibilitas sendi panggul memberikan pengaruh sebesar 89,12% terhadap hasil tendangan mawashi geri dengan korelasi 0,82 (kategori sangat tinggi). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan mawashi geri dalam olahraga karate. Oleh karena itu, program latihan yang mengutamakan peningkatan kecepatan dan fleksibilitas sangat dianjurkan bagi atlet karate untuk mengoptimalkan performa tendangan mereka.

Kata Kunci: Kecepatan, Fleksibilitas Sendi Panggul, Mawashi Geri, Karate

ABSTRACK

FAUZAN ANDIKA PURNAMA. 2025. . ***Kontribusi kecepatan dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan mawashi geri karate***. *Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.*

This study aims to determine the contribution of speed and hip joint flexibility to the effectiveness of the mawashi geri kick in karate. The research used a quantitative method with a correlational approach. The sample consisted of 20 members of the karate extracurricular program at SMA Negeri 2 Subang. Data collection was conducted using three tests: the 30-meter sprint test (to measure speed), the Sit and Reach Test (to measure flexibility), and the mawashi geri kick speed test. The research findings indicate that speed contributes 57.76% to the effectiveness of the mawashi geri kick, with a correlation of 0.76 (high category). Hip joint flexibility contributes 31.36%, with a correlation of 0.56 (moderate category). Together, speed and hip joint flexibility influence 89.12% of the mawashi geri kick performance, with a correlation of 0.82 (very high category). These results demonstrate that speed and hip joint flexibility significantly affect the performance of the mawashi geri kick in karate. Therefore, training programs that focus on improving speed and flexibility are highly recommended for karate athletes to optimize their kicking performance.

Keywords: *Speed, Hip Joint Flexibility, Mawashi Geri, Karate*