

# Hubungan Keseimbangan Statis dengan Hasil Tendangan Mae Geri pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate di SMA Xaverius 3 Palembang

Jujur Gunawan Manullang

Universitas PGRI Palembang, Jl. Jenderal Ahmad Yani Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116, Indonesia

\* [jujur210987@gmail.com](mailto:jujur210987@gmail.com)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keseimbangan statis dengan hasil tendangan mae geri pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate. Penelitian ini dilakukan di SMA Xaverius 3 Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas X, XI, dan XII berjumlah 250 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode korelasional. Analisis data yang digunakan adalah Korelasi Pearson Product Momen ( $r$ ), dimana nilai  $r_{xy} = 0,291 < r_{tabel} = 0,396$ , dimana nilai uji  $t$ ,  $t_{hitung} = 1,462 < t_{tabel} = 2,069$ , dan termasuk kategori rendah. Disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan statis dengan hasil tendangan mae geri pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMA Xaverius 3 Palembang.

## Kata kunci:

keseimbangan statis, hasil tendangan *mae geri*, ekstrakurikuler karate

© 2019 Dipublikasikan oleh Universitas Negeri Semarang

## 1. Pendahuluan

Olahraga pendidikan adalah olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Sesuai dengan dasar pendidikan di Indonesia, kegiatan olahraga di sekolah berfungsi sebagai alat pendidikan, karena itu adalah angka atau nilai mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai nilai yang menentukan bagi siswa untuk dapat naik tingkat atau lulus ketingkat yang lebih tinggi. Ada banyak macam olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya adalah olahraga beladiri karate.

Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang dipertandingkan yaitu kata dan kumite. Menurut Wahid, Abdul (2007:75), Kata adalah rangkaian beberapa kihon yang di susun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi, serta diatur oleh sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya. Sedangkan menurut Simbolon, Bermanhot (2014:3), kumite secara harfiah berarti "pertemuan tangan".

Tendangan merupakan salah satu teknik yang sangat efektif dari segi penilaian, dibandingkan dengan pukulan nilai tendangan lebih tinggi dibandingkan dengan pukulan. Nilai dari setiap tendangan/geri yang mengenai sasaran jodan (wajah, kepala, leher bagian samping) adalah ippon (3 angka). Menurut buku World Karate Federation Version 1.1.2019. Rule of Competition. Nilai dari setiap tendangan/geri yang mengenai sasaran chudan (perut, dada, punggung dan sisi badan) adalah waza-ari (2 angka), sedangkan semua pukulan/tsuki yang mengenai 7 area sasaran diberi nilai yuko (1 angka). Dalam olahraga beladiri karate untuk memperoleh tendangan yang sempurna dan maksimal harus memiliki keseimbangan yang bagus, karena pada saat melakukan tendangan mae geri yang menjadi tumpuan adalah salah satu kaki yang terkuat untuk menahan beban tubuh, sementara kaki satunya dilakukan untuk menendang, keseimbangan ini sangat dibutuhkan karena hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan untuk kembali ke posisi siap, mendapatkan poin/ nilai, menghindari dari serangan lawan dan untuk melakukan

## To cite this article:

Jujur Gunawan Manullang (2019). Hubungan Keseimbangan Statis dengan Hasil Tendangan Mae Geri Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate di SMA Xaverius 3 Palembang. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*

gerakan tendangan lanjutan. Mae geri (tendangan kedepan) ini mengandalkan sentakan lutut kearah depan dengan menggunakan bantalan telapak kaki bagian depan. Tendangan ini akan maksimal jika di bantu dengan tingkat keseimbangan yang baik. Maka dari pada itu untuk mencapai hasil yang maksimal, pelatihan yang terprogram serta efektif untuk para atlet harus dimulai sejak dini.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi siswa. Kegiatan ekstrakuriler di SMA Xaverius 3 Palembang diantaranya olahraga ilmu beladiri karate pada umumnya dilaksanakan oleh sekolah sebagai salah satu kegiatan pilihan bagi siswa. Ekstrakurikuler olahraga bela diri karate di SMA Xaverius 3 Palembang diikuti oleh siswa untuk meningkatkan bakat dan minatnya dalam cabang olahraga bela diri, khususnya karate.

Pada saat peneliti melakukan observasi di SMA Xaverius 3 Palembang, Peserta yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler olahraga bela diri karate masih banyak dalam melakukan tendangan mae geri dilakukan kurang maksimal, hal ini dikarenakan badan masih goyang sehinggal pada saat melakukan tendangan mae geri hasilnya jelek atau tidak mengenai sasaran. Peneliti menganggap penting untuk mengangkat masalah ini dalam penelitian dengan harapan menghasilkan data yang ilmiah dan bermanfaat sebagai peningkatan prestasi.

Rumusan masalah dalam peneltitian ini adalah apakah ada hubungan keseimbangan Statis dengan hasil tendangan mae geri pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakuriler di SMA Xaverius 3 Palembang. Tujuan penelian adalah untuk mengetahui hubungan keseimbangan statis dengan hasil tendangan *mae geri* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakuriler di SMA Xaverius 3 Palembang. Berdasarkan Hasil Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut: (1) Bagi siswa, dapat dijadikan pembelajaran terhadap latihan terprogram yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan mae geri, (2) Bagi guru/pelatih, sebagai tolak ukur dalam memberikan latihan kepada siswa khususnya dalam peningkatan prestasi olahraga siswa pada cabang olahraga karate, (3) Bagi sekolah, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi siswa ekstrakurikuler khususnya cabang olahraga karate di SMA Xaverius 3 Palembang.

Menurut Ismaryati (2008:48) Keseimbangan adalah kemampuan untuk memmpertahankan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan terdapat dua macam, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Sedangkan menurut Widiastuti (2015:161) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan dinamis adalah kemapuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari,, berjalan, melambung dan sebagainya. Keseimbangan merupakan yang sangat penting kareana digunakan dalam aktivitas sehari – hari terutama dalam olahraga dan permainan (Ismaryati 2008:48).

Menuru Ismaryati (2008:48), terdapat dua macam bentuk latihan kesimbangan yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Bentuk latihan kesimbangan statis dapat di lakukan dengan *Stork Stand test*, *Bass stick test* (*Lengthwise and Crosswise*), sedangkan latihan keseimbangan dinamis dapat dilakukan dengan *Modifikasi Bass Test*.

Penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian ini, yang digunakan sebagai bahan referensi atau acuan dan penguat teori yang sudah ada. Beberapa jenis penelitian yang relevan dengan cabang olahraga bela diri karate, diantara jenis penelitian tersebut dilakukan oleh; (1) Jujur Gunawan Manullang (6-8-2018). Pengaruh latihan *split squat jump* dan latihan *maegeri* dari posisi jongkok terhadap kecepatan tendangan *maegeri Chudan* pada atlet karateka putera sabuk hijau Perguruan wadokai dojo ketsu 1 palembang. Halaman Olahraga Nusantara, Vol 1 (2), 220-228. Hasil hipotesis pertama menunjukkan bahwa pre-test dan data post-test kecepatan maegeri chudan pada kelompok latihan split squat jump diperoleh thitung sebesar 4,14 serta ttabel sebesar 2,015 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hipotesis kedua menunjukkan bahwa pre-test dan data post-test kecepatan maegeri chudan pada kelompok latihan maegeri dari posisi jongkok diperoleh thitung sebesar 5,45 serta ttabel sebesar 2,015 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hipotesis ketiga dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 0,22 serta ttabel sebesar 1,812 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. (2) Pangondian Hotliber Purba (Januari – Juni 2016). Meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam Melakukan tendangan *mae geri* beladiri Karate melalui teknik fading Pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 sidikalang.

Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 15 (1), 56-66. Hipotesis tindakan yang diuji yaitu "Dengan menerapkan teknik fading, maka keterampilan siswa SMP Negeri 1 Sidikalang dalam melakukan tendangan mae geri bela diri karate dapat meningkat." Indikator kinerja yang ditetapkan dalam penelitian tindakan ini, adalah apabila terjadi peningkatan sebesar 75 % maka penelitian dianggap selesai dan berhasil.

## 2. Metode Penelitian

Menurut Sugiono (2017:03) Metode Penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode korelasional. Hubungan keseimbangan statis sebagai variabel bebas (X) dengan hasil tendangan mae geri pada siswa yang ekstrakuriler di SMA Xaverius 3 Palembang sebagai variabel (Y).

Menurut Arikunto (2014:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini subjek yang digunakan sebagai populasi siswa di SMA Xaverius 3 Palembang .

**Tabel 1.** Populasi Penelitian

| Kelas  | Siswa Laki – laki | Jumlah |
|--------|-------------------|--------|
| VII    | 70                | 70     |
| VIII   | 80                | 80     |
| IX     | 100               | 100    |
| Jumlah |                   | 250    |

Sumber : Tata Usaha SMA Xaverius 3 Palembang

Menurut Suharsimi Arikunto (2014:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Sugiono (2017:118) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jadi kesimpulan di atas, Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti sehingga memiliki jumlah dan karakteristik tersebut. Menurut Arikunto (2006:134) bahwa apabila subjeknya kurang dari seratus lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika subjeknya melebihi seratus, maka dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih.

Jadi jumlah keseluruhan populasi sebanyak 250 siswa dan yang ditarik untuk menjadi sampel hanya 10% saja yang dimana berjumlah 25 siswa ( $250 \times 10\% = 25$ ). Penelitian akan mengambil sampel siswa laki – laki yang mengikuti ekstrakuriler karate di SMA Xaverius 3 Palembang yang berjumlah 25 siswa.

**Tabel 2.** Sampel Penelitian

| Kelas  | Siswa Laki-laki | Jumlah |
|--------|-----------------|--------|
| VII    | 15              | 15     |
| VIII   | 10              | 10     |
| IX     | -               | -      |
| Jumlah |                 | 25     |

Sumber : Tata Usaha SMA Xaverius 3 Palembang

Teknik pengumpulan data adalah bagaimana peneliti menentukan metode setepat – tepatnya untuk memperoleh data, kemudian disusul dengan cara – cara alat pembantunya yaitu instrumen (Arikunto, 2014:265). Menurut Ismaryati (2008:1) Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Dalam tes ini digunakan tes *stork stand* berdiri di atas satu kaki dengan mengangkat tumitnya dari lantai, tes tendangan *mae geri* dan dengan hasil tendangan *mae geri* sebagai instrumen tes.

Instrumen yang digunakan tes keseimbangan statis *stork stand*. Menurut Ismaryati (2008:48) petunjuk pelaksana *Stork Stand* adalah sebagai berikut:

Tujuan : Mengukur Keseimbangan *Statis*  
Sasaran : Laki – laki dan perempuan yang berusia 10 tahun ke atas  
Perlengkapan : *Stopwatch*  
Pelaksanaan : (1) Testi berdiri di atas satu kaki yang dominan, kaki yang lain diletakkan di samping lutut, tangan berada di pinggang. (2) Dengan diberi aba – aba “ya” testi mengangkat tumitnya dari lantai (jinjit) dan mempertahankan sikap ini selama mungkin tanpa gerakan apapun atau meletakkan tumitnya menyentuh lantai. (3) Saat mengangkat tumit dan mempertahankannya tidak boleh lepas dari pinggang. (4) Dilakukan tiga kali ulangan.  
Penilaian : (1) Waktu yang terlama dalam mempertahankan keseimbangan merupakan waktu yang digunakan untuk menilai keseimbangan testi. (2) Waktu yang dicatat dalam detik, dimulai dari saat testi mengangkat tumit sampai mulai kehilangan keseimbangan.

Untuk mengukur hasil tendangan mae geri digunakan tes sebagai berikut:

Tujuan : Untuk mengetahui hasil tendangan mae geri yang dihasilkan.  
Peralatan : Samsack/target, meteran dan stopwatch.  
Petugas : Pengukur ketinggian samsack/target pencatat hasil tendangan dan penjaga samsack.  
Pelaksanaan : (1) Testi diberikan petunjuk dan penjelasan mengenai pelaksanaan tes. (2) Testi diberikan kesempatan untuk melakukan perumusan percobaan. (3) Testi bersiap berdiri di depan *samsack* dan mengambil sikap menendang. (4) Setelah siap dan ada aba – aba mulai, testi langsung melakukan tendangan *mae geri* dimana kaki kiri sebagai tumpuan dan kaki kanan melakukan tendangan, atau sebaliknya. (5) Setiap atlet atau siswa melakukan tendangan kaki kanan terlebih dahulu kemudian baru kaki kiri dengan memperhatikan teknik tendangan yang benar selama 15 detik. (6) Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan di ambil hasil yang paling banyak. (7) Jarak antara testi dengan target disesuaikan dengan panjang tungkai atlet.  
Penilaian : Skor berdasarkan banyaknya tendangan atlet/siswa.

Menurut Sugiono (2017:333) Teknik Analisi Data adalah Untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Sedangkan menurut Riduan (2015:12) teknik analisis data adalah Untuk menjawab rumusan masalah dan pengujian hipotesis yang diajukan. Berdasarkan sembilan teknik analisis korelasi tersebut, Maka dipilih dan dibahas teknik analisis *Korelasi Pearson Product Momen (r)* karena sering dipakai mahasiswa dan para peneliti. Kegunaannya untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel bebas (*independent*) dengan variabel terikat (*dependent*).

---

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil tes keseimbangan *statis* menggunakan *Stork Stand* yang dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan bagi *testee*, dan yang diambil adalah nilai yang terbaik dari 3 kali kesempatan tersebut. Dan diperoleh hasil keseimbangan *statis* tertinggi 25,33 dan hasil 15,25 yang dapat dilihat pada tabel . Apabila di hitung dalam persentase maka dilakukan langkah – langkah sebagai berikut :

$$\begin{aligned}\text{Rentang} &= 25,33 - 15,25 \\ &= 10,08 \\ \text{Banyak Kelas Interval} &= 1 + 3,3 (\log 25) \\ &= 1 + 3,3 (1,39) \\ &= 1 + 4,587 \\ &= 5,587 \text{ maka dibulatkan menjadi } = 6 \\ \text{Panjang Kelas Interval} &= R : BK \\ &= 10,08 : 6 \\ &= 1,68 \text{ maka dibulatkan menjadi } = 2\end{aligned}$$

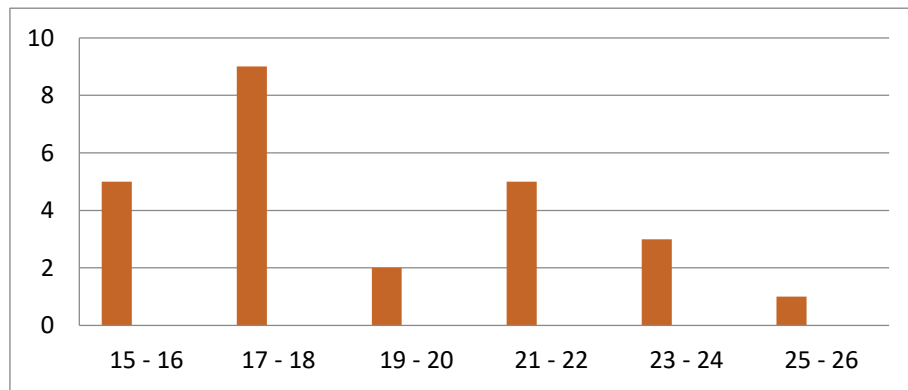
Dari banyak kelas dan panjang kelas, selanjutnya data dsusun dalam tabel distribusi frekuensi tes keseimbangan *statis*. sebagai berikut :

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi tes keseimbangan statis

| No     | Kelas Interval | Fi | Fk | Fr   |
|--------|----------------|----|----|------|
| 1      | 15 – 16        | 5  | 5  | 20%  |
| 2      | 17 – 18        | 9  | 14 | 36%  |
| 3      | 19 – 20        | 2  | 16 | 8%   |
| 4      | 21 – 22        | 5  | 21 | 20%  |
| 5      | 23 – 24        | 3  | 24 | 12%  |
| 6      | 25 – 26        | 1  | 25 | 4%   |
| Jumlah |                | 25 | 25 | 100% |

Sumber : Peneliti

Dari tabel diatas data dijelaskan bahwa secara keseluruhan hasil tes keseimbangan statis siswa SMA Xaverius 3 Palembang yang diambil dari sampel kelas VII, VIII, dan IX adalah 15 – 16 = 5 (20%), 17 – 18 = 9 (36%), 19 – 20 = 2 (8%), 21 – 22 = 5 (20%), 23 – 24 = 3 (12%), 25 – 26 = 1 (4%). Apabila digambarkan dalam diagram batang, maka berikut gambar diagram batang hasil tes keseimbangan statis siswa SMA Xaverius 3 Palembang.

**Gambar 1.** Diagram batang hasil tes keseimbangan statis SMA Xaverius 3 Palembang.

Deskripsi data hasil tes tendangan *mae geri*, pelaksanaan tes dilakukan selama 15 detik. Mengenai hasil tes tendangan *mae geri* siswa SMA Xaverius 3 Palembang yang diambil dari sampel kelas VII, VIII, dan IX. Apabila dihitung dalam persentase maka langkah – langkah sebagai berikut :

$$\text{Rentang} = 24 - 15$$

$$= 9$$

$$\text{Banyak Kelas Interval} = 1 + 3,3 (\log 25)$$

$$= 1 + 3,3 (1,39)$$

$$= 1 + 4,587$$

$$= 5,587 \text{ maka dibulatkan menjadi } = 6$$

$$\text{Panjang Kelas Interval} = R : BK$$

$$= 9 : 6$$

$$= 1,5 \text{ maka dibulatkan menjadi } = 2$$

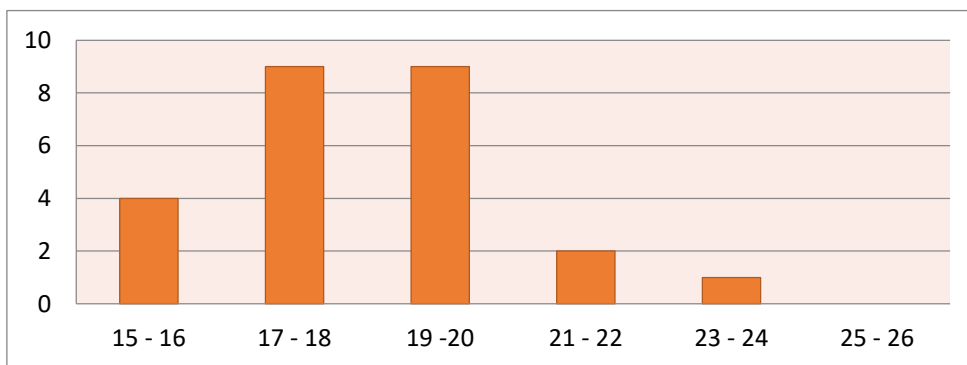
Dari banyak kelas dan panjang kelas, selanjutnya data dsusun dalam tabel distribusi frekuensi tes tendangan *mae geri* sebagai berikut :

**Tabel 4.** Distribusi frekuensi tes tendangan *mae geri*

| No     | Kelas Interval | Fi | Fk | Fr   |
|--------|----------------|----|----|------|
| 1      | 15 – 16        | 4  | 4  | 16%  |
| 2      | 17 – 18        | 9  | 13 | 36%  |
| 3      | 19 – 20        | 9  | 22 | 36%  |
| 4      | 21 – 22        | 2  | 24 | 8%   |
| 5      | 23 – 24        | 1  | 25 | 4%   |
| 6      | 25 – 26        | 0  | 0  | 0%   |
| Jumlah |                | 25 | 25 | 100% |

Sumber : Peneliti

Dari tabel diatas data dijelaskan bahwa secara keseluruhan hasil tes tendangan *mae geri* pada siswa SMA Xaverius 3 Palembang, yang diambil dari sampel kelas VII, VIII, dan IX adalah 15 – 16 = 4 (16%), 17 – 18 = 9 (36%), 19 – 20 = 9 (36%), 21 – 22 = 2 (8%), 23 – 24 = 1 (4%). Apabila digambarkan dalam diagram batang, Maka berikut adalah gambar diagram batang hasil tes tendangan *mae geri* siswa SMA Xaverius 3 Palembang.

**Gambar 2.** Diagram batang hasil tes tendangan *mae geri* SMA Xaverius 3 Palembang

Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan statis dengan hasil tendangan *mae geri* menggunakan hipotesis dengan rumus koefisiensi korelasi (*product moment*), setelah dihitung, diperoleh hasil, kemudian dilanjutkan dengan mencari koefisiensi korelasi person dengan rumus berikut:

$$N = 25$$

$$\sum x = 486,34$$

$$\sum y = 469$$

$$\sum x^2 = 9675,848$$

$$\sum y^2 = 8891$$

$$\sum XY = 9082,5$$

$$(\sum X)^2 = 236526,5$$

$$(\sum Y)^2 = 219961$$

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{n(\sum x^2 - (\sum x)^2)(\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

$$r_{xy} = \frac{25(9082,5) - (486,34)(469)}{\sqrt{25(9675,848 - (486,34)^2)(8891 - (469)^2)}}$$

$$r_{xy} = \frac{227062,5 - 228093,5}{\sqrt{5396,6 \times 2314}}$$

$$r_{xy} = \frac{1031}{\sqrt{12487732,4}}$$

$$r_{xy} = \frac{1031}{3533,8}$$

$$r_{xy} = 0,291$$

Berdasarkan analisis data diperoleh  $r_{xy}$  sebesar 0,291 <  $r_{tabel}$  sebesar 0,396, maka  $H_0$  = ditolak  $H_a$  = diterima, sehingga terdapat hubungan antara keseimbangan *statis* dengan hasil tendangan *mae geri* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMA Xaverius 3 Palembang.

**Tabel 5.** Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

| Interval Koefisien | Tingkat Hubungan |
|--------------------|------------------|
| 0,80 – 1,000       | Sangat Kuat      |
| 0,60 – 0,799       | Kuat             |
| 0,40 – 0,599       | Cukup Kuat       |
| 0,20 – 0,399       | Rendah           |
| 0,00 – 0,199       | Sangat Rendah    |

Sumber : (Riduan, 2015:138)

Kemudian dilakukan pengujian *signifikansi* koefisien korelasi dengan menggunakan uji t sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{r_{\sqrt{n-2}}}{\sqrt{1-r^2}} \\
 t &= \frac{0,291 \sqrt{25-2}}{\sqrt{1-0,291^2}} \\
 t &= \frac{0,291 \sqrt{23}}{\sqrt{1-0,0850}} \\
 t &= \frac{0,291 (4,795)}{\sqrt{0,915}} \\
 t &= \frac{1,399}{0,9567} \\
 t &= 1,462
 \end{aligned}$$

Nilai  $t_{hitung}$  tersebut selanjutnya dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$ . Untuk kesalahan 5% uji 2 pihak dan  $dk = n - 2 = 23$ , maka diperoleh  $t_{tabel} = 2,069$  (lihat tabel distribusi  $t$  yang ada dilampiran). ternyata nilai  $t_{hitung} = 1,462 <$  dari nilai  $t_{tabel}$  yaitu 2,069, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang *signifikan* antara keseimbangan *statis* dengan hasil tendangan *mae geri*.

Penelitian ini menggunakan tes keseimbangan *statis* dengan *stock stand* dengan hasil yang diambil adalah hasil terbaik yang paling lama mempertahankan keseimbangan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh berupa detik (X) dan hasil tendangan *mae geri* dengan jumlah yang diambil dari seluruh jumlah populasi sebanyak 25 orang pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SMA Xaverius 3 Palembang.

Hasil perhitungan statistik diperoleh nilai  $r_{xy} = 0,291 < r_{tabel} = 0,396$ , artinya ada hubungan signifikan keseimbangan *statis* dengan hasil tendangan *ap chagi*, dan termasuk dalam kategori rendah, kemudian dilakukan uji signifikan dengan uji  $t$ , dimana  $t_{hitung} = 1,462 < t_{tabel} = 2,069$ , artinya ada hubungan signifikan antara variabel X dengan Y. Dengan kesimpulan maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima atau hipotesis alternatif yang menyatakan ada hubungan yang signifikan keseimbangan *statis* dengan hasil tendangan *mae geri* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMA Xaverius 3 Palembang dapat diterima kebenarannya.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dimana nilai  $r_{xy} = 0,291 < r_{tabel} = 0,396$ , dimana nilai uji  $t$ ,  $t_{hitung} = 1,462 < t_{tabel} = 2,069$ , dan termasuk kategori rendah. sehingga ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan statis dengan hasil tendangan *ap chagi* pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Karate di SMA Xaverius 3 Palembang.

Berdasarkan hasil yang dibahas dalam penelitian dan kesimpulan diatas, maka dari itu penelitian memberikan saran sebagai berikut : (1) Bagi Pelatih, hendaknya memberikan latihan yang bervariasi dalam upaya meningkatkan hasil latihan beladiri karate khususnya pada tendangan mae geri. (2) Bagi peneliti lain hendaknya melakukan penelitian sejenis, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan agar diperoleh hasil yang lebih baik.

---

#### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_, 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS
- Jujur Gunawan Manullang (2018). Pengaruh latihan split squat jump dan latihan maegeri dari posisi jongkok terhadap kecepatan tendangan maegeri Chudan pada atlet karateka putera sabuk hijau Perguruan wadokai dojo ketsu 1 palembang. *Halaman Olahraga Nusantara*, Vol 1 (2), 220-228.
- Pangondian Hotliber Purba (2016). Meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam Melakukan tendangan mae geri beladiri Karate melalui teknik fading Pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 sidikalang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 15 (1), 56-66.
- Riduwan. 2015. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru – karyawan dan Penelitian Pemula*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Simbolon, Bermanhot. 2014. *Latihan dan Melatih Karate*. Yogyakarta. Griya Pustaka.
- Sugiono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan: Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do terbesar di dunia*. Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo