

**USULAN PENELITIAN**  
**PENELITIAN KOLABORATIF DOSEN DAN MAHASISWA**  
**TAHUN ANGGARAN 2017**



**EFFEK MODIFIKASI *SANBON KUMITE* DENGAN METODE INTERVAL  
1:1 DAN METODE INTERVAL 1: 2 TERHADAP PENINGKATAN VO<sub>2</sub>MAX,  
KECEPATAN REAKSI, RECOVERY**

**OLEH**

**Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd. M.Pd**

**NIDN 0026087403**

**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**  
**APRIL 2017**

**HALAMAN PENGESAHAN  
PENELITIAN PENELITIAN KOLABORATIF DANA BLU FOK**

egiatan : Efek Modifikasi Sanbon Kumite dengan Metode Interval 1 : 1 dan Metode Interval 1 : 2 Terhadap Peningkatan VO2MAX, Kecepatan Reaksi, Recovery

**PENELITI**

Nama Lengkap : Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd  
N : 0026087403  
Jabatan Fungsional : Lektor  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan dan Olahraga  
Nomor HP : 085240040657  
Email : ung\_180306@yahoo.co.id

Penelitian : 2 bulan  
tahun : 1

Penelitian : Rp 9.000.000,-  
tahun : 1

Tahun Berjalan : - Diusulkan Ke Lembaga : Rp 9.000.000,-  
- Dana Internal PT : -  
- Dana Institusi Lain : -

TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd  
NIP/NIK. 197408262003121002

Gorontalo, 27 April 2017  
Ketua Peneliti,

(Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd)  
NIP/NIK. 197408262003121002



Menyetujui,  
Ketua Lembaga Penelitian

(Prof. Dr. Fenty U. Pulu Hulawa, SH, M.Hum)  
NIP/NIK. 196804091993032001

## IDENTITAS PENELITI

### 1. Judul Penelitian

**Judul Usulan** : **EFFEK MODIFIKASI SANBON KUMITE DENGAN METODE INTERVAL 1:1 DAN METODE INTERVAL 1:2 TERHADAP PENINGKATAN VO<sub>2</sub>MAX, KECEPATAN REAKSI, RECOVERY**

### 2. Ketua Peneliti

- a. Nama : Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd M.Pd
- b. Bidang Keahlian : Olahraga Prestasi
- c. Pangkat/Gol/NIP : Penata / IIIId/19740826200312002
- d. NIDN : 0026087403
- e. Jabatan Fungsional : Lektor
- f. Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan
- g. Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
- h. Nomor HP : 085240040657
- i. Email : hartonohadjarati@ung.ac.id

### 3. Anggota

NO	NAMA	NIM	JURUSAN
1	Usman Sa'Ban	832414015	Pendidikan Kepelatihan Olahraga
2	Jusparni Reka Kadir	832414002	Pendidikan Kepelatihan Olahraga

### 4. Objek Peneliti

Objek peneliti adalah pada karateka putra FOK-UNG dan berstatus sebagai mahasiswa aktif yang terdaftar pada Prodi Pendidikan Jasmani dan Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan berupa modifikasi latihan sanbon kumite untuk melihat dampak program tersebut pada peningkatan VO<sub>2</sub>Max, Kecepatan Reaksi, dan Recovery pada karateka. Dalam pelaksanaan penelitian ini melibatkan mahasiswa jurusan Pendidikan Kepelatihan olahraga sebagai anggota peneliti.

## ABSTRAK

Karate dipersepsi sebagai satu seni beladiri yang ringkas sebagai konsep keteraturan gerakan yang terpatah-patah bersinergi. Dalam belajar beladiri karate dibutuhkan kesiapan kondisi fisik dan mental yang akan terbentuk dengan sendirinya bila mempelajari karate secara teratur dan benar.

Penelitian Ini Berjudul Efek Modifikasi *Sanbon Kumite* Dengan Metode Interval 1:1 Dan Metode Interval 1:2. Terhadap Peningkatan  $VO_2Max$ , Kecepatan Reaksi, Recovery, yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana efek modifikasi *Sanbon Kumite* memberikan peningkatan terhadap  $VO_2Max$ , Kecepatan Reaksi, Recovery pada karateka terlatih Fok-UNG.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan desain penelitian *One Group Pre-Test And Post-Test Design*, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karateka putra FOK-UNG yang berjumlah 20 orang dan secara keseluruhan diambil sebagai sampel penelitian. Treatmen dalam penelitian ini adalah metode latihan interval 1:1 dan metode latihan interval 1:2. Untuk mengetahui apakah latihan ini memberikan pengaruh, maka data diuji dengan menggunakan SPSS dengan rumus uji statisti dengan uji t pasangan observasi yang dalam SPSS dikenal dengan *paired t test* dengan diawali dengan degan uji persyaratan analisis yakni uji normalitas data.

Dari hasil uji statistic t diperoleh hasil pada masing-masing variabel yakni, angka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan pada nilai probailitas  $p < 0.05$  atau ( $p = 0.00 < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada setiap variabel komponen fisik dominan setelah di berikan perlakuan program latihan.

**Kata kunci :** *Modifikasi, Sanbon Kumite, VO2Max, Kecepatan Reaksi, Recovery*