



Pengaruh Media Latihan Gaya Pegas Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Atlet Shoto-Kai Kota Bengkulu

The Effect of Spring Style Training Media on the Results of Mawashi Geri's Kick Speed for Shoto-Kai Athletes in Bengkulu City

Ema Saputri¹, Tono Sugihartono², Andika Prabowo³

*1,2,3 Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu
Jalan W.R. Supratman, Bengkulu, 38371, Indonesia*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh media latihan gaya pegas terhadap hasil kecepatan tendangann *mawashi geri* atlet Shoto-kai Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen desain *one grup pretest posttest*. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrument tendangan *mawashi geri*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 115 atlet sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 atlet. Hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan dengan menggunakan media latihan gaya pegas terhadap hasil kecepatan tendangann *mawashi geri* atlet Shoto-kai Kota Bengkulu, dengan meningkat sebesar (20,32%). Dan hasil nilai $t_{hitung} 12,5 > t_{tabel} 1,699$. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan gaya pegas berpengaruh terhadap hasil kecepatan tendangann *mawashi geri* atlet Shoto-kai Kota Bengkulu.

Kata kunci: Gaya Pegas, Tendangan *Mawashi Geri*, Karate.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the spring force training media on the results of the mawashi geri kick speed of Shoto-kai athletes in Bengkulu City. This study has used quantitative research with an experimental design method of one group pretest posttest. Data collection techniques with tests and measurements. Mawashi geri kick instrument. The population in this study was 115 athletes while the sample in this study was 30 athletes. The results of data analysis, description, testing of research results, and discussion, it can be concluded that there is a significant effect between training using spring force training media on the results of the mawashi geri kicking speed of Shoto-kai athletes in Bengkulu City, with an increase of (20,32 %). And the result of tcount 12.5 > ttable 1.699. Based on the results of the study, it can be concluded that the exercise method using the spring force has an effect on the results of the mawashi geri kick speed of Shoto-kai athletes in Bengkulu City.

Keywords: Spring Style, Mawashi Geri Kick, Karate.

PENDAHULUAN

Salah satu aktivitas fisik atau psikologis yang paling berguna untuk meningkatkan kualitas kesehatan individu adalah olahraga. Olahraga secara luas dipraktikkan di seluruh masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang tua. Olahraga juga berfungsi sebagai perantara untuk mempromosikan kesehatan kepada semua khalayak (Chania, 2021). Menurut Yukarda (2019), tujuan partisipasi manusia dalam olahraga adalah sebagai berikut: 1) Melaksanakan inisiatif olahraga untuk reorganisasi; 2) Melaksanakan prakarsa olahraga untuk memenuhi tujuan pendidikan; 3) Melaksanakan inisiatif penyembuhan penyakit dan pemulihan penyakit; dan 4) Melaksanakan inisiatif olahraga untuk standar kinerja yang sangat tinggi.

Dari sekian banyak cabang olahraga, Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang mampu mengharumkan nama bangsa di kanca internasional. Karate juga banyak disenangi oleh semua kalangan, baik kalangan anak-anak maupun orang tua. Olahraga beladiri karate sangat di gemari oleh seluruh lapisan masyarakat, terutama di kalangan peserta didik. Karena olahraga Karate ini sekarang sudah di selenggarakan pada pertandingan tingkat nasional yang sering kita dengar O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional). Namun masalah yang terjadi pada anak-anak zaman sekarang bukan bermain-main ataupun bercanda sama temannya tetapi berkelahi dan membuat keonaran. Oleh karena itu, dengan memasuki dunia beladiri ini memungkinkan mengarahkan anak ketempat yang membuat dia senang atau suka sesuai dengan hobinya yaitu berkelahi.

Karate memiliki gerakan-gerakan yang melibatkan semua komponen tubuh manusia. Gerakan tersebut tersusun dalam suatu sistematis gerak yang berupa: pukulan, tendangan, dan tangkisan. Gerakan ini berfungsi untuk menyerang maupun bertahan dalam suatu kondisi tertentu. Seperti halnya pada saat pertandingan, olahraga ini mempertandingkan dua kategori yakni *kumite* (pertarungan) dan *kata* (jurus). Kategori *kumite* dalam pertandingan karate, banyak atlet yang menggunakan teknik serangan tendangan, karena dengan tendangan bisa menjangkau lawan dengan mudah dan cepat dibandingkan

serangan pukulan. Ada beberapa macam tendangan dalam olahraga karate, seperti: tendangan *mae geri*, tendangan *mawashi geri*, tendangan *ushiro mawashi geri*, tendangan *yoko geri kekome*, dan tendangan *yoko geri keange* (Sari, 2017). Namun, teknik tendangan *mawashi* yang sangat dominan digunakan untuk melakukan serangan pada lawan. Tendangan *mawashi* adalah tendangan lurus kearah punggung dan kearah pipi, yang digunakan untuk menendang adalah kura-kura kaki atau punggung kaki (Simbolon, 2014). Teknik tendangan *mawashi* merupakan teknik atau senjata yang paling ampuh dalam pertandingan karate, namun banyak atlet Shoto-kai belum menguasai teknik dasar tendangan *mawashi geri*, teknik ini juga dianggap cepat dalam mendapatkan point tertinggi.

Peneliti mewawancari pelatih Shoto-kai Kota Bengkulu pada tanggal 03 Januari 2022 mengenai masalah-masalah pada atlet tentang teknik kecepatan tendangan *Mawashi Geri* dan pelatih mengatakan sebagian atlet sudah benar dengan gerakan dan teknik, ada sebagian atlet yang masih keliru dengan teknik. Menurut hasil pengamatan peneliti dan informasi dari pelatih terkait dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* ternyata sebagian besar atau sebagian presentase dari Senpai Dedi Ansyah 50% dan Senpai Lingga Dwi Pranata 50% atlet-atlet Shoto-kai Kota Bengkulu masih lemah pada penyerangan atau pertahanan. Hal itu terjadi karena kurangnya otot-otot yang menunjang kecepatan tendangan dalam latihan fisik sangat mempengaruhi penyerangan atau pertahanan atlet untuk memperoleh poin.

Untuk mengatasi permasalahan kecepatan tendangan *mawashi geri* peneliti akan menggunakan latihan gaya pegas untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yang diperlukan untuk mendukung teknik gerakan tersebut. Dalam ini Peneliti akan menggunakan gaya pegas sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dalam rangka mendukung teknik gerakan *mawashi geri*.

METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain eksperimen pre-experimental design. *Pre-experimental design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021). Jadi hasil eksperimen yang merupakan

variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Shoto-kai yang berjumlah 115 orang di Pengda Shoto-Kai Kota Bengkulu. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 30 atlet laki-laki Shoto-kai di Pengda Kota Bengkulu. Adapun teknik penegmpulan data dalam penelitian ini, diantaranya adalah Dokumentasi, Observasi, dan Tes awal (*Pretest*) perlakuan dan tes akhir (*Posttest*). Sedagkan teknik analisis pada penelitian ini adalah menggunakan Uji Prasyarat dan Uji Hipotesis.

RUMUS

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengolah data nilai *pre-test* dalam menentukan apakah atlet Shoto-kai yang telah diuji berdistribusi normal atau tidak. Rumus pengujian ini dikenal dengan Chi Kuadrat.

$$\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Dimana:

O_i = frekuensi

E_i = frekuensi yang diharapkan

Uji Homogenitas

Langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Hipotesis statistik yang digunakan adalah H_a dapat diterima apabila μ_1^2 lebih besar dari μ_2^2 sedangkan H_o dapat diterima apabila μ_1^2 sama dengan μ_2^2 .

H_a adalah hipotesis yang menyatakan skor kedua atlet memiliki varian yang tidak sama, dan H_o adalah hipotesis yang menyatakan skor kedua atlet memiliki varian yang sama. Uji Bartlett (digunakan untuk menguji homogenitas varians lebih dari dua kelompok data), rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$\chi^2 = (1/n) \{B - \sum (n_i - 1) \log s_i^2\}$$

Dimana : n = Jumlah Data

$$B = (\sum dk) \log s^2 = \text{yang mana } s^2 = \frac{\sum (dk s_i^2)}{\sum dk}$$

s_i^2 = varians data untuk setiap kelompok ke-i

dk = derajat kebebasan

Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji prasyarat maka dilakukan uji hipotesis untuk menjawab dugaan dan jawaban sementara yang dikantongi oleh peneliti. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t yaitu dengan membandingkan *mean* antara test awal (*pretest*) dan test akhir (*posttest*). Jika hasil yang diperoleh nilai t-hitung lebih kecil dari t-tabel, maka H_a ditolak, akan tetapi jika hasil yang diperoleh nilai t-hitung lebih besar di banding t-tabel maka H_a diterima. Adapun rumus yang digunakan yaitu:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

Keterangan :

t : nilai t hitung M_D : *mean deferant* SE_{M_D} : *varians mean deferant*

Dengan kriteria sebagai berikut:

$t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti H_a diterima, sedangkan H_o ditolak. $t_{hitung} < t_{tabel}$ berarti H_o diterima, sedangkan H_a ditolak.

HASIL

Berdasarkan *pretest* yang dilakukan sebanyak 30 sampel, setiap orang melakukan tendangan *mawashi geri* selama 10 detik, sebagai berikut :

Tabel 1 : Distribusi frekuensi *pretest* tendangan *mawashi geri*

| No | Interval | Frekuensi | Kategori | Persentase |
|----|----------|-----------|---------------|------------|
| 1. | >25 | 2 | Baik | 6% |
| 2. | 20-24 | 12 | Sedang | 40% |
| 3. | 17-19 | 8 | Cukup | 26% |
| 4. | 15-16 | 6 | Kurang | 20% |
| 5. | <14 | 2 | Sangat Kurang | 6% |

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 30 atlet, sebanyak 2 atlet memiliki kategori “baik”, sebanyak 12 atlet memiliki kategori “sedang”, sebanyak 8 atlet memiliki kategori “cukup”, sebanyak 6 atlet memiliki kategori “kurang”, sebanyak 2 atlet memiliki kategori “sangat kurang”.

Tabel 2: Data statistik *pretest* tendangan *mawashi geri*

| No | Data Statistik | Jumlah |
|----|--------------------------|--------|
| 1. | N | 30 |
| 2. | Mean | 19,53 |
| 3. | Standar deviasi(S) | 3,19 |
| 4. | Standar Varian (S^2) | 610,17 |
| 5. | Nilai minimum | 14 |
| 6. | Nilai maximum | 25 |

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa pada tes awal (*Pretest*) hasil tes Kemampuan tendangan *mawashi geri* diperoleh n 30, rata-rata (*mean*) 19,53, simpang baku (standar deviasi) 3,19, standar varian 10,17, nilai minimum 14 dan nilai maximum 25.

Berdasarkan *posttest* yang dilakukan sebanyak 30 sampel, setiap orang melakukan tendangan *mawashi geri* selama 10 detik, sebagai berikut :

Tabel 3 : Distribusi frekuensi *posttest* tendangan *mawashi geri*

| No | Interval | Frekuensi | Kategori | Persentase |
|----|----------|-----------|---------------|------------|
| 1. | >25 | 11 | Baik | 36% |
| 2. | 20-24 | 16 | Sedang | 53% |
| 3. | 17-19 | 2 | Cukup | 6% |
| 4. | 15-16 | 1 | Kurang | 3% |
| 5. | <14 | 0 | Sangat Kurang | 0% |

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 30 atlet, sebanyak 11 atlet memiliki kategori “baik”, sebanyak 16 atlet memiliki kategori “sedang”, sebanyak 2 atlet memiliki kategori “cukup”, sebanyak 1 atlet memiliki kategori “kurang”, sebanyak 0 atlet memiliki kategori “sangat kurang”.

Tabel 4: Data statistik *posttest* tendangan *mawashi geri*

| No | Data Statistik | Jumlah |
|----|--------------------------|--------|
| 1. | N | 30 |
| 2. | Mean | 23,5 |
| 3. | Standar deviasi(S) | 4,01 |
| 4. | Standar Varian (S^2) | 16,08 |
| 5. | Nilai minimum | 15 |
| 6. | Nilai maximum | 32 |

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa pada tes akhir (*Posttest*) hasil tes kemampuan tendangan *mawashi geri* diperoleh n 30, rata-rata (mean) 23,5, simpang baku (standar deviasi) 4,01, standar varian 16,08, nilai minimum 15 dan nilai maximum 32.

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data pretest dan posttest. Data dikatakan distribusi normal apabila nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari pada 0,05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh. Hasilnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 5 : Normalitas data tes (Chi-Kuadrat) Pretest dan Posttest
Tendangan Mawashi Geri**

| Kelompok | Interval | χ^2_{hitung} | χ^2_{tabel} | Keterangan |
|----------|----------|-------------------|------------------|------------|
| Pretest | 30 | 4,75 | 11,070 | Normal |
| Posttest | 30 | 2,41 | 11,070 | Normal |

Pretest (Tes Awal) Mencari Chi-Kuadrat Hitung :

$$\chi^2_{hitung} = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

$$\chi^2_{hitung} = \frac{(5-2,23)^2}{2,23} + \frac{(6-4,78)^2}{4,78} + \frac{(5-7,10)^2}{7,10} + \frac{(7-6,87)^2}{6,87} + \frac{(4-4,90)^2}{4,90} + \frac{(3-2,28)^2}{2,28}$$

$$= 3,44 + 0,31 + 0,62 + 0,00 + 0,16 + 0,22 = 4,75$$

Jadi $\chi^2_{hitung} = 4,75 < \chi^2_{tabel} 11,070$

Posttest (Tes akhir) Mencari Chi-Kuadrat Hitung :

$$\chi^2_{hitung} = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

$$\chi^2_{hitung} = \frac{(2-1,66)^2}{1,66} + \frac{(4-4,84)^2}{4,84} + \frac{(10-8,10)^2}{8,10} + \frac{(8-8,10)^2}{8,10} + \frac{(3-4,84)^2}{4,84} + \frac{(3-1,66)^2}{1,66}$$

$$= 0,06 + 0,14 + 0,44 + 0,00 + 0,69 + 108 = 2,41$$

Jadi $\chi^2_{hitung} = 2,41 < \chi^2_{tabel} 11,070$

Dari perhitungan antara χ^2_{hitung} dan χ^2_{tabel} pretest dan posttest dapat disimpulkan berdistribusi **Normal**.

Tabel 6 : Hasil Analisis Homogenitas

| Kelompok | χ^2_{hitung} | χ^2_{tabel} | Keterangan |
|----------|-------------------|------------------|------------|
| Pretest | 1,748 | 3,841 | Homogen |
| Posttest | | | |

$$\chi^2_{hitung} = (L_{on10}) (B - \sum (db) \text{Log} si)$$

$$= (2,3). (64,85 - 64,09) = 2,3 \cdot 0,76 = 1,784$$

Jadi $x^2_{hitung} = 1,748 < x^2_{tabel} 3,841$

Dari perhitungan diatas terdapat nilai $x^2_{hitung} = 1,748$ dengan nilai x^2_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05 = 3,841$. $x^2_{hitung} < x^2_{tabel}$ yaitu $1,748 < 3,841$ ini berarti tidak terdapat perbedaan dari masing-masing variabel atau variansnya. Kesimpulannya perhitungan varians tes awal dan tes akhir yaitu **Homogen**.

Uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikan 0,05. Hasil dari hipotesis uji-t dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 7 : Uji Statistik (Hipotesis)

| Dk=(N-1) | t_{hitung} | $t_{tabel} \alpha = 0,05$ | Kesimpulan |
|------------|--------------|---------------------------|------------|
| 29Posttest | 12,5 | 3,841 | Signifikan |

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima, maka terjadi peningkatan yang signifikan pada peningkatan hasil dari tes kemampuan tendangan *Mawashi Geri* $t_{hitung} = 12,5 > t_{tabel} = 1,699$ Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh media latihan gaya pegas terhadap hasil kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet Shoto-kai Kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

Pengaruh Media Latihan Gaya Pegas Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* atlet Shoto-Kai Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil analisis data peneliti, dinyatakan bahwa uji hipotesis diketahui adanya pengaruh yang signifikan antara media latihan gaya pegas terhadap hasil kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet Shoto-kai Kota Bengkulu dengan menggunakan sampel sebanyak 30 atlet. Hal ini dibuktikan dengan hasil tes dimana hasil tes awal memperoleh nilai rata-rata sebesar 19,53, nilai tertinggi sebesar 25, nilai terendah sebesar 14 dan standar deviasi sebesar 3,19. Setelah dilakukan treatment sebanyak 14 kali pertemuan atlet diberikan lagi tes akhir dimana tes akhir memperoleh nilai rata-rata sebesar 23,5, nilai tertinggi sebesar 32, nilai terendah sebesar 15 dan standard deviasi sebesar 4,01.

Hal ini dapat dilihat dari hasil uji-t bahwa t_{hitung} 12,5 dan t_{tabel} 1,699, pada taraf yang signifikan 0,05 menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dengan *pretest* rata-rata sebesar 19,53 pada saat *posttest* meningkat sebesar 23,5, sedangkan peningkatan persentase sebesar 20,32%.

Hasil ini didukung oleh Penelitian yang relevan yang telah dilakukan Abidin, Usep Jaenal (2014). Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan variabel bebas adalah latihan dengan menggunakan karet elastis dan variabel terikat adalah peningkatan tendangan mawashi geri. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah karateka Sekolah Karate-do Dojo Rossi (SKDR) yaitu sebanyak 20 orang. Hasil analisis data menunjukan latihan tendangan dengan menggunakan karet elastis memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan tendangan *Mawashi geri* hal ini karena t_{hitung} 6,83 > t_{tabel} 2,25. Kesimpulan penelitian adalah latihan tendangan dengan menggunakan karet elastis.

Kekuatan Otot Kaki, Daya Tahan dan Kecepatan Terhadap Tendangan Mawashi Geri Atlet Shoto-Kai Kota Bengkulu

Tendangan *mawashi geri* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam dengan sasaran yang ada didepan. Cara melakukan tendangan *mawashi geri* adalah pertama angkat lutut dari sisi luar setinggi dada kemudian diayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat perkenaan punggung kaki. Dari penjelasan di tersebut dapat kita ketahui bahwa terdapat tiga unsur yang penting dalam tendangan *mawashi geri*, yaitu : Kekuatan otot kaki, Daya tahan dan Kecepatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Pengda Shoto-Kai Kota Bengkulu, penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali 1 minggu 4 kali pertemuan (Senin, Selasa, Kamis dan Sabtu). Berdasarkan penelitian ini terdapat peningkatan yang signifikan, hal ini dibuktikan dengan perbedaan hasil tes dimana hasil tes awal sebesar 19,53 dan hasil rata-rata *post-test* sebesar 23,5 dengan selisih 3,97. Berdasarkan data halaman 38 tersebut mengalami peningkatan persentase sebesar 20,32% .

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian terdapat Pengaruh media latihan gaya pegas terhadap hasil kecepatan tendangan *Mawashi Geri* atlet Shoto-kai Kota Bengkulu.

REFERENSI

- Chania, O. P., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Bound dan Split Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Putra Perguruan Pencak Silat PSHT Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 114-125.
- Nopiyanto, Y. E., & Pujiyanto, D. (2021). *Buku Ajar Penelitian Penjas dan Olahraga*. Bengkulu: UNIB Press.
- Sari, P. . (2017). *Teori dan Praktek karate*. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Simbolon, B. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 117.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet. 111.
- Sunarto, A. dan S. D. S. (2011). *Metode Penelitian Olahraga*. Surakarta: Yuma Pustaka. 67.
- Utama, M. W. (2017). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola pada Pemain Usia 16 Tahun. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Vol 1*, 96-. 2.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada. 1.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan pengukuran olahraga*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Wisnu. H & Yulfadinata. A. (2016). *Karate*. Surabaya: Unesa University Press.
- Yukarda, A., Pujiyanto, D., & Arwin, A. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Standing Long Jump (Broad Jump) dan Standing Jump Terhadap Lompat

Ema Saputri, Tono Sugihartono, Andika Prabowo

Pengaruh Media Latihan Gaya Pegas Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Atlet Shoto-Kai Kota Bengkulu

Jauh Gaya Gantung Atlet Atletik Lompat Jauh Provinsi Bengkulu di Pplp Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 216-222.