

HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KECEPATAN DENGAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KARATE KABUPATEN BANGGAI

Wirendi Abdussama¹, Hasrat Aimang², Abu Bakar³,
Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai
Email:adip9400@gmail.com

Journal info

Babasal Sport Education

Journal

p-ISSN : 2722-1385

e-ISSN :

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 2

Nomor : 2

Month : Oktober

Issue : 2021

Abstrak

Tujuan pada penelitian adalah untuk mengetahui : 1) hubungan kelentukan dengan tendangan *mawashi geri* pada Atlet karate Kabupaten Banggai, 2) hubungan kecepatan dengan tendangan *mawashi geri* pada Atlet karate Kabupaten Banggai, 3) hubungan kelentukan dan kecepatan dengan tendangan *mawashi geri* pada Atlet karate Kabupaten Banggai. Penelitian ini tergolong ke dalam penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen semu. hasil pengujian hipotesis dengan analisis korelasi berganda diperoleh nilai: hipotesis 1 nilai Sig. (2-tailed) $0,044 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate kabupaten Banggai, hipotesis 2 nilai Sig. (2-tailed) $0,038 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate kabupaten Banggai, dan hipotesis 3 diperoleh nilai Sig. (2-tailed) $0,031 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan kecepatan dengan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate kabupaten Banggai.

Keywords:

Kelentukan, Kecepatan,
Tendangan *Mawasi Geri*

PENDAHULUAN

Salah satu yang menjadi daya saing bagi suatu bangsa dan bangsa lain adalah olahraga dikarenakan olahraga merupakan bagian yang penting dalam aspek kebutuhan manusia secara individu maupun berkelompok dalam hal ini adalah bangsa. Sukirno (2012:12) mengemukakan olahraga berarti mengolah raga yang bertujuan memperbaiki dan menyempurnakan tubuh manusia yaitu mengolahh dan memperbaiki fisik dan jasmani.

UUD No 3 tahun 2015 pasal 1 tentang sistem keolahragaan nasional, olahraga

merupakan suatu proses kegiatan yang tersistematis dalam hal pembinaan dan pengembangan kemampuan seseorang yaitu jasmani, rohani dan social.

Sport merupakan kegiatan latihan fisik yang menggunakan metode dan tersistematis guna mencapai tujuan menguatkan fisik, pengembangan nilai nilai berani, disiplin, dalam meningkatkan kinerja, Macovei (2014:262).

Sukirno (2012:21), menjelaskan bahwa olahraga dalam artian prestasi merupakan olahraga yang dilombakan dan dipertandingkan dengan peraturan yang sah,

melalui even-even kejuaraan dari tingkat regional, nasional sampai pada internasional olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan baik ditingkat Nasional maupun Internasional. Sebagai contoh baik itu dipekan olahraga provinsi, pekan olahraga nasional maupun *Asian Games Olympiade*.

Salah satu olahraga prestasi adalah olahraga karate. Setelah berdirinya olahraga pencak silat, karate merupakan olahraga yang sangat diminati dan populer didunia, Abdul Wahid (2007:1). dalam perkembangannya karate merupakan olahraga yang sangat diminati oleh kebanyakan orang yang mana olahraga ini berbeda dengan yang lainnya. Pada tingkat dan gerakannya karate mengutamakan gerakan seni dan tanding dalam hal menunjang prestasi seorang atlet. Oleh karena itu olahraga karate biasa dikatakan sebagai olahraga yang tidak melukai lawan saat gerakan seni dan juga tidak koak dengan lawan secara full. Pada gerakan seni biasa dipertandingkan adalah kata dan komite, Simbolon (2014:1).

Kata dalam arti harfiah adalah pola ataupun bentuk gerakan, Simbolon (2014:03). Kata saat bertarung mengandung beberapa prinsip pelajaran sehingga kata bukan hanya kegiatan yang merupakan dari sebuah latihan. Kata dalam pergerakannya memerlukan ritme yang baik dan juga pengaturan pernafasan yang baik.

Sedangkan menurut Wahid (2012:83) bahwa *komite* adalah pertemuan tangan, dimana dua orang saling berhadapan dalam sebuah arena berusaha secara keras dan sportif

untuk saling menunjukkan teknik terbaik mereka kepada lawannya dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat.

Untuk mencapai prestasi seorang atlet yang tinggi diperlukan persiapan perencanaan dengan sasaran yang tepat meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan psikis, Ambarukmi, et al (2007:15). Simbolon (2014:54) mengatakan olahraga karate adalah olahraga yang kompleks artinya, semua fisik harus lengkap. Jadi dapat disimpulkan hubungan antara faktor-faktor komponen fisik tersebut tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Apabila ada pembinaan olahraga yang meremehkan salah satu faktor atau hanya memberikan perhatian khusus pada faktor-faktor tertentu, tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal.

Menurut Tareq Farouq Abd. Alsamad (2012:16) Tendangan *mawashi-geri* adalah favorit di antara banyak karate berpengalaman karena relatif mudah digunakan dan potensial efektivitas. Tendangan *mawasi-geri* terbagi menjadi 2 sasaran yaitu sasaran pada daerah punggung dan sasaran pada wajah. Setiap sasaran tendangan *mawashi-geri* memiliki nilai yang berbeda, tendangan *mawashi-geri* yang mengarah sasaran punggung akan memperoleh angka atau poin 2, sedangkan tendangan *mawashi geri* yang mengarah sasaran wajah akan memperoleh angka atau poin 3 sesuai dengan peraturan pertandingan WKF (*World Karate Federation*) pengurus besar FORKI, Simbolon (2014:79). Untuk mendapatkan poin 3 dari tendangan *mawashi-geri* bukanlah hal yang mudah, harus

memenuhi kriteria-kriteria tendangan karena tendangan *mawashi-geri* begitu sensitif untuk sasaran wajah, bisa saja menghasilkan suatu pelanggaran.

Tendangan *mawashi geri* merupakan salah satu dari banyaknya teknik dalam karate. *Mawashi geri* sendiri berarti tendangan ke arah perut atau kepala dengan arah kedepan. Keunggulan teknik *mawashi geri* sendiri adalah jika mengenai sasaran akan mendapatkan dua poin. Selain itu, jarak sasaran yang cukup jauh dan ketertinggalan poin akan lebih mudah dikejar dengan teknik tendangan ini, selain itu teknik tendangan ini juga dapat memudahkan atlet untuk menyerang secara tiba-tiba dan dapat mengecoh lawan. Hal tersebut lebih menguntungkan dibandingkan dengan menggunakan teknik pukulan yang hanya dapat digunakan saat jarak dekat dan juga poin pukulan yang tepat sasaran hanya mendapatkan satu poin (*Yuko*).

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dengan tetap melakukan gerakan keterampilan olahraga tertentu, Ida Bagus Wiguna (2017:39). Kecepatan mempunyai karakteristik yang unik serta kecepatan juga sangat memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik.

Kecepatan merupakan komponen yang kompleks, bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen-komponen seperti koordinasi, kekuatan, kecepatan, keseimbangan,

kelentukan, waktu reaksi dan power, sehingga komponen-komponen tersebut saling berinteraksi, Fenanlampir (2015:151).

FORKI Banggai merupakan induk organisasi karate yang berada di kabupaten Banggai. Dalam pembinaan atlet karate kabupaten Banggai dinaungi dengan beberapa pengcab yaitu pengcab Inkai dan pengcab Inkanas. Dari sinilah para atlet karate Kabupaten Banggai mengembangkan prestasinya disetiap even kejuaraan Karate di kabupaten Banggai.

Hasil observasi dengan pelatih Karate oleh peneliti, terdapat beberapa permasalahan pada saat atlet melakukan teknik tendangan khususnya pada tendangan *mawashi geri*. Kemampuan teknik tendangan *mawashi geri* terutama pada sasaran *jodan* para atlet sudah benar, akan tetapi masih kurang lentuk dan cepat, beberapa tendangan yang dikeluarkan dengan sia-sia dan beberapa tendangan juga mudah ditangkis oleh lawan. Oleh karena hal tersebut maka perlu diperhatikan komponen fisik yang menunjang tendangan khususnya pada kelentukan dan kecepatan pada tendangan *mawashi geri* Atlet Karate Luwuk Banggai. Sehingga dapat mencapai hasil tendangan *mawashi-geri* yang maksimal. Dalam pertandingan karate dimana tendangan *mawashi-geri* dapat menentukan faktor kemenangan, atlet dapat bergerak lebih agresif dan menguasai jalannya pertandingan dalam bertanding, baik itu berupa serangan ataupun pertahanan, menendang dengan kecepatan yang maksimal, bentuk yang baik, serta

koordinasi yang tepat agar lawan sulit menangkis serangan yang dilakukan dan juga tidak melukai lawan.

Agresifnya atlet adalah salah satu nilai tambah (*plus*) dari penilaian wasit atau juri, dan nilai tambah ini digunakan apabila didalam pertandingan terjadi skor yang sama, *Rule of Kompetition WKF (World Karate Federation, (2013:13))*. Berdasarkan uraian dan penjelasan dari latar belakang diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang “Hubungan kelentukan dan kecepatan terhadap tendangan *mawashi gery*” pada Atlet karate Kabupaten Banggai.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitia bertempat di Dojo Forki Banggai. Penelitian ini tergolong ke dalam penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional. Variabel penelitian terdiri dari kelentukan (X1) dan kecepatan (X2) serta tendangan mawashi geri(Y). Populasi merupakan keseluruhan subjek yang diteliti, Suharsimi Arikunto (2013:102) yaitu seluruh atlet inkai dna inkanas Luwuk 2021 berjumlah 12. Sampel merupakan keseluruhan jumlah populasi atau total sampel (Sutrisno Hadi, 1996:221) yaitu keseluruhan populasi berjumlah 12 atlet. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan pengukuran atau tes dengan beberapa variabel yaitu tes kelentukan (*sit and reach*), kecepatan (lari 20 meter) dan tendangan mawashi geri (Paul:2007)

Data mentah atau baku yang terkumpul dioleh menggunakan SPSS 24 dengan analisis prasyarat menggunakan uji normalitas, uji

linearitas kemudian uji korelasional yang dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif data

<i>Statistics</i>				
		X1	X2	Y
N	12	12	12	12
	0	0	0	0
<i>Mean</i>		17,4167	6,0942	3,0050
<i>Median</i>		17,0000	6,0600	2,8100
<i>Mode</i>		17,00	4,19 ^a	2,01 ^a
<i>S.D</i>		3,34279	1,20062	,76707
<i>Variance</i>		11,174	1,441	,588
<i>Range</i>		10,00	3,98	2,00
<i>Minimum</i>		13,00	4,19	2,01
<i>Maximum</i>		23,00	8,17	4,01
<i>Sum</i>		209,00	73,13	36,06

Tabel 1 data statistik diatas menjelaskan bahwa pada variabel kelentukan, menghasilkan nilai minimum 13, nilai maksimum 23, *mean* 17,00, *median* 38,50, *modus* 17,00 dan *standar deviasi* 3,342, dan hasil analisis deskriptif untuk variabel kecepatan menghasilkan nilai minimum 4,19, nilai maksimum 8,17, *mean* 6,094, *median* 6,060, *modus* 4,19, dan standar deviasi 1,200, serta analisis deskriptif untuk variabel tendangan mawashi geri menghasilkan nilai minimum 2,01, nilai maksimum 4,01, *mean* 3,005, *median* 2,81, *modus* 2,01, dan standar deviasi 0,767.

Tabel 2. Hasil Uji normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>			
	X1	X2	Y
N	12	12	12
Mean	17,4167	6,1083	3,0050
SD	3,34279	1,21334	,76707
<i>Absolute</i>	,216	,132	,201
<i>Positive</i>	,216	,132	,201
<i>Negative</i>	-,114	-,126	-,168
<i>Test Statistic</i>	,216	,132	,201

Asymp. Sig. (2-tailed)	,127 ^c	,200 ^{c,d}	,194 ^c
------------------------	-------------------	---------------------	-------------------

Tabel 2. menunjukkan nilai signifikansi (Sig.(2-tailed)) kelentukan = 0,127 dari nilai $\alpha = 0.05$ dan nilai signifikansi kecepatan (Sig.(2-tailed)) = 0,200 dari nilai $\alpha = 0.05$ serta nilai signifikansi (Sig.(2-tailed)) tendnagna mawashi geri = 0,08 dari nilai $\alpha = 0.05$ maka dapat dikatakan semua data variabel berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil uji linieritas

Variabel	Variabel Terikat	Dfl	Sig	Kesimpulan
X1	Y	0,690	0,05	Linear
X2				

Tabel 3. menerangkan data hasil uji lineritas diperoleh nilai *deviation from linearity sig.* adalah 0,692 lebih dari 0,05 antara hubungan kelentukan dan kecepatan dengan tendangan mawashi geri dapat disimpulkan ada hubungan yang linear secara signifikan.

Tabel 4. Hasil analisis korelasi pearson

<i>Correlations</i>				
		X1	X2	Y
kelentukan	1	-,320	-,589*	,904**
		,310	,044	,000
	12	12	12	12
kecepatan	-,320	1	,602*	,939**
	,310		,038	,000
	12	12	12	12
Mawashi geri	-,589*	,602*	1	1
	,044	,038		
	12	12	12	12

Tabel 4. menjelaskan bahwa hipotesis I diperoleh nilai Sig. (2-tailed) antara kelentukan dengan tendangan mawashi geri adalah $0,044 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan dan hipotesis II diperoleh nilai Sig.

(2-tailed) antara kecepatan dengan mawashi geri adalah $0,038 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan.

Tabel 5. Korelasi berganda.

<i>ANOVA^a</i>						
Model		Sum of Squar	df	Mean Squa	F	Sig.
1	Regres sion	3,480	2	1,740	5,233	,031 ^b
	residu al	2,992	9	,332		
	Total	183,667	11			

Pada tabel 5 diatas diperoleh nilai Sig. antara kelentukan dan kecepatan dengan tendangan mawashi geri adalah $0,031 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan hipotesis III terdapat hubungan yang signifikan.

Menurut Christine Natalia Lomo (2018) menyatakan tendangan *mawashi geri* adalah tendangan melingkar mengarah kearah pipi, kearah kepala, dan kearah punggung.

Pada gerakan pelaksanaan tendangan *mawashi geri* yaitu dengan cara mengangkat kaki belakang dengan lutut ditekuk kemudian mengarah kesamping, serta seluruh tubuh berputar sebagai ayunan lutut memutar dan meluruskan kearah depan pada saat menendang. Jujur Gunawan Manullang (2017:42) menjelaskan salah satu faktor yang dapat menunjang dan memudahkan seorang atlet karate ketika melakukan gerakan tendangan adalah kelentukan.

Kelentukan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat berpengaruh dalam setiap olahraga khususnya pada

olahraga karate yakni dengan melakukan teknik gerakan tendangan yaitu tendangan *mawashi geri*. Kelentukan adalah gerakan peregangan atau rentangan yang dilakukan dengan elastisitas maksimal pada persendian dan jaringan otot.

Kemampuan kelentukan ditandai oleh keluasaan gerakan yang dapat dilakukan pada persendian atau pergelangan. Kegunaan dari kelentukan yaitu untuk memperlancar gerakan ataupun keluwesan dalam gerakan seperti melakukan gerakan tendangan *Mawashi Geri*. Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan kelentukan yang baik dari seorang atlet karate dapat menunjang teknik gerakan tendangan khususnya tendangan *mawashi geri*.

Salah satu teknik yang menggunakan kaki ketika melakukan serangan adalah tendangan *mawashi geri*. Dalam suatu pertandingan karate, yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tendangan *mawashi geri* adalah kecepatan dan ketepatannya mengenai sasaran yang sah. Hal tersebut dikarenakan lebih cepat melakukan tendangan yang sah dengan sasaran yang tepat maka berhak mendapatkan point. Agar dapat melakukan tendangan *mawashi geri* yang baik adalah dengan adanya peran dari komponen fisik khususnya kecepatan. Sehingga peranan kecepatan reaksi kaki terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* adalah sangat penting.

Pangondian Hetliber Purba (2017:12) menjelaskan bahwa *mawashi geri* merupakan salah satu jenis tendangan dari samping, untuk menyerang sasaran ke arah kiri dan kanan lawan yang dilakukan dengan mengangkat

satu kaki lalu dengan cepat diarahkan ke sasaran dan setelah mengenai sasaran kemudian dengan secepatnya kaki dilipat dan kembali ke posisi siap.

Untuk mendapatkan tendangan *mawashi geri* dibutuhkan kondisi fisik yang mendukung yaitu kelentukan dan juga kecepatan. Karena dengan gerakan yang luwes dan cepat dapat melepaskan kaki tendang secepat mungkin ke depan. dengan semakin cepat melepaskan kaki tendang dari posisi siap maka akan menunjang terciptanya tendangan *mawashi geri* yang cepat dan tepat.

PENUTUP

Kesimpulan pada penelitian yaitu terdapat ;

1. hubungan kelentukan dengan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate kabupaten Banggai.
2. hubungan kecepatan dengan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate kabupaten Banggai.
3. hubungan antara kelentukan dan kecepatan dengan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate kabupaten Banggai.

REFERENSI

- Abdul. Wahid. (2007). *Shotokan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Olahraga., Jakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta

- Christine Natalia Lomo. (2018). *Hubungan Kecepatan Reaksi Kaki, Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Dalam Cabang Olahraga Karate Pada Ranting INKANAS UNM*. Skripsi. Makassar : Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM.
- Fenanlampir, Albertus. (2015). *“Tes dan Pengukuran dalam Olahraga”*. Yogyakarta: Andi Offset, cv.
- Hadi, Sutrisno .(1996). *Metodologi Research II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit. UGM.
- Ida, Bagus Wiguna. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. PT. Raja Grafindo Persada. Depok.
- Jujur Gunawan Manullang. (2017). *Hubungan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Dalam Olahraga Beladiri Karate Di SMA Fitra Abdi Palembang*. Jurnal Prestasi. Vol. 1, No. 2: 41-46.
- Pangondian Hotliber Purba. (2017). *Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan Pad Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed*. Jurnal Prestasi Vol. 1 No.1 (11-16).
- Simbolon, Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta:Griya Pustaka.
- Sukirno. (2012) . *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: UNSRI Press.
- T. Farouq, A. Alsamad. (2012). *“The Kinematics Analysis of Doubles Kazami Mawashi-Geri for Heavy Weight Players under the Maximum Load in Karate”*. World Journal of Sport Sciences, 7 (1): 16-19.