

Efektivitas Latihan power Tungkai Menggunakan Media Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Karate

Rizky Rahayu Ningtyas¹, Herman Tarigan², Suranto³

Universitas Lampung (Unila) Jl.Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng,
Bandar Lampung.

* e-mail:rizkyrahayuningtyas@gmail.com, Telp: +6282178561130

Abstract: The purpose of this study was to determine the level of the speed of Gaw Mawashi kicks in karate athletes. This study uses an experimental method, the number of research samples is determined by purposive sampling technique, amounting to 30 people. The instrument used was the Mawashi Geri kick speed test. Data analysis technique is t-test analysis. From the research results obtained $t_{count} > t_{table}$ ($6.796 > 2.145$) and Sig, (2-tailed) ($0.000 < 0.05$), meaning that there is a significant influence on the power exercise using the media on the speed of the Mawashi Geri kick. In conclusion, power leg exercises using the media can increase the speed of Gaw's Mawashi kick in the karate athlete Aka Inazuma Training Camp Bandar Lampung.

Keywords: Karate, Mawashi Geri Kick, Media Using Training.

Abstrak: Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet karate. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, jumlah sampel penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling yang berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan tendangan mawashi geri. Teknik analisis data yaitu analisis uji-t. Dari hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.796 > 2.145$) dan nilai Sig, (2-tailed) ($0.000 < 0.05$), artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan power tungkai menggunakan media terhadap kecepatan tendangan mawashi geri. Kesimpulan nya latihan power tungkai menggunakan media dapat meningkatkan kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet karate Aka Inazuma Training Camp Bandar Lampung.

Kata Kunci : Karate, Tendangan Mawashi Geri, Latihan Menggunakan Media.

PENDAHULUAN

Dalam undang-undang UU RI NO 3 tahun 2005 BAB II pasal 4 sistem keolahragaan nasional berbunyi olahraga nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Dari pernyataan diatas bahwa olahraga dapat mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa, salah satunya melalui olahraga beladiri.

Kurikulum 2013 pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan turut berperan terhadap hasil belajar peserta didik pada aspek afektif yang membentuk karakter dengan nilai-nilai olahraga (*United Nation*, 2003: 25). Nilai-nilai tersebut antara lain: *cooperation* (kecakapan bekerjasama), *communication* (kecakapan dalam berkomunikasi), *respect for the rules* (sikap menghormati hukum atau aturan-aturan), *problem-solving* (kecakapan dalam memecahkan masalah), *understanding* (kecakapan pemahaman seperti memahami orang lain), *connection with others* (kecakapan berhubungan dengan orang lain), *leadership* (kecakapan memimpin), *respect for others* (menghargai orang lain), *value of effort* (kerja keras), *how to win* (membangun kecakapan dalam menyikapi kemenangan), *how to lose* (membangun kecakapan dalam menyikapi kekalahan), *self confidence* (membangun kepercayaan diri), *self esteem* (membangun penghargaan pada diri sendiri), *trust* (membangun kepercayaan), *honesty* (kejujuran), *self*

respect (menjaga kehormatan diri), *tolerance* (membangun sikap toleransi), *resilience* (membangun daya beradaptasi), *team work* (kecakapan bekerja sama dalam sebuah kelompok), *discipline* (disiplin). Nilai-nilai yang ada dalam olahraga inilah yang nantinya saat terus dibiasakan dalam setiap kegiatan belajar mengajar.

Sistem pendidikan nasional Indonesia disusun berlandaskan kepada kebudayaan bangsa Indonesia dan berdasar pada Pancasila dan UUD 1945 sebagai kristalisasi nilai-nilai hidup bangsa Indonesia. Dalam UU No.20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 3 dikemukakan bahwa sistem pendidikan nasional adalah keseluruhan komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Karate adalah suatu cara menjalankan hidup yang tujuannya adalah memberikan kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensinya, baik secara fisik maupun spiritual, kalau segi spiritual diabaikan, segi fisik tidak ada artinya (Sujoto J.B, 1996: 1). Menurut (M. Nakayama, 1980: 4) bahwa “kata adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk yang pasti”. Sedangkan kumite adalah “pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik”.

Karate bukan hanya sekedar untuk belajar bela diri saja akan tetapi telah di jadikan tempat untuk berprestasi setinggi tingginya. Menyadari adanya kepentingan atlet untuk mencapai prestasi tersebut ada beberapa usaha

yang dilakukan salah satunya yaitu dengan membuat atau membentuk tempat latihan atau yang sering disebut ranting karate. Ranting karate ini bertujuan untuk membentuk atlet yang mempunyai kemampuan yang baik baik dari segi teknik, taktik maupun mental guna mencapai prestasi yang diinginkan.

Karate berasal dari Bahasa Jepang, dimana karate terdiri dari dua kata yaitu kara dan te. Kara berarti kosong dan te berarti tangan. Jadi, karate diartikan sebagai tangan kosong. Biasanya penggunaan kata karate diikuti pula dengan kata do. Dalam hal ini, do berarti seni. Kemudian, karate menjadi karate-do, yang artinya seni bela diri dengan menggunakan tangan kosong. Selain menggunakan tangan kosong (Victor Simanjuntak, 2004: 2), karate juga menggunakan kaki untuk melumpuhkan lawan, dalam karate-do tangan dan kaki dilatih secara sistematis sehingga serangan musuh yang mendadak dapat dikendalikan dengan memperagakan tenaga seperti menggunakan senjata. Karate-do juga salah satu gerakan yang menguasai tubuh, seperti melipat, melompat, mengatur keseimbangan dengan melakukan perpindahan anggota badan dan tubuh ke belakang dan ke depan, ke kiri dan ke arah kanan, ke atas, ke bawah secara bebas dan serasi.

Efektivitas merupakan suatu ukuran yang memberikan gambaran seberapa jauh target dapat dicapai. Pengertian efektivitas ini lebih berorientasi kepada keluaran sedangkan masalah penggunaan masukan kurang menjadi perhatian utama. Apabila efisiensi dikaitkan dengan efektivitas maka walaupun terjadi peningkatan efektivitas belum tentu efisiensi meningkat” (Sedarmayanti, 2009: 59).

Latihan menurut (Sukadiyanto, 2005: 1) merupakan suatu proses perubahan ke

arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Latihan menggunakan media adalah latihan yang dilakukan dengan dibantu alat yang dipergunakan untuk merangsang pikiran, perhatian dan kemampuan atau keterampilan atlet.

Power tungkai pada tendangan karate selain digunakan untuk melepaskan tendangan, kekuatan kaki pada saat menendang untuk menghasilkan *power* yang besar perlu dikombinasikan dengan koordinasi anggota tubuh yang lain. Kecepatan juga sangat berpengaruh terhadap hasil tendangan, pada saat akan menendang kecepatannya mendukung hasil tendangan mawashi geri. Pada saat melakukan tendangan yang ber*power* secepatnya akan menghasilkan tendangan yang cepat dan kuat menuju lawan dan tendangan yang dihasilkan baik.

Power tungkai dapat dihasilkan dari latihan yang terus menerus. Pada saat melakukan tindakan yang cepat seorang karate harus memiliki kemampuan menendang yang bagus, agar dapat melakukan kecepatan konstan saat melakukan tendangan sehingga dapat menghasilkan tendangan mawashi geri yang baik. Tendangan merupakan pola serangan yang efektif untuk mendapatkan poin dalam pertandingan, dalam hal ini kemampuan *power* otot tungkai sangat berperan penting. Latihan *power* tungkai merupakan sarana untuk meningkatkan kemampuan tendangan, dalam tendangan karate tidak hanya kecepatan yang dibutuhkan namun ada peranan penting yang dapat menunjang hasil tendangan yaitu *power* tungkai.

Masalah dalam penelitian ini:

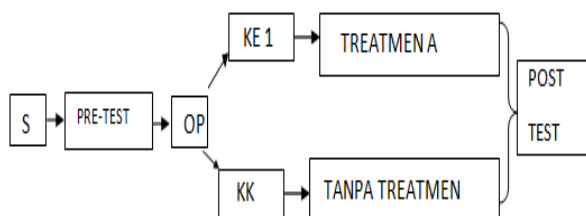
1. Kemampuan atlet dalam melakukan tendangan mawashi geri masih rendah

- sehingga tendangan yang diperoleh kurang cepat.
2. Tendangan mawashi geri yang dilontarkan tidak mengenai sasaran dengan tepat.
 3. Masih kurangnya unsur kondisi fisik yang menunjang keberhasilan tendangan mawashi geri, yaitu *power*.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu atau disebut juga *quasi experiment*. Eksperimen menurut (Sugiono, 2008: 107) adalah suatu penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Design penelitian yang digunakan adalah *Pretest, Post test, Group design*, yaitu kelompok diberikan tes awal untuk mengukur kondisi awal. Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan. Sesudah selesai perlakuan kelompok diberi tes lagi sebagai tes akhir. Untuk mempermudah tahap penelitian maka diperlukan langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar. 7 Desain Penelitian.

Keterangan:

S : Sampel.

Pre-test : Tes awal.

OP : Ordinal pairing.

K 1 : Kelompok eksperimen.

KK : Kelompok control.

Post test : Tes akhir.

Pembagian kelompok di dasarkan pada tes awal yaitu hasil melakukan tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking kemudian subjek yang memiliki prestasi setara dipasang-pasangkan kedalam kedua kelompok. Apabila pada akhirnya terdapat suatu perbedaan, maka hal ini disebabkan adanya perlakuan yang diberikan. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing*.

Populasi dan Sampel

Menurut (Arikunto, 2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dari pengertian tersebut maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra putri Aka Inazuma Training Camp Bandar Lampung. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 atlet dengan 10 orang putra dan 5 orang putri mendapat treatment dan 10 orang putra dan 5 orang putri sebagai kelompok kontrol.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di GSG Unila Bandar Lampung dan kegiatan penelitian telah dilakukan pada tanggal 09 April 2019 - 14 Mei 2019. Sample dalam penelitian ini adalah atlet putra putri Aka Inazuma Training Camp Bandar Lampung.

Variabel Penelitian

(Margono, 2004: 133) menyatakan variabel adalah pengelompokan yang logis dari dua atribut atau lebih. (Arikunto, 2006: 116) mendefinisikan variabel sebagai gejala yang bervariasi. Dalam penelitian ini, variabel penelitiannya dibagi menjadi dua yaitu:

1. Variabel Bebas (X) yaitu latihan *power* tungkai menggunakan media.
2. Variabel Terikat (Y) yaitu kecepatan tendangan mawashi.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut: Pengumpulan data kuantitatif dilakukan dengan teknik tes dan tes ini merupakan suatu alat (instrumen) pengumpulan data atau informasi tentang atau status sesuatu yang digunakan dengan standar tertentu (Arikunto, 2014: 138).

- a. Instrumen *Power* tungkai dengan menggunakan:
 - 1) *Vertical jump* tes.
 - 2) Alat tulis.
 - 3) Formulir tes.
- b. Tendangan Mawashi Geri menggunakan:
 - 1) Samsak.
 - 2) Kamera.
 - 3) Stopwatch.
 - 4) Pakaian karate (tegi).
 - 5) Blangko pengukuran melakukan tendangan mawashi geri.
 - 6) Alat tulis.

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, dengan frekuensi latihan antara 3-6 kali dalam seminggu.

Teknik Analisis Data

Pembagian kelompok berdasarkan *ordinal pairing* dan perlakuan tes berdasarkan pengundian. Data yang di

ambil dalam penelitian ini adalah data dari pengukuran kecepatan tendangan mawashi.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan *statistic parametric*, dengan melihat perbedaan skor rata-rata antara nilai tes awal sebelum diberi yaitu latihan *power* tungkai dan nilai tes akhir setelah diberi latihan *power* tungkai. Signifikasi uji *statistic* yaitu dengan uji-t.

Pengkajian *statistic* hanya akan berlaku apabila memenuhi asumsi-asumsi atau landasan-landasan teori yang mendasarinya. Asumsi untuk uji-t dalam eksperimen yaitu homogenitas dan normalitas. Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah populasi yang diselidiki berdistribusi normal atau tidak. Untuk menggunakan uji normalitas ini adalah menggunakan uji Liliefors. Sedangkan untuk uji homogenitas adalah untuk mengetahui kesamaan variansi, atau menguji bahwa data yang diambil berasal dari populasi yang homogen. Menurut (Sudjana, 2005: 250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Variabel terbesar}}{\text{Variabel terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus:

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar).

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang di ambil dalam penelitian ini adalah data dari pengukuran kecepatan tendangan *mawashi*. Instrumen tes yang digunakan pada penelitian ini adalah tes tendangan *mawashi geri* selama 10 detik. Deskripsi

data hasil penelitian dari kelompok eksperimen dijabarkan dalam tabel sebagai berikut:

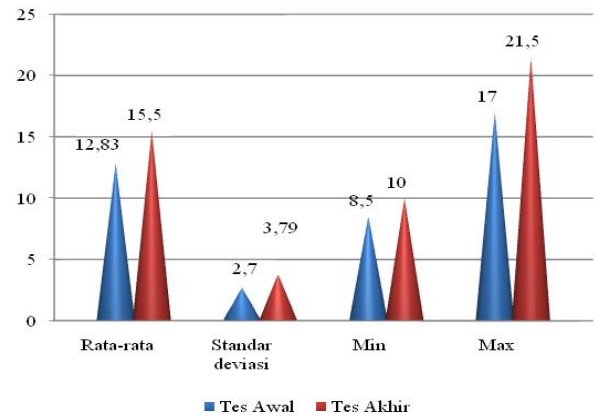
Tabel 2. Hasil Penelitian Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri*.

Keterangan	Latihan <i>Power</i> Tungkai		Kelompok Kontrol	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Rata-rata	12,83	15,5	12,73	12,9
SD	2,70	3,79	2,578	2,56
Min	8,5	10	8,5	8
Max	17	21,5	16	17

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada tes awal kecepatan tendangan *mawashi geri* kedua kelompok memiliki kemampuan yang hampir sama karena telah dibagi dengan cara *ordinal pairing* sehingga jika terdapat perbedaan pada tes akhir maka hal tersebut akibat dari perlakuan yang diberikan.

Hasil tes awal tendangan *mawashi geri* pada kelompok latihan *power* tungkai diperoleh nilai rata-rata kecepatan tendangan *mawashi geri* adalah 12,83, standar deviasi 2,70, nilai terendah 8,5, dan nilai tertinggi adalah 17.

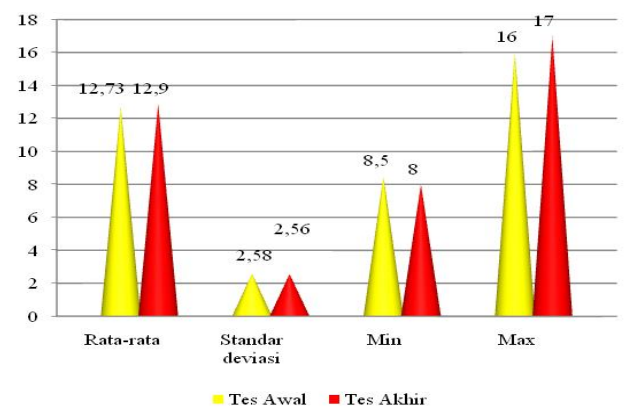
Sedangkan pada tes akhir kelompok latihan *power* tungkai mengalami peningkatan yang signifikan yaitu nilai rata-rata tendangan *mawashi geri* adalah 15,5, standar deviasi 3,71, nilai terendah 10, dan nilai tertinggi adalah 21,5. Perbandingan tes awal dan tes akhir tendangan *mawashi geri* pada kelompok latihan *power* tungkai dapat digambarkan melalui diagram batang di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Tes Awal dan Akhir Kelompok Latihan *Power* Tungkai.

Hasil tes awal pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata kecepatan tendangan *mawashi geri* adalah 12,73, standar deviasi 2,58, nilai terendah 8,5, dan nilai tertinggi adalah 16.

Sedangkan pada tes akhir kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata tendangan *mawashi geri* adalah 12,9, standar deviasi 2,56, nilai terendah 8, dan nilai tertinggi adalah 17. Perbandingan tes awal dan tes akhir tendangan *mawashi geri* pada kelompok latihan kontrol dapat digambarkan melalui diagram batang di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Tes Awal dan Akhir Kelompok Latihan Kontrol.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan power tungkai menggunakan media untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate Aka Inazuma *Training Camp* Bandar Lampung.
2. Ada efektivitas dari latihan *power tungkai* menggunakan media untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate Aka Inazuma *Training Camp* Bandar Lampung yaitu sebesar 20,78%.
3. Ada perbedaan kecepatan tendangan *mawashi geri* yang signifikan antara kelompok latihan *power tungkai* dan kelompok kontrol.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Margono. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nakayama, M. 1980. *Best Karate Comprehensive*. Jakarta: PT Indira.
- Sedarmayanti. 2009. *Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Simanjuntak, G. Victor. 2004. *Teknik Dasar Karate*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Sudjana. 2005. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R N D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujoto, J.B. 1996. *Teknik Oyama Karate*. Jakarta: PT Elex Media Computindo.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nations, United. 2003. *Laporan Perkembangan Pencapaian Tujuan Pembangunan Milenium Indonesia*. Jakarta: Alfabeta.