



The Effect Of Ladder Drill Training And Weight Bandage Feet To Kicking Speed Mawashi Geri At The Kumite Class Karate Athletes

Ardian Cahyadi¹, Dwi Priyono², Suwarli³, Pratama Dharmika Nugraha⁴

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia.

⁴Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia.

Email Korespondensi: ardian.cahyadi@fkip.unila.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of ladder drill and leg weight bandage on the kick speed of Mawashi geri karate athletes in the Kumite Dojo Jagabaya Raharja class. The method used in this research is descriptive quantitative. The samples used in this study were all female athletes of Dojo Jagabaya Raharja, totaling 20 people. Based on the results of the study in the table above, the average final test for the ladder drill exercise group was 3.52 seconds and the percentage increase in the speed of the mawashi geri kick in the Kumite class karate athlete Dojo Jagabaya Raharja was 7.49%. Meanwhile, the average final test in the bandage training group was 3.37 seconds and the percentage increase in the speed of the mawashi geri kick in the Kumite class karate athlete Dojo Jagabaya Raharja in the bandage training group was 10.59%. So it can be concluded that bandage training has more effect on increasing the speed of the mawashi geri kick in the Kumite class karate athlete Dojo Jagabaya Raharja.

Keywords: *Ladder Drill, Foot Weight Bandage, Mawashi Geri Kick*

Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Bandage Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Karate Kelas Kumite

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* dan *bandage* pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet karate kelas kumite dojo jagabaya raharja. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah Deskriptif Kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putri dojo jagabaya raharja yang berjumlah 20 orang. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh rerata tes akhir kelompok latihan *ladder drill* adalah 3,52 detik dan persentase peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate kelas kumite Dojo JagabayaRaharja adalah 7,49%. Sedangkan rerata tes akhir kelompok latihan *bandage* lebih cepat yaitu 3,37 detik dan hasil persentase peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate kelas kumite Dojo JagabayaRaharja pada kelompok latihan *bandage* adalah sebesar 10,59%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *bandage* lebih berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate kelas kumite Dojo Jagabaya Raharja.

Kata Kunci: *Ladder Drill, Bandage Pemberat Kaki, Tendangan Mawashi Geri*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial”. Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapan pun, dimanapun tanpa membedakan jenis kelamin, ras, dan lain sebagainya. Olahraga dapat menjaga kebugaran tubuh dan menjaga agar tubuh dapat berada di performa yang tetap maksimal (Haryanto & Welis, 2019). Dalam olahraga ada yang dikenal dengan olahraga beladiri, olahraga beladiri yaitu olahraga yang memadukan antara aktivitas fisik dan membela diri (Muhamad Syahrial, 2020). Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang pada tahun 1869 di Okinawa yang pertama kalinya memperagakan Tea atau Okinawa-Te. Dalam olahraga karate terdapat tiga teknik utama, yaitu teknik dasar (*kihon*), jurus (*kata*), dan pertarungan (*kumite*), Diantara ketiga teknik utama tersebut nomor pertandingan dalam olahraga karate adalah nomor *kata* dan nomor *kumite*. Pertandingan *kumite* untuk kelas Cadet, Junior, dan Under 21 putra dan putri ialah 2 menit sedangkan untuk kelas senior putra 3 menit dan 2 menit untuk senior putri (RESTRA PB. FORKI, 2012: 7).

Dalam karate kecepatan serangan sangat diperlukan oleh karateka untuk mendapatkan poin. Menurut Syafruddin (2011: 86) kecepatan merupakan “kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Jika kecepatan serangan lambat maka peluang untuk mendapatkan poin kecil. Guna mencapai kecepatan yang baik dalam melakukan serangan karate tentunya harus dilakukan latihan. Salah satu latihan kecepatan yaitu latihan *ladder drill*. *Agility ladder* merupakan alat yang menyerupai tangga dengan posisi vertikal, alat ini sering dipergunakan untuk meningkatkan kecepatan serta komponen fisik lainnya. Pelatihan *ladder drill* adalah sebuah pelatihan dengan menggunakan sebuah alat fitness berupa *ladder* dimana nantinya seorang atlet berlari, melompat, dan meloncat dengan menggerakkan kakinya dengan cepat melewati *ladder* tersebut sehingga dapat membantu mengembangkan kecepatan dan kelincahan atlet (Schirm dalam Triharsono, 2013:30). Menurut Jay Dawes (2012: 65) “pelatih biasanya menggunakan latihan tangga untuk membantu atlet mengembangkan kaki cepat, tubuh kontrol dan kesadaran kinestetik”. Selain metode latihan *ladder drill* terdapat juga metode latihan yang dapat melatih kecepatan yaitu metode latihan menggunakan *bandage* pemberat. *Bandage* adalah sebuah potongan bahan yang dipergunakan untuk memberikan dukungan pada tindakan medis. *bandage* pemberat kaki adalah sebuah potongan bahan yang memiliki berat yang digunakan untuk memberikan

beban tambahan terhadap gerakan tubuh. Latihan *bandage* pemberat kaki adalah latihan untuk meningkatkan kinerja kekuatan otot-otot pada tungkai yang dilakukan dengan cara memberi beban pada tungkai bagian bawah agar bereaksi dengan cepat, terutama saat melakukan tendangan (Fitriani, 2015: 7).

Menurut putra (2010:5), tendangan *mawashi geri* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam dengan sasaran yang ada di depan atau samping. Tendangan *mawashi geri* menggunakan punggung kaki untuk mengenai sasaran seperti muka, perut, punggung. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti menemukan fakta bahwa kemampuan atlet kumite dojo jagabaya raharja untuk melakukantendangan *Mawashi Geri* masih belum cepat dan terlihat bahwa atlet masih berat untuk mengangkat kaki saat melakukan tendangan *Mawashi Geri*. *Mawashi Geri* adalah salah satu teknik yang paling sering dipergunakan saat pertandingan kumite karena jika berhasil melakukan akan menghasilkan 2 poin (*Wazari*) bahkan 3 poin (*Ippon*) (Witri Fandayani, 2019). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di dojo jagabaya raharja, saat bertanding tidak dapat melakukan tendangan *mawashi geri* yang menghasilkan poin dan tendangan *mawashi geri* yang dilakukan tidak cepat, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan Menggunakan *Bandage* Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Karate Kelas Kumite Dojo Jagabaya Raharja”, sehingga dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ladder drill* dan *bandage* pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate Dojo Jagabaya Raharja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain jenis penelitian eksperimental dengan menggunakan desain pre-eksperimental yaitu *one group pretest-posttest design* (Sukmadinata, 2013:207). Menurut Sugiyono (2018: 72) metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Menurut Sutrisno Hadi (2015: 522) metode eksperimen merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat. Pada penelitian ini diberikan pre test sebelum diberikan perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat lebih akurat. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 atlet kumite Dojo Jagabaya Raharja. Adapun teknik pengumpulan data penelitian menggunakan test awal (*pretest*) kecepatan tendangan *mawashi geri* (Fajar S dan David S, 2020:53).

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada hasil tes awal tendangan *mawashi geri* rangking mulai dari tingkatan tertinggi sampai terendah, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasangkan dalam kelompok 1 dan 2. Selanjutnya, Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis perbedaan dengan memakai teknik Uji-t (t-test) (Sugiyono, 2018: 223). Sebelum melakukan pengolahan data ataupun menguji hipotesis dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu (Ghozali, 2016), uji normalitas dalam penelitian ini memakai perhitungan kolmogrov-smirnov (Maksum, 2012:190), dengan bantuan perhitungan Aplikasi SPSS 26, 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan di dojo jagabaya raharja. Adapun pemaparan hasil uji kecepatan tendangan *mawashi geri* antara latihan *ladder drill* dan *bandage* pemberat kaki yang di uji hipotesiskan dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Paired Test Sample Kelompok Latihan Ladder Drill

Data	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Mean	3,81	3,52
Df	9	
t hitung	4,066	
t table	2,262	
Sig. (2-tailed)	0,003	
Sig. 5%	0,05	
Kesimpulan	Ada Pengaruh yang Signifikan	

Tabel 2. Uji Paired Test Sample Kelompok Latihan Bandage

Data	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Mean	3,77	3,37
Df	9	
t hitung	5,806	
t table	2,262	
Sig. (2-tailed)	0,000	
Sig. 5%	0,05	
Kesimpulan	Ada Pengaruh yang Signifikan	

Tabel 3. Uji Independent Sample T Test Kelompok Latihan Ladder Drill dan Bandage

Data	<i>Post test</i>	<i>Post test</i>
Mean	3,52	3,37
Df	18	
t hitung	0,399	
t table	2,101	
Sig. (2-tailed)	0,695	
Sig. 5%	0,05	
Kesimpulan	Tidak Ada Perbedaan yang Signifikan	

Mengacu pada hasil pengujian hipotesis di atas, latihan *ladder drill* dan *bandage* pemberat kaki memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet karate dojo jagabaya raharja. Berdasarkan hasil uji hipotesis kelompok latihan menggunakan *ladder drill* diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,003 < 0,05$, atau nilai t-hitung $4,066 > t\text{-table } 2,262$ sehingga disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh signifikan . Kemudian hasil uji hipotesis kelompok latihan menggunakan *bandage* pemberat kaki diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, atau nilai t-hitung $5,806 > t\text{-table } 2,262$ sehingga disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh signifikan.

Tabel 4. Presentase Peningkatan Kelompok Latihan Ladder Drill dan Bandage

Variabel	Pretest	Posttest	Selisih/	Persentase Peningkatan
			Mean Different	
Kelompok Latihan <i>Ladder Drill</i>	3,81	3,52	0,29	7,49%
Kelompok Latihan <i>Bandage</i>	3,77	3,37	0,40	10,59%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh rerata tes akhir kelompok latihan *ladder drill* adalah 3,52 detik dan persentase peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate kelas kumite Dojo Jagabaya Raharja adalah 7,49%. Sedangkan rerata tes akhir kelompok latihan *bandage* lebih cepat yaitu 3,37 detik dan hasil persentase peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate kelas kumite Dojo Jagabaya Raharja pada kelompok latihan *bandage* adalah sebesar 10,59%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *bandage* lebih berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate kelas kumite Dojo Jagabaya Raharja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa adanya pengaruh signifikan latihan *ladder drill* dan *bandage* pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*. Latihan menggunakan *bandage* pemberat kaki lebih berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri*.

REFERENSI

- Bompa Tudor O. 1990. *Theory And Methodology Of Training*. Kendal/Hunt Publishing. Debuque Iowa.
- Fitriani, A. 2015. *pengaruh latihan berbeban kettle terhadap kemampuan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada atlet PPLM Sulawesi Tengah*. E-journal Tadulako Physical Education, Health and Recreation, 3(10).
- Fandayani, Fitri. 2019. *Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate*. E-journal UPI Kepeleatihan Olahraga, 11(01).
- Ghozali. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Performa Olahraga*, 4(2), 214–223. <https://doi.org/10.24036/kepel.v4i02.131>
- Jay Dawes. 2012. *Developing Agility And Quickness*. Canada
- Maksum, A. 2012. *Metode Penelitian Olahraga*. UNES. Surabaya.
- PB. FORKI. 2012. *Peraturan Pertandingan Karate*. PB FORKI. Jakarta.
- Simbolon, B. 2014. *Latihan Dan Melatih Karateka II Teknik- Taktik Karate*. Uwais Inspirasi Indonesia. Sidoarjo.
- Simbolon, Fajar & Siahaan, David. 2020. *Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate*. FIK Universitas Negeri Medan. Medan. Vol.4 No 2
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sukmadinata, N.S. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Sutrisno Hadi, M. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang
- Triharsono, P. 2013. *pengaruh pelatihan ladder drill dan tingkat kelentukan terhadap*

kecepatan lari. pasca sarjana program studi pendidikan olahraga, universitas surabaya:
tesis.