



### ***Corelation of Reaction Speed and Balance on the Result of Mawashi Geri's Kicks for Karate***

Nida Syaakilatin 'Ulya<sup>1</sup>, Sudirman Husin<sup>2</sup>, Ardian Cahyadi<sup>3</sup>, Heru Sulistianta<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia

Email Korespondensi: Nidasyak@gmail.com

#### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to analyze the reaction speed and balance with the results of the mawashi geri kicks of karate athletes. This study uses a quantitative method with a correlational approach. A total of 15 athletes participated as the research sample. The technique of collecting data in this study used tests and measurements: reaction speed (whole body reaction), balance (bass test) and mawashi geri kick speed. The research data analysis technique used correlation coefficient analysis with a significant level of  $p > 0.05$ . The results of this study showed: (1) reaction speed resulted in a positive and significant relationship with the mawashi geri kick, (2) balance resulted in a positive and significant relationship with the mawashi geri kick, (3) reaction speed and balance resulted in a positive and significant relationship with the result of the mawashi geri kick together. This study can conclude that the ability of reaction speed and balance has a positive relationship with the results of the mawashi geri kick.*

**Keywords:** reaction speed, balance, kicks mawashi geri

### **Hubungan Kecepatan Reaksi dan Keseimbangan Dengan Hasil Tendangan Mawashi Geri Atlet Karate**

#### **ABSTRAK**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis kecepatan reaksi dan keseimbangan dengan hasil tendangan mawashi geri atlet karate. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sebanyak 15 atlet ikut berpartisipasi sebagai sampel penelitian. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan test dan pengukuran: kecepatan reaksi (*whole body reaction*), keseimbangan (*bass test*) dan kecepatan tendangan *mawashi geri*. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis koefisien korelasi dengan tingkat signifikan  $p > 0.05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) kecepatan reaksi menghasilkan hubungan yang positif dan signifikan dengan tendangan *mawashi geri*, (2) keseimbangan menghasilkan hubungan yang positif dan signifikan dengan tendangan *mawashi geri*, (3) kecepatan reaksi dan keseimbangan menghasilkan hubungan yang positif dan signifikan dengan hasil tendangan *mawashi geri* secara bersama-sama. Penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa, kemampuan kecepatan reaksi dan keseimbangan memiliki keeratn hubungan yang positif dengan hasil tendangan *mawashi geri*.

**Kata Kunci :** kecepatan reaksi, keseimbangan, tendangan *mawashi geri*.

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

ISSN 2621-5659

Informasi Artikel

Dikirim : 20 September 2022

Diterima : 28 Oktober 2022

Dipublikasikan : 30 Desember 2022

□ Alamat korespondensi: Universitas Lampung, Jalan. Nawawi Gelar Dalam No.88  
Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Indonesia.

## PENDAHULUAN

Karate merupakan salah satu seni beladiri yang dikembangkan di China pada tahun 1922 (Wahid, 2007). Karate berasal dari dua huruf Kanji yaitu “kara” berarti kosong, sedangkan “te” berarti tangan. Kedua huruf Kanji tersebut bila digabungkan menjadi karate, yang artinya tangan kosong” (Sagitarius, 2008). Kemudian pendapat ahli lain mengatakan bahwa anggota tubuh manusia apabila dilatih secara sistematis akan menjadi senjata yang ampuh dan mampu menaklukkan lawan dengan satu gerakan (Danardono, 2006)

Gerakan dasar dalam karate memiliki empat unsur yaitu : Kuda-kuda (*Dachi*), Pukulan (*Zuki*), Tangkisan (*Uke*) dan Tendangan (*Geri*) dan salah satu yang menjadi fokus penelitian adalah teknik tendangan. Teknik tendangan adalah suatu upaya di mana proses yang dilakukan dengan menggunakan tungkai baik untuk bertahan maupun menyerang guna memperoleh nilai sebanyak-banyaknya selama dalam pertandingan (Ermanto, 2016). Teknik serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai kaki sebagai komponen menyerang. Teknik tendangan adalah bentuk teknik serangan dari kaki, teknik ini dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin kemudian melentingkan kaki yang akan digunakan untuk menendang (Notosoejitno, 1997).

Gerakan tendangan memiliki jangkauan yang lebih jauh dan juga mempunyai kekuatan yang lebih besar dibandingkan pukulan. Teknik tendangan terdiri atas tendangan lurus ke depan (*mae geri*), tendangan mengangkat ke samping atau tendangan dengan menggunakan pisau kaki (*yuko geri*), tendangan memutar menggunakan punggung kaki (*mawashi geri*), tendangan melompat ke depan (*mae tobi geri*), tendangan memutar ke belakang (*ushiro mawashi geri*). Pada teknik tendangan *mawashi geri* bagian kaki yang mengenai sasaran seperti wajah, belakang kepala, punggung atau perut adalah punggung kaki. Cara melakukan tendangan *mawashi geri* yang pertama adalah mengangkat bagian lutut setinggi-tingginya kemudian diayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat dan keras, dengan perkenaan punggung kaki. Sementara itu, efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki.

Dari fenomena yang ada di lapangan, untuk memiliki kemampuan tendangan *mawashi geri* yang baik dibutuhkan unsur kemampuan fisik seperti : kecepatan reaksi dan keseimbangan tubuh. Hal tersebut senada dengan (Sabeth Muchsin, 1979) yang menyatakan bahwa kecepatan merupakan dasar pokok, tanpa itu, tendangan tidak akan tajam dan keseimbangan akan rusak. Sedangkan penelitian (Sabeth Muchsin, 1979) mengenai keseimbangan menyatakan bahwa pada saat waktu menendang, keseimbangan sangat diutamakan, bukan saja karena berat badan hanya bertumpu pada satu kaki saja, tetapi juga disebabkan akibat guncangan tenaga pada saat benturan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan analisis kajian berdasarkan pada kecepatan reaksi dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri*. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sasaran variabel yang diamati dianalisis secara bersama-sama.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional Untuk kepastian perhitungan data. Sebanyak 15 atlet karate Dojo Kshatria Bandar Lampung ikut berpartisipasi sebagai sampel penelitian. Adapun peraturan perhitungan data diatur dengan : (1) tes kecepatan reaksi menggunakan *Whole Body Reaction* (Nurhasan, 2007), (2) Keseimbangan menggunakan *Bass test* (Widiastuti, 2015), (3) hasil tendangan *mawashi geri* dengan test kecepatan tendangan *mawashhi geri* (Fajar Simbolon dan David Siahaan, 2020). Agar data penelitian tidak bias, untuk teknik analisis data menggunakan uji koefisien korelasi ganda dengan tingkat signifikan  $p = 0.05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan adalah untuk menganalisis hubungan kecepatan reaksi dan keseimbangan terhadap hasil tendangan mawashi geri atlet karate dojo Kshatria Bandar Lampung. Tes yang dilakukan sebagai data ialah kecepatan reaksi, keseimbangan dan tendangan mawashi geri. Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah tabulasi data dan dilanjutkan dengan dengan perhitungan statistic deskriptif yang hasilnya seperti pada table berikut ini:

**Tabel 1.** Hasil Tes Kecepatan Reaksi, Keseimbangan dan Hasil Tendangan Mawashi Geri

No	Hasil	Variable		
		Kecepatan Reaksi	Keseimbangan	Tendangan Mawash Geri
1	N	15	15	15
2	Mean	0,252	86,53	2,76
3	SD	0,048	15,64	0,47
4	Min	0,345	50	3,78
5	Max	0,186	100	2,08

**Tabel 2.** Uji Normalitas

Data	Lhitung	Ltabel	Kesimpulan
Kecepatan Reaksi	0,134	0,22	Normal
Keseimbangan	0,096	0,22	Normal
Tendangan Mawashi Geri	0,189	0,22	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan uji *liliefors* di atas diperoleh nilai  $L_{hitung}$  pada Kecepatan Reaksi (X1) yaitu 0.134, pada Keseimbangan (X2) yaitu 0.096 dan pada Tendangan Mawashi Geri (Y) yaitu 0.189. Dengan demikian hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal dikarenakan nilai  $L_{hitung}$  pada masing-masing kelompok lebih kecil dari pada  $L_{tabel}$ .

**Tabel 3.** Uji Homogenitas

No	Variabel	Fhitung	Ftabel	Keterangan
1	Test Kecepatan Reaksi	1,0312	3,885	Homogen
2	Test Keseimbangan	1,0418	3,885	Homogen

Hasil uji homogenitas diperoleh nilai  $F_{hitung}$  pada test kecepatan reaksi (X1) yaitu 1,032 dan test keseimbangan (X2) yaitu 1,0418. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen dikarenakan nilai dari  $F_{hitung}$  pada masing-masing kelompok lebih kecil dari pada  $F_{tabel}$ .

**Tabel 4.** Uji Hipotesis

Uji	Data	r hitung	r tabel	Kesimpulan
Korelasi	Kecepatan reaksi terhadap hasil tendangan <i>mawash geri</i>	0,966	0,514	Terdapat korelasi cukup kuat
Korelasi	Keseimbangan terhadap hasil tendangan <i>mawash geri</i>	0,867	0,514	Terdapat korelasi cukup kuat
Korelasi	Kecepatan reaksi dan keseimbangan terhadap hasil tendangan <i>mawash geri</i>	0,967	0,514	Terdapat korelasi cukup kuat

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil hipotesis pertama yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kecepatan reaksi dan keseimbangan dengan hasil tendangan mawashi geri. Pada saat melakukan tendangan mawashi geri, dibutuhkan kecepatan reaksi yang optimal agar pada saat mendapatkan peluang atlet dapat dengan cepat melakukan tendangan sehingga tendangannya tepat sasaran dan tidak dapat dihindari oleh lawan. Kecepatan reaksi dan keseimbangan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kemampuan tendangan mawashi geri seorang atlet karate. Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian oleh Christine Natalia Lomo (2018) yang menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kecepatan reaksi dan keseimbangan yang baik akan menghasilkan tendangan mawashi geri yang optimal.

Hipotesis yang kedua menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap hasil tendangan mawashi geri. Pada saat melakukan tendangan mawashi geri, salah satu kaki diangkat melingkar ke arah samping dan yang kaki yang lainnya menopang tubuh selama melakukan tendangan. Dengan

demikian hal ini sangat dibutuhkan oleh atlet karate dikarenakan jika keseimbangan kurang maka atlet tidak mampu mempertahankan posisi tubuh dengan tepat pada saat melakukan tendangan mawashi geri. Oleh Karena itu keseimbangan merupakan salah satu komponen fisik yang menunjang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Hipotesis yang ketiga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi dan keseimbangan terhadap hasil tendangan mawashi geri. Dari hasil penelitian ini, sesuai dengan penelitian yang dilakukan kecepatan reaksi dan keseimbangan merupakan aspek kondisi fisik yang dapat mempengaruhi hasil tendangan mawashi geri pada atlet karate. Dengan demikian, kecepatan reaksi dan keseimbangan memiliki hubungan dalam hasil tendangan mawashi geri.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa : (1) kecepatan reaksi menghasilkan hubungan yang positif dan signifikan dengan tendangan *mawashi geri*, (2) keseimbangan menghasilkan hubungan yang positif dan signifikan dengan tendangan *mawashi geri* dan (3) kecepatan reaksi dan keseimbangan menghasilkan hubungan yang positif dan signifikan dengan tendangan *mawashi geri* secara bersama-sama.

## **REFERENSI**

- Ahmadi, A. 2007. *Psikologi Sosial*. Rineka Cipta. Jakarta: Rineka Cipta
- Danardono. 2006. *Perencanaan Program Latihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ermanto. 2016. *Performance Assasement Keterampilan Teknik Dasar Ap Chgi Pada Taekwondo*. Yogyakarta: Cinta Pena.
- Lomo, Natalia. 2018. *Hubungan Kecepatan Reaksi Kaki, Kelentukan dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Dalam Cabang Olahraga Karate Ranting Inkanas UNM*. Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Makassar. Makassar.
- Muchsin, Sabeth. 1979. *Karate Terbaik*. Jakarta: PT Indira.
- Notoesujitno. 1997. *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta: CV Infomedika.
- Putra. 2010. *Validitas Dan Realibilitas Tes Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate*. Surabaya : FIK Universitas Negeri Surabaya.

- Sagitarius. 2008. *Modul Karate*. Bandung: FPOK/IKIP Bandung.
- Simbolon, Fajar & David Siahaan. 2020. *Pengembangan Instrumen Test Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate*. Jurnal Prestasi Vol 4 No. 2. Medan
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Wahid. 2007. *Shotokan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Indonesia.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wilujeng, W.A. & Hartoto, S. 2013. *Hubungan Kecepatan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. 1, 19-26.