



Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Mawashi Geri Karate-ka Dojo Bushido Kota Padang

Putri Azhani Amelia, Syahrial Bakhtiar, Arie Asnaldi, Sri Gusti Handayani

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

putriazhani25@gmail.com, syahrial@fik.unp.ac.id, asnaldi@fik.unp.ac.id, srigusti@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kelentukan , keseimbangan, Mawashi geri.

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan mawashi geri, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan mawashi geri karateka kumite dojo bushido kota padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karateka kumite dojo bushido kota padang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik Purposive Sampling, sehingga di peroleh sampel sebanyak 30 orang. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi product momen. Hasil dari perhitungan korelasi product moment didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan berarti antara kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan mawashi geri karateka kumite dojo bushido kota padang.

Keywords : Flexibility, balance, Mawashi geri

Abstract : The problem in this study is the lack of ability of mawashi geri, the purpose of this research is to determine the relationship between flexibility and balance to the ability of mawashi geri karateka kumite dojo bushido city of Padang. This research is a type of correlational research. The population in this study was the Kumite Dojo Bushido karateka athletes in the city of Padang. The sampling technique in this study is the purposive sampling technique, so that a sample of 30 people is obtained. The data analysis technique uses the product moment correlation technique. The results of the calculation of the product moment correlation showed that there was a significant relationship between flexibility and balance on the ability of mawashi geri karateka kumite dojo bushido in the city of Padang.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Olahraga bukan semata-mata aktivitas fisik, tapi mengandung nilai-nilai tertentu yang bisa menyumbang kontribusi nilai-nilai dan budaya masyarakatnya. Secara fungsional olahraga berperan atau berfungsi

menyehatkan tubuh, sementara ada dimensi sosial, olahraga berperan dalam menanamkan nilai dan norma-norma kehidupan yang patut diamalkan dalam kehidupan. Implikasi lebih lanjut adalah olahraga dapat memberi kontribusi terbentuknya identitas dan karakter kebangsaan.

Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional,

pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Menurut Syafruddin (2011:1) “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Berdasarkan kutipan di atas terlihat bahwa olahragawan sangat perlu untuk dibina secara terencana mulai dari deteksi bakat, orientasi bakat, identifikasi bakat, seleksi bakat, pengembangan bakat, dan transfer bakat (Syahputra et al. 2021). Deteksi bakat adalah usaha menemukan anak yang memiliki kemampuan gerak yang baik dan belum ikut serta menekuni cabang olahraga tertentu, proses ini untuk mendapatkan data tentang potensi awal anak untuk menekuni suatu cabang olahraga atau tidak melakukan aktivitas olahraga apapun. Orientasi Bakat adalah mengenalkan cabang olahraga kepada anak-anak berdasarkan hasil deteksi cabang olahraga potensi anak tersebut atau mengarahkan anak pada potensinya berdasarkan hasil tes sistem deteksi bakat. Identifikasi bakat merupakan sebuah proses dalam mengenali Bakat merupakan tahap ketiga dari sistem identifikasi bakat, dimana potensi anak-

anak untuk unggul dalam olahraga tertentu. Seleksi bakat adalah suatu proses dalam menyeleksi anak-anak pada beberapa tahapan yang menunjukkan standar prasyarat terhadap perkembangan untuk disetarakan pada cabang olahraga tertentu. Pengembangan bakat menyediakan lingkungan belajar yang cocok bagi anak-anak untuk menyadari potensi mereka dalam usaha mengupayakan efisiensi dan efektifitas yang tinggi dalam pembinaan olahraga merupakan keniscayaan. Transfer Bakat adalah kesempatan yang ditawarkan kepada atlet berprestasi tinggi untuk mentransfer kemampuannya atau berpindah ke olahraga lain.

Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat ditengah-tengah masyarakat seperti sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis, sepak takraw, tenis lapangan, dan berbagai macam cabang olahraga permainan. Sedangkan olahraga yang bersifat berladiri juga sudah sangat berkembang di Indonesia seperti pencak silat, tarung derajat, wushu, karate, dan tae kwon do.

Cabang olahraga beladiri, khususnya karate berasal dari jepang menurut T. Chandra dalam Wahid (2007:5) karate berasal dari dua kata yaitu “kara” dan “te” yang secara harfiah kara berarti kosong sedangkan te berarti tangan, jika digabungkan akan membentuk kata “tangan kosong”. Jadi karate dapat diartikan menjadi olahraga bela diri dengan tangan kosong yang memaksimalkan gerakan seluruh tubuh untuk melakukan pembelaan dalam bentuk hindaran (tanghisan) maupun melakukan serangan.

Menurut Hamid (2007:3) "karate adalah olahraga yang keras dan jika menguasai teknik-teknik karate dengan baik, teknik tersebut bisa merupakan senjata yang berbahaya bila digunakan sembarangan tanpa ada rambu-rambu pembatas, karena itu olahraga karate selain dilatih fisik berupa teknik-teknik serangan dan tangkisan, seorang karateka dituntut untuk memenuhi etika yang berlaku pada olahraga karate".

Menurut Wahid (2007:75) menyatakan bahwa kumite adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan menampilkan teknik-teknik sedangkan kata adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu, tangkisan, tinjauan, sentakan dan hentakan serta tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan dalam bentuk yang pasti. Kata menjadi syarat mutlak yang harus dikuasai oleh karateka karena menentukan untuk kenaikan tingkat dan pembinaan berkelanjutan dalam menuju prestasi yang lebih baik.

Pada olahraga beladiri karate untuk mencapai prestasi yang optimal juga perlu adanya empat elemen dasar yang mendukung yaitu: kondisi fisik, Teknik, taktik, dan mental. Unsur Kondisi fisik yang sangat diperlukan disini ialah Kecepatan Reaksi, Kelincahan, Koordinasi, Kekuatan, Daya Tahan, dan ditunjang dengan komponen keseimbangan, kelentukan dan ketepatan. Jika seorang atlet karate mempunyai faktor tersebut akan lebih memudahkan atlet karate tersebut untuk melakukan gerakan, apalagi dalam kategori kumite yang mana seorang karateka saling bertarung dengan mengaplikasikan teknik-teknik yang mereka miliki. dalam

kumite teknik tendangan merupakan poin yang memiliki nilai tinggi, salah satunya tendangan *mawashi geri*

Berdasarkan observasi peneliti di dojo bushido Kota Padang terlihat sebagian besar karateka masih memiliki *mawashi geri* yang kurang baik, karena masih banyak karateka melakukan *mawashi geri* mengenai pantat atau siku lawan (tidak tepat sasaran) dan juga pada saat ingin melakukan tendangan dapat terbaca oleh lawan. Sehingga tendangan ini jarang sekali menghasilkan poin oleh karateka dojo bushido Kota Padang, hal ini diperjelas oleh pelatih dojo bushido Kota Padang Senpai Martinel Prihastuti S.Pd. Karateka masih mengalami kesulitan dalam melakukan *mawashi geri* dengan bertenaga, cepat, luas fokus dan lincah sesuai aturan dan sering tendangan yang dilakukan salah atau tidak terlaksana dengan baik.

Menurut J.B. Sujoto dalam Dinata (2017:14) *Mawashi geri* (tendangan melingkar kedalam) adalah: "serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah dalam, dengan kenaan pangkal jari bagian dalam dengan sasarannya ke atas (kepala), tengah (badan) dan bawah". Cara melakukan *mawashi geri* adalah pertama angkat lutut (dari sisi luar) setinggi-tingginya kemudian diayunkan dari luar melingkar kedalam dengan cepat dan keras. Dan yang harus diperhatikan dalam melakukan *mawashi geri* adalah menendang dengan keras, cepat dan ditarik kembali keposisi semula. Harus selalu dicegah badan condong kedepan atau ke belakang akan kehilangan keseimbangan dan kekuatan tendangan berkurang (Sujoto J.B, 1996:98)

Setelah memperhatikan pendapat diatas tentang penguasaan tendangan oleh karateka tersebut masih banyak penyebab kenapa belum berhasilnya proses latihan selama ini terutama pada *mawashi geri*, antara lain disebabkan karena: 1) terbatasnya sumber-sumber yang digunakan pelatih untuk mendukung proses latihan, 2) kemampuan gerak karate, 3) motivasi latihan karate, dan 4) sarana dan prasarana yang masih kurang,

Secara umum ada dua faktor yang saling berhubungan yaitu faktor internal dan eksternal, faktor secara internal diantaranya adalah minat, persepsi, kognitif, motivasi, gizi dan afektif. Secara eksternalnya sangat banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya, penguasaan teknik dasar (kihon), rutinitas, ekonomi, dukungan orang tua, kopetensi pelatih dan kondisi fisik. Faktor-faktor tersebut sangat besar hubungannya dalam penguasaan *mawashi geri*.

Salah satu faktor eksternal adalah kemampuan fisik yang berhubungan dengan kemampuan gerak (Kelentukan) dan (Keseimbangan) yang mempengaruhi *mawashi geri* yang baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Menurut Bumpa dalam Syafruddin (2012:111) kelentukan merupakan, "kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitude gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan". Sedangkan menurut Jonat/ Krempel dalam Irawadi (2014:121) "kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar atau luas. Sedangkan keseimbangan merupakan

tugas kontrol motorik kompleks yang melibatkan deteksi dan integrasi informasi sensorik untuk menilai posisi dan gerakan tubuh dalam ruang dan pelaksanaan respon untuk mengontrol posisi tubuh dalam konteks lingkungan. Sehingga kontrol keseimbangan memerlukan interaksi sistem saraf dan efek kontekstual dari lingkungan (Kisner and Colby, 2007). Sementara itu, menurut Ratinus Darwis (1992:119), keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Berdasarkan observasi, gejala dan faktor-faktor yang telah dikemukakan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk perkembangan olahraga beladiri karate di Sumatera Barat, khususnya di dojo Bushido Kota Padang yaitu mengenai hubungan Kelentukan dan Keseimbangan terhadap kemampuan *Mawashi Geri Karate-ka Kumite Dojo bushido kota Padang*.

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional yaitu untuk mengungkap apakah terdapat hubungan antara kelentukan dan keseimbangan (variabel bebas) dengan *mawashi geri* pada karateka kumite (variabel terikat). Penelitian ini bertempat di dojo Bushido Kota Padang yang digunakan untuk latihan para karateka. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2022. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah populasi dalam penelitian ini seluruh karateka *dojo* Bushido Kota Padang yang berjumlah 38 orang, terdiri dari Putra 20 orang diantaranya 18 atlet kumite dan 2 atlet

kata serta Putri 18 orang diantaranya 15 atlet kumite dan 3 atlet kata. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang atlit dipilih berdasarkan atlit karate-ka yang sering mengikuti *event-event* pertandingan baik daerah maupun nasional. Teknik pengumpulan data yang di gunakan adalah *Tes Front-to-Rear-Splits* dan *Balance beam* untuk menentukan kelentukan dan keseimbangan dari atlit karate-ka dojo bushido kota padang. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah korelasi product moment.

HASIL

Analisis Kolerasi Antara Kelentukan (X₁) Terhadap Keterampilan Mawashi geri (Y)

Varia bel	N	Rhit ung	Rta bel	Thit ung	Tta bel	Ket
X dan Y	30	0,922	0.361	12,6	2,048	Ho ditolak Ha diteri ma

Berdasarkan hasil perhitungan, didapatkan thitung (12,6) > ttabel (2,048) maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kelentukan terhadap kemampuan mawsashi geri karateka kumite dojo bushido kota padang.

Analisis Kolerasi Antara Keseimbangan (X₂) Terhadap Keterampilan Mawashi geri (Y)

Varia bel	N	Rhit ung	Rta bel	Thit ung	Tta bel	Ket
X dan Y	30	0,907	0.361	11,396	2,048	Ho ditolak Ha diteri ma

						ma
--	--	--	--	--	--	----

Berdasarkan hasil perhitungan, didapatkan thitung (11,396) > ttabel (2,048) maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan keseimbangan terhadap kemampuan mawashi geri karateka kumite dojo bushido kota padang.

Analisis Kolerasi Antara Kelentukan (X₁) Terhadap Keterampilan Keseimbangan (X₂)

Varia bel	N	Rhit ung	Rta bel	Thit ung	Tta bel	Ket
X ₁ dan X ₂	30	0,949	0.361	15,928	2,048	Ho ditolak Ha diteri ma

Berdasarkan hasil perhitungan, didapatkan thitung (15,928) > ttabel (2,048) maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan mawashi geri karateka kumite dojo bushido kota padang.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dirancang untuk mempelajari seberapa besar hubungan kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan mawashi geri karateka kumite dojo bushido kota padang, dalam penelitian ini, kelentukan dan keseimbangan sebagai variabel bebas (independen variabel) sedangkan mawashi geri sebagai variabel terikat (dependen variabel). Kemampuan maksimal dalam penelitian ini didapatkan berdasarkan hasil tes masing-masing variabel.

Hasil pengukuran dilakukan uji normalitas, hasilnya menunjukkan bahwa semua data berdistribusi normal. Kemudian digunakan analisis korelasi, mengingat keterkaitan variabel yang diteliti merupakan hubungan kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan mawashi geri karateka kumite dojo bushido kota padang,. Dengan analisis diharapkan dapat menjelaskan seberapa hubungan kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan mawashi geri karateka kumite dojo bushido kota padang.

Kelentukan merupakan kemampuan untuk mencapai berbagai diperpanjang gerak tanpa yang terhalang oleh jaringan yang berlebihan, yaitu lemak dan otot". "Kelentukan sendi dan kelentukan otot sangat tergantung pada elastisitas otot, tendon, dan ligamen. fleksibilitas otot dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan peregangan".

Keseimbangan merupakan tugas kontrol motorik kompleks yang melibatkan deteksi dan integrasi informasi sensorik untuk menilai posisi dan gerakan tubuh dalam ruang dan pelaksanaan respon untuk mengontrol posisi tubuh dalam konteks lingkungan. Sehingga kontrol keseimbangan memerlukan interaksi sistem saraf dan efek kontekstual dari lingkungan Sementara itu, keseimbangan (balance) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak

Mawashi geri (tendangan melingkar kedalam) adalah: "serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasanya kearah dalam, dengan kenaan pangkal jari bagian dalam dengan sasarannya keatas (kepala), tengah (badan), dan bawah. Saat tendangan kena sasaran, lutut dan pergelangan kaki dikencangkan

untuk menjaga lutut kaki penunjang tetap bengkok dan telapak kaki penunjang tetap rapat dan menggunakan ujung kaki bagian dalam untuk menyerang sasaran badan, punggung dan kepala lawan.

Merujuk pada hasil analisis penelitian yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan mawashi geri dengan koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) 0,922 dari rtabel 0,361, terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan mawashi geri dengan koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) 0,907 dari rtabel 0,361, dan terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan mawashi geri dengan koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) 0,949 dari rtabel 0,361.

Dari uraian diatas tentang hasil uji hipotesis yang diajukan, dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa untuk dapat melakukan mawashi geri dengan baik dan benar, salah satu faktor penentunya adalah kelentukan dan keseimbangan. Dengan demikian, untuk meningkatkan mawashi geri perlu adanya latihan-latihan yang terprogram.

SIMPULAN

Terdapat hubungan kelentukan dan keseimbangan yang signifikan terhadap keterampilan *mawashi geri* karate-ka kumite dojo bushido kota Padang $F_{hitung} = 86,2 > 2,92$

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, Arie. 2016. *Tesis Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yondan Karateka LemkariAngkasa Lanud Padang*. Pascasajarna: FIK

UNP

Gusril. 2017. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Padang: UNP Press

Gusril. 2008. *Model Pengembangan Motorik pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang: UNP Press

Suwirman. 2015. *Penelitian Dasar*. Padang: FIK UNP

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang

Syahputra, R, Mardiansyah A, Ade A, Bakhtiar S, Pion Johan, "Sistem Identifikasi

Bakat Dalam Olahraga, Wineka Media, 2021 h. 63

Syahputra, R, Mardiansyah A, Ade A, Bakhtiar S, Pion Johan, "Sistem Identifikasi

Bakat Dalam Olahraga, Wineka Media, 2021 h. 115

Universitas Negeri Padang. 2014. *Panduan Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi*. Padang

Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do Terbesar di Dunia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada