



Motor Ability dengan Mawashi Geri pada Karateka Usia Kadet Dojo Lemkari Angkasa Lanud Padang

Sri Rahayu¹, Arie Asnaldi²

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang

sriahayuagus10@gmail.com

Kata Kunci : *Motor Ability, Mawashi Geri, Karateka Dojo*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keberartian antara *motor ability* dengan *mawashi geri* pada karateka usia kadet *dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang. Jenis penelitian yang digunakan adalah kolerasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karateka *dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang yang berjumlah 30 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu karateka usia kadet putri yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara Tes *Motor Ability* dan Tes *Mawashi Geri*. Data analisis dengan rumus kolerasi product moment dan rumus kolerasi sederhana serta menggunakan uji t. Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat hubungan keberartian yang signifikan antara *motor ability* dengan *mawashi geri* pada karateka usia kadet *dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang sebesar nilai $r_{hit} 0,689 > r_{tab} 0,602$ dan $t_{hit} 3,007 > t_{tab} 2,201$. Dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak.

Keywords: *Motor Ability, Mawashi Geri, Karateka Dojo*

Abstract: *This study aims to determine the meaningful relationship between motor ability and mawashi geri on cadet age dozh as Lemkari Angkasa Lanud Padang. The type of research used is collaboration. The population in this study were all of the 30 dojo Lemkari Angkasa Lanud Padang karateka. Sampling using purposive sampling technique, namely the age of female cadet karateka amounting to 12 people. The data collection technique was done by means of the Motor Ability Test and Mawashi Geri Test. Data analysis using product moment correlation formula and simple correlation formula and using t test. Based on data analysis, it was found that there was a significant relationship between motor ability and mawashi geri in dojo age cadet Lemkari Angkasa rustic Padang at r_{hit} value $0.689 > r_{tab} 0.602$ and $t_{hit} 3,007 > t_{tab} 2,201$. Thus H_a is accepted and H_o is rejected.*

PENDAHULUAN

Cabang olahraga beladiri, khususnya karate berasal dari jepang menurut T. Chandra dalam Wahid (2007) 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 (tangkisan) maupun melakukan serangan. Menurut Hamid (2007) “*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) 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.

Karate merupakan cabang olahraga adu fisik. Dalam belajar beladiri karate bukan hanya dititik beratkan pada kemampuan fisik dan keahlian semata tetapi juga memperhatikan etika dalam membentuk watak dan kepribadian seseorang. Maka peneliti berkesimpulan bahwa olahraga karate merupakan cabang olahraga yang dapat mendidik secara baik dan membina mental seseorang menjadi lebih dewasa serta berguna bagi bangsa dan negara.

Menurut J.B. Sujoto dalam Dinata (2017) *Mawashi geri* (tendangan melingkar kedalam) adalah: “serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah dalam, dengan kenaan pangkal jari bagian dalam dengan sasarannya keatas (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).

Menurut Gusril (2017) unsur-unsur dasar kemampuan motorik, yaitu: kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi. Berbicara tentang teknik dasar tendangan sama halnya kita membicarakan kemampuan gerak yang dilakukan setiap karateka, teknik dasar tendangan sangat bergantung dari aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dengan kondisi tubuh yang sudah aktif tentunya

komponen gerak (*motor ability*) juga otomatis meningkat.

Kota Padang memiliki banyak perguruan karate yang terdiri dari 15 perguruan salah satunya adalah Lemkari, yang memiliki *dojo* yang terdiri dari 12 *dojo*, hal ini diperjelas oleh Koortek Lemkari Kota Padang Sensei Nazar Efendi bahwa perguruan Lemkari adalah salah satu perguruan tertua di kota Padang yang banyak melahirkan atlet mulai dari regional, nasional, bahkan sampai internasional. Dan salah satu *dojo* Lemkari tertua yang ada dikota Padang adalah *dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang.

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* Lemkari Angkasa Lanud Padang yaitu mengenai hubungan *Motor Ability* dengan *Mawashi Geri* pada karateka usia kadet *dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi masalah melalui Kemampuan motorik yang belum baik, Kurangnya penguasaan *mawashi geri*, Model latihan yang belum efektif, Gizi yang belum baik, Motivasi dalam latihan karate dan Sarana dan prasarana yang masih kurang.

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, memperhatikan banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *mawashi geri*. Agar cakupan penelitian ini lebih jelas, serta karena adanya beberapa keterbatasan peneliti, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pada *motor ability* sebagai variabel terikat dengan *mawashi geri* sebagai variabel bebas pada karateka usia kadet *dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas maka peneliti merumuskan permasalahannya, sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan keberartian antara *motor ability* dengan *mawashi geri* pada karateka usia kadet *dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang?

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional yaitu untuk mengungkap apakah terdapat hubungan

antara *motorability* (variabel bebas) dengan *mawashi geri* pada karateka usia kadet (variabel terikat). Penelitian ini bertempat di lapangan SMP Angkasa Lanud Padang yang digunakan untuk latihan karateka *dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November-Desember 2018. Jumlah populasi dalam penelitian ini seluruh karateka *dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang yang berjumlah 30 orang, terdiri dari Putra 16 orang diantaranya 12 atlet kumite dan 4 atlet kata serta Putri 14 orang diantaranya 12 atlet kumite dan 2 atlet kata. Dengan beberapa tingkatan usia yaitu: 2 orang usia dini, 2 orang usia pra pemula, 3 orang usia pemula, 20 orang usia kadet dan 3 orang usia senior. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling*, sebanyak 12 orang karateka usia kadet Putri. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang langsung diambil dari tes dan pengukuran sampel sedangkan data sekunder diperoleh dari pelatih *dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang, maupun data lain yang mendukung penelitian ini. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Motor Ability Tes* dengan *Standing Broad Jump*, *Soft ball throw*, *Zig-zag run test*, *Wall pass*, *Medicine ball-put*, Lari cepat 60 yard dan Tes *Mawashi Geri* dengan melakukan tendangan *mawashi* sesuai kriteria yang ada dinilai oleh wasit. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi sederhana dan koefisien determinan untuk satu variabel bebas dan terikat. Analisis digunakan untuk membuktikan hubungan kedua variabel yang diteliti menggunakan rumus korelasi *product moment*. Rumusnya yaitu:

$$r_{xy} = \frac{\sum XY}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi skor variabel x dan variabel y
 $\sum XY$ = Jumlah perkalian x dan y
 x^2 = Kuadrat dari x
 y^2 = kuadrat dari y

Pengujian signifikansi korelasi sederhana dengan uji t, yaitu:

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

Untuk mengetahui berapa % hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dilakukan dengan rumus koefisien detriminasi.

$$K = r^2 \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	\bar{X}	Std.dev	Min	Max
Motor Ability Tes	12	50,47	5,41	39,95	57,92
Tes Mawashi Geri	12	19,72	1,20	18,00	21,00

Keterangan:

- N = Jumlah sampel
 \bar{X} = Rata hitung
 Std.dev = Standar deviasi
 Min = Nilai minimal
 Max = Nilai maksimal

1. Motor Ability Tes

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Motor Ability Tes

K - I	Fa	Fr
39,95 - 43,54	2	16,67
44,54 - 48,13	3	25,00
49,13 - 52,72	3	25,00
53,72 - 57,31	3	25,00
58,31 - 61,90	1	8,33
Σ	12	100,00

Berdasarkan tabel di atas terlihat tes *motor ability* dari 12 orang sampel pada karateka usia kadet putri *Dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang sebanyak 2 orang responden berada dalam kelas interval 39,95 - 43,54, 3 orang responden berada dalam interval 44,54 - 48,13, 3 orang responden berada dalam interval 49,13 - 52,72, 3 orang responden berada dalam interval 53,72 - 57,31 dan 1 orang responden berada dalam interval 58,31 - 61,90.

2. Tes Mawashi Geri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tes Mawashi Geri

K - I	Fa	Fr
18,00 - 18,60	3	25,00
19,60 - 20,20	4	33,33
21,20 - 21,80	5	41,67
22,80 - 23,40	0	0,00
24,40 - 25,00	0	0,00
Σ	12	100,00

Berdasarkan tabel di atas terlihat penguasaan *mawashi geri* dari 12 orang sampel pada karateka usia kadet putri *dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang sebanyak 3 orang responden berada dalam kelas interval 18,00 - 18,60, 4 orang responden berada dalam interval 19,60 - 20,20, 5 orang responden berada dalam interval 21,20 - 21,80 dan tidak ada responden berada dalam interval 22,80 - 23,40 dan 24,40 - 25,00.

Uji normalitas variabel menggunakan uji *liliefors* dengan L_{tabel} bernilai 0,249 yang didasarkan pada jumlah sampel ($N = 12$) pada tabel nilai kritis uji *liliefors* dan taraf signifikansi 0.05α , menunjukkan bahwa data berdistribusi Normal. *Motor ability* dengan *mawashi geri* berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *motor ability* (X), memiliki hubungan yang signifikan dengan *mawashi geri*. Hasil analisis korelasi *product moment*, data penelitian dapat dibaca bahwa hubungan (korelasi) *motor ability* dengan *mawashi geri* bernilai $r_{hit} 0,689 > r_{tab} 0,602$, berarti hubungan *motor ability* dengan *mawashi geri* kuat dan searah. Dengan $t_{hit} 3,007 > t_{tab} 2,201$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima.

Terdapat Hubungan Signifikan Motor Ability dengan Mawashi Geri pada Karateka Usia Kadet Dojo Lemkari Angkasa Lanud Padang

Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna adalah *motor ability*. Banyak cabang olahraga memerlukan *motor ability* untuk melakukan aktifitas yang baik. Dalam beberapa cabang olahraga seperti bola voli, atletik, tenis, karate, tinju, taekwondo dan lain-lain merupakan kegiatan yang membutuhkan *motor ability* yang baik. *Motor ability* atau kemampuan gerak mempunyai peranan penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun didalam latihan karate. Pengetahuan ini berguna untuk menjadi arah perkiraan apakah seorang karateka yang akan diteliti memungkinkan untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang memiliki jiwa olahragawan dan berprestasi. Dalam *mawashi geri* kemampuan gerak dasar ini sangat

dibutuhkan, apalagi dalam teknik tendangan. Penekanan pada gerakan tersebut tidak mudah untuk menempatkan agar kesesuaian antara kecepatan dan kekuatan bisa sejalan. Hal ini masih banyak *Dojo* yang belum melaksanakan suatu bentuk gerakan berdasarkan kemampuan gerak dasar pada karateka. Salah satunya disebabkan pelatih kurang memperhatikan perkembangan kemampuan gerak karateka.

Analisis data, telah terbukti bahwa komponen *motor ability* memberikan hubungan yang signifikan dengan *mawashi geri* dalam olahraga karate dengan koefisien korelasi sederhana sebesar $r_{hit} 0,689 > r_{tab} 0,602$ pada taraf signifikansi $\alpha 0,05$ dengan $t_{hit} 3,007 > t_{tab} 2,201$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *motor ability* dengan *mawashi geri* pada karateka usia kadet *dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang. Berdasarkan data di atas dapat dikatakan bahwa *motor ability* memberikan hubungan yang dominan. Oleh sebab itu *motor ability* perlu jadi perhatian untuk ditingkatkan, demi tercapainya tujuan program latihan, khususnya pada *mawashi geri*.

SIMPULAN

Terdapat hubungan keberartian yang signifikan antara *motor ability* dengan *mawashi geri* pada Karateka usia kadet *Dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang. Pada saat melakukan *mawashi geri* sangat dibutuhkan penerapan yang ada dalam *motor ability*, karateka yang mengikuti latihan karate akan lebih mudah dalam melakukan gerakan dan melaksanakan teknik *mawashi geri*. Sebaliknya apabila karateka memiliki *motor ability* yang kurang bagus maka karateka tersebut akan mengalami kesulitan melakukan *mawashi geri*, sehingga hasil penguasaan *mawashi geri* yang dihasilkan kurang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. Indonesia
- Asnaldi, Arie. 2016. *Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yondan Karateka Lemkari Angkasa Lanud Padang*.

- Pascasarjana: FIK UNP
- Gusril. 2017. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Padang: UNP Press
- Hamid, Apris. 2007. *Teknik Dasar Karate, (Kihon)*. Padang: Inkanas Sumatera Barat
- Maifitri, F. (2018). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate. *Majalah Ilmiah*, 25(2).
- Sujoto, JB. 1996. *Seri Kihon Teknik Oyama Karate*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta
- Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do Terbesar di Dunia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada