

Hubungan Koordinasi Gerak dengan Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* pada Anak Karate Dojo Ophilbas Kota Padang

Auliya Putri¹, Syahrial Bakhtiar², Erianti³, Weny Sasmitha⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
1auliyaputri115@gmail.com, 2syahrial@fik.unp.ac.id, 3erianti@fik.unp.ac.id, 4wenysasmitha@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.8.2024.48>

Kata Kunci : Kordinasi Gerak, Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri*, Karate
Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kemampuan teknik tendangan *mawashi geri* anak karate dojo ophilbas Padang belum begitu baik, banyak faktor yang menyebabkan kemampuan tendangan *mawashi geri*, salah satunya koordinasi gerak. Maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan koordinasi gerak dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada anak karate dojo ophilbas kota Padang. Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami hubungan atau korelasi antara dua atau lebih variabel tanpa menyimpulkan sebab-akibatnya. Dengan kata lain, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua hal tanpa mengatakan bahwa salah satu menyebabkan yang lain. Populasi adalah anak karate dojo ophilbas kota Padang berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Maka jumlah sampel adalah 20 orang karateka putra. Kemudian data dikumpulkan menggunakan pengukuran terhadap kedua variabel, koordinasi gerak diukur dengan tes KTK3+ dan tendangan *mawashi geri* diukur dengan tes kemampuan tendangan *mawashi geri*. Data kemudian dikumpulkan kemudian di analisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan analisis uji signifikansi atau uji t. Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa koordinasi gerak (X) mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* (Y), diperoleh $r_{hitung} 0,615 > r_{tabel} 0,444$ dan nilai $t_{hitung} 3,31 > t_{tabel} 1,73$.

Keywords : *Movement Coordination, Mawashi Geri Kicking Ability, Karate*

Abstract : *The problem in this research is that the mawashi geri kicking technique of Padang Ophilbas karate children is not very good, there are many factors that cause the mawashi geri kicking ability, one of which is motor coordination. So the purpose of this research is to find out the relationship between movement coordination and the ability to kick mawashi geri in children from the Ophilbas karate dojo in the city of Padang. This type of research is correlational. Correlational research is research that aims to understand the relationship or correlation between two or more variables without inferring cause and effect. In other words, this research aims to find out if there is a relationship between two things without saying that one causes the other. The population is 40 children from Karate Dojo Ophilbas in Kota Padang. The sampling technique uses purposive sampling. So the sample number is 20 male karateka. Then data was collected using the measurement of both variables, movement coordination was measured with the KTK3+ test and mawashi geri kick was measured with the mawashi geri kick ability test. The data were then collected and analyzed using product moment correlation and continued with significance test analysis or t-test. Based on the results of the data analysis, it shows that movement coordination (X) has a significant relationship with the ability to kick mawashi geri (Y), obtaining an estimate of $0.615 > r_{table} 0.444$ and a numerical value of $3.31 > t_{table} 1.73$.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu (Dessi, 2020). Pendidikan jasmani di sekolah menjadi salah satu faktor dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Arie Asnaldi, 2019).

Beladiri karate merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak di minati masyarakat di Indonesia khususnya di Sumatera Barat. Saat ini telah banyak didirikan nya tempat-tempat latihan/dojo di lingkungan masyarakat yang membina anak-anak, remaja bahkan orang dewasa. Hal ini merupakan langkah yang baik bagi masyarakat untuk mengembangkan potensi anak-anak nya yang tidak terpenuhi di sekolah karena berbagai faktor dan alasan seperti sarana dan prasarana yang ada di sekolah untuk mengembangkan potensi yang dimiliki setiap anak.

Menurut Jujur (2018) karate adalah olahraga bela diri moderen yang berakar pada seni bela diri tradisional Jepang. Bela diri karate terdiri dari kihon (dasar), kata (stance), dan kumite (sparring). Kihon adalah gerak dasar karate yang terdiri dari pukulan, tendangan, dan pertahanan. Kata merupakan rangkaian gerakan yang dilakukan oleh atlet dengan teknik tertentu yang mengandung nilai keserasian pencak silat. Kumite adalah pertandingan yang dilakukan oleh dua orang dengan menggunakan teknik dan strategi tertentu yang meliputi memukul, menendang, dan menangkis. Menurut Johnston (2014) karate memiliki struktur yang kompleks, dan kebugaran fisik, teknik, taktik,

dan kondisi mental para pesaing semuanya mempengaruhi kinerja yang sukses.

Menurut Razak (2013) karate adalah seni keperkasaan yang tujuan akhirnya bukan menentukan sikap menang dan siapa kalah melainkan mencapai perpaduan antara ucapan dan usaha menuju kesempurnaan karakter, melalui tahapan yang dimulai dari pengalaman latihan yang paling besar. Seni beladiri karate membutuhkan keterampilan teknis yang sangat berkembang, antara lain mencakup kontrol gerakan statis dan dinamis. Karate adalah olahraga turnamen yang sangat dinamis. Baik kumite dan kata adalah teknik karate yang dilakukan dengan cara yang sangat dinamis, tepat dan terkoordinasi.

Salah satu teknik tendangan yang paling sering digunakan dan mudah dipelajari adalah teknik tendangan *Mae Geri*. Ada beberapa teknik tendangan yang lazim digunakan dalam pertandingan karate khususnya pada nomor kumite, diantaranya adalah *Mae Geri*, *Mawashi Geri*, *Takato Geri*, *Ushiro Mawashi Geri*, dan *Ushiro Yoko Geri* (Arie Asnaldi, 2019).

Tendangan (*geri*) merupakan salah satu teknik yang ada di dalam karate. Tendangan (*geri*) merupakan serangan yang dilakukan menggunakan kaki dengan cepat dan kuat. Tendangan memiliki keuntungan karena memiliki jangkauan dan jarak yang panjang serta kekuatan yang lebih kuat dari pada pukulan. Dalam karate terdapat beberapa jenis tendangan salah satunya yaitu *mawashi geri*.

Menurut Agustinus dan Rahman (2020) tendangan *mawashi geri* adalah salah satu bentuk tendangan dalam karate dimana tendangan ini dilakukan dengan posisi menyerang lawan dari arah samping. Menurut Nurul (2019) *mawashi geri* adalah tendangan lurus yang dilakukan dengan cara

memutar pinggul dari samping ke arah kepala.

Menurut Putri (2022) *mawashi geri* (tendangan melingkar kedalam) adalah serangan menggunakan sebelah kaki dan tungkai yang mana lintasannya kearah dalam, dengan perkenaan pangkal jari bagian dalam dengan sasarannya ke atas (kepala), tengah (badan), dan bawah. Cara melakukan tendangan *mawashi geri* adalah dengan mengangkat bagian lutut dari sisi luar setinggi-tingginya lalu diayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat, keras, dan harus ditarik kembali keposisi semula.

Menurut Zaki (2023:16) ada beberapa fase dalam melakukan tendangan *mawashi geri* yaitu (1) fase awal, (2) fase pelaksanaan, (3) fase akhir. Berikut penjelasannya:

1) Fase Awal

Karateka berdiri dengan kaki terbuka membentuk kuda-kuda *zenkutsu-dachi* (kaki depan ditekuk kaki belakang lurus) dengan posisi badan menyamping dan tangan melindungi badan atau ulu hati.

2) Fase Pelaksanaan

a) Angkat kaki bagian belakang dan sejajar dengan posisi tubuh serta tumit kaki yang diangkat harus menyentuh bagian belakang paha. Tubuh tegak serta lutut kaki penopang tegak lurus.

b) Memutar pinggul. Ketika gerakan pinggul dimulai, kaki lecutkan dengan kecepatan maksimum.

3) Fase Akhir

Menarik kaki setelah mengeksekusi dan dilakukan harus dikontrol dengan baik dan kaki harus ditempatkan di tanah dengan cepat dan kembali pada posisi sudah *zenkutsu dachi*.

Di dalam pertandingan resmi seorang karateka menggunakan *mawashi geri*, biasanya jika mengenai kepala lawan hanya boleh kena tipis pada kulitnya atau pengenaanya harus di control di arah kepala, dikarenakan dalam pertandingan karate tidak boleh mencederai lawan tapi untuk arah perut dan punggung di bolehkan untuk mengenai sasaran dengan telak. Untuk sasaran perut dan punggung akan mendapatkan nilai *wazzari* (dua) dan mendapatkan nilai *ippon* (tiga) dengan sasaran mengenai kepala.

Pada dasarnya manusia sudah dibekali kemampuan gerak yang merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Kemampuan gerak yang ada pada manusia sudah ada sejak manusia masih didalam kandungan dan berkembang terus menerus sepanjang hayatnya. Untuk mendapatkan pola gerak yang kompleks dan harmonis manusia harus belajar dan berlatih hingga mendapatkan gerakan yang luwes dan enak dipandang mata. Manusia dikatakan terampil jika dapat melakukan gerakan dengan baik sesuai dengan yang diinginkannya dan memperoleh hasil yang maksimal.

Menurut Yanuar (2019) pusat dari aktivitas olahraga adalah manusia itu sendiri. Yang mana manusia bergerak untuk melempar, menolak, berjalan, berlari, menendang, memukul, dan sebagainya. Namun gerak manusia tidak semata dilakukan sembarangan melainkan gerak yang dilakukan secara terencana dan terorganisir.

Menurut Syahrial (2018) gerak dasar (fundamental motor skill) yang diupayakan pembelajarannya melalui pendidikan jasmani adalah keterampilan yang membentuk dasar dari gerakan manusia. Kemampuan gerak dalam keterampilan gerak dasar (fundamental motor skill) menggambarkan

derajat penguasaan keterampilan dalam menggunakan jari-jari tangan, koordinasi mata-tangan dan mata-kaki, tempo keseimbangan, serta persepsi visual.

Kemampuan gerak dasar merupakan kualitas dari hasil gerak suatu individu dalam melakukan gerak, baik yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan gerak dasar. Semakin tinggi kemampuan gerak dasar seseorang akan dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi dan begitu juga sebaliknya. Oleh sebab itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai dasar keberhasilan didalam melakukan tugas keterampilan gerak.

Menurut Amung dan Yudha (2000:20) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu (1) kemampuan lokomotor, (2) kemampuan monlokomotor, (3) kemampuan manipulatif.

Menurut Yanuar (2019) mengatakan koordinasi merupakan hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan.

Menurut pendapat Oktarifaldi (2019) koordinasi merupakan unsur fisik yang mengintegrasikan semua gerakan secara kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan juga sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik dalam bidang olahraga. Dengan kata lain koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan.

Menurut Edy (2019) koordinasi adalah kemampuan otot untuk mengontrol gerak

secara tepat agar tercapainya satu tugas fisik khusus. Rangkaian gerak yang tepat memerlukan koordinasi yang baik. Jika seseorang mampu merangkai gerakan menjadi pola gerakan yang efektif dan efisien maka dapat dikatakan orang tersebut memiliki kemampuan koordinasi yang baik. Menurut Syahrial (2018) koordinasi adalah kerjasama antara susunan saraf pusat dengan alat gerak saat berkontraksi dalam menuntaskan tugas motorik.

Berdasarkan ungkapan di atas, dapat diartikan bahwa gerak dasar adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun dari luar diri seseorang untuk mengacu pada keterampilan gerak yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Dalam kemampuan gerak dasar koordinasi kerja sistem saraf gerak dasar yang dilakukan oleh seseorang akan menimbulkan reaksi dalam bentuk gerakan atau secara tepat sesuai antara rangsangan responya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional, yaitu ingin melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Suharsimi (2014) menjelaskan "penelitian korelasi atau penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang sudah ada". Dengan demikian penelitian ini akan mengungkapkan apakah terdapat hubungan koordinasi gerak (X) dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* (Y) pada anak karate dojo ophilbas kota Padang.

Penelitian dilaksanakan di dojo ophilbas yang berada di aula sekolah dasar plus lillah Padang. Penelitian dilakukan di bulan April 2024. Dalam penelitian ini populasinya adalah

anak karate dojo ophilbas kota Padang. Maka pengambilan sampel dilakukan dengan teknik "purposive sampling". Artinya teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan sampel. Maka jumlah sampel yang memenuhi kriteria berjumlah 20 orang karateka putra.

Berdasarkan data yang penulis teliti dalam penelitian ini merupakan data primer, maka dari itu penulis melakukan pengambilan data yang dilakukan dengan melakukan tes terhadap sampel yang telah di pilih dan di tetapkan. Adapun alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1) Tes Koordinasi Gerak (KTK3+)

Menurut Utesch dan Bardid (2019) dalam Coppens et al. (2021:2) kompetensi motorik (MC) dapat didefinisikan sebagai tingkat kinerja mahir dalam berbagai keterampilan motorik serta mekanisme yang mendasari seperti kontrol motorik dan koordinasi. Menurut Kiphard and Schilling (1974) tes koordinasi tubuh untuk anak adalah Körperkoordinasitest für Kinder (KTK4) terdiri dari empat subtes yaitu (balancing backward BR, monopedal hopping MT, sideways jumping bolak-balik SH dan sideways transfer SU) dan digunakan untuk mencatat koordinasi tubuh total anak usia 5 sampai 14 tahun.

KTK4 telah dikembangkan untuk menilai koordinasi motorik kasar, yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas motorik yang melibatkan gerakan seluruh tubuh (Fransen et al., 2014). Menurut Coppens et al. (2021:2) alat penilaian KTK4 yang asli mencakup empat soal tes khusus non-olahraga, antara lain lompat ke samping (JS), bergerak ke samping (MS),

keseimbangan ke belakang (BB), dan lompat tinggi (HH). Semua tes ini mengintegrasikan keterampilan motorik tertentu, seperti keseimbangan dan penggerak, tetapi juga mengandalkan komponen kebugaran fisik dan koordinasi motorik.

KTK3 merupakan bentuk singkat dari KTK4 yang merupakan versi adaptasinya setelah tes lompat tinggi (HH) seringkali dihilangkan dari protokol tes KTK4 dalam penelitian terbaru karena keterbatasan waktu/alasan keamanan terutama ketika diterapkan pada remaja (Pratorius dan Milani 2004). Formulir singkat KTK (KTK3) yang dihasilkan juga telah terbukti mewakili alat penilaian MC yang valid, dengan korelasi keseluruhan yang kuat antara skor MC dari tiga tes yang tersisa (yaitu, JS, MS, dan BB) ($r = 0,98$) (Novak et al., 2017).

KTK3+ merupakan versi adaptasi dari KTK3 yang mana dari 3 sub tes (JS, MS, dan BB) dengan penambahan tes EHC (Eye Hand Coordination) yaitu penguasaan bola tenis saat melakukan gerakan berulang (lemparan tangan kiri tangkap dengan tangan kanan dan dilanjutkan lemparan tangan kanan dan tangkap dengan tangan kiri) yang telah di uji validasi nya untuk anak usia 6 s/d 19 tahun (Coppens et al., 2021).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka untuk mengetahui koordinasi gerak peneliti akan menggunakan tes koordinasi menggunakan tes KTK3+ yang mana telah di uji validasi nya untuk anak usia 6 s/d 19 tahun. Adapun cara pelaksanaan dari tes KT3+ adalah sebagai berikut:

- a. *Jumping Sideway (JS) / Melompat Ke Samping*



Gambar 1. *Jumping Sideway*
Sumber : *Dokumentasi Penelitian*

- b. *Moving Sideway (MS) / Bergerak Ke Samping*



Gambar 2. *Moving Sideway*
Sumber : *Dokumentasi Penelitian*

- c. *Balance Beam (BB) / Berjalan Mundur*



Gambar 3. *Balance Beam*
Sumber : *Dokumentasi Penelitian*

- d. *EHC (Eye Hand Coordination) / Lempar Tangkap Bola*



Gambar 4. *Eye Hand Coordination*
Sumber : *Dokumentasi Penelitian*

- 2) Tes Kemampuan *Mawashi Geri*
Menurut Simbolon and Siahaan (2020) metode ini digunakan untuk mengukur hasil tendangan *mawashi gery* melakukan tendangan secepatnya ke sasaran selama 30 detik.



Gambar 5. *Tendangan Mawashi Geri*
Sumber : *Dokumentasi Penelitian*

- Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi dan koefisien determinasi dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Rumus Korelasi Product Moment

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

HASIL

1. Koordinasi Gerak (X)

Tabel 1. Distribusi frekuensi koordinasi gerak

| Kelas Interval | Fa | Fr (%) |
|----------------|----|--------|
| 143 – 172 | 2 | 10% |
| 173 – 202 | 3 | 15% |
| 203 – 232 | 3 | 15% |
| 233 – 262 | 7 | 35% |
| 263 – 292 | 5 | 25% |
| Jumlah | 20 | 100% |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Disimpulkan bahwa dari 20 orang karateka yang memiliki kemampuan koordinasi gerak untuk kelas interval 143 – 172 sebanyak 2 orang (10%), kelas interval 173 – 202 sebanyak 3 orang (15%), kelas interval 203 – 232 sebanyak 3 orang (15%), kelas interval 233 – 262 sebanyak 7 orang (35%), dan kelas interval 263 – 292 sebanyak 5 orang (25%).

2. Kemampuan Tendangan Mawashi Geri

Tabel 2. Distribusi frekuensi kemampuan tendangan *mawashi geri*.

| Kelas Interval | Fa | Fr (%) |
|----------------|----|--------|
| 9 – 12 | 1 | 5% |
| 13 – 16 | 1 | 5% |
| 17 – 20 | 3 | 15% |
| 21 – 24 | 11 | 55% |
| 25 – 28 | 4 | 20% |
| Jumlah | 20 | 100% |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Disimpulkan bahwa dari 20 orang karateka yang memiliki kemampuan tendangan *mawashi geri* untuk untuk kelas interval 9 – 12 sebanyak 1 orang (5%), kelas interval 13 – 16 sebanyak 1 orang (5%), kelas interval 17 – 20 sebanyak 3 orang (15%), kelas interval 21 – 24 sebanyak 11 orang (55%), dan kelas interval 25 – 28 sebanyak 4 orang (20%).

Uji Persyaratan Analisis

Tabel 3. Uji Normalitas dengan *Lilliefors*

| Variabel | Lobservasi | Ltabel | Kesimpulan |
|--------------------------------------|------------|--------|---------------------------|
| Koordinasi Gerak (X) | 0,102 | 0,190 | Data Berdistribusi Normal |
| Kemampuan Tendangan Mawashi Geri (Y) | 0,133 | | |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel 3 di atas, ternyata hasil uji *lilliefors* yang di observasi $L_o < L_t$ ($\alpha = 0,05$) hal ini berarti kedua data variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu koordinasi gerak dan kemampuan tendangan *mawashi geri* anak karate dojo ophilbas kota Padang adalah berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

1. Uji Korelasi

Uji korelasi yang dimaksud untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variabel bebas dengan variabel terikat. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi gerak dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada anak karate dojo ophilbas kota Padang. Berdasarkan uji besarnya koefisien korelasi, dilakukan analisis korelasi *product moment* dengan hipotesis sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapat korelasi antara X dengan Y

Ha : Terdapat korelasi antara X dan Y

Hasil analisis korelasi antara koordinasi gerak (X) dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* (Y), maka diperoleh $r_{hitung} 0,615 > r_{tabel} 0,444$.

Berdasarkan pengambilan keputusan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima. Artinya terdapat hubungan antara koordinasi gerak dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* anak karate dojo ophilbas kota Padang.

Tabel 4. Uji Korelasi

| Variabel | t_{hitung} | t_{tabel} | Kesimpulan |
|--|--------------|-------------|-------------------|
| Koordinasi Gerak (X) dengan Kemampuan Tendangan Mawashi Geri (Y) | 0,615 | 0,444 | Terdapat Hubungan |

Sumber : Data Hasil Penelitian

2. Uji Signifikansi

Uji signifikan bertujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara koordinasi gerak dengan kemampuan tendangan *mawashi geri*. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh $t_{hitung} 3,31 > t_{tabel} 1,73$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk ($n-2=18$). Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi gerak dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* anak karate dojo ophilbas kota Padang.

Tabel 5. Uji Signifikan

| Variabel | t_{hitung} | t_{tabel} | Kesimpulan |
|--|--------------|-------------|------------|
| Koordinasi Gerak (X) dengan Kemampuan Tendangan Mawashi Geri (Y) | 3,31 | 1,73 | Signifikan |

Sumber : Data Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini koordinasi gerak digunakan sebagai variabel bebas (*indenpenden*) dan kemampuan tendangan *mawashi geri* (*dependen*). Berdasarkan hasil tes koordinasi gerak dan kemampuan tendangan

mawashi geri masing-masing variabel dapat ditentukan berdasarkan pengukuran yang ada. Di mana pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui hubungan yang ada antara 2 variabel maka dilakukan dengan uji korelasi yang menggunakan metode *Product Moment Pearson*.

Berdasarkan pengukuran maka dilakukan terlebih dahulu uji normalitas yang mana data yang di dapatkan semuanya berdistribusi normal. Kemudian dari hasil analisis pengujian hipotesis data penelitian diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel koordinasi gerak dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* anak karate dojo ophilbas kota Padang. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh koefisien uji korelasi hitung (t_h) sebesar 3,31 yang lebih besar daripada koefisien uji korelasi tabel (t_t) sebesar 1,73.

Oleh karena itu maka koordinasi gerak yang dimiliki karateka memiliki hubungan yang berarti dengan kemampuan tendangan *mawashi geri*. Artinya semakin baik koordinasi gerak seorang karateka maka akan semakin baik juga kemampuan tendangan *mawashi geri* yang dimiliki. Dengan adanya hubungan koordinasi gerak dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* maka kepada para pelatih di dojo ophilbas disarankan untuk melatih koordinasi gerak masing-masing karateka. Dengan semakin meningkatnya kondisi koordinasi gerak melalui latihan fisik maka dapat pula meningkatkan kemampuan tendangan *mawashi geri* anak karate dojo ophilbas kota Padang.

Dari beberapa unsur yang terdapat dalam koordinasi gerak diketahui terdapat beberapa unsur penting seperti keseimbangan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan

gerakan, karena pada dasarnya keseimbangan sangat diperlukan untuk selalu dapat mempertahankan postur dan kondisi tubuh baik saat berjalan, berlari atau melakukan aktifitas fisik lainnya. Pada saat karateka melakukan tendangan ke lawan maka keseimbangan sangat diperlukan dalam penguasaan tendangan saat bertanding karena keseimbangan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tendangan. Apabila seorang karateka tidak memiliki keseimbangan yang baik maka tendangan bisa saja tidak tepat pada sasaran dan bisa mencederai lawan.

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam merubah arah secara cepat ketika bergerak dalam kecepatan tinggi. Di dalam kelincahan juga terdapat unsur kecepatan. Dalam pelaksanaan teknik tendangan kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan seorang kaate-ka. Karena dengan kelincahan dan kecepatan yang dimiliki maka tendangan yang dimiliki akan mudah mengenai sasaran dan akan sulit ditangkis oleh lawan. Jadi dapat dijelaskan bahwa koordinasi gerak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi gerak memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* anak karate dojo ophilbas kota Padang dengan $t_{hitung} 0,615 > t_{tabel} 0,444$ dan nilai $t_{hitung} 3,31 > t_{tabel} 1,73$. Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran pada beberapa pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Disarankan kepada pelatih dojo ophilbas untuk memberikan program-program latihan yang bisa meningkatkan kondisi fisik seperti unsur-unsur yang terkait dengan koordinasi gerak seperti keseimbangan, kecepatan dan kelincahan.

Karena unsur kondisi fisik tersebut terbukti memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan tendangan *mawashi geri*.

2. Kepada para karateka dojo ophilbas untuk terus disiplin menjalankan program latihan yang telah diterapkan oleh pelatih. Karena latihan yang disiplin dan kontinu akan membuat program latihan yang dijalankan akan sampai kepada apa yang dituju oleh pelatih. Dan disarankan untuk menambah jadwal latihan di luar jam latihan yang telah ditetapkan oleh pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinus Magaraja dan Rahman Situmeang. (2020). Korelasi Flexibility Dan Balance Dengan Ma Washi Gery Pada Karateka Dojo Inkai Pasar Merah Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, Vol 8 No.1, hal 32-42.
- Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra. (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Arie Asnaldi, "Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang", *jm*, vol. 4, no. 1, pp. 17-29, May 2019.
- Arie Asnaldi, "Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Mae Geri Chudan Karateka Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman", *jm*, vol 4, no. 2, Desember 2019.
- Coppens, Eline, Felien Laureys, Mireille Mostaert, and Eva D Hondt. 2021. "Validation of a Motor Competence Assessment Tool for Children and Adolescents (KTK3+) With Normative Values for 6- to 19-Year-Olds" 12 (June).
- Edy Mintarto. (2019). *Komponen Biomotor*

- Olahraga. Yogyakarta: Samudra Biru
- Johnston. (2014). Validity and interunit reliability of 10 Hz and 15 Hz GPS units for assessing athlete movement demands. *J. Strength Cond. Res.* 2014, 28, 1649–1655.
- Jujur Gunawan Manullang. (2018). Korelasi Antara Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri pada Kohai Dojo Wadokai Ilir Barat 1 kota Palembang. *Jurnal Penjaskesrek*, Vol 5 No.1, hal 77-86.
- Novak, A. R., Bennett, K. J., Beavan, A., Pion, J., Spiteri, T., Fransen, J., et al. (2017). The applicability of a short form of the Körperkoordinationstest für Kinder for measuring motor competence in children aged 6 to 11 years. *J. Motor Learn. Dev.* 5, 227–239.
- Putri Azhani Amelia, Syahrial Bakhtiar, Arie Asnaldi, Sri Gusti handayani. (2022). Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Mawashi Geri Karate-ka Dojo Bushido Kota Padang. *Jurnal JPDO*, Vol. 5 No.9, hal 122–128.
- Razak, A. (2013). Physical Fitness Training Dan Prestasi Atlet Karate. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, Vol 14 No.1, hal 1-5.
- Simbolon, Roni Fajar, and David Siahaan. 2020. "Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate." *Jurnal Prestasi* 4 (2): 49.
- Suharsimi Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Syahrial Bakhtiar (2018). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak (Pertama)*. UNP PRESS.
- Yanuar Kiram. (2019). *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Zaki, Muhammad. (2023). *KORELASI ANTARA DAYA LEDAK OTOT*

**TUNGKAI DAN KORDINASI MATA
KAKI TERHADAP KEMAMPUAN
MAWASHI GERI KARATEKA.pdf.**