



---

## **ANALISIS DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MAWASHI GERI KARATE DOJO SHOKAIDO MAJENE**

**Muh.Almaeda<sup>1</sup>, La kamadi<sup>2</sup>, Ilham kamaruddin<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> PJKR Universitas Negeri Makassar

Email: [almaedaeda@gmail.com](mailto:almaedaeda@gmail.com)

<b>Artikel info</b>	<b>Abstrak</b>
<i>Received; 02-03-2023</i> <i>Revised;03-04-2023</i> <i>Accepted;04-05-2023</i> <i>Published,25-05-2023</i>	Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Analisis daya ledak tungkai terhadap kemampuan kemampuan mawashi geri pada Karate Dojo Shikaido Majene; (2) Analisis keseimbangan terhadap kemampuan mawashi geri pada Karate Dojo Shokaido Majene; (3) Analisis daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan mawashi geri pada Karate Dojo Shokaido Majene. Populasi dalam penelitian ini adalah para anggota Karate Dojo Shokaido Majene dengan sampel yang digunakan yaitu 25 orang dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi. Adapun instrument penelitian yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis normalitas, analisis linearitas, dan analisis regresi dengan Tingkat kebenaran 95% dengan bantuan aplikasi SPSS versi 20,00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Daya ledak tungkai memiliki analisis yang signifikan terhadap kemampuan mawashi geri Karate Dojo Shokaido Majene sebesar 64%; (2) keseimbangan memiliki analisis yang signifikan terhadap kemampuan mawashi geri Karate Dojo Shokaido Majene sebesar 79,6%; dan (3) Daya ledak tungkai dan keseimbangan memiliki analisis yang signifikan terhadap kemampuan mawashi geri Karate Dojo Shokaido Majene Sebesar 87,2%

---

**Key words:**

*Power Tungkai,  
Keseimbangan dan Tenik  
Mawashi Geri Karate*

artikel global teacher professioanl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



---

### **PENDAHULUAN**

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling

bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu (Kamaruddin, 2019:116).

Olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Olahraga adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri. Dalam aktivitas olahraga yang dilakukan mampu mengangkat harga diri pelaku olahraga, atlet, pelatih, pembina, organisasi, daerah, dan bangsa, kesejahteraan pembina olahraga, dan martabat bangsa di dunia internasional dalam bidang olahraga prestasi. Menurut Badaru dkk (2022:386) bahwa: *"In addition, sports activities for humans must also maintain a balanced and healthy body, besides that, sports activities in humans also form a sportsmanlike spirit, good personality and together form a better human quality"*, yang artinya selain itu aktivitas olahraga bagi manusia juga harus menjaga keseimbangan dan kesehatan tubuh, selain itu aktivitas olahraga pada manusia juga membentuk jiwa sportif, kepribadian yang baik dan bersama-sama membentuk kualitas manusia yang lebih baik.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005). Olahraga prestasi bertujuan untuk meraih sebuah prestasi yang setinggi-tingginya dan sebaik-baiknya yang didalamnya melalui proses pembinaan yang terencana dan sistematis. Menurut Nur, Kamaruddin, Juhanis (2021:5524) bahwa: *"Achieving optimal achievement in the field of sports is a dream for every athlete and this is' thirst for them to develop sports skills that remain as strong"*, yang artinya mencapai prestasi yang optimal dalam bidang olahraga merupakan dambaan bagi setiap atlet dan ini merupakan harus bagi mereka untuk mengembangkan keterampilan olahraga yang tetap kuat.

Untuk melahirkan atlet berprestasi diperlukan pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, berencana, dan konsisten serta dilakukan sejak usia dini atau usia anak sekolah, meningkatkan usaha pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi harus dilakukan secara komprehensif melalui lembaga pendidikan sebagai pusat pembinaan di bawah koordinasi masing-masing organisasi olahraga bersama-sama dengan masyarakat demi tercapainya sasaran prestasi yang membanggakan ditingkat internasional. Berkaitan dengan pembinaan prestasi olahraga terdapat banyak faktor yang harus dipertimbangkan antara lain meliputi tujuan pembinaan yang jelas, program latihan yang sistematis, materi dan metode latihan yang tepat, serta evaluasi yang bisa mengukur keberhasilan proses pembinaan itu sendiri.

Dalam membina dan mengembangkan setiap cabang keolahragaan yang ada tentu membutuhkan suatu kerja keras dan perhatian yang ekstra dari berbagai pihak. Pembentukan klub olahraga perlu juga diupayakan hal yang berkaitan dengan sumber daya yang meliputi tiga aspek yaitu: 1) sumber daya manusia; 2) sarana dan prasarana; dan 3) sumber dana. Demikian juga yang terjadi dalam olahraga karate yang akan peneliti angkat dalam skripsi ini.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Karate adalah cabang olahraga bela diri dengan menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan. Karate adalah cabang olahraga beladiri dimana bentuk aktivitas gerakanya menggunakan kaki dan tangan seperti pukulan, tangkisan dan tendangan. Serta merupakan seni bela diri asal Jepang yang mana didalam kegiatannya selalu dibutuhkan sebuah gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kelincahan, dengan bertenaga dan baik dalam kata maupun kumite (Pramata, 2016:4).

Karate memiliki tempat latihan dan pertandingan yaitu dojo, menurut wikipedia pengertian dojo adalah bangunan tempat pertandingan, latihan, dan tempat belajar untuk semua cabang seni bela diri Jepang. Karate adalah seni beladiri yang berasal dari negara Jepang. Seni beladiri karate diciptakan oleh Gichin Funakoshi dimana seorang karate menggunakan tangan kosong untuk melumpuhkan musuhnya. Karate-do jika diartikan secara harfiah mempunyai arti kara berarti kosong, langit atau cakrawala te berarti tangan yang menyerupai alat fisik utama do berarti jalan seni perkasa.

Dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai teknik seni perkasa yang memungkinkan seorang bela diri tanpa senjata. Selain untuk membeladiri karate untuk olahraga kesehatan dan olahraga prestasi, untuk mendapatkan prestasi yang baik atlet harus mempunyai kihon yang baik pula, Kihon secara harfiah adalah pondasi, awal, akar. Dalam bahasa Jepang diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentukan sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian beberapa teknik besar atau sebagai bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik. Teknik pertama yang dipelajari pada awal mengikuti karate adalah pukulan (tsuki), Teknik pukulan ada berbagai macam salah satunya adalah pukulan gyaku-tsuki.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga karate tentunya diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, dan power. Kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak dapat disamakan untuk masing-masing cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerak tersendiri. Hal ini akan berkaitan dengan metode dan bentuk-bentuk latihan yang akan dilaksanakan sehingga bentuk latihan yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan. Karate sebagai olahraga yang berkembang menjadi olahraga kompetitif yang memiliki keragaman baik dalam gerakan maupun dalam hal seni dari gerakannya.

Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang dipertandingkan yaitu kata dan kumite. Gerakan dalam latihan karate dituntut dengan teknik yang lembut tapi mematikan sebagai salah satu contoh adalah teknik dalam hal menendang lawan yang dapat dioptimalkan dengan latihan yang tepat sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Salah satu teknik karate adalah tendangan, tendangan digunakan untuk mengenai sasaran yang tidak dapat dicapai oleh pukulan, diantara teknik tendangan pada Mawashi Gery Jodan perlu mendapat perhatian karena teknik ini apabila mengenai sasaran yang tepat pada daerah-daerah kepala akan menghasilkan 3 point. Olahraga karate di nomor pertarungan atau kumite banyak serangan yang dapat digunakan untuk mendapatkan nilai dan akhirnya mengalahkan lawan, seperti halnya teknik-teknik dasar yang telah disebutkan sebelumnya ada pukulan, tendangan, tangkisan semua itu biasa dijadikan senjata dalam bertanding. Akan tetapi tendangan merupakan senjata yang efektif dan efisien karena dengan jarak tembak yang lebih jauh dari pada pukulan, selain itu yang harus dipahami oleh seorang karateka.

Sedikit kemungkinan oleh seorang karateka kesulitan dalam hal kecepatan tendangan yang ingin dicapai, ini yang akan dijadikan bahan penelitian dan lebih menjurus pada tendangan melingkar (Mawashi Geri). Seorang karateka atau atlet di cabang olah raga lain harus ditunjang dengan kondisi fisik yang baik, karena faktor fisik merupakan faktor utama dalam berprestasi, seseorang yang mempunyai teknik bagus harus diimbangi dengan kondisi fisik yang prima. Beberapa komponen fisik yang harus dimiliki seorang atlet diantaranya adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan,

ketepatan, dan reaksi.

Untuk mendapatkan hasil kecepatan tendangan Mawashi Geri, kekuatan yang ditopang dengan keseimbangan yang bagus merupakan faktor pendukung utama dalam keberhasilan melakukan tendangan tersebut. Kekuatan yang dimaksud di sini adalah kekuatan otot tungkai karena dengan memiliki kekuatan akan menghasilkan tendangan yang keras sesuai yang diharapkan. Sedangkan keseimbangan yang dimaksud adalah sebuah keadaan tubuh yang stabil sehingga dapat mempertahankan posisinya, khususnya pada saat melakukan tendangan Mawashi Geri.

Seseorang yang mempunyai kekuatan otot tungkai bagus belum tentu bisa melakukan gerakan Mawashi Geri dengan maksimal tanpa ditunjang keseimbangan tubuh yang tinggi. Begitu juga sebaliknya, seseorang yang hanya memiliki tingkat keseimbangan bagus maka dalam melakukan tendangan Mawashi Geri akan mudah dibaca. Oleh karena itu kedua hal ini merupakan faktor penentu yang bisa mendapatkan kecepatan tendangan dan dengan akurasi yang tepat. Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara daya ledak dan kekuatan otot tungkai serta keseimbangan terhadap kecepatan tendangan Mawashi Geri.

Menurut pernyataan di atas maka penulis telah melakukan observasi pada objek yang akan diteliti oleh penulis pada Perguruan Shokaido di kabupaten majene provinsi Sulawesi barat, bahwa hasil observasi tersebut masih banyak yang melakukan tendangan mawashi geri itu kemudian masih ada atlet yang melakukan tendangan yang kurang keseimbangan atau kecepatan sehingga penulis mengangkat judul: “Analisis Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Mawashi Geri Karate Dojo Shokaido Majene”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui analisis daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan mawashi geri karate dojo shokaido majene. Desain pada penelitian ini menggunakan analisis korelasional, dengan metode survei, dan sampel yang tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja yang diukur daya ledak otot tungkai, serta mengukur kemampuan tendangan mawashi geri selama satu menit pada samsat atau target yang di tentukan. Tujuan penelitian korelasional adalah untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor lain tanpa melakukan intervensi tertentu terhadap variasi variabel-variabel yang bersangkutan. Keeratan hubungan didasarkan pada koefisien korelasi yang diperoleh dari setiap variabel penelitian yang di analisis (Badriah, 2006:34).

Partisipan jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah atlit karate shokaido majene yang sering mengikuti beberapa *event* pertandingan. Penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan (Sugiyono, 2015:83), sehingga pertimbangan sampel yang dipilih oleh peneliti adalah atlit karate shokaido majene yang sering mengikuti beberapa *event* pertandingan. Maka peneliti mengambil sampel sebanyak 25 orang yang mengikuti kejuaraan karate. Lokasi dalam penelitian ini di dojo karate shokaido Majene waktu pelaksanaan penelitian April 2022.

Menurut Sugiyono (2015: 20), “Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut dari seorang atau subjek yang bervariasi antara satu orang dan orang lain atau satu subjek dan subjek lain”. Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas dan variabel terikat. Agar tidak terjadi salah penafsiran berikut akan didefinisikan secara operasional, variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu daya ledak otot tungkai dan keseimbangan, dan variabel terikat

adalah Mawashi Geri.

Menurut Masri Singarimbun (2006:25) populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit analisis yang ciri-cirinya akan diduga. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:108) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Populasi pada penelitian ini adalah para anggota karate dojo shokaido majene berjumlah 25 orang.

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling atau yang dikenal juga dengan sampling pertimbangan. Arikunto (2010: 117) mengatakan "Sampel adalah bagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti). Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi". Sugiyono (2015: 57) memberikan pengertian "sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi". Subjek pada penelitian ini adalah karate dojo shokaido majene sebanyak 25 responden.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 160) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penjelasan tes dan pengukuran saling berkaitan erat, pengukuran adalah proses untuk mengumpulkan suatu informasi/data mentah dan alat yang digunakan adalah tes. Agar data yang diperoleh lebih akurat, diperlukan alat ukur yang tepat dan valid (sesuai dengan apa yang diukur). Dalam penelitian ini tes dan pengukuran tendangan Mawashi Geri yang penulis gunakan yaitu alat *vertical jump* sebagai kekuatan otot tungkai, tes pengukuran tersebut yaitu menendang sasaran/target selama 20 detik (Ngatman, 2001:10). Untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan tes loncat tegak (*vertical jump*). Tujuan tes ini untuk mengukur power tungkai.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran yang berpedoman pada petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran. Di samping itu, penulis juga memberikan latihan atau uji coba pada kepada tenaga pelaksana dalam melakukan tugasnya, hal ini dilakukan untuk menghindari terjadi kesalahan dalam pengukuran. Demikian pula pada testi, penulis juga memberikan petunjuk pelaksanaan tes dan pengumpulan data sehingga penelitian berjalan sesuai yang diharapkan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan pada daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan mawashi geri Karate Dojo Shokaido Majene. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, variance, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan mawashi geri. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 4.1.

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

	N	Sum	Mean	Stdv	Varianc e	Range	Min.	Max.
Daya ledak tungkai	25	908,00	36,3200	9,30824	86,643	33,00	22,00	55,00
Keseimbangan	25	335,21	13,4084	2,45166	6,011	8,59	9,25	17,84
Kemampuan mawashi geri	25	400,00	16,0000	1,47196	2,167	6,00	13,00	19,00

Hasil dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan mawashi geri dapat dikemukakan sebagai berikut:

- Untuk daya ledak tungkai pada Karate Dojo Shokaido Majene dari 25 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 908,00 cm dan rata-rata yang diperoleh 36,3200 cm dengan hasil standar deviasi 9,30824 dan nilai variance 86,643 dari range data 33,00 cm antara nilai minimum 22,00 cm dan 55,00 cm untuk nilai maksimal.
- Untuk data keseimbangan pada Karate Dojo Shokaido Majene dari 25 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 335,21 detik dan rata-rata yang diperoleh 13,4084 detik dengan hasil standar deviasi 2,45166 dan nilai variance 6,011 dari range data 8,59 detik antara nilai minimum 9,25 detik dan 17,84 detik untuk nilai maksimal.
- Untuk data kemampuan mawashi geri pada Karate Dojo Shokaido Majene dari 25 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 400,00 dan rata-rata yang diperoleh 16,0000 dengan hasil standar deviasi 1,47196 dan nilai variance 2,167 dari range data 6,00 antara nilai minimum 13,00 dan 19,00 untuk nilai maksimal.

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan mawashi geri. Data tersebut di atas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling berkontribusi antara variabel bebas yang terdiri dari daya ledak tungkai dan keseimbangan, terhadap variabel terikat berupa kemampuan mawashi geri. Untuk membuktikan apakah ada kontribusi yang signifikan variabel bebas terhadap variabel terikat, maka diperlukan pengujian lebih lanjut yaitu dengan melakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah menggunakan parametrik atau non-parametrik dan uji linearitas untuk mengetahui apakah ada hubungan variabel bebas dan variabel terikat.

### **Pembahasan**

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada analisis yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan mawashi geri Karate Dojo Shokaido Majene. Apabila hasil penelitian dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa kemampuan mawashi geri sangat dipengaruhi oleh daya ledak tungkai. Hasil yang diperoleh pada Karate Dojo Shokaido Majene memiliki daya ledak tungkai dikategorikan baik dalam mencapai kemampuan mawashi geri. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Purba (2017), Hasil penelitian menunjukkan bahwa, ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karateka wadokai *dojo* khusus Unimed. Hasil penelitian, diperoleh thitung sebesar 3,05 dan ttabel sebesar 1,708 pada taraf kepercayaan  $\alpha =$

0,05. Hal ini dapat dipahami bahwa daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang dalam memadukan antara kekuatan dan kecepatan maksimal dalam melakukan aktivitas. Kemampuan mawashi geri merupakan salah satu teknik dalam olahraga karate dengan analisis gerakannya yaitu atlet melakukan ancang-ancang terlebih dahulu kemudian mengangkat salah satu kaki untuk melakukan tendangan keras. Dalam meningkatkan kemampuan mawashi geri dalam olahraga karate dibutuhkan daya ledak tungkai, karena daya ledak tungkai berperan penting dalam melakukan gerakan mawashi geri. Dalam melakukan Gerakan mawashi geri, atlet harus memiliki daya ledak tungkai yang baik untuk melakukan tendangan keras. Apabila atlet melakukan tendangan mawashi geri tidak memiliki daya ledak tungkai, maka gerakan yang dilakukan tidak akan keras. Dengan demikian daya ledak tungkai memiliki analisis yang signifikan terhadap kemampuan mawashi geri Karate Dojo Shokaido Majene.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada analisis yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan mawashi geri Karate Dojo Shokaido Majene. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa keseimbangan sangat menunjang dalam melakukan kemampuan mawashi geri. Namun pada Karate Dojo Shokaido Majene memiliki keseimbangan dikategorikan sangat baik untuk menunjang kemampuan gerakan mawashi geri dalam olahraga karate. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Sepriadi (2018), Hasil analisis data menunjukkan bahwa kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan mawashi geri yaitu sebesar 20.85%. Keseimbangan merupakan salah satu faktor yang mendukung dalam pencapaian kemampuan mawashi geri dalam olahraga karate. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam menjaga posisi badan agar tetap seimbang baik bergerak maupun secara diam. Kemampuan mawashi geri dalam olahraga karate merupakan salah satu teknik dalam olahraga karate dengan analisis gerakannya yaitu atlet melakukan ancang-ancang terlebih dahulu kemudian mengangkat salah satu kaki untuk melakukan tendangan keras. Jadi, fungsi keseimbangan pada saat melakukan gerakan mawashi geri dalam olahraga karate yaitu pada saat atlet mengangkat salah satu kaki, atlet tersebut harus menjaga posisi badan tetap seimbang agar mudah melakukan tendangan keras dan terarah. Apabila atlet tidak memiliki keseimbangan yang baik maka dalam pelaksanaan gerakan tendangan mawashi geri tidak akan sempurna bahkan akan mengalami kesalahan. Dengan demikian keseimbangan memiliki analisis yang signifikan terhadap kemampuan mawashi geri Karate Dojo Shokaido Majene

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada analisis yang signifikan daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan mawashi geri Karate Dojo Shokaido Majene. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa kedua faktor tersebut yaitu daya ledak tungkai dan keseimbangan saling berkontribusi dalam pencapaian dan peningkatan kemampuan mawashi geri dalam olahraga karate. Karate Dojo Shokaido Majene memiliki daya ledak tungkai dan keseimbangan yang dimiliki dikategorikan sangat baik untuk menunjang pencapaian hasil kemampuan mawashi geri dalam olahraga karate.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Sepriadi (2018), hasil analisis data menunjukkan bahwa kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan mawashi geri, yaitu sebesar 48.93%. Telah dikemukakan bahwa daya ledak tungkai sangat dibutuhkan bagi seorang olahraga karate khususnya melakukan teknik dasar tendangan mawashi geri, daya ledak tungkai yang baik akan memberikan dampak yang efektif dan efisien didalam melakukan gerakan tendangan mawashi geri karena gerakan mawashi geri harus melakukan tendangan yang keras dan terarah. Disamping itu hasil yang lebih maksimal dapat diperoleh pada kemampuan mawashi

geri dalam olahraga karate bila atlet memiliki keseimbangan, karena dengan memiliki keseimbangan yang baik maka atlet akan mudah mengontrol badan dan juga akan mudah melakukan tendangan mawashi geri yang sempurna. Dengan demikian seorang atlet yang memiliki kemampuan mawashi geri dalam olahraga karate yang baik bila memiliki kedua komponen fisik yaitu daya ledak tungkai dan keseimbangan. Akan tetapi bukan hanya kedua komponen fisik tersebut yang dijadikan sebagai patokan atau ukuran untuk menghasilkan kemampuan mawashi geri dalam olahraga karate. Dengan demikian daya ledak tungkai dan keseimbangan memiliki analisis yang signifikan terhadap kemampuan mawashi geri Karate Dojo Shokaido Majene.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya ledak tungkai memiliki analisis yang signifikan terhadap kemampuan mawashi geri Karate Dojo Shokaido Majene.
2. Keseimbangan memiliki analisis yang signifikan terhadap kemampuan mawashi geri Karate Dojo Shokaido Majene.
3. Daya ledak tungkai dan keseimbangan memiliki analisis yang signifikan terhadap kemampuan mawashi geri Karate Dojo Shokaido Majene.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2010. *Metode peneltian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Achmad M Nakayama dan Muchsin Sabeth. 1980. *Best Karate Comprehensive*, Cetakan Pertama
- Dewi Ni Kadek Risna, Sudiana I Ketut dan Arsani Ni Luh Kadek Alit. 2018. Pengaruh Pelatihan *Single Leg Speed Hop* Dan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 6 (3) 1 – 10
- Kamaruddin Ilham 2019. Pengaruh Kemampuan Fisik Terhadap Keterampilan smash Dalam Permainan Bulutangkis. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 2 (2), 114 – 127
- Kurniawan Robby. 2018. Pengaruh Keseimbangan, Kecepatan, Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Ssb Putra Wijaya Padang. *UNES Journal of Education Scienties*. 2 (1) 62 – 70
- Kusuma Iwan Arya. 2017. Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Passing Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas 4 dan 5 SDIT Miftahul Jannah Masaran. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*. 17 (2) 91 - 102
- Lahinda Jori dan Nugroho Arifin Ikan. 2019. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Jump Service*. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*. 1 (1) 2622 – 7827
- Latuheru Ricardo Valentino. 2019. Hubungan Antara Kelentukan Togok, Keseimbangan Badan, Dan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 3 (1), 22-29
- Masri Singarimbun. 2006. *Metode Penelitian Survai. Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Pustaka LP3ES Indonesia



- Munawarah Siti dan Triariani Yunda. 2019. Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia 2019. *Jurnal Human Care*, 4 (2), 101 - 107
- Mylsidayu Apta dan Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nala I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Nur Muhammad, Kamaruddin Ilham dan Juhanis. 2021. The Effect of Solo Drill, Pairs Drill, and Mixed Drill Method on the Smash Kedeng (Scissors). *Annals of the Romanian Society for Cell Biology* 25 (6), 5524-5533
- Pramata A. 2016. Analisis Kemampuan Vo2Max Pada Atlet Karate Ranting Permata Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Purba Pangondian Hotliber. 2017. Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2 (3), 16 – 24
- Sepriadi. 2018. Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan Mawashi Geri Atlit Kempo. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8 (2), 31 – 39
- Simbolon Bermanhot. 2014. *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka
- Simbolon dan Siahaan, D. 2020. Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate. *JURNAL PRESTASI*, 4(2), 49-54.
- Sugiyono, P. 2015. *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung
- Sujoto, J. B. 2006. *Teknik Oyama Karate: Kihon, Kata, Kumite*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Wahyuddin, Tahir Heri dan Suyuti Andi. 2019. Pengaruh Latihan *Leg Press* Dan *Leg Extension* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Atlet Karate Sulawesi Selatan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 2 (2), 95-100
- Wedi S, Agus Apri dan Bafirman. 2019. Pengaruh Latihan Berjalan Di Atas Balok Kayu Terhadap Keseimbangan Dinamis. *Journal Of Sport Education*, 2 (1), 34 – 39
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT. Bumi Timur Jaya.
- Wiriawan Oce. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: Thema Publishing
- Yasmasithar Zharah dan Sidarta Nuryani. 2020. Hubungan *Pes Planus* dan Keseimbangan Statis Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3 (2), 84 – 89