

Hubungan Kecepatan Reaksi Kaki, Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Dalam Cabang Olahraga Karate Pada Ranting Inkanas UNM

Christine Natalia Lomo ^{1A-E*}, Dahlan ^{2B-D}, Nurul Musfira Amahoru ^{2B-D}

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

christine.natalia@gmail.com, dahlan@unm.ac.id, nurul.musfira.a@unm.ac.id

Reviewed: 28 Nopember 2022

Accepted: 15 Desember 2022

Published: 21 Desember 2022

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan dalam cabang olahraga karate. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh karateka laki-laki Ranting Inkanas UNM dengan jumlah sampel penelitian 30 siswa yang dipilih secara random sampling atau sistem acak. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Kecepatan reaksi kaki memiliki hubungan yang signifikan dengan kecepatan tendangan mawashi geri dalam cabang olahraga karate pada ranting Inkanas UNM, diperoleh nilai korelasi (r) 0,661 dengan tingkat probabilitas ($0,000$) $<\alpha_{0,05}$; (2) Kelentukan memiliki hubungan yang signifikan dengan kecepatan tendangan mawashi geri dalam cabang olahraga karate pada ranting Inkanas UNM, diperoleh nilai korelasi (r) 0,787 dengan tingkat probabilitas ($0,000$) $<\alpha_{0,05}$; (3) Keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kecepatan tendangan mawashi geri dalam cabang olahraga karate pada ranting Inkanas UNM, diperoleh nilai regresi (r) 0,888 dengan tingkat probabilitas ($0,000$) $<\alpha_{0,05}$; dan (4) Kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kecepatan tendangan mawashi geri dalam cabang olahraga karate pada ranting Inkanas UNM, diperoleh nilai regresi (R) 0,895 dengan tingkat probabilitas ($0,000$) $<\alpha_{0,05}$.

Kata Kunci: Kecepatan reaksi; Kelentukan; Keseimbangan; Tendangan Mawashi Geri, Karate

How to Cite : Lomo, Christine Natalia; Dahlan, Dahlan; Amahoru, Nurul Musfira. (2022). Hubungan Kecepatan Reaksi Kaki, Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Dalam Cabang Olahraga Karate Pada Ranting Inkanas UNM. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health (JOCCA)*. 3(4), pp.212-220

PENDAHULUAN

Olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan banyak digemari masyarakat di tanah air serta telah mampu membawa nama harum bangsa Indonesia di forum internasional. Hal tersebut terbukti dengan hasil yang telah diraih atlet-

atlet kita di berbagai kejuaraan tingkat dunia. Keberhasilan atlet kita dalam suatu pertandingan akan dirasakan sebagai keberhasilan dan kemenangan bangsa Indonesia. Oleh karena itu pengembangan dan pembinaan olahraga karate di tanah air harus selalu mendapat perhatian yang besar agar perkembangannya semakin luas dan dapat menghasilkan bibit atlet baru guna menunjang peningkatan prestasi.

Karate adalah sebuah seni bela diri tangan kosong dimana kaki dan tangan digunakan secara sistematis, dan apabila ada serangan yang datang secara tiba-tiba dan mengejutkan dari lawan, maka kedua tangan ataupun kaki akan dapat dikuasai dengan sebuah demonstrasi seperti yang sebenarnya. Karate-do adalah suatu latihan dengan cara melakukan gerakan-gerakan dari seluruh anggota tubuh seperti halnya, menunduk, melompat, menjaga keseimbangan, maju, mundur, bergerak kekiri/kekanan, naik dan turun secara seragam dan bebas. Teknik-teknik karate yang dilatih dan dikontrol secara baik sesuai dengan keinginan seseorang (karate-ka) dengan sendirinya secara spontanitas akan bergerak langsung pada sasaran yang tepat dan bertenaga. Intisari dari teknik karate adalah gerak penentu atau *kime*, yaitu sebuah serangan atau tangkisan yang meledak kesasaran yang dituju dengan penggunaan teknik yang tepat dan tenaga yang maksimum dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. *Kime* dapat dilakukan dengan tangan untuk memukul atau menangkis, dan kaki untuk menendang atau menangkis. Adapun bentuk permainannya dapat dimainkan dan dipertandingkan oleh anak-anak, remaja, dan orang dewasa, baik putra maupun putri.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada setiap pertandingan karate, teknik yang paling sering digunakan adalah teknik tendangan. Hal ini disebabkan karena *point* (nilai) untuk suatu serangan dengan menggunakan tendangan lebih tinggi nilainya dibandingkan dengan serangan yang menggunakan pukulan. Tendangan dalam olahraga karate, terdiri dari beberapa teknik, namun dalam penelitian ini teknik tendangan yang dimaksudkan adalah teknik tendangan *mawashi geri*. Yang dimaksud dengan tendangan *mawashi geri* adalah tendangan melingkar mengarah kearah pipi, kearah kepala, dan kearah punggung. Teknik pelaksanaan tendangan *mawashi geri* ini dengan cara mengangkat kaki belakang dengan lutut ditekuk dan mengarah kesamping, dan seluruh tubuh berputar sebagai ayunan lutut memutar dan meluruskan kearah depan pada saat menendang.

Dalam suatu pertandingan karate, yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tendangan baik tendangan *mawashi geri* maupun jenis tendangan lainnya adalah kecepatan dan ketepatannya mengenai sasaran yang sah. Hal ini penting karena karateka yang lebih cepat melakukan tendangan dan mengenai sasaran yang tepat dan sah maka dialah yang berhak mendapat nilai atau *point*. Namun demikian untuk dapat memiliki tendangan *mawashi geri* yang cepat dan tepat, maka harus didukung oleh beberapa faktor yang turut menunjang, dan salah satunya yang sangat berperan adalah faktor kemampuan fisik. Adapun komponen fisik yang diduga sangat berperan dalam melancarkan tendangan secara cepat dan tepat adalah kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan badan.

Peranan kecepatan reaksi kaki terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* adalah sangat penting. Karena untuk mendapatkan tendangan *mawashi geri* yang cepat maka dibutuhkan kecepatan reaksi kaki untuk melepaskan kaki tendang secepat mungkin ke depan, karena semakin cepat melepaskan kaki tendang dari posisi siap maka akan semakin cepat pula gerak kaki ke depan dan hal ini tentu akan menunjang terciptanya tendangan *mawashi geri* yang cepat dan tepat. Disamping itu bahwa gerakan yang dilakukan perlu adanya keluwesan dalam melakukannya sehingga gerakan tersebut tidak kaku, sehingga kemampuan *split* (kelentukan) akan membantu dalam mencapai target serta gerakan akan lebih akurat.

Unsur fisik lain yang dibutuhkan dalam melakukan tendangan *mawashi geri* adalah keseimbangan badan karena keseimbangan merupakan kemampuan untuk posisi tubuh baik dalam keadaan diam maupun pada saat bergerak. Oleh karena itu posisi kaki yang satu dalam melakukan tendangan tentu akan memberikan beban yang berat bagi kaki yang menjadi penopang titik berat badan. Dalam keadaan seperti ini, bila atlet tidak memiliki keseimbangan tentu dalam pelaksanaannya akan kurang maksimal, disebabkan tidak mampu menahan titik berat badan. Keseimbangan yang baik dimiliki seseorang atau atlet akan dapat mendukung pola gerak pelaksanaan tendangan *mawashi geri*, sehingga dengan keseimbangan badan yang baik akan menunjang pelaksanaan teknik gerak tendangan yang baik pula, dan hal ini tentu saja mendukung terciptanya tendangan yang cepat dan tepat.

Dengan demikian kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan akan membantu hasil pencapaian kecepatan tendangan *mawashi geri* yang optimal. Yang menjadi tempat penelitian adalah perguruan Inkanas ranting UNM yaitu ranting yang didirikan oleh Prof. Dr. H. Heri Tahir, SH.,MH, Karateka Dan III yang pada saat itu beliau menjabat sebagai asisten direktur 2 Pasca Sarjana UNM. Adapun pelatih yang terlibat membangun yaitu Senpai Dahlan, S.Pd.,M.Pd, Karateka Dan II yang juga beliau adalah Dosen FIK UNM dan satu asisten pelatih bernama Irfan Yunus, Karateka Dan II, salah satu atlet karate yang pada saat itu sebagai Mahasiswa FIK UNM angkatan 2010, karena pada awalnya perguruan karate yang ada di kampus IKIP yang berjaya dulunya adalah Lemkari. Namun seiring berjalannya waktu, Lemkari redup selama bertahun-tahun. Dan kembali dikembangkan perguruan karate yang dulunya Lemkari sekarang melebur dengan menggunakan nama perguruan Inkanas (Institut Karate-do Nasional) yang sekarang menjadi perguruan yang ada di ranting UNM.

Dari permasalahan yang ditemukan di ranting Inkanas UNM, rata-rata karateka sudah dapat melakukan tendangan *mawashi geri* dengan baik dan benar, namun ada ketidaksempurnaan dalam melakukan tendangan *mawashi geri* dimana masih dipandang kurang maksimal termasuk kecepatan dan ketepatannya mengenai sasaran yang sah. Sehingga perlu adanya suatu penelitian untuk mencari faktor-faktor apa saja yang masih dapat diperbaiki untuk dapat memaksimalkan kecepatan tendangan *mawashi geri* dengan memperhatikan kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan dalam melakukan tendangan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasi yang artinya mencari besarnya kontribusi antara dua variabel bebas (X) atau lebih dengan variabel terikat (Y) untuk mengetahui seberapa erat kontribusi dan berarti. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu: kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan, sementara variabel terikat pada penelitian ini yaitu: (Y) kecepatan tendangan *mawashi geri*. Adapun populasi dari penelitian ini adalah karateka ranting Inkanas UNM. Oleh karena populasi dalam penelitian ini cukup banyak, sehingga perlu dibatasi dengan melakukan pemilihan sampel yang didasarkan atas jenis kelamin (laki-laki) dan umur (19-21 tahun) serta *representative* (mewakili) karateka ranting Inkanas UNM. Alasan dari penggunaan sampel adalah keterbatasan waktu, tenaga dan banyaknya populasi. Berdasarkan pengertian tersebut, maka sampel yang diambil atau digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data kecepatan reaksi

kaki, data kelentukan, data keseimbangan dan data kecepatan tendangan *mawashi geri* dalam olahraga karate. Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data kecepatan reaksi kaki, data kelentukan, data keseimbangan, dan data kecepatan tendangan *mawashi geri* dalam olahraga karate, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan kelincahan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri*. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1.

Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

	N	Sum	Mean	Stdv	Range	Min.	Max.
Kecepatan reaksi kaki	30	395.00	13.1667	2.00144	6.00	10.00	16.00
Kelentukan	30	535.00	17.8333	2.69205	8.00	15.00	23.00
Keseimbangan	30	1190.00	39.6667	7.18395	20.00	30.00	50.00
Tendangan <i>mawashi geri</i>	30	588.00	19.6000	1.30252	4.00	18.00	22.00

Tabel 2.

Hasil uji normalitas tiap variabel

Variabel	K – SZ	P	α	Ket.
Kecepatan reaksi kaki	0,841	0,479	0,05	Normal
Kelentukan	1,015	0,254	0,05	Normal
Keseimbangan	1,120	0,163	0,05	Normal
Tendangan <i>mawashi geri</i>	1,165	0,132	0,05	Normal

Ada Hubungan Kecepatan Reaksi Kaki Dengan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Ranting Inkanas UNM.

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang hubungan kecepatan reaksi kaki dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM diperoleh sesuai rangkuman tabel 3 berikut:

Tabel 3.

Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis pertama

Variabel	r/R	Rs	t	Sig	α
Kecepatan reaksi kaki (X1)					
Tendangan <i>mawashi geri</i> (Y)	0,661	0,437	11,345	0,000	0,05

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara kecepatan reaksi kaki dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM. Diperoleh nilai korelasi (r) 0,661 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,437. Hal ini berarti 43,7% kecepatan tendangan *mawashi geri* dijelaskan

oleh kecepatan reaksi kaki. Oleh kapatan reaksi kaki karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kecepatan tendangan *mawashi geri* (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 11.345 dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kecepatan reaksi kaki benar-benar berhubungan secara signifikan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan kecepatan reaksi kaki dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM, dengan nilai korelasi (r) 0,661 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< \alpha_{0,05}$.

Ada Hubungan Kelentukan Dengan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Ranting Inkanas UNM.

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang hubungan kelentukan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4 berikut:

Tabel 4.

Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis kedua

Variabel	r/R	Rs	t	Sig.	α
Kelentukan (X2) Tendangan <i>mawashi geri</i> (Y)	0.787	0.619	12.590	0,000	0,05

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara kelentukan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM. Diperoleh nilai korelasi (r) 0,787 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,619. Hal ini berarti 61,9% kecepatan tendangan *mawashi geri* dijelaskan oleh kelentukan. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kecepatan tendangan *mawashi geri* (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t 12,590 dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kelentukan benar-benar berhubungan secara signifikan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan kelentukan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM, dengan nilai korelasi (r) 0,787 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< \alpha_{0,05}$.

Ada Hubungan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Ranting Inkanas UNM.

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang hubungan keseimbangan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4 berikut:

Tabel 5.

Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis kedua

Variabel	r/R	Rs	t	Sig.	α
Keseimbangan (X3) Tendangan <i>mawashi geri</i> (Y)	0,888	0,789	20,824	0,000	0,05

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM. Diperoleh nilai korelasi (r) 0,888 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,789. Hal ini berarti 78,9% kecepatan tendangan *mawashi geri* dijelaskan oleh keseimbangan. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kecepatan tendangan *mawashi geri* (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh -3,808 dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau keseimbangan benar-benar berhubungan secara signifikan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM, dengan nilai korelasi (r) 0,888 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< \alpha_{0,05}$.

Ada Hubungan Kecepatan Reaksi Kaki, Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Ranting Inkanas UNM.

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis regresi dari program SPSS tentang hubungan antara kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 5 berikut:

Tabel 6.
 Hasil analisis regresi untuk hipotesis ketiga

Variabel	r/R	Rs	F	t	Sig.	α
Kecepatan reaksi kaki (X1), kelentukan (X2), dan keseimbangan (X3) Tendangan <i>mawashi geri</i> (Y)	0,895	0,802	35,019	4,893	0,000	0,05

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data antara kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM. Diperoleh nilai regresi (R) 0,895 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,802. Hal ini berarti 80,2% kecepatan tendangan *mawashi geri* dijelaskan oleh kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 35,019 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kecepatan tendangan *mawashi geri* (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 4,893 dengan tingkat signifikan 0,004. Oleh karena probabilitas (0,004) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan benar-benar berhubungan secara signifikan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM, dengan nilai regresi (R) 0,895 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< \alpha_{0,05}$.

Pembahasan

Ada Hubungan Kecepatan Reaksi Kaki Dengan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Ranting Inkanas UNM.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan kecepatan reaksi kaki terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa kecepatan reaksi kaki sangat mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi geri*. Kecepatan reaksi kaki adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat mungkin. Jadi, fungsi kecepatan reaksi kaki adalah pada saat melakukan tendangan *mawashi geri* dibutuhkan kecepatan reaksi kaki untuk melepaskan kaki tendang secepat mungkin kedepan sehingga terciptanya tendangan *mawashi geri* yang cepat dan membuat lawan sulit untuk menghindar. Jadi, kecepatan reaksi kaki sangat menunjang kecepatan tendangan *mawashi ger* dalam cabang olahraga karate. Dengan demikian kecepatan reaksi kaki memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* dalam cabang olahraga karate pada Ranting Inkanas UNM.

Ada Hubungan Kelentukan Dengan Kecepatan Tendangan *Mawashi geri* Pada Ranting Inkanas UNM.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kelentukan terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa kelentukan sangat mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi geri*. Kelentukan adalah kemampuan otot-otot dalam melakukan suatu gerak dengan ruang gerak yang seluas-luasnya. Jadi, fungsi kelentukan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* adalah pada saat melakukan tendangan *mawashi geri* perlu adanya keluwesan dalam melakukan tendangan sehingga gerakan tidak kaku dan dengan tubuh yang lentur maka dengan mudah akan menjangkau sasaran tendangan *mawashi geri* dalam hal ini adalah kepala, pipi dan punggung. Dengan demikian kelentukan memiliki hubungan terhadap kecepatan tendangan *mawashi ger* pada Ranting Inkanas UNM.

Ada Hubungan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Ranting Inkanas UNM.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa keseimbangan sangat mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi geri*. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam menjaga posisi badan agar tetap seimbang. Jadi, fungsi keseimbangan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* adalah pada saat melakukan tendangan *mawashi geri*, keseimbangan harus terjaga karena apabila keseimbangan goyang maka akan mempengaruhi hasil kecepatan tendangan *mawashi geri*. Jadi, keseimbangan sangat menunjang kecepatan tendangan *mawashi geri* dalam cabang olahraga karate. Dengan demikian keseimbangan memiliki

hubungan yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* dalam cabang olahraga karate pada Ranting Inkanas UNM.

Ada Hubungan Kecepatan Reaksi Kaki, Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Siswa Pada Ranting Inkanas UNM.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM. 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 kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan sangat mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi geri*. Untuk layaknya seorang karateka perlu ditunjang dengan kemampuan fisik kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan, maka hasil yang diperoleh akan lebih maksimal. Sudah di bahas di atas bahwa dalam melakukan tendangan *mawashi geri* yang cepat perlu di tunjang adalah kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan. Kecepatan reaksi kaki berfungsi untuk dengan cepat melakukan tendangan *mawashi geri* agar lawan sulit menghindar dari serangan. Hasil yang maksimal apabila mempunyai kelentukan kaki yang baik untuk membantu dalam mencapai target serta gerakan akan lebih akurat. Keseimbangan berfungsi untuk menjaga posisi badan agar tetap seimbang pada saat melakukan tendangan *mawashi geri*. Jadi, kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan sangat berhubungan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* dalam cabang olahraga karate. Akan tetapi bukan hanya tiga faktor yang dapat menunjang kecepatan tendangan *mawashi geri*. Dengan demikian kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan memiliki hubungan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Ranting Inkanas UNM.

KESIMPULAN

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

1. Kecepatan reaksi kaki memiliki hubungan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri*.
2. Kelentukan memiliki hubungan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri*.
3. Keseimbangan memiliki hubungan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri*.
4. Kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan memiliki hubungan dengan kecepatan tendangan *mawashi geri*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: RinekaCipta.
- Bompa, T.O. 1993. *Theory and Methodology of Training*. Canada : Kendall:Hunt. Publishing Company.
- Bompa, T.O. 2000. *Total Training For Young Champions.Campaign*: Human Kinetics.
- Gunawan. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta:Insan Madani.
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

- Harsono, 1988, *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*, Jakarta: Dirjendikti Depdikbud.
- Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta.
- H Subardjah. (2012). *Latihan Fisik*. Jurnal. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press, Surakarta.
- Juliantine, Tite, dkk. 2007. *Modul Mata Kuliah Teori Latihan*. Bandung. FPOK UPI.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang*.
- Mylsidayu, Apta. Kurniawan, febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta. Bandung
- Moeloek, Dangsina. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Rahantoknam, B.E. 1988. *Belajar Motorik, Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti, P2LPTK.
- Sajoto, Muhammad, 1988, peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik. Dahara prize, Jakarta Barat.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*(Bandung: Alfabeta, 2009) hal. 6
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit ALFABET
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. 2010. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Suryadi, 2002. *Taekwondo Pomsae dan Taegeul*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Victor G Simanjuntak.2004,*Teknik Dasar Karate*.Jakarta:Cerdas Jaya .
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan Pertama. 2011. Jakarta. PT Bumi Timur Jaya.
- Wahid, Abdul.2007, *Shotokan Sebuah Tinjauan Alternative Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar Di Dunia*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- <http://rochman-kz.blogspot.co.id/2012/>