



Global Journal Sport and Education

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/sportedu>

Volume 1, Nomor 4 November 2024

e-ISSN: 4218-XXXX

DOI.10.35458

ANALISIS KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA KARATEKA DOJO GOJUKAI UPT SPF SDN BAWAKARAENG I MAKASSAR

Zakharias Alvin Liwun¹, Hezron Alhim Dos Santos², Suhada³

¹ Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: alvinzakharias@gmail.com

² Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: hezronsantos@unm.ac.id

³ Ilmu Keolahragaan, UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar

Email: suhada301@guru.sd.belajar.id

Artikel info

Received; 02-03-2024

Revised; 03-04-2024

Accepted; 04-05-2024

Published; 25-05-2024

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis kecepatan tendangan mawashi geri pada karateka Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karateka Dojo UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar. Sampel penelitian terdiri dari 16 karateka terdiri dari 7 karateka putra dan 9 karateka putri dengan penarikan menggunakan teknik total sampling atau penelitian populasi. Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran kecepatan tendangan mawashi geri. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dalam bentuk persentase menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS 16. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: tingkat kecepatan tendangan mawashi geri pada karateka Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar berada pada kategori baik..

Key words:

Kecepatan, tendangan, mawashi geri, karate

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



PENDAHULUAN

Setiap cabang olahraga mempunyai teknik dasar masing-masing, begitu pula dengan cabang olahraga beladiri karate mempunyai teknik dasar tersendiri. Salah satu dari sekian faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi dalam beladiri karate yaitu: daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai yang merupakan aspek yang sangat besar pengaruhnya dalam peningkatan keterampilan.

Karate adalah cabang olahraga dimana bentuk aktifitas gerakanya mempergunakan kaki, tangan atau bahkan anggota tubuh lainnya yang diperkenankan. Karate mempunyai gerakan gerakan tubuh seperti melompat, menjaga keseimbangan, maju, mundur, bergerak ke kiri/kanan. 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.

Olahraga karate sama seperti olahraga bela diri lainnya mempunyai gerakan yang melibatkan unsur kekuatan fisik dan teknik. Unsur tersebut saling menunjang satu sama lain. Tanpa fisik kurang memadai maka teknik akan sulit dikembangkan, begitu pula dengan sebaliknya tanpa teknik kemampuan fisik akan terbuang percuma.

Dalam olahraga beladiri karate banyak gerakan yang melibatkan unsur fisik yang sangat berpengaruh, yaitu: menangkis, memukul, dan menendang serta menyerang. Semuanya melibatkan unsur kekuatan, daya ledak, kecepatan, keseimbangan, dan kelentukan. Namun dalam penelitian ini teknik yang dimaksud adalah teknik tendangan. Teknik tendangan dalam karate terbagi atas beberapa teknik tendangan diantaranya tendangan mawashi geri, mae geri, usiro geri dan kansetsu geri. Namun tendangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tendangan mawashi geri atau tendangan berputar. Dalam beladiri karate, yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tendangan adalah kecepatan dan ketepatan. Hal ini penting karena yang lebih cepat melakukan tendangan dan mengenai sasaran yang tepat maka akan melumpuhkan lawan, dan tendangan mawashi geri adalah salah satu tendangan yang bisa melumpuhkan lawan dengan cepat. Tendangan mawashi geri atau tendangan berputar yaitu tendangan dari samping dengan perkenaan punggung kaki dan posisi menyamping dengan sasaran kepala. Pada saat melakukan tendangan mawashi geri maupun tendangan lainnya yang perlu diperhatikan adalah daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai seseorang pada saat melakukan tendangan mawashi geri. Karena itulah yang sangat mempengaruhi tendangan mawashi geri seseorang sehingga mengenai sasaran yang tepat.

Dalam pelaksanaan tendangan mawashi geri haruslah cermat dalam pelaksanaannya baik itu dalam melihat posisi sasaran maupun waktu yang tepat untuk melakukan tendangan. Dari kenyataan yang dilihat menunjukkan bahwa ada ketidak sempurnaan dalam melakukan tendangan mawashi geri dimana dipandang belum maksimal sehingga dalam melakukan serangan tendangan mawashi geri haruslah memperhatikan daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai. Faktor yang diduga menjadi salah satu penyebab masih kurang maksimalnya tendangan mawashi geri adalah kurangnya mendapat latihan split tungkai, daya ledak tungkai, dan latihan keseimbangan atau pengetahuan tentang melakukan tendangan mawashi geri.

Dojo Karate Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar adalah suatu wadah yang menghimpun dan memfasilitasi masyarakat untuk dapat mempelajari olahraga bela diri karate. Adapun karateka yang bergabung dalam Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar hanya kalangan pelajar saja, yaitu peserta didik SD. Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar berada di Kecamatan Makassar , Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan.

Menurut pernyataan di atas maka penulis telah melakukan observasi pada objek yang akan diteliti oleh penulis pada Karateka Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar, di Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Hasil observasi yang penulis dapatkan, penulis melihat masih banyak karateka yang kurang dalam melakukan teknik tendangan mawashi geri, terutama bagi karateka yang masih berstatus pemula, yang seharusnya mawashi geri dilakukan dengan tendangan berputar dari arah samping dengan sasaran bagian kepala (Pelipis). Namun yang terjadi teknik tendangan tersebut kebanyakan dilakukan dalam bentuk tidak sempurna karena menjadikan pundak sebagai sasaran. Sehingga penulis mengangkat judul dengan tema “Analisis Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Karateka Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar”. Penulis mengkaji terkait “Analisis Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Karateka Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar” untuk diteliti

bagaimana Kecepatan tendangan Mawashi Geri pada karateka Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar?

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dalam langkah penelitian deskriptif tidak perlu melakukan hipotesis. Suharsimi Arikunto (2019: 309), penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti adanya tentang suatu variabel, gejala, atau keadaan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian analisis kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Yang dimaksud penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang mengambil dan mengumpulkan informasi mengenai fenomena yang ada yaitu keadaan sebenarnya ketika penelitian dilakukan. Penelitian ini menjelaskan kejadian pada objek atau wilayah yang diteliti, setelah itu memaparkan dengan apa adanya

Sampel adalah sebagian dan jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono 2019:118). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Purposive sampling yaitu sampel dalam penelitian ini di ambil dari beberapa karateka saja yang bisa melakukan tendangan Mawashi Geri. Berdasar pada ketentuan di atas sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 16 orang Karateka Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar.

Teknik Pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian. Karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Roni Fajar Simbolong dan David Siahaan (2020). Langkah-langkah pengambilan tes: karateka disiapkan terlebih dahulu, dibariskan, berdoa dan presensi, peneliti memberikan gambaran dan petunjuk tes yang akan dilakukan, yaitu tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri.

Dari data yang didapat pada penelitian, maka dapat dihasilkan norma tes kecepatan tendangan sebagai berikut:

| Waktu (Detik) | | Waktu(Detik) |
|----------------------|-----------------|---------------------|
| Putera | Kategori | Putri |
| < 2,12 | Baik Sekali | < 2,60 |
| 2,56 - 2,13 | Baik | 3,14 - 2,61 |
| 3,01 - 2,57 | Cukup | 3,67 - 3,15 |
| 3,46 - 3,02 | Kurang | 4,20 - 3,68 |
| > 3,47 | Kurang Sekali | > 4,21 |

Sumber : Roni Fajar Simbolong dan David Siahaan (2020)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kecepatan tendangan mawashi geri pada karateka Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar. Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu kecepatan tendangan mawashi geri yang diukur menggunakan tes dan pengukuran. Untuk mengukur kecenderungan tingkat kecepatan tendangan mawashi geri pada olahraga karate dilakukan dengan pengkategorian menjadi lima kriteria yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase dalam bentuk distribusi frekuensi menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 20.0 for windows dan disajikan dalam bentuk histogram.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas terlihat bahwa hasil analisis kecepatan tendangan mawashi geri pada karateka Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar berada pada kategori kurang Sekali dengan persentase sebesar 0% (0 karateka), kategori kurang sebesar 0% (0 karateka), kategori cukup sebesar 44% (4 karateka), kategori baik sebesar 44% (4 karateka) dan kategori baik Sekalisebesar 12% (1 karateka). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 3.07, maka dapat disimpulkan bahwa: kecepatan tendangan mawashi geri pada karateka Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar berada pada kategori baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan peneliti memperoleh hasil rata-rata dan persentase kecepatan tendangan mawashi-geri pada karateka Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar berada pada kategori baik.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kecepatan tendangan mawashi geri pada karateka Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecepatan tendangan mawashi geri pada karateka Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar adalah berkategori baik.

Tendangan mawashi geri merupakan tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada didepan atau samping. Tendangan mawashi geri menggunakan punggung kaki untuk mengenai sasaran seperti muka, perut, punggung. Cara melakukan tendangan mawashi geri adalah pertama angkat lutut (dari sisi luar) setinggi tinggi nya kemudian diayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat dan keras, dengan perkenaan punggung kaki. Sementara itu, efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki. Dalam sebuah pertandingan banyak karateka yang menggunakan tendangan ini, agar bisa memperoleh nilai 2 poin (wazari) atau 3 poin (ippon).

Tendangan ini menggunakan punggung kaki yang diarahkan dari samping. Dengan tendangan ini maka otot-otot yang bekerja lebih banyak dan tenaga yang dihasilkan akan lebih besar. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik tendangan adalah menendang dengan cepat, keras dan segera ditarik ke posisi semula. Tempo atau waktu yang tepat dalam melancarkan serangan dengan teknik tendangan sehingga bisa mengenai sasaran dengan tepat.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan dalam melakukan tendangan mawashi geri baik, sehingga atlet masih harus meningkatkan teknik tendangan mawashi geri agar tingkat keberhasilan menjadi lebih baik. Manullang (2019: 42) menyatakan bahwa tendangan mawashi geri merupakan suatu teknik tendangan yang lintasangerakannya membentuk garis setengah lingkaran yang diayunkan dari samping luar menuju samping dalam. Faktor-faktor yang menentukan kemampuan tendangan mawashi geri yaitu kestabilan, keseimbangan, ketepatan tendangan, kecepatan, tempo dan kekuatan. Mawashi-Geri termasuk teknik gerakan tendangan

yang sulit untuk dipelajari, karena selain harus mempunyai kekuatan, karateka juga harus mempunyai kelentukan agar tendangan Mawashi-Geri dapat dilancarkan dengan baik dan sempurna. Kelebihan tendangan ini adalah merupakan teknik yang dapat menghasilkan nilai tiga dalam pertandingan karate. Nilai tiga adalah nilai tertinggi dalam pertandingan karate, akan tetapi tidak jarang karateka yang tendangan Mawashi-Geri kurang sempurna menggunakan tendangan ini, sehingga merugikan dirinya sendiri.

Gerakan mawashi geri pada cabang olahraga karate merupakan aplikasi prinsip-prinsip fisika. Beberapa hal yang mempengaruhi kualitas dari tendangan mawashi geri selama penelitian berlangsung. Momen gaya (torsi) adalah besaran yang dapat menyebabkan benda berotasi. Momen gaya dalam cabang olahraga karate merupakan besaran yang di pengaruhi oleh lengan gaya atau pergerakan sendi. Semakin jauh awalan yang diambil maka semakin besar momentum gaya yang dihasilkan, dan semakin banyak sendi yang terlibat dalam suatu gerakan cabang olahraga maka semakin besar momen gaya dihasilkan. Hal ini dapat kita lihat pada sempel yang melakukan tendangan mawashi geri, atlet yang melakukan tendangan mawashi geri dengan perputaran pinggang, kaki dan ayunan lengan tangan yang seirama maka tendangan yang dihasilkan kuat dan cepat.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa; Analisis Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Karateka Dojo Gojukai UPT SPF SDN Bawakaraeng I Makassar dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. *Bandung*.
Suhami Arikunto. (2019). Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik. *Jakarta: Rineka Cipta*.
Simbolom RF dan Siahaan D. (2020). Perkembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate, *Universitas Negeri Medan*.