



The Relationship of Power Lemb Agility and Hip Joint Fitness to the Results of the Mawashi Geri Kick in the Sport Branch of Karate

Ade Rizal¹, Dedi Supriadi², Aep Rohendi³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan Cimahi, Indonesia

E-mail: aderizal679@gmail.com, dedis25121960@gmail.com, aeprohendi22@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-03-13 Revised: 2024-04-17 Published: 2024-05-08	Athletes often practice, not all of them have mastered the mawashi geri kick technique, the lack of effective leg power, agility and flexibility of the hip joint when the athlete performs the mawashi geri kick attack has an effect on the athlete's performance not being optimal. The aim of this research was to determine "the relationship between leg power, agility and hip joint flexibility on the results of mawashi geri kicks in the sport of karate". The research method uses quantitative descriptive methods with a correlational approach. The population in this study were Sukabumi City BKC athletes with a sampling technique using purposive sampling, so the research sample was 14 athletes who took part in the West Java BKC Provincial Championship. The results of the research show that: 1) there is a significant relationship between leg power and the results of the mawashi geri kick in the sport of karate, which is 53.80%. 2) there is a significant relationship between agility (X2) and the results of the mawashi geri kick in the sport of karate (Y) which is 55.40%. 3) there is a significant relationship between hip joint flexibility (X3) and the results of the mawashi geri kick in karate (Y) which is 55.60%. There are three independent variables, namely leg power, agility and hip joint flexibility, which together have a significant influence on the results of the mawashi geri kick in the sport of karate at the Bandung Karate Club (BKC) Sukabumi City, amounting to 74.50%.
Keywords: <i>Leg Power; Agility and Flexibility of The Hip Joint; Mawashi Geri Kick.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-03-13 Direvisi: 2024-04-17 Dipublikasi: 2024-05-08	Para atlet sering berlatih, belum semuanya menguasai teknik tendangan mawashi geri, kurang efektifnya power tungkai, kelincahan dan kelenturan sendi panggul pada saat atlet melakukan serangan tendangan mawashi geri berdampak pada tidak maksimalnya performa atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui "hubungan power tungkai, kelincahan dan kelenturan sendi panggul terhadap hasil tendangan mawashi geri pada cabang olahraga karate". Metode penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet BKC Kota Sukabumi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sehingga sampel penelitian sebanyak 14 atlet yang mengikuti Kejuaraan Provinsi BKC Jawa Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan hasil tendangan mawashi geri pada cabang olahraga karate yaitu sebesar 53,80%. 2) terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X2) dengan hasil tendangan mawashi geri pada cabang olahraga karate (Y) yaitu sebesar 55,40%. 3) terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas sendi panggul (X3) dengan hasil tendangan mawashi geri karate (Y) yaitu sebesar 55,60%. Terdapat tiga variabel bebas yaitu power tungkai, kelincahan dan kelenturan sendi panggul yang secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan mawashi geri pada cabang olahraga karate di Bandung Karate Club (BKC) Kota Sukabumi sebesar 74,50%.
Kata kunci: <i>Kekuatan Kaki; Kelincahan dan Fleksibilitas Sendi Panggul; Tendangan Mawashi Geri.</i>	

I. PENDAHULUAN

Olahraga karate berasal dari Jepang dan terinspirasi dari seni bela diri China, Kenpo. Secara harafiah, kata karate terdiri atas dua kanji, yaitu "kara" (kosong) dan "te" (tangan). Jadi, karate dapat didefinisikan yaitu olahraga bela diri yang menitikberatkan serangan pada ketepatan tendangan dan pukulan tanpa alat. Olahraga karate diminati banyak orang untuk

mempertahankan diri dari berbagai macam serangan berbahaya dan ancaman yang biasanya terjadi, terutama di jalanan serta untuk menjaga kesehatan. Karate juga diminati oleh pelajar hingga mahasiswa dengan tujuan meningkatkan kondisi fisik, kebugaran, bela diri maupun prestasi. Bahkan banyak anak-anak yang ikut karate untuk prestasi agar menunjang kariernya dalam melanjutkan sekolah (L. D. Pranata et al.,

2019). Semua itu berasal dari latihan yang dilakukan oleh atlet karate di tempat pembinaan prestasi karate. Banyak pelatih membuka tempat latihan karate menjadi sebuah club *elite* olahraga karate di bawah naungan perguruan karate dan Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI). Karate menjadi menarik dipelajari karena mengandung falsafah dan pembentukan karakter individu yang kuat, itu terlihat dari 5 sumpah karate yaitu; 1) Sanggup memelihara kepribadian, 2) Sanggup patuh pada kejujuran, 3) Sanggup mempertinggi prestasi, 4) Sanggup menjaga sopan santun, 5) Sanggup menguasai diri (Manuputty et al., 2023).

Perkembangan karate di Indonesia saat ini sangatlah pesat, baik di level daerah, provinsi nasional sampai ke internasional. *Event* pertandingan ada yang bersifat resmi dan ada pula yang tidak resmi seperti pertandingan *open*. Kejuaraan resmi seperti O2SN, POPDA, POMDA, POPNAS, POMNAS, PORPROV, PON, SEA GAMES menjadi tolak ukur keberhasilan atlet karate di setiap levelnya. Faktor yang mempengaruhi karate diantaranya adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Latihan karate dapat meningkatkan kondisi fisik atlet menjadi lebih baik, dengan latihan yang terus menerus sesuai dengan program latihan yang baik, teknik karate pun ikut menjadi baik dan semakin sempurna. Kondisi fisik, teknik, taktik serta mental atlet yang baik merupakan tuntutan yang harus ada dalam diri atlet karate karena persaingan prestasi karate yang begitu ketat. Beberapa kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet karate adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak otot.

Terdapat tiga bentuk latihan dalam olahraga karate yaitu bentuk latihan *kihon* (dasar), bentuk latihan *kata* (jurus), dan bentuk latihan *kumite* (sparring). Ketiga bentuk tersebut menuntut karateka untuk dapat melakukan teknik-teknik karate dengan sempurna. Adapun materi tersebut disesuaikan dengan tingkatan sabuk karate. Dalam pertandingan karate dibagi dua kategori pertandingan yaitu kata dan kumite. Teknik yang digunakan pada kumite diantaranya pukulan, tangkisan dan tendangan. Pada pelaksanaan latihan karate di dojo banyak materi yang disampaikan sesuai dengan program latihan dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Atlet kumite biasanya atlet kumite lebih menguasai teknik tendangan *mawashi geri* dibandingkan atlet kata. Mengapa demikian? karena atlet kumite lebih membutuhkan tendangan *mawashi geri* dibanding atlet kata yang hampir tidak ada gerakan

mawashi geri pada kata. Atlet kata lebih sering latihan *mae geri* dan *yoko geri* dibanding *mawashi geri*. Dalam hal ini akan dibahas tentang tendangan, salah satu tendangan yang digunakan dalam kumite adalah tendangan *mawashi geri*.

Mawashi geri adalah salah satu jenis tendangan dari samping, untuk menyerang sasaran ke arah kiri dan kanan lawan. Tendangan ini dilakukan dengan mengangkat satu kaki lalu dengan cepat diarahkan ke sasaran baik itu kaki pinggang dan juga kepala. Setelah mengenai sasaran lalu dengan secepat-cepatnya kaki dilipat dan kembali ke posisi siap (Purba, 2017). Nilai tendangan dalam kumite ini sangat besar yaitu nilai tiga untuk daerah muka kepala dan leher, dan nilai dua untuk dada, perut, samping, dan punggung. Tendangan ini lebih sering digunakan untuk menyerang dibandingkan bertahan.

Teknik tendangan merupakan teknik yang dilakukan oleh tungkai yang terpusat pada kaki, menurut Notosoejitno (1997, hlm. 68) mengatakan "Serangan tendangan adalah suatu serangan yang langsung terarah pada lawan atau sasaran dengan menggunakan kaki yang dilakukan sesuai teknik dasar". Teknik tendangan merupakan teknik yang istimewa dalam karate karena selain memiliki kekuatan yang lebih besar dari pada serangan pukulan, teknik tendangan lebih banyak variasinya dibandingkan dengan teknik serangan pukulan (Kusmirantini, 2019). Dalam melakukan *tendangan mawashi geri* agar terlihat bersemangat, berkualitas dan tidak lemah maka tendangan ini membutuhkan *power* tungkai yang baik agar tendangan itu sempurna tepat sasaran dan juga menghasilkan nilai dalam sebuah pertandingan. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Daya ledak otot merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu (L. D. Pranata et al., 2019).

Dari posisi awal kuda-kuda juga ada perputaran pinggul yang dilakukan untuk melakukan tendangan *mawashi geri*. Kondisi fisik yang dibutuhkan untuk ini adalah kelincahan. *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan gerak yang maksimal seseorang dalam mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan situasi yang dihadapinya tanpa kehilangan tubuhnya. Gerkan tersebut harus dikoordinasikan dengan baik (Zafar Sidik, 2019). Sasaran tendangan *mawashi gery* adalah tengah (*くだん*) dan atas (*じだん*). Sasaran *くだん* meliputi bagian badan diantaranya dada, perut, samping dan punggung.

Sedangkan sasaran atas meliputi muka, kepala dan leher. Berdasarkan Peraturan pertandingan karate WKF Januari tahun 2023 pasal 8 point 8.6 dijelaskan bahwa *waza-ari* (2 poin) diberikan untuk tendangan *chudan*. *Ippon* (3 poin) diberikan untuk tendangan *jodan* atau teknik yang dilancarkan kepada lawan yang bagian tubuhnya selain kaki menyentuh matras (WKF, 2023).

Agar tendangan tepat sasaran yang diinginkan maka membutuhkan kelentukan. *Fleksibility* atau kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang seluas-luasnya (*widest*) dalam ruang gerak persendian, dan sangat didukung oleh dan tergantung pada elastisitas otot, tendon, dan ligament. Elastisitas otot dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan peregangan (*strecing exercises*) juga melibatkan pelatihan pada komponen kekuatan (Zafar Sidik, 2019). Dalam melakukan tendangan *mawashi geri* jika ditunjang dengan kondisi fisik yang baik, *power* tungkai yang baik, kelincahan yang baik, dan kelentukan yang baik pula maka akan menghasilkan tendangan yang baik pula. Jika atlet dapat menguasai tendangan *mawashi geri* tentunya akan digunakan dalam pertandingan dan bisa meningkatkan prestasi atlet tersebut dalm cabang olahraga karate.

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk para pelatih dan atlet karate, karena nilai / *score* yang didapatkan dari hasil tendangan *mawashi geri* lebih besar dari pukulan saat posisi berdiri kecuali setelah melaukan bantingan. Jika program latihan tersusun dengan baik, seimbang antara fisik, teknik, taktik dan mental maka akan sampai ke titik puncak prestasi atlet BKC Kota Sukabumi.

Atlet BKC Kota Sukabumi walaupun sering latihan tidak semua menguasai teknik tendangan *mawashi geri*, kurang efektifnya *power* tungkai, kelincahan dan kelentukan sendi panggul pada saat atlet melakukan serangan tendangan *mawashi geri* berefek terhadap prestasi atlet yang belum maksimal, belum sampai ke titik puncak prestasi. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti "*hubungan power tungkai kelincahan dan kelentukan sendi panggul terhadap hasil tendangan mawashi geri pada cabang olahraga karate*".

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif

asosiatif dapat menggunakan teknik atau model analisis korelasi multipel.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan indeks determinasi dapat diketahui bahwa besarnya hubungan *power* tungkai (X1) terhadap hasil tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate (Y) adalah sebesar 53.80%. Kemudian besarnya hubungan kelincahan (X2) terhadap hasil tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate (Y) adalah sebesar 55.40%. Adapun besarnya hubungan kelentukan sendi panggul (X3) terhadap hasil tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate (Y) adalah sebesar 55.60%. Sedangkan besarnya hubungan *power* tungkai, kelincahan, dan kelentukan sendi panggul terhadap hasil tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate (Y) adalah sebesar 74.50%.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan *power* tungkai terhadap hasil tendangan *mawashi geri* pada olahraga karate di Bandung Karate Club (BKC) Kota Sukabumi.
2. Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan terhadap hasil tendangan *mawashi geri* pada olahraga karate di Bandung Karate Club (BKC) Kota Sukabumi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan kelentukan sendi panggul terhadap hasil tendangan *mawashi geri* pada olahraga karate di Bandung Karate Club (BKC) Kota Sukabumi.
4. Terdapat hubungan yang signifikan *power* tungkai, kelincahan dan kelentukan terhadap hasil tendangan *mawashi geri* pada olahraga karate di Bandung Karate Club (BKC) Kota Sukabumi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, "hubungan *power* tungkai kelincahan dan kelentukan sendi panggul terhadap hasil tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate" beberapa rekomendasi dapat dipertimbangkan, yaitu sebagai berikut:

1. Pelatih harus membuat program latihan fisik secara detil untuk menunjang hasil tendangan *mawashi geri* agar berkualitas, berbobot dan bisa menghasilkan nilai / *score* pada pertandingan karate, apalagi

nilai / score tendangan *mawashi geri* adalah tiga lebih besar dari nilai / score pukulan.

2. Program latihan fisik yang menunjang terhadap hasil tendangan *mawashi geri* diantaranya *power* tungkai, kelincahan dan kelentukan sendi panggul harus diperhatikan, begitu pula program latihan teknik harus sesuai dengan kaidah penyusunan proram latihan yang benar. Dengan program latihan yang baik akan menghasilkan prestasi yang optimal pada atlet karate.
3. Kualitas pelatih juga harus baik, yaitu pelatih yang bias meramu program latihan yang sesuai dengan atletnya, target/sasaran pertandingannya sehingga bias menghasilkan prestasi atlet karate yang berkualitas berasal dari daerah yang nantinya akan membawa nama daerah bahkan mengharumkan nama bangsa di kejuaraan internasional.

DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, T. O. (Ed.). (2019). *Periodization Theory and Methodology of Training* (sixth edit). Human Kinetics. www.humankinetics.com
- Gunawan Manullang, J., Handayani, W., & Hermansah, B. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Banyaknya Tendangan Mawashi Pada Atlet Karate Wadokai Dojo Universitas PGRI Palembang. *Keolahragaan*, 1(2), 70–75. <file:///C:/Users/user/Downloads/4-KONTRIBUSI+KEKUATAN+OTOT+TUNGKAI-P.pdf>
- Hardani, Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Roushandy Asri Fardani, S.Si., M. P., Jumari Ustiawaty, S.Si., M. S., Evi Fatmi Utami, M.Farm., A., Dhika Juliana Sukmana, S.Si., M. S., & Ria Rahmatul Istiqomah, M. I. K. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In A. Husnu Abadi, A.Md. (Ed.), *Metode Penelitian Kualitatif&Kuantitatif* (Vol. 53, Issue 9). C.V Pustaka Ilmu Group.
- Indra Siregar, Y., Nurkadri, N., Rohaya, N., Muda, S., & Alessandro Ginting, D. (2023). Contribution of squat jump, leg squat, and walking lunge to mawashi geri kicking ability skills. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(2), 355–368. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i2.21014
- Irpan. (2021). *Hubungan antara kekuatan otot lengan, fleksibilitas sendi panggul, dan power tungkai dengan kecepatan bantingan seoe nage pada olahraga judo*. 1–98. <file:///C:/Users/user/Downloads/4-kontribusi+kekuatan+otot+tungkai-p.pdf>
- Kusmirantini, S. Y. (2019). *Hubungan Power Tungkai dengan Tendangan Mawashi Geri dan Ushiro Mawashi-Geri pada Cabang Olahraga*. 4(1), 52–54.
- Manullang, J. G. (2016). *Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Dojo Capital Karate Club*. 14(1), 108–120.
- Manullang, J. G. (2017). *Hubungan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Dalam Olahraga Beladiri Karate*. 1(2), 41–46.
- Manuputty, C. O., Fenanlampir, A., & ... (2023). The Effect of Speed Agility Quickness (SAQ) Training on Ushiro Mawasih's Kick Speed in Kanas Karate Athletes Dojo Red-Land Halong. *Jurnal Ilmiah Wahana ...*, 9(5), 646–655. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/4027>
- Oktasari, R., Sitepu, A., & Nurseto, F. (2018). Pengaruh Power Tungkai dan Fleksibilitas Terhadap Hasil Tendangan Mawashi Geri. *Journal Physical Education Health and Recreation*, 1(3), 1–10.
- Pradana, R. (2019). *Pengaruh Materi Latihan Terhadap Tingkat Keberbakatan Beladiri Khusus Karate Putri Usia 11-15 Tahun Dojo Great Warrior*.
- Pranata, K. (2016). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggul Dan Keseimbangan Terhadap Daya Ledak Tendangan Jodan Mawashi Geri. *Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggul, Keseimbangan Terhadap Daya Ledak, III*(ISSN 2355-0058), 59–70.
- Pranata, L. D., Yarmani, Y., & Sugihartono, T. (2019). Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 51–56. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8811>

- Purba, P. H. (2017). Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 11-16. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6492>
- Sagitarius. (2013). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan tendangan Terhadap Perolehan Poin dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 5(1), 44-54.
- Saharullah, H. (2019). *Dasar - Dasar Ilmu Kepeleatihan* (Saharullah & Hasyim (Eds.); Satu). Badan Penerbit UNM.
- Sarwita3, M. M. D. Y. P. dan T. (2022). Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Pada Cabang Olahraga Karate Di Dojo Balitan. *Kemampuan Kecepatan Tendangan Maswashi Geri Pada Atlet Di Dojo Balitan Masih Rendah Dan Masih Kurangnya Variasi Latihan Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Maswashi Geri. Untuk Mengatasi Hal Tersebut, Salah Satunya Dapat Diberikan Dengan Treatment Lati, Volume 3*, 17. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/751>
- University, S. (2023). *Roadmap Penelitian*.
- WKF. (2023). *PERATURAN PERTANDINGAN KARATE*.
- Zafar Sidik, D. P. L. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik. In *PT Remaja 67Rosdakarya*. PT. Remaja Rosda Karya.
- <https://accounting.binus.ac.id/2021/08/12/mahami-koefisien-determinasi-dalam-regresi-linear/>