

Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Cabang Olahraga Karate

Roni Fajar Simbolon, David Siahaan

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

ronifajar9@gmail.com, davidsiahaan@unimed.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan instrumen tes kecepatan tendangan *mawashi geri* yang dapat digunakan oleh semua atlet karate kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*research and development*). Proses validasi desain melibatkan 3 orang validator yang mempunyai kompetensi tentang karate, tes pengukuran, dan peraturan pertandingan karate. Hasil penilaian dari validator terhadap instrumen tendangan *mawashi geri* adalah 96.1% atau dalam kategori baik sekali. Adapun subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah karateka usia 11-17 Tahun sejumlah 40 orang. Dari uji validitas menggunakan uji daya pembeda didapatkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8.86 > 2.31$) dan dinyatakan valid. Kemudian untuk reliabilitas yaitu menggunakan korelasi pearson produk momen dengan nilai $r_{xy} = 0.94$ dan dinyatakan reliabel. Uji coba pemakaian dilakukan di perguruan Inkanas Dojo Sei Bamban, perguruan Aski dojo Denpom Lubuk Pakam dan Perguruan Shokaido Dojo Kodim 0204 Lubuk Pakam. Validitas dan reliabilitas yang didapatkan dari hasil uji coba adalah validitas dengan uji daya pembeda, dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($113.64 > 2.14$) dan dinyatakan valid. Kemudian untuk reliabilitas yaitu menggunakan korelasi *pearson product moment* dengan nilai $r_{xy} = 0.96$ dan dinyatakan *reliable*. Dari data hasil tes yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tes kecepatan tendangan *Mawashi geri* dapat menunjukkan kemampuan seorang atlet.

Kata Kunci: Instrumen tes, *Mawashi geri*

The Development of Mawashi Geri's Kick Speed Test Instrument in Karate

Abstract: This study aims to develop a *mawashi kick speed test instrument* that can be used by all karate athletes and then tested its validity and reliability. This research is *research and development (research and development)*. The design validation process involves 3 validators who have competencies in karate, measurement tests, and rules of karate competition. The results of the validator's assessment of the *mawashi Geri kick instrument* were 96.1% or in the very good category. The subjects used in this study were 40 people aged 11-17 years. The validity test using the distinguishing power test, the value of $t_{count} > t_{table}$ ($8.86 > 2.31$) was declared valid. Then for reliability using Pearson moment product with a value of $r_{xy} = 0.94$ and declared reliable. The trial use was carried out at the Inkanas Dojo Sei Bamban, the Aski Dojo Denpom Lubuk Pakam college and the Shokaido Dojo Kodim 0204 Lubuk Pakam College. The validity and reliability obtained from the test results is the validity of the distinguishing power test, with a value of $t_{count} > t_{table}$ ($113.64 > 2.14$) and declared valid. Then for reliability using the Pearson product-moment with a value of $r_{xy} = 0.96$ and declared reliable. From the test data obtained, it can be denied that *Mawashi's kick speed test* can show the ability of an athlete.

Keywords: Test instrument, *Mawashi geri*

PENDAHULUAN

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang cukup diminati oleh masyarakat sekarang ini. Hal itu dibuktikan dengan banyaknya organisasi karate dari beberapa aliran yang mengikuti pendirinya masing-masing. Perkembangan karate di Indonesia begitu pesat, hal ini

dibuktikan dengan banyaknya diadakan pertandingan karate mulai dari tingkat sekolah dasar, menengah hingga perguruan tinggi. Karate juga merupakan cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik ditingkat nasional maupun internasional. Perkembangan beladiri karate yang terjadi saat ini sangat baik, sehingga diharapkan agar lebih banyak yang memberikan kontribusi, baik dalam mengembangkan, mengevaluasi dan memperbaiki dari segala sektor pendukung agar dapat menghasilkan atlet yang semakin berprestasi.

Pada cabang olahraga beladiri karate yang dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*. Terdapat beberapa teknik dasar yang disebut *kihon*, yaitu teknik gerakan dasar berupa memukul, menendang, dan menangkis. Teknik dasar itulah yang dapat digunakan atau diterapkan dalam pertandingan (*kumite*), atau pertarungan satu lawan satu. Tendangan juga merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk memperoleh poin dalam pertandingan. Ada beberapa jenis tendangan dalam karate, salah satu tendangan yang paling sering digunakan pada saat *kumite* untuk memperoleh poin adalah tendangan *Mawashi Geri*.

Layaknya cabang olahraga lain, karate juga harus memiliki standar penilaian keterampilan pada atlet untuk mengukur kemampuan kecepatan tendangannya. Sehingga atlet lebih termotivasi dan juga pelatih dapat mengetahui dan mengevaluasi kekurangan pada atlet. Tes kecepatan tendangan adalah salah satu cara untuk mengetahui kecepatan keterampilan menendang dari atlet karate. Adapun yang menerapkan tes kecepatan tendangan pada cabang olahraga karate pelaksanaannya menggunakan instrumen tes dari Bermanhot Simbolon yang belum teruji validitas dan reliabilitasnya. Selain itu masih terdapat kelemahan didalam instrumen tes tersebut, diantaranya hasil tes dilihat dari frekuensi tendangan dan bukan mengacu kepada satuan waktu. Kemudian pelaksanaan tes yang dilakukan dengan durasi selama 10 detik yang terbilang terlalu lama untuk aktivitas eksplosif seperti tendangan *mawashi geri* yang membutuhkan energi kerja maksimal.

Maka dari itu berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis ingin mengembangkan instrumen tes yang baru sehingga dapat digunakan oleh semua kalangan untuk mengatasi kekurangan dari instrumen tes kecepatan tendangan sebelumnya pada cabang olahraga karate.

Didalam olahraga karate ada beberapa teknik tendangan. Tendangan mempunyai keistimewaan dalam suatu pertandingan karate. Teknik tendangan yang dilancarkan oleh karateka yang masuk dan tepat pada sasaran mendapatkan nilai yang lebih besar daripada teknik pukulan yang tepat pada sasaran yang dapat menghasilkan nilai. Pada pertandingan karate seorang atlet karate akan memperoleh angka dalam satu pertandingan manakala akan menggunakan teknik-teknik yang baku dan bentuk yang benar serta mengenai daerah sasaran yang sesuai peraturan karate.

Mawashi artinya melingkar, *geri* artinya tendangan. Jadi *mawashi geri* artinya adalah tendangan yang melingkar dari samping. Terkadang dalam pertandingan banyak atlet karate yang menggunakan tendangan ini agar dapat memperoleh *ippon* atau 3 poin. *Mawashi geri* akan mendapatkan poin jika dilakukan dengan benar sesuai dengan kriteria yang ada pada Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI). Ada 3 elemen penting yang terkait dalam pengukuran yaitu, objek yang diukur, alat ukur, dan satuan ukuran yang dipakai. Satuan alat ukur untuk setiap objek satuan ukurnya berbeda satu dengan yang lainnya. Untuk mengukur objek fisik satuan ukur yang digunakan sudah jelas seperti berat dinyatakan dengan satuan kilogram. Untuk objek non fisik seperti sikap persepsi, motivasi, dan sebagainya dibutuhkan alat ukur yang dibuat oleh peneliti yang dapat menyatakan pengukuran secara kuantitatif.

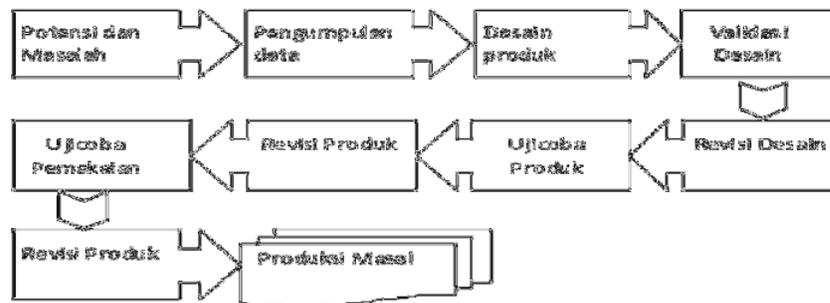
Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan. Didalam mencapai prestasi yang lebih baik terdapat beberapa faktor yang mendukung, diantaranya adalah teknik dan kecepatan suatu serangan untuk memperoleh poin. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat (Harsono 2001:36). Tendangan merupakan salah satu teknik menyerang yang dapat digunakan untuk mendapatkan poin. Pada saat tertinggal, tendangan akan sangat membantu apabila berhasil mendapat poin. Karena poin yang dihasilkan tendangan lebih besar daripada pukulan. Namun untuk memperoleh poin dengan tendangan tidaklah mudah, dibutuhkan teknik yang baik dan juga kecepatan tungkai pada saat melakukan serangan agar lawan sulit mengantisipasi.

Pelatih tentunya harus terus memantau kemampuan keterampilan atletnya agar hasil latihan dapat dievaluasi, baik dalam proses berlatih ataupun persiapan sebelum bertanding. Mengukur kemampuan seorang atlet yaitu melalui tes pengukuran sehingga kita bisa mengetahui kemampuan atlet. Pada saat melakukan pengukuran kecepatan tendangan dapat mengetahui atau lebih tepatnya membantu dalam mengukur dengan menggunakan dukungan peralatan pada umumnya, seperti *stopwatch*. Namun instrumen tes kecepatan tendangan yang biasa digunakan mengukur frekuensi tendangan selama 10 detik sebagai hasil tes, dan terasa kurang sesuai dikatakan tes kecepatan tendangan. Selain durasi nya 10 detik yang mengarah ke daya tahan, juga hasil tes yang tidak menunjukkan satuan waktu sebagai acuan hasil tes.

Oleh karena itu dalam penelitian ini akan dikembangkan suatu tes yang dapat mengukur keterampilan kecepatan tendangan atlet yang menunjukkan satuan waktu sebagai acuan hasil tes. Selain itu instrumen tes tersebut akan di uji validitas dan reliabilitasnya sehingga diharapkan dapat digunakan oleh pelatih-pelatih untuk mengevaluasi kemampuan atletnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan (*Research and Development*) yang dimana bertujuan untuk menghasilkan berupa instrumen tes yang baru maupun memperbaiki instrumen tes yang sudah ada sebelumnya. Penelitian dan pengembangan atau *research and development* adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Adapun subjek yang digunakan dalam sampel penelitian ini adalah karateka usia 11-17 Tahun berjumlah 40 orang terdiri dari 10 orang untuk ujicoba kelompok kecil dari perguruan Inkanas Dojo Sei Baman dan 30 orang ujicoba kelompok besar dari perguruan Aski dojo Denpom Lubuk Pakam dan Perguruan Shokaido Dojo Kodim 0204 Lubuk Pakam.



Gambar. 1. Langkah-Langkah Penelitian Pengembangan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian dilakukan untuk membahas dan menganalisis hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Validasi ahli merupakan proses untuk menilai apakah draft produk awal layak untuk di uji cobakan atau tidak pada kelompok kecil maupun besar. Untuk itu produk awal instrumen tes kecepatan tendangan *mawashi geri* perlu divalidasi terlebih dahulu kepada para ahli sebelum di uji cobakan dalam kelompok kecil. Validasi draft awal dilakukan oleh 3 orang ahli yang terkait dengan penelitian ini, yaitu ahli dalam bidang teknik kepelatihan karate, ahli perwasitan karate, dan ahli tes pengukuran.

Adapun indikator penilaian untuk ahli antara lain penyajian, efisiensi, keamanan dalam melakukan tes, kebenaran gerak. Hasil perhitungan nilai dari ahli tersebut dihitung menggunakan persentase dan menunjukkan angka 96.1%. Hal ini menunjukkan bahwa draft produk yang diajukan dinyatakan layak untuk di uji cobakan. Dari total 36 butir poin yang diberikan dengan skala nilai 1 sampai 5 kepada setiap ahli sehingga dapat diperoleh hitungan sebagai berikut:

$$P = \frac{173 \times 100}{180} = 96.1\%.$$

Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tes kecepatan tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate telah memenuhi validitas isi yang diketahui melalui ahli sehingga memenuhi persyaratan untuk di uji cobakan. Berdasarkan saran dan masukan dari ahli dalam perbaikan draft awal, maka dilakukan revisi produk sebagai bahan untuk di uji cobakan pada kelompok kecil. Dari semua saran dan masukan yang disampaikan tidak semua diterima melainkan ada yang didiskusikan berdasarkan argumen peneliti. Adapun perubahan setelah validasi ahli adalah sebagai berikut: (1) Jarak target dengan atlet disesuaikan, (2) Waktu finish dihentikan ketika kaki sudah mendarat dilantai dengan sikap sempurna. (3) Tahapan pelaksanaan tes dibuat lebih detail lagi, dengan menerapkan 6 kriteria pelaksanaan tendangan *mawashi geri*.

Selanjutnya dilakukan uji coba produk untuk melihat efektivitas produk tersebut serta diuji validitasnya dengan menggunakan uji daya pembeda menggunakan uji-t dan terlebih dahulu mengambil nilai rata-rata test dengan *re-test*. Terlebih dahulu kedua data (tes pertama dan tes kedua) yaitu data kecepatan dirata-ratakan baru diurutkan dari angka tertinggi hingga terendah. Sehingga didapatkan nilai varian gabungan sebesar 0.098 dan t_{hitung} sebesar 8.86. Jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8.86 > 2.31$), disimpulkan bahwa data tersebut valid. Hasil hitung uji reliabilitas pada uji coba produk tes kecepatan tendangan *mawashi geri*: Diketahui ($\sum X=32.91$) ($\sum Y=32.51$) ($\sum X^2=109.69$) ($\sum Y^2=107.53$) ($\sum XY=108.50$) Sehingga diperoleh r_{xy} sebesar 0.94.

Selanjutnya dilakukan uji pemakaian pada 30 karateka, dan diuji validitasnya menggunakan analisis daya pembeda menggunakan uji-t dengan persentase 27% dan terlebih dahulu mengambil nilai rata-rata test dengan retest. Terlebih dahulu kedua data (tes pertama dan tes kedua) yaitu data kecepatan dirata-ratakan baru diurutkan dari angka tertinggi hingga terendah, selanjutnya diambil data dari atas dan bawah masing-masing 27%. Sehingga didapatkan nilai varian gabungan sebesar 0.022 dan t_{hitung} sebesar 113.64. Jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($113.64 > 2.14$), disimpulkan bahwa data tersebut valid.

Data yang dikorelasikan untuk membuktikan reliabilitas tes dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor tes keterampilan tendangan yang pertama dengan skor tes keterampilan tendangan yang kedua. Hasil hitung uji reliabilitas pada uji coba pemakaian tes kecepatan tendangan *mawashi geri*: Diketahui ($\sum X= 92.71$) ($\sum Y= 90.08$) ($\sum X^2= 293.63$) ($\sum Y^2= 278.51$) ($\sum XY= 285.68$) sehingga diperoleh nilai r_{xy} sebesar 0.96. Dari hasil tersebut maka produk dinyatakan Reliabel dengan predikat tinggi karena 0.96 berada pada rentan 0.81-0.99. Adapun produk penelitian berupa instrumen tes kecepatan tendangan *mawashi geri* sebagai berikut:

Instrumen Tes Kecepatan Tendangan *Mawashi geri*

Tujuan: mengukur kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet karate.

Peralatan:

- 1) target (*Handbox / patching pad*)
- 2) Meteran
- 3) *Stopwatch*

Petugas:

- 1) Pengukur jarak
- 2) Pencatat waktu
- 3) Penjaga *Handbox / patching pad*

Pelaksanaan :

1. Ketika aba – aba 'Bersiap' Atlet berdiri didepan target dengan kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 50 Cm (Puteri) 60 Cm (Putera) untuk bersiap menendang
2. Pada saat aba-aba 'Ya' *Stopwatch* diaktifkan dan atlet melakukan tendangan yang benar dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada di belakang garis,
3. kemudian melanjutkan tendangan kaki kanan secepat-cepatnya. Tendangan dilakukan sebanyak 3 tendangan.

4. Pada saat tendangan ke 3 ketika kaki mengenai target lalu mendarat ke lantai dengan sikap awal, *Stopwatch* dihentikan.

Demikian juga dengan kaki kiri, tendangan dilakukan sebanyak 3 tendangan. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik. Untuk ketinggian target disesuaikan dengan ketinggian orang coba. Yaitu setinggi dada untuk sasaran *Mawashi geri Chudan*, dan setinggi kepala untuk sasaran *Mawashi geri Jodan*. Untuk pengukuran waktu dinyatakan dengan bentuk dua angka dibelakang koma.

Penilaian: Skor berdasarkan waktu tercepat tendangan atlet.



Gambar 2. Tahapan Pelaksanaan Tes

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

Tabel.1. Norma Tes Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri*

Waktu (Detik) Putera	Kategori	Waktu (Detik) Puteri
< 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

SIMPULAN

Dari serangkaian penelitian yang sudah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitian yaitu model tes kecepatan tendangan *mawashi geri* dapat digunakan untuk semua *karateka*. Hal ini ditinjau dari hasil tes yang menyatakan valid dan reliabel terhadap model tes kecepatan tendangan *mawashi geri*. Dari data hasil tes yang diperoleh dapat dilihat sejauh mana tingkat kemampuan atlet yang melakukan tes. Dapat dikatakan hasil tes kecepatan tendangan *mawashi geri* dapat menunjukkan atau menggambarkan kemampuan seorang atlet di arena. Artinya jika hasil tes baik maka kemampuan atlet melakukan tendangan *mawashi geri* saat di arena juga baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya harja nenggar, (2014). *Analisis Gerakan Tendangan Mawashi-geri Cabang Olahraga Karate Pada Atlet Forki Kabupaten Jombang*. Bravo's Jurnal Volume 2 No. 4. ISSN: 2337-7674
- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2016). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA

- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI
- Nurhasan (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama Dengan Ditjen Olahraga.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian (kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Tarsito: Bandung.
- Witri Fandayani. (2019). *Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate*. Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia Volume, 11. No,1. p-ISSN: 2086-339X