

HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERY CHUDAN* PADA KARATEKA PERGURUAN WADOKAI *DOJO* UNIMED

Pangondian Hotliber Purba

*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan
pangondianpurba@yahoo.co.id*

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* pada karateka Perguruan Wadokai *Dojo* UNIMED Tahun 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karateka Perguruan Wadokai *Dojo* UNIMED Tahun 2017 yang berjumlah 20 orang. Jumlah sampel 15 orang diperoleh dengan teknik *purposif random sampling* dimana sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang telah memiliki sabuk hijau dan biru. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen *sit and reach* untuk kelentukan, instrumen kelincahan dengan *hexagonal obstacle test* dan instrumen kecepatan tendangan *mawashi gery chudan*. Hasil analisis statistik pertama menunjukkan koefisien korelasi 0,5279 yaitu mempunyai hubungan yang cukup kuat. Koefisien determinasi sebesar 27,87% menjelaskan bahwa kelentukan (X_1) memberikan pengaruh sebesar 27,87% terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* sedangkan 72,13% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan hasil uji - t dua arah diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana ($2,24 > 1,77$) sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan dari pada kelentukan (X_1) terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* (Y) pada karateka Perguruan Wadokai *Dojo* UNIMED Tahun 2017. Hasil analisis statistik kedua menunjukkan koefisien korelasi -0,4888 yaitu mempunyai hubungan yang negatif dan cukup kuat. Koefisien determinasi sebesar 23,9% menjelaskan bahwa kelincahan (X_2) memberikan pengaruh sebesar 23,9% terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* sedangkan 76,1% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan hasil uji - t dua arah diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana ($-2,02 > 1,77$) sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan dari pada kelincahan (X_2) terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* (Y) pada karateka Perguruan Wadokai *Dojo* UNIMED Tahun 2017. Hasil analisis statistik ketiga menunjukkan koefisien korelasi -0,2424 yaitu mempunyai hubungan yang cukup kuat. Koefisien determinasi sebesar 39,39% menjelaskan bahwa secara simultan kelentukan (X_1) dan kelincahan (X_2) memberikan pengaruh sebesar 39,39% terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* sedangkan 60,61% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan hasil uji - F diketahui bahwa $F_{hitung} = 3,90 > F_{tabel} 3,88$ pada taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa secara simultan terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara kelentukan (X_1) dan kelincahan (X_2) terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* (Y) pada karateka Perguruan Wadokai *Dojo* UNIMED Tahun 2017.

Kata Kunci : *Kelentukan, Kelincahan, Mawasi Geri Chudan*

PENDAHULUAN

Karate dibentuk oleh dua karakter, yang pertama adalah *kara* (kosong) dan lainnya *te* (tangan). Kata kosong berarti teknik beladiri *karate* tidak memerlukan senjata, hanya menggunakan anggota badan seperti tangan dan kaki sebagai pengganti senjata (Wahid, 2007). Selanjutnya dikatakan bahwa karate merupakan sebuah metode khusus untuk mempertahankan diri melalui penggunaan anggota tubuh yang terlatih secara baik. Karate menerapkan cara hidup yang lebih dari sekedar mempertahankan diri serta telah menjadi suatu pedoman dan jalan hidup bagi setiap praktisinya. Gerakan-gerakan tubuh yang sistematis serta mengikuti kaidah, arti, makna dan sasaran yang

dikandungnya merupakan suatu inti dari aksi olahraga karate itu sendiri sehingga seluruh gerak dan jiwa ditunjukkan sebagai satu kesatuan. Kesatuan gerak dan spirit ini menjadi inti dari olahraga karate (Rudianto, 2010).

Karate adalah salah satu olahraga beladiri yang bertujuan untuk menjaga bahkan meningkatkan kondisi fisik, selain itu karate menjadi salah satu olahraga yang dipertandingkan di tingkat nasional dan internasional. Perkembangan olahraga beladiri karate yang telah dikenal dibanyak kalangan masyarakat menjadikan karate tidak hanya sekedar sebagai kegiatan olahraga beladiri tetapi sudah menjadi sebuah simbol dan status sosial pada beberapa kalangan masyarakat.

Karate membuat kondisi fisik menjadi lebih baik dan juga dapat meningkatkan prestasi dalam pertandingan kumite dan kata. Kata adalah jurus yang mempertandingkan kemampuan seseorang untuk mendemonstrasikan dalam penguasaan ilmu beladiri karate tradisional dengan harmonisasi gerak yang mencerminkan kekuatan, kecepatan dan keindahan. Sedangkan kumite mempertandingkan kemampuan seseorang dalam suatu pertarungan satu lawan satu sesuai dengan peraturan yang berlaku baku yang telah disahkan oleh organisasi karate dunia (WKF) dan telah disepakati oleh semua organisasi karate dunia.

Terdapat tiga bentuk latihan yang dilalui oleh setiap orang yang berlatih karate. Bentuk latihan itu adalah 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.

Salah satu teknik dalam karate yang paling penting adalah tendangan (*geri*). Teknik tendangan adalah bentuk dari teknik kaki, dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin dan sedekat mungkin dengan dada, kemudian melentingkan atau menyodokkan kaki yang akan digunakan untuk menendang (Nakayama, 1977).

Ada dua cara dalam melakukan teknik tendangan, cara pertama ialah dengan melentingkan lutut (*snap*), sedang cara kedua ialah dengan menyodok (*thrust*). Di dalam bela diri karate, teknik-teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik-teknik pukulan (Nishiyama dan Brown, 1975). Teknik tendangan bahkan memiliki keunggulan yaitu memiliki jarak jangkauan lebih panjang dan mempunyai kekuatan yang lebih besar bila dibandingkan dengan teknik pukulan. Terdapat beberapa macam teknik tendangan dalam karate salah satunya adalah tendangan memutar (*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.

Mawashi geri adalah teknik tendangan dalam karate yang dapat digunakan untuk menyerang hampir seluruh bagian dari tubuh. Mulai dari menyerang lutut/bagian bawah (*gedan*), punggung/bagian tengah (*chudan*) hingga menyerang kepala/bagian atas (*jodan*). Jika di eksekusi dengan tepat, tendangan ini dapat menjadi suatu tendangan yang cepat dan efektif untuk melumpuhkan lawan. Prinsip dari tendangan ini sama dengan *mae geri*, yang membedakan adalah posisi tubuh. Dalam *mae geri*, posisi tubuh tegak dan lurus, sedangkan dalam *mawashi geri*, posisi tubuh tegak namun agak sedikit menyamping. *Mawashi geri* adalah tendangan lurus

dari arah samping yang dieksekusi dari berbagai sikap, dan ada beberapa metode pelaksanaan yang tepat. Pelaksanaannya yang selalu konsisten adalah bahwa tendangan yang dieksekusi ke dalam dan pada sudut yang mana saja yang sejajar dengan lantai ke arah 45 derajat ke atas.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik tendangan adalah menendang dengan cepat, keras dan segera kembali ke posisi semula. Tempo atau waktu yang tepat dalam melancarkan serangan dengan teknik tendangan sehingga bisa mengenai sasaran dengan tepat. Teknik tendangan *mawashi* dilakukan dengan memulai kuda-kuda *kibadachi* dimana kaki yang akan melakukan tendangan berada di belakang kaki tumpuan. Lalu kaki tersebut diangkat menyiku ke samping dan dengan secepat mungkin meluruskan kaki ke arah sasaran, setelah mengenai sasaran maka kaki ditarik secepat-cepatnya kembali ke posisi awal.

Dalam melakukan tendangan *mawashi* yang baik dan tepat mengenai sasaran dibutuhkan kondisi fisik yang mendukung. Unsur kondisi fisik tersebut antara lain kelentukan dan juga kelincahan.

Kelentukan menjadi salah satu unsur kondisi fisik yang sangat menunjang kemampuan melakukan tendangan. Kelentukan mendukung kemampuan sendi sendi yang mendukung pergerakan tungkai semakin luas sehingga dalam melakukan tendangan semakin ringan sehingga mudah mengarahkan dan menambah kecepatan tendangan itu sendiri.

Kelentukan adalah gerakan peregangan atau rentangan yang dilakukan dengan elastisitas maksimal pada persendian dan jaringan otot. Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi yang sangat menunjang dalam pencapaian prestasi secara optimal. Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerak dengan sudut pada sendi yang luas (amplitudo yang besar).

Lutan dkk (2002:80) mengatakan bahwa kelentukan dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sendi dan otot, serta tali sendi dan sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Kelentukan maksimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak efisien. Dengan demikian kelentukan oleh seseorang akan dapat: (1) Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot dan sendi, (2) Membantu mengembangkan kecepatan, kelincahan, koordinasi dan kelincahan. (3) Membantu perkembangan prestasi, (4) Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan, (5) Membantu memperbaiki sikap tubuh.

Kelentukan atau *flexibility* adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan pengeluaran seluas-luasnya terutama otot-otot, ligamen disekitar persendian (M.Sajoto, 1995:58). Kelentukan yang digunakan dalam pelaksanaan dan penampilan olahraga adalah adanya kemampuan tubuh atau anggota badan (tungkai) untuk melakukan gerak

secara luas dan menyeluruh dalam kegiatan olahraga khususnya melakukan tendangan. Kapasitas untuk melakukan pergerakan yang tinggi dan lebar disebut kelentukan, atau sering disebut mobilitas, dan merupakan hal yang *signifikan* dalam latihan. Hal ini adalah persyaratan bagi keterampilan dengan pergerakan tinggi dimana pergerakan cepat akan dilakukan. Keberhasilan melakukan gerakan semacam ini tergantung pada lebar tulang sendi, atau jarak gerakan, yang harus lebih lentuk, yang harus dikembangkan agar berada dalam sisi yang aman (Bompa, 1983:255).

Kelentukan sangat diperlukan pada saat melakukan tendangan dalam karate agar dapat menghasilkan tendangan yang cepat dan bisa mengenai sasaran yang tinggi sekalipun. Sendi pada tungkai seperti sendi pinggul dan lutut harus dapat memaksimalkan ruang gerak sendinya untuk mencari celah kosong ke arah target. Pemain juga harus bergerak cepat menghindari serangan lawan sehingga dibutuhkan kelentukan dari sendi pergelangan kaki untuk bergerak menghindar. Dengan ruang gerak sendi yang tinggi maka tendangan akan semakin ringan dan kaki akan lebih mudah untuk digerakan. Sedangkan kelentukan yang tidak baik akan mengakibatkan tendangan menjadi lambat dan hasil dari tendangan tersebut tidak bisa sempurna. Karena pentingnya kelentukan bagi karateka maka perlu dilatih untuk meningkatkan kemampuan tendangan khususnya *mawashi geri*.

Kelincahan adalah kemampuan merubah gerak secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Widiastuti (2011; 17) yang mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Menurut Wahjoedi (2001:61) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di arena tertentu. Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahan cukup baik (M. Sajoto, 1995: 9). Faktor yang mempengaruhi kelincahan seorang atlet atau pemain yaitu kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, kelentukan persendian. Kelincahan sangat dipengaruhi oleh unsur motorik lain dimana unsur tersebut ikut membantusaat gerakan dilakukan sehingga gerakan yang efisien dapat dilakukan. Unsur tersebut adalah kerjasistem syaraf melalui sistem kontrol muskuler. Jika hal ini berjalan dengan baik akan membentuk dan mempengaruhi kelincahan dan kondisi tubuh sehingga menghasilkan gerakan yang efisien (Suharno HP, 1985:330).

Kelincahan yang baik akan menjadikan tubuh mampu untuk meliuk-liuk menghindari serangan

lawan sangat cepat bahkan bisa menyerang kembali lawan sehingga bisa melakukan serangan dengan telak. Hal tersebut senada dengan pendapat Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksom (2007:56) yang mengatakan bahwa kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

Pendapat lain mengatakan bahwa kelincahan bagi seorang karateka sangat erat kaitannya dengan kemampuan melakukan gerakan mengubah-ubah arah dengan kecepatannya yang tinggi (Joko Purwanto, 2004: 41). Seseorang yang mampu mengubah satu posisi keposisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Misalnya mengubah arah serangan dengan kaki yang berbeda atau tangan yang berbeda, mengubah titik serangan, dan juga membuat gerakan manipulasi terhadap lawan sehingga gerakan sulit untuk diantisipasi oleh lawan.

Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam olahraga beladiri karate terutama dalam menghindari serangan lawan dan juga memulai serangan ke arah lawan. Jika dilihat dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisitubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengansituasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

Menurut Ismaryati (2008:41) ditinjau dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, kelincahan umum dan kelincahan khusus. Berdasarkan jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa, kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. Sedangkan kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari. Menurut Joko Purwanto (2004:41) bahwa seorang pemain yang mempunyai kelincahan yang baik mempunyai beberapa keuntungan, antara lain: mudah melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh atau cedera, dan mendukung teknik-teknik yang digunakannya terutama teknik menggiring bola. Ciri-ciri kelincahan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antar pemain dan kemampuan berkelit dari serangan lawan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relative singkat dan cepat.

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan dapat melakukan gerakan sesingkat-singkatnya bila dirangsang. Seperti yang dikatakan oleh Sukadiyanto (2002) kemampuan menjawab rangsang dengan

bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan juga diartikan sebagai kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan cepat (Rusli, 2000). Sedangkan menurut Brown (2001) yang dimaksud dengan kecepatan adalah kemampuan bergerak dari satu titik ke titik lain setelah mendapat rangsang.

Kecepatan termasuk komponen biomotor yang sangat berpengaruh pada penampilan atlet karate. Kecepatan juga potensi tubuh yang digunakan sebagai modal atau sangat menunjang dalam melakukan gerakan. Dalam pertandingan karate kecepatan dapat dilihat dalam melakukan serangan baik tendangan, pukulan, serta reaksi saat mendapat serangan dari lawan seperti menghindar, menangkis atau membalas serangan lawan. Tendangan merupakan serangan yang dominan dilakukan. Dengan itu kecepatan tendangan sangat dibutuhkan dalam pertandingan karate untuk memperoleh nilai (Brown, 2001).

Teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan, akan tetapi tendangan mempunyai kekuatan yang lebih besar dibanding dengan kekuatan pukulan. Pada saat menendang kelentukan dan kelincahan yang baik sangat dibutuhkan, bukan hanya berat badan yang bertumpu pada satu kaki saja tetapi juga disebabkan akibat guncangan tenaga balik pada saat benturan. Kaki memiliki jangkauan panjang yang tidak terjangkau oleh tangan. Penggunaan teknik tendangan harus disertai dengan koordinasi

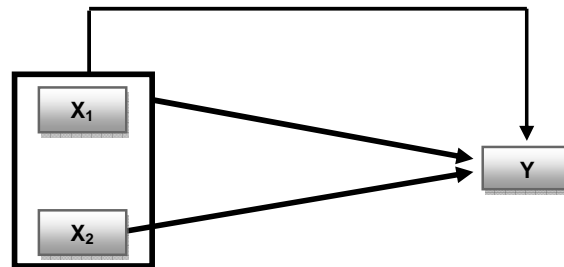
yang baik antara sikap kaki, sikap tangan, dan sikap badan (Rusli, 2000).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan tendangan diantaranya: proses mobilitas syaraf, perangsangan-penghentian, kontraksi-relaksasi, peregangan otot-otot, kontraksi kapasitas otot-otot, koordinasi otot-otot sinergis dan antagonis, elastisitas otot, kekuatan kecepatan, ketahanan kecepatan, kelincahan, kelentukan teknik olahraga, dan daya kehendak. Seorang karateka harus mempunyai kualitas kecepatan tendangan yang baik, agar dalam setiap tendangan yang dilakukan tidak mudah ditangkap/ditepis oleh lawan kemudian dijatuhkan (Wahid, 2007).

METODE

Penelitian menggunakan metode survei dengan pendekatan korelasional yaitu menghubungkan satu variabel dengan variabel lain untuk memahami suatu fenomena dengan cara menentukan tingkat atau derajat hubungan di antara variabel tersebut. Teknik yang digunakan untuk mengukur kadar hubungan antara variabel-variabel bebas, yaitu: kelentukan (X_1), kelincahan (X_2), dengan variabel terikat adalah *mawashi geri*(Y).

Hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas dalam penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar. 1. Desain Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian dilakukan untuk membahas dan menganalisis hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Penelitian korelasi yang telah dilakukan sesuai dengan metodologi penelitian yang telah ditetapkan dianalisis secara mendalam untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik.

Pada hipotesis pertama dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan(X_1) dengan kecepatan tendangan *mawashi gery chudan*(Y) pada kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* pada karateka Perguruan Wadokai *Dojo* UNIMED Tahun 2017. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai hubungan antara kedua variabel terbukti dimana terdapat hubungan yang signifikan, hasil koefisien korelasi ($r_{y,x1}$) sebesar 0,5279 dengan koefisien determinasi sebesar

27,87%. Hal ini berarti kelentukan dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* sebesar 27,87% sedangkan 72,13% dipengaruhi oleh variabel yang lain. Dengan memiliki kemampuan kelentukan yang baik maka kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* akan baik pula. Hal ini disebabkan karena pada saat melakukan tendangan *mawashi gery chudan* diperlukan kemampuan ruang gerak sendi yang baik serta elastisitas otot, tendon dan ligamen dalam melakukan gerak.

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dimana kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas otot, tendon, dan ligament. Dalam melakukan tendangan *mawashi gery chudan* yang cepat ke arah sasaran sangat diperlukan kelentukan yaitu elastisitas dari

otot, ligamen dan tendon serta ruang gerak yang luas pada daerah sendi di daerah tungkai. Dengan otot, ligamen dan tendon yang elastis maka tungkai akan lebih leluasa dalam bergerak dimana didukung lagi dengan luasnya ruang gerak sendi pada tungkai. Untuk melakukan sebuah tendangan *mawashi gery chudan* yang cepat diperlukan tentu membutuhkan kerjasama dalam tubuh itu sendiri mulai dari mata melihat peluang melakukan tendangan pada titik kelemahan lawan, perintah dimasukkan ke otak lalu otak merespon untuk memerintahkan kaki melakukan tendangan dengan cepat dengan kemampuan sendi, ligamen, otot dan tendon kaki yang baik maka tugas yang diperintahkan oleh otak hasilnya akan semakin baik. Hal tersebut terbukti bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan*.

Pada hipotesis kedua dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincihan dengan kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* pada karateka Perguruan Wadokai Dojo UNIMED Tahun 2017. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai hubungan antara kedua variabel terbukti dimana terdapat hubungan yang negatif dan signifikan. Hasil koefisien korelasi ($r_{y,x2}$) sebesar -0,4888 dengan koefisien determinasi sebesar 23,9%. Hal ini berarti kelincihan mempunyai hubungan negatif yang cukup kuat. Maksudnya adalah peningkatan nilai kelincihan akan meningkatkan nilai kecepatan tendangan *mawashi gery chudan*.

Kelincihan dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* sebesar 23,9% sedangkan 76,1 ditentukan oleh variabel yang lain. Dengan memiliki kelincihan yang baik maka kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* akan baik pula. Hal ini disebabkan karena pada saat melakukan tendangan diperlukan kelincihan. Dalam melakukan teknik tersebut pemain harus dapat bergerak dengan lincah mengambil posisi yang tepat, menghindari serangan lawan, memilih arah serangan, dan serangan dengan menggunakan kaki kiri atau kanan. Bergerak dengan cepat dan dapat mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan posisi dalam keadaan terkontrol membutuhkan kelincihan yang baik. Karateka harus dapat bergerak ke sisi kiri, kanan, ke arah depan dan ke arah belakang untuk membuat gerakan – gerakan manipulatif menghindari lawan atau juga menyerang pertahanan lawan sehingga dapat memenangkan pertandingan. Untuk mengambil posisi tersebut waktu yang tersedia sangat singkat sehingga dibutuhkan kelincihan untuk merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincihan juga sangat membantu karateka dalam menentukan arah serangan tendangan *mawashi gery chudan* dimana hal ini membutuhkan posisi tubuh yang benar dan stabil sehingga karateka tidak kehilangan keseimbangan pada saat melakukan gerak tersebut. Dalam penelitian ini terbukti bahwa kelincihan mempunyai hubungan yang signifikan

terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Gery Chudan*.

Pada hipotesis ketiga dikatakan bahwa terdapat hubungan yang simultan antara kelentukan (X_1) dan kelincihan (X_2) terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* (Y) pada karateka Perguruan Wadokai Dojo UNIMED Tahun 2017. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai hubungan antara dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat memiliki hubungan yang signifikan. Hasil koefisien korelasi ($r_{y,x1,x2}$) sebesar -0,2424 dengan koefisien determinasi sebesar 39,39%. Hal ini berarti bahwa kelentukan dan kelincihan mempunyai hubungan simultan yang cukup kuat terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan*. Kelentukan dan kelincihan juga dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* sebesar 39,39% sedangkan 61,61% dipengaruhi oleh variabel yang lain. Dalam melakukan kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* dibutuhkan banyak faktor yang mendukung sehingga bisa dilakukan dengan sempurna dan hasilnya maksimal. Faktor-faktor tersebut antara lain kondisi fisik.

Kondisi fisik yang mendukung adalah kelentukan dan kelincihan. Kelentukan mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* yaitu bagaimana kemampuan ruang gerak sendi pada tungkai dan juga elastisitas ligamen, otot dan juga tendon. Hal tersebut memberikan kemudahan dalam melakukan tendangan ke arah yang diinginkan dan dapat dilakukan dengan cepat sehingga hasilnya sesuai dengan yang diharapkan. Posisi badan yang tidak tepat dan pergerakan yang lambat pada saat melakukan tendangan *mawashi gery chudan* mengakibatkan tendangan menjadi mudah dibaca oleh lawan sehingga tendangan menjadi tidak mempunyai arti atau tidak mengenai sasaran.

Dengan kemampuan kelincihan yang baik maka gerakan menjadi lebih mudah dalam mengambil posisi tendangan atau juga arah tendangan yang tepat. Dalam penelitian ini terbukti bahwa secara simultan terdapat hubungan yang simultan antara kelentukan (X_1) dan kelincihan (X_2) terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* (Y) pada karateka Perguruan Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016.

KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa: (1) Terdapat hubungan antara kelentukan terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* pada karateka Perguruan Wadokai Dojo UNIMED Tahun 2017. (2) Terdapat hubungan antara kelincihan terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* pada karateka Perguruan Wadokai Dojo UNIMED Tahun 2017. (3) Terdapat hubungan yang simultan antara kelentukan dan kelincihan terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* pada karateka Perguruan Wadokai Dojo UNIMED Tahun 2017.

REFERENSI

- Bompa, Tudor O. (1983) *Theory and Methodology of Training to Key Athletic Performance*. Canada: Kendal Hunt Publishing Company.
- Ismaryati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS.
- Joko Purwanto. (2004). Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Dalam Olahraga*, Jakarta : Departemen P & K.
- Sugiyono.(2010)*Statistika untuk penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Toho Cholik Mutohir dan Gusril. (2007) *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Widiastuti, (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga* Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.