

HUBUNGAN KELENTUKAN SENDI PANGGUL DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN MAWASHI GERI DALAM OLAHRAGA BELADIRI KARATE DI SMA FITRA ABDI PALEMBANG

Jujur Gunawan Manullang

Pendidikan Olahraga, FKIP Universitas PGRI Palembang

jujurgm@yahoo.co.id

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan sendi panggul dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam ekstrakurikuler olahraga beladiri karate di SMA Fitra Abdi Palembang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi sederhana. Subjek penelitian adalah seluruh karateka yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMA Fitra Abdi Palembang sebanyak 30 orang. Sedangkan instrument tes yang digunakan untuk mengukur kelentukan sendi panggul dan kemampuan tendangan *mawashi geri* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sit and Reach Test* dan tes keterampilan menendang sasaran selama 30 detik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan sendi panggul dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam ekstrakurikuler olahraga beladiri karate di SMA Fitra Abdi Palembang. Kemudian diuji kebenaran koefisien korelasi tersebut. Berdasarkan dari hasil penelitian, diperoleh t_{hitung} sebesar 1,860 dan t_{tabel} sebesar 9,564 pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka kriteria hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak. Selanjutnya koefisien determinan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada karateka di peroleh data 0,875, hal ini berarti bahwa daya ledak otot tungkai menyumbang/ berperan dalam hasil tendangan *mawashi geri* sebesar 76,5 % dan sisanya 23,5 % ditentukan oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Kata Kunci : Kelentukan Sendi Panggul, kemampuan Tendangan *mawashi geri*.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapatkan perhatian penuh dari pemerintah Indonesia, terutama untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, menjunjung tinggi nilai-nilai sportifitas, disiplin dan bertanggung jawab. Semua negara berupaya meningkatkan prestasi olahraganya untuk dapat berbicara dalam *event* nasional maupun internasional, karena dengan prestasi olahraga nama bangsa dapat menjadi lebih baik. Pembinaan olahraga di Indonesia dewasa ini semakin maju, hal ini tidak lepas dari peran masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan pentingnya olahraga itu sendiri. Di samping adanya dukungan dan perhatian dari pemerintah dalam menunjang perkembangan olahraga di negara kita, sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 1 “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”.

Salah satunya adalah cabang olahraga beladiri karate, FORKI dalam Danu (2004:2) “karate sangat memerlukan kemampuan mental dan fisik kuat yang merupakan karakteristik beladiri karate”. Komponen fisik yang sangat perlu dimiliki karateka adalah kekuatan, ketepatan, kelincahan, dan kecepatan. *Timing* yang baik dalam melakukan serangan, elakan, atau tangkisan merupakan unsur penunjang utama. Aspek-aspek mental utama yang diperlukan adalah motivasi, determinasi, kendali diri, konsentrasi.

Teknik serangan karate meliputi serangan tangan dan serangan kaki secara menyeluruh. Serangan tangan dalam karate terdiri dari pukulan terdiri dari *chudan tsuki*, *jodan tsuki*, dan lain sebagainya. Sedangkan serangan kaki terdiri dari tendangan *mae geri*, tendangan *mawashi geri*, tendangan *ushiro geri* dan lain sebagainya (Sujoto J.B, 2002:55). Karate mempunyai banyak variasi mendapatkan hasil yang maksimal, hampir semua tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bersumbu pada lutut, diikuti oleh perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah tenaga tendangan.

Tendangan merupakan salah satu bentuk serangan yang penting dalam karate mempunyai jangkauan yang lebih panjang dari pada pukulan serta poin yang diperoleh dari sebuah tendangan lebih tinggi dari pukulan. Salah satu teknik tendangan yang sering digunakan dalam karate khususnya dalam nomor pertandingan adalah tendangan *mawashi geri*. Tendangan *mawashi geri* merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya 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 (Sujoto. J.B, 2002:98).

Berdasarkan pengamatan penulis di SMA Fitra Abdi Palembang pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga beladiri karate, masalah yang peneliti temukan di lapangan pada saat karateka melakukan latihan adalah diduga rendahnya tingkat kemampuan tendangan *mawashi geri*. Para karateka pemula sering mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan *mawashi geri*. Salah satu faktor yang diduga terjadi penyebabnya adalah pada kelentukan sendi panggul, yaitu saat melakukan tendangan *mawashi geri*. Ayunan tungkai diperlukan untuk memperoleh jarak antara kaki dengan sasaran yang akan ditendang, maka ayunan tungkai diperlukan untuk mengumpulkan tenaga pada saat menendang. Hal ini sangat erat kaitannya dengan sendi panggul, untuk memanjangkan otot-otot pada persendian ke arah depan, ke arah belakang, ke samping kiri dan ke samping kanan dengan baik maka sendi panggulnya harus mempunyai ruang gerak sendi yang luas (Bompa, 2000:31).

Pada kenyataannya, pada saat melakukan tendangan *mawashi geri*, karateka mengalami kesulitan seperti tendangan yang kaku, tidak tepat sasaran, tendangan yang lemah dan tidak dapat mengulangi gerakan tendangan yang benar dalam beberapa kali menendang. Apabila hal ini terus dibiarkan, maka akan dapat mempengaruhi prestasi siswa dalam belajar beladiri karate.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik membuat suatu bentuk penelitian yang berkaitan dengan cabang olahraga karate, khususnya pada kemampuan tendangan *mawashi geri*. Diharapkan penelitian ini dapat membantu mengetahui cara untuk meningkatkan kemampuan tendangan, maupun untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga karate yang berjudul "Hubungan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* siswa dalam ekstrakurikuler Olahraga Beladiri Karate di SMA Fitra Abdi Palembang".

Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah Adakah hubungan kelentukan sendi panggul dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam ekstrakurikuler olahraga beladiri karate di SMA Fitra

Abdi Palembang? penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi tentang hubungan kelentukan sendi panggul dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam ekstrakurikuler olahraga beladiri karate di SMA Fitra Abdi Palembang.

Menurut T. Chandra dalam kamus Jepang-Indonesia (*Evergreen Japanese Course*, Jakarta-2002) arti *karate-do* berasal dari kamus bahasa Jepang, terdiri atas dua kanji, yang pertama adalah *kara* berarti kosong. Dan yang kedua *te* berarti tangan, jadi dua huruf kanji tersebut digabungkan menjadi "Tangan Kosong" (Abdul, 2007:5).

Seperti yang dikemukakan Chuch Norris dalam *A Dictionary of the material Arts* (Obara Publications Inc.,Burbank CA.-2003) terminologi Karate-do dijabarkan sebagai: "a kind of oriental art" atau dalam bahasa Indonesia "sebuah jenis beladiri dari timur". Seni sendiri menurut Plato adalah hasil karya manusia sesuai kejiwaannya untuk sebuah tiruan alam. Sementara itu, beladiri menurut W.J.S Poerwadarminta adalah sebuah gabungan yang berkonotasi kepada upaya atau tindakan seseorang dalam mempertahankan keselamatan jiwa raganya dari pihak lain. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Karate adalah seni bela diri yang menggunakan tangan kosong serta memaksimalkan gerakan tubuh untuk melakukan hindaran, tangkisan, tendangan dan melakukan serangan yang mematikan.

Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi. Kelentukan berbicara tentang kemampuan fungsi persendian atau pergelangan seperti sendi bahu, lutut, kaki, pinggul, pergelangan tangan, dan lain-lain. Kemampuan kelentukan ditandai oleh keluasaan gerakan yang dapat dilakukan pada persendian atau pergelangan. Kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai bentuk gerakan dan keterampilan secara baik sangat ditentukan oleh amplitudo gerakan. Kegunaan dari kelentukan sendi panggul adalah untuk memperlancar gerakan seperti melakukan gerakan tendangan *Mawashi Geri*.

Menurut Davis dalam Ismaryati (2008:101) menyatakan bahwa kelentukan seseorang dipengaruhi oleh : tipe persendian, panjang istirahat otot, panjang istirahat ligamen dan kapsul sendi, bentuk tubuh, temperatur otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit, dan bentuk tulang.

Menurut pendapat Syafruddin (2013:115) pada dasarnya kelentukan dapat dilihat dari beberapa sudut pandang, jika dilihat dari sudut kebutuhan suatu cabang olahraga, maka kelentukan dapat dibedakan atas kelentukan umum dan kelentukan khusus. Apabila dilihat dari bentuk pelaksanaannya maka kelentukan dapat dikelompokkan menjadi kelentukan aktif, kelentukan pasif, kelentukan statis dan kelentukan dinamis.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan sendi panggul adalah kemampuan persendian untuk dapat melakukan gerakan kesegala arah secara optimal sesuai dengan kebutuhan dalam suatu cabang olahraga.

Selanjutnya, menurut Syafruddin (2013:119) bahwa untuk mengembangkan kemampuan kelentukan perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut: (1) Dimulai dengan latihan kelentukan umum yang melibatkan hampir semua fungsi persendian tubuh secara menyeluruh, (2) Kelentukan-kelentukan khusus suatu cabang olahraga harus dilatih dan dicapai dengan amplitudo gerakan seoptimal mungkin karena diperlukan untuk pertandingan dan peningkatan prestasi, (3) Lakukan kesegala arah secara optimal sesuai dengan fungsi dan kemampuan persendian, (4) Latihan-latihan kelentukan harus diberikan sebelum, sesudah latihan kekuatan dan latihan kecepatan ini berguna untuk menghindari kekakuan otot serta membantu pemulihan, (5) Program pengembangan kelentukan perlu juga dikombinasikan dengan latihan kekuatan karena tanpa kekuatan amplitudo gerakan yang besar tidak dapat dicapai.

Sendi panggul dibentuk oleh dua tulang yaitu tulang panggul (*os coxae*) dan tulang paha (*os femur*), karena pada persendian ini ada dua ujung yang membentuk sendi, maka persendian ini termasuk pada persendian *diarthrosis*, dimana terdapat suatu rongga yang disebut *ovumarticular*, sedangkan pada permukaan tulang yang berhubungan langsung dilapisi oleh jaringan rawan sendi (*capsul articular*) sehingga gerakannya dapat luas.

Kemampuan tendangan *mawashi geri* merupakan gerakan dasar yang penting untuk setiap karateka, Tendangan *mawashi geri* merupakan suatu teknik tendangan lintasan, membentuk garis setengah lingkaran, tendangan diayunkan dari samping luar menuju samping dalam. Semua tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bersumbu pada lutut, diikuti oleh perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah tenaga tendangan. Faktor-Faktor yang Menentukan Kemampuan Tendangan

Hampir 70% teknik karate menggunakan teknik tendangan dan kekuatan tendangan kurang lebih lima kali lebih besar dari kekuatan pukulan, walaupun memiliki kekuatan yang besar tetapi menggunakan tendangan kurang lincah dibandingkan dengan pukulan, sehingga salah satu kaki menempel pada lantai akan mengurangi keseimbangan badan. Tendangan yang efektif harus terdiri dari dua hal, yaitu: kecepatan dan keseimbangan. Tanpa

keseimbangan yang baik kekuatan tendangan akan berkurang.

Menurut Sujoto.J.B (2002:98) faktor-faktor yang menentukan keberhasilan kemampuan tendangan yaitu kestabilan, keseimbangan, kecepatan, kekuatan dan tempo. Tendangan merupakan salah satu bentuk serangan yang penting dalam karate mempunyai jangkauan yang lebih panjang dari pada pukulan serta poin yang diperoleh dari sebuah tendangan lebih tinggi dari pukulan. Salah satu teknik tendangan yang sering digunakan dalam karate adalah tendangan *mawashi geri*, gerakan tendangan ini memang cukup sulit untuk dilakukan karena gerakan ini dilakukan dengan kecepatan lecutan kaki dan diikuti dengan perputaran pinggul.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan sendi panggul dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam olahraga beladiri karate di SMA Fitra Abdi Palembang.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif korelasional. Menurut Arikunto (2006:160), metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya, sedangkan menurut Dwijogo (2010:32) penelitian *korelasi* adalah untuk menentukan hubungan-hubungan antara variabel atau untuk digunakan hubungan-hubungan di dalam pembuatan prediksi-prediksi variabel bebas dan terikat.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Arikunto, 2010:173). Populasi penelitian ini adalah seluruh karateka yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMA Fitra Abdi Palembang sebanyak 30 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:174). Apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih. Dari penjelasan di atas maka peneliti akan mengambil semua sampel dari jumlah populasi sehingga berjumlah 30 siswa untuk diteliti dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian populasi.

Tabel 1. Populasi Penelitian

Sampel	Kelamin	Jumlah
Karate	Putra	16
	Putri	14
Total		30

Teknik Pengumpulan Data

Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data (Ismaryati, 2008:1). Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif (Ismaryati, 2008:1).

Dalam penelitian ini tes yang dilakukan adalah tes kelentukan sendi panggul menggunakan *Sit and Reach Test* yang hasilnya akan diketahui secara langsung dari masing-masing atlet yang satu dengan yang lainnya dan untuk mengetahui kemampuan tendangan *mawashi geri* digunakan tes keterampilan menendang sasaran selama 30 detik, sumber data adalah manusia yang disebut *testee*.

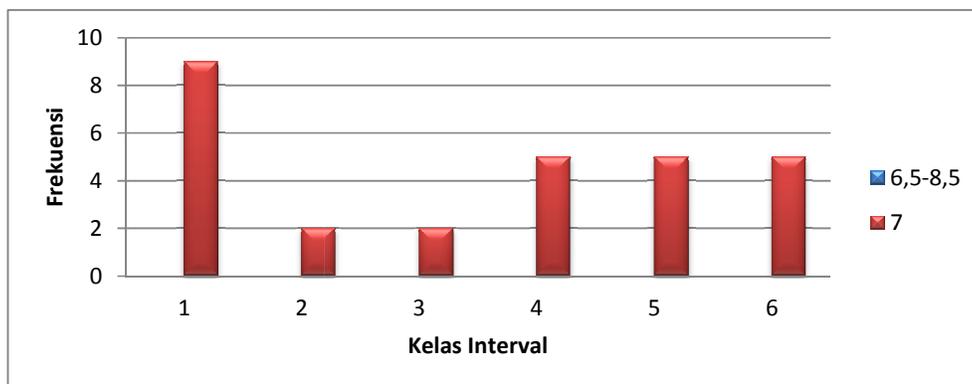
HASIL

Berdasarkan data hasil dari tes duduk dan jangkau, maka dapat diperoleh data distribusi frekuensi data hasil pelaksanaan tes kelentukan (tabel 2) dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Rentang nilai = Nilai tertinggi – Nilai terendah
= 25 – 6 = 19
- b. Banyak kelas interval
= $1 + 3,3 \log n$
= $1 + 3,3 \log 30$
= $1 + 3,3 (1,477)$
= $1 + 4.8741$
= $5.87 \approx 6$
- c. Panjang interval kelas = rentang / banyak kelas
= $30 / 6$
= $5 \approx 6$

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Variabel Kelentukan Sendi Panggul

No.	Kelas Interval	Frekuensi	% duduk dan jangkau	Keterangan
1	6,5 – 8,5	7	23%	Kurang Sekali
2	8,5 – 10,5	9	27%	Kurang
3	10,5 – 13,5	2	10%	Cukup Sekali
4	13,5 – 15,5	2	10%	Cukup
5	15,5 – 18,5	5	20%	Baik
6	18,5 – 25,5	5	20%	Sangat baik
	Jumlah (ΣX)	30	100%	



Gambar 1. Histogram Hasil Tes Kelentukan Sendi Panggul

Tes keterampilan menendang sasaran maka dapat diperoleh distribusi frekuensi data hasil (tabel 3) dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Rentang nilai = Nilai tertinggi – Nilai terendah
= 19 – 8 = 11
- b. Banyak kelas interval = $1 + 3,3 \log n$
= $1 + 3,3 \log 30$
= $1 + 3,3 (1,477)$
= $1 + 4,8741$
= $5,87 \approx 6$
- c. Panjang interval kelas = rentang / banyak kelas
= $30 / 6$
= $5 \approx 6$

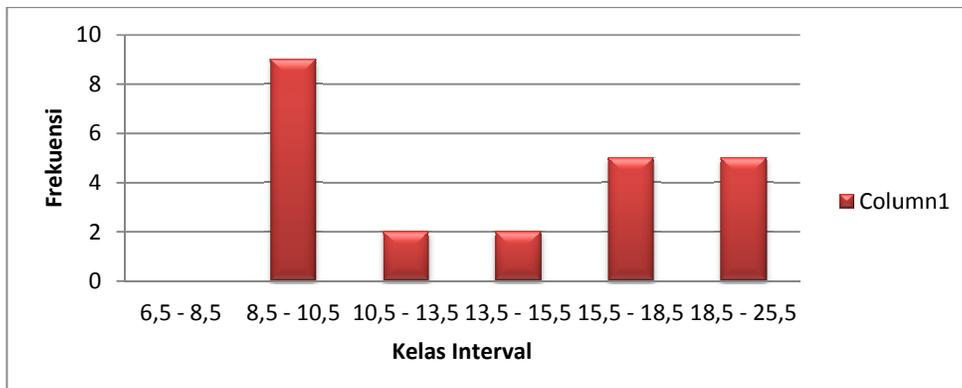
Hasil perhitungan dengan menggunakan rumus *product moment* menunjukkan bahwa nilai korelasi antara variabel kelentukan sendi panggul (X) dan kemampuan tendangan *mawashi geri* (Y) sebesar 0,875. Nilai ini menunjukkan tingkat hubungan yang cukup. Untuk mencari signifikan nilai antara kedua variabel penulis membandingkan nilai t_{hitung} 9,564 dengan nilai ini yang ada dalam tabel distribusi t,

pada $\alpha = 0,05$ uji satu pihak dengan derajat kebebasan $dk = n - 2 = 30 - 2 = 28$. Dengan demikian berarti hubungan antara kelentukan sendi panggul dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam olahraga beladiri karate adalah signifikan.

Dengan demikian maka penulis dapat menyimpulkan untuk menolak (H_0) yang berarti “Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan sendi panggul dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam ekstrakurikuler olahraga beladiri karate di SMA Fitra Abdi Palembang”. Kemudian dapat besarnya sumbangan (kontribusi) variabel kelentukan sendi panggul (X) terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam ekstrakurikuler olahraga beladiri karate di SMA Fitra Abdi Palembang. Dengan rumus: $KP = r^2 \times 100\% = 0,875^2 \times 100\% = 76,5\%$. Artinya variabel kelentukan sendi panggul memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam ekstrakurikuler olahraga beladiri karate di SMA Fitra Abdi Palembang sebesar 76,5% dan sisanya 34,5% ditentukan oleh variabel lain.

Tabel 3. Daftar Distribusi Hasil Tes Keterampilan Menendang Sasaran

No.	Kelas Interval	Frekuensi	% menendang sasaran 30 detik	xi	Keterangan
1	8,5 – 10,5	10	30%	9,5	Kurang Sekali
2	10,5 – 13,5	9	27%	11,5	Kurang
3	13,5 – 15,5	5	23%	14,5	Cukup Sekali
4	15,5 – 18,5	4	20%	16,5	Cukup
5	18,5 – 20,5	1	10%	19,5	Baik
6	20,5	1	10%	20,5	Baik Sekali
	Jumlah (ΣX)		100%		



Gambar 2. Histogram Tes Keterampilan Menendang Sasaran

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelentukan sendi panggul dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam ekstrakurikuler olahraga beladiri karate di SMA Fitra Abdi Palembang. Sedangkan derajat hubungan antara kelentukan sendi panggul dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam ekstrakurikuler olahraga beladiri karate di SMA Fitra Abdi Palembang, termasuk dalam kategori kuat.

Kemudian dapat diketahui besarnya sumbangan (kontribusi) variabel kelentukan sendi panggul kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam ekstrakurikuler olahraga beladiri karate di SMA Fitra Abdi Palembang, sebesar 76,5%.

REFERENSI

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Harsono. 1988. *Ilmu Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembangunan Lembaga Pendidikan Tenaga Pelatihan.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret Universitas Sebelas Maret, Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan Percetakan UNS.

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2013. Bandung: Fokusindo Mandiri.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sujoto, J.B. 2002. *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta: PT. Gramedia.

Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang UNP Press.