



KORELASI FLEXIBILITY DAN BALANCE DENGAN MA WASHI GERY PADA KARATEKA DOJO INKAI PASAR MERAH MEDAN TAHUN 2020

CORRELATION OF FLEXIBILITY AND BALANCE WITH MA WASHI GERY AT KARATEKA DOJO INKAI RED MARKET, MEDAN IN 2020

Agustinus Magaraja¹, Rahman Situmeang²

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan
Jl. Willem Iskandar Pasar V, Medan, Sumatera Utara, 20221, Indonesia
Email : aguslimbong20@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi flexibility dan balance terhadap tendangan mawashi gery pada olahraga beladiri Karate. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karateka Dojo Inkai Pasar Merah Medan Tahun 2020 yang berjumlah 13 orang. Jumlah sampel 9 orang diperoleh dengan teknik purposif sampling, dimana atlet laki-laki dijadikan sebagai sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen mengukur flexibility, balancedan dan instrumen tendangan mawashi gery. Hasil analisis hipotesis I, menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,754 yaitu mempunyai korelasi yang kuat. Koefisien determinasi sebesar 56,8% menjelaskan bahwa flexibility memberikan pengaruh sebesar 56,8% terhadap tendangan mawashi gery sedangkan 43,2% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan hasil uji - t diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana $(-3,04 > -1,86)$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dari flexibility terhadap tendangan mawashi gery pada karateka Dojo Inkai Pasar Merah Medan Tahun 2020. Hasil analisis hipotesis II, menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,243 yaitu mempunyai korelasi yang lemah. Koefisien determinasi sebesar 0,59% menjelaskan bahwa balance memberikan pengaruh sebesar 0,59% terhadap tendangan mawashi gery sedangkan 99,41% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan hasil uji - t diketahui bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$ dimana $(0,66 < 1,86)$ sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan dari balance terhadap tendangan mawashi gery pada karateka Dojo Inkai Pasar Merah Medan Tahun 2020. Hasil analisis hipotesis III, menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,780 yaitu mempunyai korelasi yang kuat. Koefisien determinasi sebesar 60,8% menjelaskan bahwa flexibility dan balance memberikan pengaruh sebesar 60,8% terhadap tendangan mawashi gery sedangkan 39,2% dipengaruhi oleh variabel lain. Besarnya $F_{hitung} = 4,68$ sedangkan $F_{tabel} = 4,46$. Dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ pada $(4,68 > 4,46)$. Maka dapat disimpulkan terdapat korelasi yang signifikan dari flexibility dan balance terhadap tendangan mawashi gery pada karateka Dojo Inkai Pasar Merah Medan Tahun 2020.

Kata kunci: *Fleksibilitas, Kesimbangan, Tendangan, dan Mawashi Gery*

ABSTRACT

This study aims to determine the correlation of flexibility and balance to the Mawashi Gery kick in Karate martial arts. The population in this study were all 13 karateka Dojo Inkai Pasar Merah Medan in 2020. The number of samples of 9 people was obtained by using purposive sampling technique, in which male athletes were used as samples. The instruments used in



this study were instruments for measuring flexibility, balanced and kicking mawashi gery instruments. The results of the analysis of hypothesis I show a correlation coefficient of 0.754, which has a strong correlation. The coefficient of determination of 56.8% explains that flexibility gives an effect of 56.8% on the mawashi geri kick while 43.2% is influenced by other variables. Based on the results of the t-test, it is known that $t_{count} > t_{tabel}$ where $(-3.04 > -1, 86)$ so it can be concluded that there is a significant correlation of flexibility to the maegery kick at the 2020 Medan Red Market Inkai Dojo Karateka. The result of hypothesis II analysis shows that the correlation coefficient is 0.243, which is a weak correlation. The determination coefficient of 0.59% explains that balance has an effect of 5.9% on the mawashi geri kick while 94.1% is influenced by other variables. Based on the results of the t-test it is known that $t_{count} < t_{tabel}$ where $(0.66 < 1, 86)$ so it can be concluded that there is no significant correlation of balance to maegery kicks at the 2020 Medan Red Market Inkai Dojo karateka. The result of hypothesis III analysis shows that the correlation coefficient is 0.780, which is a strong correlation. The determination coefficient of 60.8% explains that flexibility and balance have an effect of 60.8% on the Mawashi Geri kick while 39.2% is influenced by other variables. The amount of $F_{count} = 4.68$ while $F_{tabel} = 4.46$. In the hypothesis testing criteria it is stated that $F_{count} > F_{table}$ at $(4.68 > 4.46)$. So it can be concluded that there is a significant correlation of flexibility and balance to the Mawashi Gery kick at the 2020 Medan Red Market Inkai Dojo.

Keywords: *Flexibility, Balance, Kick, and Mawashi Gery*

PENDAHULUAN

Olahraga beladiri telah banyak berkembang di dunia dan demikian juga dengan di Indonesia. Perkembangan tersebut harus juga disesuaikan dengan kebutuhan manusia pada jamannya sehingga bisa tetap diterima oleh masyarakat luas. Karate adalah cabang olahraga beladiri yang telah berkembang di seluruh belahan dunia termasuk Indonesia. Karate merupakan seni beladiri yang dikembangkan di Jepang pada tahun 1922 (M. Nakayama, 2002). Karate memiliki tiga teknik utama, yaitu: Kihon (teknik dasar), Kata (jurus), dan Kumite (pertarungan). Di antara ketiga teknik utama tersebut nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor kata dan nomor kumite, sedangkan kihon menjadi teknik yang digunakan dalam kata dan juga komite. Dalam melatih teknik dasar karate dilakukan dengan melatih kihon terlebih

dahulu.

Tendangan atau geri dalam karate sangat perlu untuk dilatih dengan baik karena merupakan serangan yang dapat menghasilkan point. Tendangan yang cepat dan kuat perlu didukung oleh otot tungkai yang terlatih dan juga fleksibilitas yang baik. Flexibility sendi di tungkai akan mempengaruhi hasil kemampuan dari mawashi geri itu sendiri dimana dengan kaki yang lentuk akan memudahkan melakukan gerakan yang cepat dan terarah.

Adapun beberapa bentuk latihan fleksibility adalah metode latihan fleksibilitas adalah dengan cara peregangan (stretching). Secara garis besar ada tiga macam bentuk peregangan (stretching), yaitu: (1) Balistik, (2) Statis, dan (3) Dibantu oleh pasangannya (memakai alat). Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2005: 74) ada empat macam peregangan, (1) Aktif-pasif, (2) Statis-dinamis, (3)



bouncing (memantul), dan (4) PNF atau Proprioceptil Neuromuscular Fasilitation (Sukadiyanto (2005: 130).

Tendangan mawashi geri adalah salah satu bentuk tendangan dalam karate dimana tendangan ini dilakukan dengan posisi menyerang lawan dari arah samping. Tendangan dilakukan dengan mengangkat satu kaki di samping yang digunakan untuk menendang lalu dengan cepat kaki dilecutkan dari arah samping kearah yang dituju dengan target ke pinggang, perut dan juga kepala. Setelah mengenai sasaran lalu dengan secepatnya kaki dilipat dan kembali ke posisi siap. Dalam melakukan gerakan tersebut dibutuhkan kondisi fisik yang baik yaitu flexibility dan balance.

Dojo pusat Inkai (Ikatan Karate Indonesai) Pasar Merah Medan berada tepat di Jalan HM. Joni No.95-103, Kecamatan Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara. Dojo ini membina karateka yang bertujuan untuk memperoleh kebugaran dan juga untuk pencapaian prestasi. Pada bulan Januari 2020 diadakan Kejurda Inkai Sumatera Utara yang mana Dojo Pusat Inkai Pasar Merah Medan menjadi juara umum dengan meraih total 11 medali emas, 8 perak dan 5 perunggu (Waspada 12 Januari 2020).

Tetapi hasil wawancara dengan pelatih pencapaian tersebut belum mencapai target yang diharapkan yang mana dari 23 emas yang diperebutkan Inkai Pasar Merah hanya dapat meraih 11 emas yang artinya belum mendapatkan 50% dari

emas yang diperebutkan. Kualitas permainan karateka juga dianalisi oleh pelatih dimana masih banyak serangan yang dapat dihalau oleh lawan dan bahkan tidak mengenai sasaran. Selain pertandingan tersebut masih terdapat beberapa pertandingan yang diikuti oleh karateka Inkai Pasar Meran Medan baik itu di wilayah Sumatera Utara maupun di luar Sumater Utara yang mana target yang ditetapkan masih belum dapat tercapai. Hal tersebut tentu dipengaruhi oleh kondisi fisik para karateka seperti flexibility dan balance.

Pada saat melakukan tendangan balance karateka tidak baik, hal tersebut terlihat jelas pada saat melakukan tendangan sering tidak dapat mengendalikan tubuhnya sehingga lawan mudah menangkis serangan dan bahkan melakukan serangan balik. Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol pusat massa tubuh (center of mass) atau pusat gravitasi (center of gravity) terhadap bidang tumpu (base of support).

Mempertahankan keseimbangan diperlukan integrasi sistem sensoris meliputi: visual, vestibular, dan somatosensoris yang memberi informasi ke sistem saraf pusat sebagai pemroses dan diteruskan ke sistem neuromuskular sebagai efektor yang mengadaptasi secara cepat perubahan posisi tubuh dan postur. Systematical review yang dikemukakan oleh Horak (2013) dan metaanalisis Sibley et al (2015) menyimpulkan bahwa terdapat



6 komponen dasar penyusun sistem kontrol postural, meliputi: (1) Kendala biomekanik, (2) Strategi gerakan berupa feedback, (3) Strategi sensoris (4) Orientasi ruang, (5) Kontrol dinamik, dan (6) Proses kognitif.

Balance sangat dibutuhkan pada saat melakukan tendangan dimana hanya bertumpu pada satu kaki sehingga karateka harus dapat mengendalikan tubuhnya tidak jatuh pada saat melakukan serangan dengan cepat. Begitu juga dengan fleksibility, karateka sering tidak mengenai sasaran karena kelentukan kaki yang kurang, selain jangkauan tendangan menjadi pendek juga menyebabkan tendangan menjadi lambat sehingga mudah dibaca oleh lawan. Fleksibility juga sangat mendukung terhadap kecepatan tendangan dimana otot dan sendi yang lentuk akan menghasilkan tendangan yang lebih baik dimana hal tersebut sangat mendukung powerotot - otot tungkai.

Kemampuan teknik dan kemampuan fisik khususnya balance dan fleksibility karateka di Dojo Inkai Pusat Pasar Merah Medan masih dalam kategori rendah. Untuk meningkatkan prestasi karateka tersebut di tingkat provinsi dan juga tingkat nasional dibutuhkan latihan yang terprogram dengan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dan kemampuan fisik khususnya balancedan fleksibilitiy sehingga dalam pertandingan bisa menunjukkan prestasi yang maksimal. Oleh karena permasalahan tersebut diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

mengenai korelasi flexibility dan balance terhadap mawashi gery pada karateka Dojo Inkai Pasar Merah Medan Tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Dojo Pusat Inkai (Ikatan Karate Indonesai) Pasar Merah Medan yaitu di Jalan HM. Joni No.95-103, Kecamatan Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2020. Adapun pelaksanaan penelitian dilakukan selama 1 minggu dengan koordinasi terlebih dahulu dengan pelatih di Dojo tersebut lalu dilakukan tes dan pengukuran untuk pengambilan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

Menurut Najir (2013: 325) bahwa populasi adalah kumpulan dari individu atau kelompok dengan kualitas serta ciri - ciri yang telah ditetapkan. Selanjutnya populasi juga dapat diartikan sebagai totalitas dari semua nilai yang memungkinkan, baik hasil menghitung maupun pengukuran kuantitatif dari pada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Karateka di Dojo Pusat Inkai (Ikatan Karate Indonesia) Pasar Merah Medan yang berjumlah 13 orang

Sampel adalah subjek yang akan dijadikan menjadi bagian dari sumber data. Menurut Arikunto (2006: 131), sampel adalah sebagian atau sebagai wakil populasi yang akan diteliti. Jika penelitian yang di lakukan sebagian dari populasi

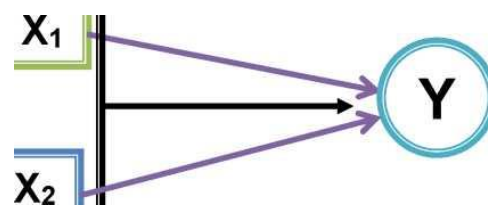


maka bisa dikatakan bahwa penelitian tersebut adalah penelitian sampel. Adapun dalam penelitian ini sampel diperoleh dengan teknik pengambilan acak bersyarat (purposif random sampling). Sampel diambil adalah sebanyak 9 orang dari jumlah populasi. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan memilih karateka bejenis kelamin laki-laki.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi. Penelitian korelasional perlu dilakukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dimana sebagai penelitian awal atau penelitian dasar untuk mengetahui bagaimana keterikatan antara variabel bebas dengan variabel terikat sehingga dapat diketahui hubungannya. Tujuan studi korelasi adalah untuk menentukan hubungan antara variabel atau untuk menggunakan hubungan tersebut untuk membuat prediksi. Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting, karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan diketahuinya hubungan koresional antar variabel sehingga dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian berikutnya.

Desain penelitian adalah cara atau langkah yang dilakukan dalam penelitian

sehingga dapat dilaksanakan secara sistematis. 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-variabel tersebut. Teknik yang digunakan untuk mengukur kadar hubungan antara variabel-variabel bebas, yaitu: fleksibility (X_1) dan balance (X_2), dengan variabel terikat adalah mciwashi geri (Y). Hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas dalam penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

X_1 = Kekuatan fleksibility

X_2 = Balance

Y = mciwashi geri

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam dalam penelitian ini adalah dengan melakukan pengukuran terhadap variable - variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Adapun instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Balance (keseimbangan)
2. Flexibility (Kelentukan)
3. InstrumenMawashi Geri

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data fleksibility pada



penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan data penelitian dari variabel tersebut melalui tampilan tabel dan grafik. Dari perhitungan jumlah data secara keseluruhan pada variabel fleksibility (Xi) adalah 125 dengan rata-rata 13,9. Sedangkan nilai maksimalnya adalah 30 dan nilai minimalnya adalah 0 dengan demikian diperoleh rentangnya adalah 30. Varians sebesar 111,1 dan simpangan baku adalah 10,5. Adapun penyebaran distribusi frekuensi di dalam tabel adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

No	Nama	Fleksibility
1	Abdi	0
2	Zamran	0
3	Raihan	15
4	Ahmad	5
5	Alfi	20
6	Boby	15
7	Bintang	25
8	Ripaldi	15
9	M. Hafiz	30
Jumlah		125
Rata Rata		13,9
Nilai		30
Nilai Minimal		0
Rentang		30
Varians		111,1
Simpangan		10,5

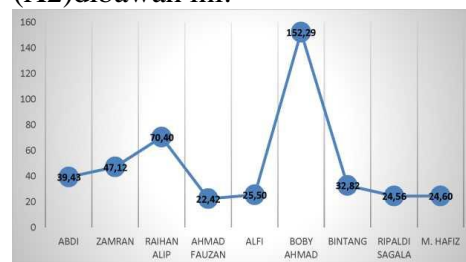


Gambar 1. Distribusi Frekuensi

Tabel 2. Deskripsi data Balance

No	Na	Balance (detik)
1	Abdi	39,4
2	Zamran	47,1
3	Raihan	70,4
4	Ahmad	22,4
5	Alfi	25,5
6	Boby	152,3
7	Bintang	32,8
8	Ripaldi	24,6
9	M. Hafiz	24,6
Jumlah		439,14
Rata Rata		48,8
Nilai		152,29
Nilai		22,42
Rentang		129,87
Varians		1741,8
Simpangan		41,7

Dari perhitungan jumlah data secara keseluruhan adalah 439,14 dengan rata-rata 48,8 yang mana nilai maksimal 152,29, nilai minimum 22,42, rentang adalah 129,87 sedangkan varians 1741,8 dan simpangan baku sebesar 41,7. Penyebaran data tersebut dapat dilihat pada grafik dari data balance (X2) dibawah ini.



Gambar 2. Deskripsi data Balance

Deskripsi data tendangan mawashi gery pada penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan data penelitian dari variabel tersebut dengan lebih rinci melalui tabel dan grafik sehingga lebih mudah untuk memahami penyebaran dari data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran. Dari perhitungan jumlah data secara keseluruhan adalah 1,65



dengan rata-rata 0,21 yang mana nilai maksimal 0,10, nilai minimum 0,32, median adalah 0,20 sedangkan varians 0,0039 dan simpangan baku sebesar 0,06. Adapun penyebaran distribusi frekuensi di dalam tabel adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi

No	Nama	Tendangan
1	Abdi	9
2	Zamran	9
3	Raihan	7
4	Ahmad	7
5	Alfi	8
6	Boby	8
7	Bintang	7
8	Ripaldi	7
9	M. Hafiz	6
Jumlah		68
Rata Rata		7,6
Nilai		9
Nilai Minimal		6
Rentang		3
Varians		1,0
Simpangan		1,0



Gambar 3. Distribusi Frekuensi

Analisis data penelitian untuk menjawab hipotesis adalah dengan uji korelasi dimana terlebih dahulu menguji apakah normalitas dan linieritas data tersebut.

Tabel 4. Uji Normalitas

Uji Normalitas (Kolmogorov)		
Test	Value	Kesimpul
Tesi Siaisiic	0,134	Normal (0,200 > 0,05)
asym.sig (2-	0,200	
Nilai a	0,05	

Hasil uji normalitas kolmogorov smirnov diperoleh nilai iesi siaisiic 0,134 dan asym.sig (2-tailed) 0.200, nilai

tersebut lebih besar dari nilai a (0,05) sehingga (0,200 > 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada variabel flexibility, balance dan tendangan mawashi gery pada karateka Inkai Pasar Merah Medan adalah berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Linearitas

Uji Liniertias (Test of Linierity)		
Menguji Linieritas Antara Xi		
Test	Value	Kesimpulan
Sig.	0,181	Mempunyai Hubungan yang Linier (0,181 > 0,05) atau 3,24 < 9,12
Fitung	3,24	
Ftabel	9,12	
Nilai a	0,05	
Menguji Linieritas Antara X2		
Test	Va	Kesimpulan
Sig-	0,457	Mempunyai Hubungan yang Linier (0,457 > 0,05) atau 2,412 < 234
Fhitung	2,412	
Ftabel	234	
Nilai a	0,05	

Dari hasil output SPSS pada tabel anova yaitu untuk menguji linieritas antara flexibility (Xi) dengan tendangan mawashi gery (Y) diperoleh nilai probabilitas sig. 0,181 dan juga nilai F sebesar 3,24. Jika dibandingkan dengan nilai a (0,05) maka nilai probabilitas sig. lebih besar (0,181 > 0,05). Jika menggunakan nilai F maka Fhitung = 3,24 < dari Ftabei (4'3) = 9,12 sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara flexibility (Xi) dengan tendangan mawashi gery (Y) adalah linier.

Dari hasil output SPSS pada tabel anova yaitu untuk menguji antara balance (X2) dengan tendangan mawashi gery (Y) diperoleh nilai probabilitas sig. 0,457 dan juga nilai F sebesar 2,412. Jika dibandingkan dengan nilai a (0,05) maka



nilai probabilitas sig. lebih besar ($0,457 > 0,05$). Jika menggunakan nilai F maka $F_{hitung} = 2,412 < \text{dari } F_{tabel} (6'i) = 234$ sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara balance (X2) dengan tendangan mawashi gery (Y) adalah linier.

Tabel 6. Uji Hipotesis 1

Varia bel	R	R ²	Koefisie n	Uji Signifikansi	
Xi pada Y	0,7 54	0,5 68	56,8%	T hitung =	T tabel =

Dari hasil penelitian dan analisis pada hipotesis pertama yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dari flexibility terhadap tendangan mawashi gery pada pada karateka Dojo Inkai Pasar Merah Medan Tahun 2020.

Tabel 7. Uji Hipotesis 2

Varia bel	R	R ²	Koefisie n Determi	Uji Signifikansi	
Xipad a Y	0,2 43	0,0 59	5,9%	t hitun g = (0,66)	t tabel = (1,86)

Dari hasil penelitian dan analisis pada hipotesis kedua yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan dari balance terhadap tendangan mawashi gery pada pada karateka Dojo Inkai Pasar Merah Medan Tahun 2020.

Tabel 8. Uji Hipotesis 3

Varia bel	R	R ²	Koefisie n Determi nasi	Uji Signifikansi	
--------------	---	----------------	----------------------------------	---------------------	--

Xi pada Y	0,7 80	0,60 8	60,8%	F hitun g = (4,68)	F tabel = (4,46)
--------------------------	-----------	-----------	-------	-----------------------------	---------------------------

Dari hasil penelitian dan analisis pada hipotesis ketiga yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dari flexibility dan balance terhadap tendangan mawashi gery pada pada karateka Dojo Inkai Pasar Merah Medan Tahun 2020.

Komponen fisik yang diperlukan dalam olahraga beladiri adalah daya tahan otot (endurance), kekuatan (strength), kelentukan (flexibility), daya ledak (power), kecepatan (speed), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), kelincahan (agility). Untuk meningkatkan prestasi atlet, khususnya dalam cabang olahraga karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang baik sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Mawashi geri biasa disebut dengan tendangan berputar. Tendangan ini cukup bebas untuk dilakukan dimana bisa dilakukan dengan posisi kaki di depan, di samping bahkan di belakang. Karena jangkauan dari mawashi geri adalah melingkar maka teknik ini mudah untuk dilakukan pada jarak dekat dan menengah.

Upaya pencapaian prestasi atau hasil optimal dalam berolahraga, memerlukan beberapa macam penerapan unsur pendukung keberhasilan seperti unsur



kondisi fisik. Beberapa unsur kondisi fisik adalah fleksibilitas. Kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan suatu kerja fisik tertentu. Kecepatan dalam banyak cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya. Pengertian kecepatan menurut Harsono (2001:36), 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. Kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. Dalam melakukan tendangan mawashi yang baik dan tepat mengenai sasaran dibutuhkan kondisi fisik yang mendukung seperti fleksibilitas.

Hal tersebut dilakukan dengan menyerang lawan menggunakan tendangan (geri) dan juga pukulan (tsuki). Suatu kondisi pertandingan dalam karate menuntut orang untuk saling menyerang dan bertahan dengan memukul ataupun menendang sehingga kondisi fisik sangat dibutuhkan untuk mendukung kemampuan teknik. Pertarungan yang dibatasi oleh waktu menjadikan karateka harus dapat mengalahkan lawan menggunakan teknik pertarungan yang sesuai dengan peraturan.

Kondisi ini menyebabkan karateka yang bertanding harus didukung oleh kondisi fisik yang prima, teknik yang sempurna, taktik yang jitu dan kekuatan mental yang tinggi.

Titik balance merupakan titik yang menjaga keseimbangan seluruh kerangka yang menopang bangunan tubuh manusia agar tetap berdiri kokoh. Bila ia bergeser, maka bangunan tubuh manusia menjadi tidak seimbang dan goyah. Oleh karena itu titik balance ini harus dijaga agar tetap berada pada kedudukannya. Tubuh manusia yang selalu bergerak dan berubah-ubah posisi mengakibatkan titik keseimbangannya pun ikut berubah-ubah mengikuti pergerakan dan perubahan posisi tubuh. Sehingga untuk menjaganya agar tidak

Dalam melakukan tendangan mawashi gery dibutuhkan balance untuk melakukan gerakan yang berulang dimana pada saat melakukan mawashi gery hanya bertumpu dengan satu kaki juga gerakan harus dilakukan dengan cepat sehingga mempengaruhi balance. Untuk itu karateka perlu dilatih keseimbangan agar dapat menjaga posisi tubuhnya tetap dalam kondisi yang stabil baik dalam melakukan serangan juga dalam melakukan tangkisan atau menghindari serangan lawan. Dapat disimpulkan bahwa balance mempunyai korelasi yang kuat terhadap kemampuan mawashi gery dalam olahraga beladiri karate. Dalam penelitian ini tidak terbukti bahwa balance dapat meningkatkan



kemampuan tendangan mawashi geri tetapi ada pengaruh dari balance sebesar 5,9% terhadap tendangan tersebut. Banyak hal yang mempengaruhi hasil dari sebuah penelitian seperti motivasi atlet, waktu istirahat atlet dan juga gizi yang dikonsumsi oleh atlet itu sendiri.

Dalam karate kondisi fisik sangat diperlukan dalam meningkatkan prestasi yaitu kemampuan teknik bermain. Adapun beberapa jenis kondisi fisik antara lain flexibility, balance, power, strength, agility, coordination, speed, muscle endurance dan endurance cardio respiratori. Dengan kemampuan yang saling berkaitan tersebut maka karateka dapat memenangkan pertandingan dengan mengumpulkan point terbanyak. Kondisi fisik yang mendukung terlaksananya kemampuan teknik harus dapat dipadukan dengan baik sehingga tercipta gerakan- gerakan yang berkualitas.

Kondisi fisik yang baik yaitu balance atau keseimbangan dan fleksibility atau kelentukan menjadi dasar yang kuat untuk dapat melakukan tendangan mawashi geriyang baik. Dimana tendangan yang baik itu adalah tendangan yang tepat mengenai sasaran tanpa bisa dihalau oleh lawan dan juga mengenai bagian tubuh lawan dengan telak. Pada saat melakukan serangan dibutuhkan keseimbangan dan kelentukan. Perlu kiranya dilakukan kajian mendalam seberapa besar korelasi dari balance dan juga fleksibility terhadap tendangan mawashi geri. Hal ini penting menjadi penelitian dasar sebagai pondasi

untuk mengembangkan penelitian yang berikutnya. Sehingga para pelatih, as sisten pelatih dan karateka itu sendiri mengetahui seberapa besar korelasi dari setiap aspek kondisi fisik dalam mendukung kemampuan teknik dalam karate. Dengan demikian latihan fisik yang berkelanjutan perlu dilakukan sehingga prestasi yang baik dapat dicapai. Dalam penelitian ini terbukti bahwa flexibility dan balance dapat meningkatkan tendangan mawashi geri dalam karate

KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis dengan analisis statistik korelasi yang telah dilakukan maka ditarik kesimpulan bahwa : Hipotesis pertama Terdapat korelasi yang signifikan dari flexibility terhadap tendangan mawashi gery pada karateka Dojo Inkai Pasar Merah Medan Tahun 2020. Hipotesis kedua Tidak terdapat korelasi yang signifikan dari balanceterhadap tendangan mawashi gery pada karateka Dojo Inkai Pasar Merah Medan Tahun 2020. Hipotesis ketiga Terdapat korelasi yang signifikan dari flexibility dan balanceterhadap tendangan mawashi gery pada karateka Dojo Inkai Pasar Merah Medan Tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam*



Coaching.Jakarta: Departemen P &
K, Proyek Pengembangan Pendidikan
Tinggi.

Macpherson J, Horak F. Posture. In:
Kandel E, Schwartz J, Jessel T,
Siegelbaum S,AH. (2013). Principles
of neural science. 5th ed. New York:
McGraw Hill.

M. Nakayama. (2002). Best Karate. : Japan
Karate Association, Translated by,
Herman kaus.

Nazir, Moh. (2013). Metode Penelitian.
Bogor: Ghalia Indonesia

Sibley, et al. (2011). Balance Assessment
Practices and Use of Standardized
Balance Measures Among Ontario
Physical Therapists. Journal of the
American Physical Therapy
Association, 91(11), 1-9.
<https://doi.org/10.2522/ptj.20110063>.