

PERBANDINGAN LATIHAN MENENDANG MENGUNAKAN ALAT PEMBERAT KAKI (*ANKLE WEIGHT*) DAN KARET BAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI*

Rajidin¹, Ramdani Amrullah²

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Fakultas Pendidikan Olahragadan Kesehatan

IKIP PGRI Pontianak

Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116

e-mail: syahadati1979@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi dan kejelasan tentang perbandingan hasil latihan yang signifikan antara latihan menendang menggunakan alat pemberat kaki (*ankle weight*) dan karet ban terhadap hasil kecepatan tendangan mawashi geri pada mahasiswa UKM Karate IKIP PGRI Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM Karate IKIP PGRI Pontianak yang berjumlah 29 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pengukuran. Alat pengumpul data dengan tes tendangan *mawashi geri*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat ditarik simpulan bahwa terdapat pengaruh hasil latihan antara *agle weight* dan karet ban terhadap kecepatan tendangan Mawashi pada UKM Karate IKIP PGRI. Pengaruh peningkatan kecepatan tendangan Mawashi yang ditimbulkan oleh latihan dengan karet ban lebih baik daripada latihan *ankle weight*, dengan rata-rata peningkatannya adalah 1,39 dan 0,0009. Ada perbedaan pengaruh antara latihan *agle weight* dan karet ban terhadap peningkatan kecepatan tendangan Mawashi pada UKM Karate IKIP PGRI. Pengaruh peningkatan kecepatan tendangan Mawashi pada mahasiswa yang memiliki panjang tungkai rendah lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki panjang tungkai tinggi, rata-rata peningkatannya yaitu 0,000275 dan 0,00025. Tidak adanya interaksi antara latihan dengan *agle weight* dan karet ban terhadap peningkatan kecepatan tendangan Mawashi pada UKM Karate IKIP PGRI. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 0,78125$ dengan $F_{tabel} = 4,08$, maka ($F_{hitung} < F_{tabel}$).

Kata Kunci : latihan *agle weight*, karet ban, tendangan *Mawashi*

Abstract

*This study aims to obtain information and clarity about the comparison of the results of a significant exercise between kicking exercises using ankle weight and rubber tires on the results of the speed of kick mawashi geri on students of UKM Karate IKIP PGRI Pontianak. The method used in this research is the experimental method. Subjects in this study were students of UKM Karate IKIP PGRI Pontianak, amounting to 29 students. Data collection techniques in this study using measurement. Data collection tool with mawashi geri kick test. Based on the results of this study can be drawn conclusion that there is influence of exercise results between *agle weight* and rubber tires on the speed of Mawashi kick on*

UKM Karate IKIP PGRI. The effect of the Mawashi kickback speed generated by exercise with rubber tires is better than the ankle weight exercise, with an average increase of 1.39 and 0.0009. There is a difference of influence between agglle weight training and tire rubber on increasing the speed of Mawashi kick on UKM Karate IKIP PGRI. The effect of Mawashi's kick-rate increase on students with low limb length is better than those with high limb lengths, an average increase of 0.000275 and 0.00025. The absence of interaction between exercise with aggle weight and tire rubber to increase Mawashi kick speed in UKM Karate IKIP PGRI. From result of data analysis show that $F_{hitung} = 0,78125$ with $F_{tabel} = 4,08$, hence ($F_{hitung} < F_{tabel}$).

Key words: agkle weight exercise, rubber tires, Mawashi kicks

PENDAHULUAN

Olahraga karate merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Negara Jepang. Olahraga ini sudah dikenal dan diminati oleh berbagai kalangan masyarakat Internasional termasuk Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa perguruan serta berbagai macam aliran karate yang berbeda dan berkembang di Indonesia. Seiring dengan perkembangan tersebut tentunya banyak kejuaraan-kejuaraan yang terselenggara baik ditingkat lokal, nasional, bahkan kejuaraan internasional yang diadakan di Indonesia. Dari kejuaraan tersebut tentunya banyak melahirkan atlet-atlet yang bagus bahkan beberapa tahun terakhir atlet karate juga menjadi salah satu cabang yang diharapkan bisa bersaing ditingkat internasional, terbukti dengan di ikutkannya beberapa atlet yang mengikuti program pembinaan untuk jangka panjang.

Pada kejuaraan karate sendiri ada dua kategori yang dipertandingkan yaitu nomor *kumite* (pertarungan) dan nomor kata (rangkai gerakan/jurus). Berdasarkan pengalaman dilapangan, peneliti melihat bahwa untuk memperoleh nilai, para atlet karateka sering menggunakan teknik pukulan daripada teknik tendangan. Teknik tendangan tersebut sangat jarang dilakukan karena teknik tendangan memerlukan kecepatan, ketepatan dan kecermatan yang sangat tinggi. Apabila tendangannya tidak terkontrol dan mengenai tubuh lawan dan lawan itu cedera maka akan terjadi pelanggaran.

Untuk melakukan teknik penyerangan haruslah didukung oleh kemampuan fisik, karena kondisi fisik merupakan kondisi yang sangat mendasar dan turut menentukan prestasi atlet. Oleh karena itu, seorang atlet harus melakukan latihan terus menerus dengan metode yang cocok agar teknik tendangan atlet tersebut

bisa diambil nilai saat bertanding. Perlu diketahui juga didalam pertandingan kumite lama waktu pertandingan tiga menit untuk kumite pria senior (baik perorangan atau beregu) dan dua menit untuk wanita, yunior dan usia dini (*cadet*), dan didalam waktu pertandingan tersebut ada yang namanya sepuluh detik terakhir, yang artinya waktu pertandingan tinggal sepuluh detik lagi, maka atlet yang bertanding apabila nilainya tertinggal dari lawannya, maka atlet tersebut harus bisa menambah ketertinggalan nilainya tersebut dan apabila nilai kedua atlet yang sedang bertanding tersebut sama maka kedua atlet yang sedang bertanding tersebut harus secepatnya melancarkan serangan agar bisa unggul dan menang, salah satu teknik serangan yang nilainya besar yaitu teknik tendangan, salah satunya adalah *mawashi geri*. Pertandingan kumite terbagi tiga tingkatan nilai yaitu *sanbon* (tiga angka), *nihon* (dua angka) dan *ippon* (satu angka). Apabila tendangan mengenai kepala (tendangan *jodan*) mendapatkan nilai tiga, sedangkan tendangan mengenai punggung (tendangan *chudan*) memiliki nilai dua, dan semua jenis pukulan memiliki nilai (*ippon*) satu.

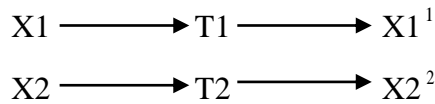
Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan kebutuhan atlet untuk mencapai prestasi latihan yang lebih baik, khususnya teknik tendangan *mawashigeri*. Untuk mengetahui hasil latihan tendangan *mawashi geri* yang lebih efektif butuh sebuah kajian perbandingan latihan antara penggunaan alat *ankle weight* dan penggunaan karet. Berdasarkan Dari uraian tersebut peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian untuk membandingkan dua bentuk latihan hasil kecepatan tendangan yaitu latihan dengan menggunakan pemberat kaki (*ankle weight*) dan dengan karet ban terhadap hasil kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Mahasiswa UKM Karate IKIP PGRI Pontianak.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yaitu rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah untuk diperoleh hasil. Adapun desain penelitiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok A	X1	T1	X1 ¹
Kelompok B	X2	T2	X2 ²



Keterangan :

X1 : Tes awal kecepatan tendangan yang dilatih menggunakan *ankle weight*

X2 : Tes awal kecepatan tendangan yang dilatih menggunakan karet ban

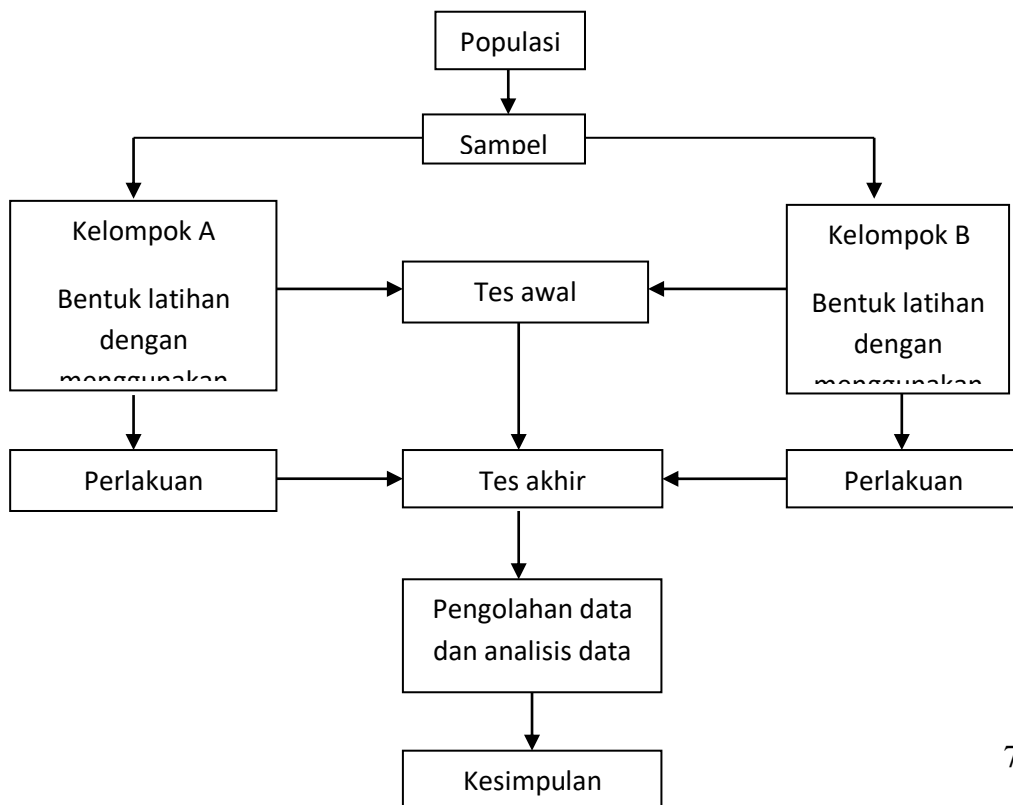
T1 : Treatment / perlakuan latihan menendang dengan menggunakan *ankle weight*

T2 : Treatment / perlakuan latihan menendang dengan menggunakan karet ban

X1¹ : Test akhir kecepatan tendangan yang dilatih menggunakan *ankle weight*

X2² : Test akhir kecepatan tendangan yang dilatih dengan menggunakan karet ban

Langkah-Langkah Penelitian



HASIL DAN PEMBAHASAN

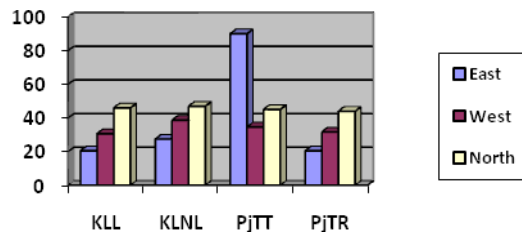
Pada tahap awal, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, dilanjutkan pengujian hasil penelitian dengan statistik inferensial yang merupakan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan teknik *statistic analisis varians* (ANOVA) memerlukan pengujian persyaratan analisis, sehingga disajikan pula hasil uji prasyarat analisis menggunakan SPSS versi 21. Deskripsi hasil analisis data hasil tes Kecepatan Tendangan *Mawashi* pada mahasiswa UKM karate IKIP PGRI Pontianak, yang dilakukan sesuai dengan kelompok yang dibandingkan, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2: Ringkasan Angka-angka Statistik Deskripsi Data
Kecepatan Tendangan *Mawashi* Menurut Kelompok Penelitian

Perlakuan	Panjang Tungkai	Statistik	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
latihan dengan ankle weight	Tinggi	Jumlah	1,02	1.05	0.03
		mean	0.102	0.105	0.003
Latihan Dengan karet ban	Rendah	Jumlah	1.03	1.1	0.07
		mean	0.103	0.11	0.007
	Tinggi	Jumlah	1.13	1.16	0.03
		Mean	0.113	0.116	0.003
	Rendah	Jumlah	0.94	1.02	0.08
		Mean	0.094	0.102	0.008

1). Jika antara kelompok siswa yang mendapat perlakuan latihan berbeban dengan latihan dengan ankle weight dan karet ban dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok latihan berbeban dengan latihan dengan ankle weight lebih besar daripada kelompok latihan dengan latihan dengan karet ban. 2). Jika antara kelompok yang mempunyai panjang tungkai tinggi dan panjang tungkai rendah dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok yang mempunyai panjang tungkai rendah lebih besar daripada kelompok yang mempunyai panjang tungkai tinggi. 3). Untuk mengetahui gambaran menyeluruh dari nilai rata-rata hasil

peningkatan Kecepatan Tendangan Mawashi sebelum dan sesudah diberi perlakuan, maka dapat dibuat grafik perbandingan nilai-nilai sebagai berikut:



Gambar 10: Grafik Nilai Rata-rata Kecepatan Tendangan *Mawashi* Berdasarkan Tiap Kelompok Perlakuan dan Panjang Tungkai.

Keterangan:

KLL : Kelompok Latihan dengan *ankle weight*

KLNL : Kelompok Latihan Latihan dengan karet ban

PjTT : Panjang Tungkai Tinggi

PjTR : Panjang Tungkai Rendah

KESIMPULAN

1). Ada perbedaan pengaruh antara latihan ankle weight dan non linier terhadap peningkatan kecepatan tendangan Mawashi pada UKM Karate IKIP PGRI. pengaruh peningkatan kecepatan tendangan Mawashi yang ditimbulkan oleh latihan dengan karet ban lebih baik daripada latihan ankle weight, dengan rata-rata peningkatannya adalah 1,39 dan 0,0009. 2). Ada perbedaan pengaruh antara latihan dengan agkle weight terhadap peningk dan karet ban terhadap kecepatan tendangan Mawashi pada UKM Karate IKIP PGRI. Pengaruh peningkatan kecepatan tendangan Mawashi pada mahasiswa yang memiliki panjang tungkai rendah lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki panjang tungkai tinggi, rata-rata peningkatannya yaitu 0,000275 dan 0,00025. 3). Tidak adanya interaksi antara latihan dengan agkle weight dan karet ban terhadap peningkatan kecepatan tendangan Mawashi pada UKM Karate IKIP PGRI. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 0,78125$ dengan $F_{tabel} = 4,08$, maka ($F_{hitung} < F_{tabel}$).

DAFTAR PUSTAKA

- Arief Prihastomo. 1994. *Pembinaan Kondisi Fisik Karate*. Surakarta: CV.Aneka.
- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Emzir . 2012. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta. Grasindo
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : CV Tambak Kusuma.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Nana Sujana. 2007. *Penelitian Dalam Bidang Pendidikan*. Bandung . Tarsito
- Ishak, Darwis. 2006. *Bela Diri Untuk Semua Umur*, Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Muhajir. 2004. *Teori dan praktek pendidikan jasmani dan kesehatan*, Jakarta : Erlangga.
- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*, Denpasar : Universitas Udayana
- Perry, Paul. 2000. *Bebas Cedera Karate*, Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Ratumanan, Tanwey Gerson. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*, Surabaya : Unesa University Press.
- Saleh, Moch. 1993. *Bela Diri*, Jakarta : Cv. Gembira.
- Simanjuntak, Victor dkk. 2004. *Teknik Dasar Karate*, Ciputat Jakarta : Cerdas Jaya.
- Said, Hariadi dkk. 1993. *Laporan Penelitian (Studi Tentang Hasil Belajar Tenis Meja Mahasiswa FPOK*
- Sudjana, 1992. *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi*. Edisi Ketiga. Bandung: Penerbit Tarsito.