

Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis dengan Ketepatan Tendangan Mae Geri (Study Korelasional Atlet Perempuan FORKI Kabupaten Wonogiri)

Irfan Deny Oktavian*, Sugiyanto, Rony Syaifullah

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret, Jln. Menteri Supeno

No. 13 Manahan, Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57139*2,

Telepon/Faksimile (0271) 714957

Email : oktaviandeni10@student.uns.ac.id*

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki latar belakang masalah yaitu kelincahan gerakan tendangan mae geri kurang agresif, keseimbangan dinamis saat melakukan tendangan mae geri kaki sering berjinjit, atau postur kaki yang tidak simetris. Penelitian ini bertujuan yaitu menguji hubungan kelincahan dan keseimbangan dinamis dengan ketepatan tendangan mae geri dan besar persentase. Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional. Objek penelitian ini adalah atlet perempuan FORKI Wonogiri. Teknik pengumpulan data menggunakan purposive sampling dengan jumlah populasi 97 atlet karate perempuan dan sampel 60 atlet karate perempuan berusia 12-18 tahun. Instrumen penelitian menggunakan tes shuttle run (kelincahan) dan modified bass test (keseimbangan dinamis), serta tes ketepatan menggunakan samsak (tendangan mae geri). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang signifikan pada kelincahan dengan persentase 58,33%, 2) Terdapat hubungan yang signifikan pada keseimbangan dinamis dengan persentase 45%, 3) Terdapat hubungan yang signifikan pada kelincahan dan keseimbangan dinamis dengan persentase 59% pada ketepatan tendangan mae geri pada atlet perempuan FORKI Wonogiri. Kebaruan dari penelitian ini yaitu: 1) penelitian Hubungan kelincahan dan keseimbangan dinamis pada kemampuan tes dan pengukuran atlet FORKI Wonogiri. 2) Rangkaian Latihan kelincahan dan keseimbangan dinamis agar atlet FORKI Wonogiri dapat meningkatkan kemampuan fisik.

Kata Kunci: Atlet perempuan, Tendangan mae geri, FORKI Wonogiri

PENDAHULUAN

Karate adalah salah satunya seni bela diri paling populer yang secara teratur dipraktikkan di seluruh dunia yang melibatkan teknik pertahanan dan serangan dengan tujuan mendapatkan poin dari lawan. Karate memiliki tiga elemen yang harus dipelajari yaitu kihon, kata dan kumite. Kihon terdiri dari gerakan dasar yang harus dipelajari dan disempurnakan. Latihan kihon harus dilakukan dengan baik dan benar. Jika memang tidak dipelajari dengan benar, kohai (murid karate) tidak

bisa lanjutkan ke langkah berikutnya. Kihon terdiri dari posisi tangan, mendorong, meninju, menendang, postur yang baik, teknik melompat. Itu lebih sering kihon dipraktekkan dengan pengulangan yang sama teknik dalam beberapa tahun, semakin tajam atlet gerakan dan kontrol. Sementara itu, kata adalah gerakan yang telah ditentukan yang terdiri dari bagian dari pertarungan tanpa lawan, atau serangkaian gerakan dari kihon yang digabungkan menjadi gerakan yang menarik. Kumite adalah sparring/pertarungan karate yang menerapkan serangan dan pertahanan. (Yudhistira & Tomoliyus, 2020).

Kondisi fisik sebagai kesatuan fisik, mental dan sosial kesejahteraan, yang mengasumsikan seperangkat faktor, kapasitas atau kualitas yang dimiliki subjek sebagai energi potensial dan bahwa melalui pengembangannya memungkinkan memperoleh tingkat yang baik kebugaran jasmani untuk melaksanakan tugas-tugas olahraga jasmani alam. Oleh karena itu, tujuannya adalah jenis "higienis" (pencegahan kesehatan) dan berorientasi pada aktivitas normal. (Milagros Palacio González et al., 2021).

Shotokan karate pada ketepatan tendangan mae-geri untuk menentukan kinerja ciri-ciri *mae geri*. Atlet mengeksekusi ketepatan tendangan *mae geri* waktu yang lebih singkat dengan gaya tumbukan yang lebih tinggi dan pengulangan yang lebih tinggi dari kinetika ekstremitas bawah dan kinematika *Mae geri* digunakan sebagai operasi balistik ketika mencoba untuk mencapai target atau lawan tubuh dengan bantuan kaki. Syarat efektifnya adalah mengeksekusi teknik terutama dalam kompetisi di mana parameter ruang dan waktu dapat menyebabkan antisipasi yang terbatas oleh lawan. (Błaszczyszyn et al., 2019)

Efektivitas teknik membutuhkan urutan gerakan dinamis yang melibatkan batang tubuh, pinggul, lutut, pergelangan kaki, dan kaki, memungkinkan sinergi mengalir dari pinggul ke kaki sebagai hasilnya dari aktivasi dukungan neuromuskular dari ekstremitas bawah. Dalam urutan gerakan ini antisipasi dari segmen proksimal ke distal, tidak jelas di titik mana pergerakannya tungkai bawah dimulai, terdiri dari fleksi pinggul cepat, ekstensi lutut, dan fleksi plantar pergelangan kaki, mengarah ke ekstensi kaki menendang. Setiap teknik yang digunakan dalam olahraga adalah teknik yang kompleks membutuhkan koneksi konduksi neuromuskular, antisipasi motorik, dan sangat berkembang proprioseptif.

Kelincahan adalah kapasitas untuk mengubah arah, mengendalikan arah dan posisi tubuh sambil mempertahankan momentum. Kadang-kadang disebut sebagai kemampuan manuver tubuh, adalah kemampuan mengubah posisi dan arah anggota tubuh. Hal ini penting dalam tendangan *mae geri*. Tendangan *mae geri* melibatkan mulai dan berhenti yang cepat, perubahan arah yang cepat, gerak kaki yang efisien, dan cepat penyesuaian tubuh atau bagian tubuh. Tendangan *mae geri* dengan kelincahan yang baik memiliki peluang yang lebih baik untuk keberhasilan dalam aktivitas fisik dibandingkan dengan kelincahan yang buruk. Pengembangan kelincahan dalam tendangan *mae geri* sangat penting untuk optimalisasi persiapan kumite dan kata. (Lemessa, 2022)

Keseimbangan dinamis adalah tes yang paling umum digunakan untuk mengukur kemampuan mengendalikan tubuh sambil mempertahankan stabilisasi satu kaki. Untuk menentukan kemungkinan cedera pada tendangan *mae geri* untuk mengidentifikasi asimetri bilateral dan mengidentifikasi keterbatasan fungsional. Namun, Uji Keseimbangan dinamis menunjukkan hasil yang berbeda dalam hal skor yang diperoleh dari tiga arah dan nilai kekuatan untuk kelompok otot yang berbeda (Cinarli et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dari (Endrawan et al., 2020) menyatakan bahwa hubungan kelincahan dan kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola siswa peserta dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal, *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, hasil penelitian antara variabel X_1 dengan Y diperoleh $r_{hitung} = 0,586 > r_{tabel} 0,444$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, variabel X_2 dan Y diperoleh $r_{hitung} = 0,792 > r_{tabel} 0,444$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dan variabel X_1 , X_2 dengan Y diperoleh $r_{hitung} = 0,817 > r_{tabel} 0,444$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan nilai $F_{hitung} = 17,044 > F_{tabel} 3,59$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Karena ketiganya variabel menunjukkan arah yang positif, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kelincahan dan lari kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola ekstrakurikuler siswa peserta futsal.

METODE

Penelitian ini menggunakan Metode deskriptif dengan teknik korelasi. Desain penelitian ini adalah *The One Shot Case Study* dengan analisis korelasi sederhana, yaitu dengan melibatkan variabel independen adalah kelincahan dan keseimbangan dinamis (X) serta variabel dependen adalah hasil tendangan *mae geri* (Y) (Ahyyar et al., 2020). Perlakuan diberikan permulaan dan kemudian untuk mengetahui seberapa jauh hasil pengukuran akhir kegiatan atau kejadian. Penelitian ini menggunakan populasi yakni sampel yang digunakan mewakili jumlah keseluruhan populasi dikarenakan populasi yang dianggap kecil atau kurang dari 100.

Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat sama dalam penelitian adalah atlet karate perempuan yang berjumlah 97 atlet. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yakni sampel yang digunakan mewakili jumlah keseluruhan populasi dikarenakan populasi yang dianggap kecil atau kurang dari 100. penelitian ini adalah atlet karate tingkat menengah (*intermediate*) atlet yang sedang aktif berlatih yang berjenis kelamin perempuan berusia 12 sampai 18 tahun, sedangkan atlet yang memiliki pengalaman latihan karate (>2 tahun) diklasifikasikan sebagai profesional (*advanced*) jika sebelumnya telah lolos ke babak kompetisi Olimpiade daerah yang berjenis kelamin perempuan berusia 12 sampai 18 tahun yang berjumlah 60 orang (Ahyyar et al., 2020).

Dalam penelitian ini ada beberapa variabel yang akan diteliti, yaitu kelincahan, keseimbangan dinamis, dan ketepatan tendangan *mae geri*. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai variabel yang dapat digunakan dalam penelitian ini yaitu:

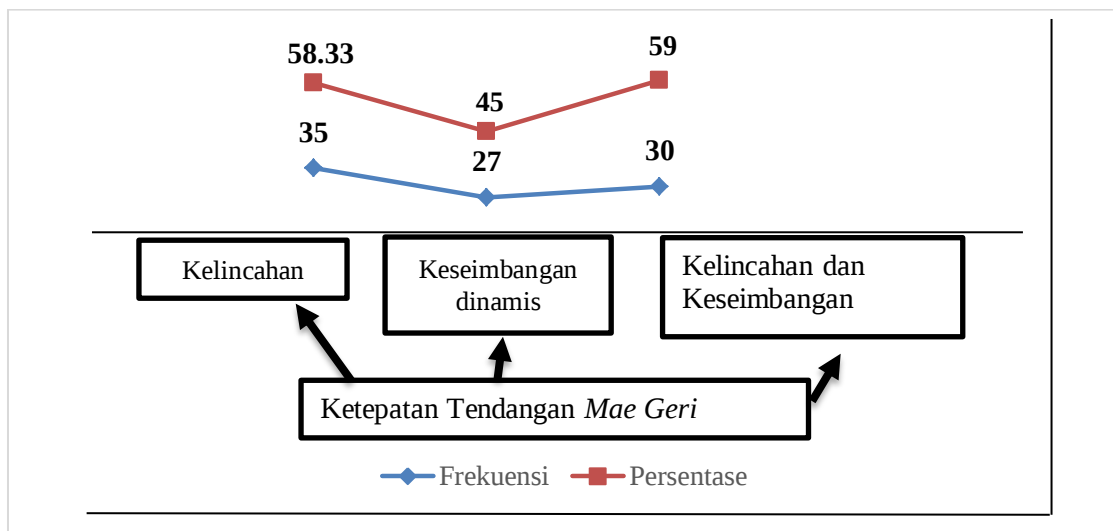
1. Kelincahan dengan tes *shuttle run* pada kemampuan lari yang dilakukan bolak-balik secara efektif dan cepat (Widiastuti, 2019).
2. Keseimbangan dinamis dengan *modified bass test* pada kemampuan tubuh pada saat melakukan gerakan keseimbangan. (Widiastuti, 2019)
3. Ketepatan Tendangan *Mae Geri* pada kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam tendangan yang diukur dengan tendangan *mae geri* dari pengembangan tes ketepatan (Simbolon & Siahaan, 2020).

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan kelincahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai, keseimbangan dinamis dengan koordinasi mata kaki *tendangan mae geri*. Selanjutnya akan diketahui apakah hipotesis yang telah ditentukan awal akan diterima atau tidak. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini akan menggunakan analisis korelasi, karena untuk mengetahui hubungan 4 variabel (X) dan variabel (Y). Teknik dalam analisis korelasi memiliki banyak macam, yaitu menggunakan teknik korelasi yaitu *Dimension Reduction*, *Kolmogorov Smirnov*, dan *Product Moment* untuk menguji hipotesis penelitian. Pengujian hipotesis menggunakan perangkat lunak SPSS 23.0 for Windows, setelah hasil output keluar maka selanjutnya akan dilakukan interpretasi koefisien korelasi sesuai dengan pedoman dibawah ini (Azwar, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian harus berdasarkan dari metode penelitian teknik korelasi. FORKI Wonogiri berjenis kelamin perempuan yang diambil secara *purposive sampling*. Menyatakan referensi pada bagian hasil jumlah atlet (frekuensi) dan persentase dengan memakai standar deviasi. Semua data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel atau grafik. Pembahasan data dibandingkan dengan beberapa hasil penelitian yang telah dilaporkan. setiap akhir pembahasan berikan kesimpulan dan penelitian ke depan dalam topik tertentu.

1. Hasil Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan Tendangan Mae Geri



Gambar 1. Grafik Perolehan Kelincahan, Keseimbangan Dinamis, Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis dengan Ketepatan Tendangan Mae Geri

Tabel 1 Distribusi frekuensi kelincahan, keseimbangan dinamis, kelincahan dan keseimbangan dniamis dengan ketepatan kendangan Mae Geri

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)	Standar Deviasi
Kelincahan dengan ketepatan tendangan mae geri	35	58,33	0,34
keseimbangan dinamis dengan ketepatan tendangan mae geri	27	45	18,35
kelincahan dan keseimbangan dinamis dengan ketepatan tendangan mae geri	30	59	15,25

Uji koefisien korelasi digunakan untuk mengukur seberapa kuat hubungan yang terjadi variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam hal ini untuk mengukur hubungan kelincahan (X_1) dan keseimbangan dinamis (X_2), dengan ketepatan tendangan mae geri (Y). Berdasarkan hasil uji interpretasi pada kelincahan dengan ketepatan tendangan mae geri persentase 58,33% dalam kategori hubungan yang sangat kuat, keseimbangan dinamis dengan ketepatan tendangan mae geri sebesar 45% dalam kategori hubungan yang sangat kuat, kelincahan dan keseimbangan dinamis dengan ketepatan tendangan mae geri dengan persentase 59% kategori hubungan yang sangat kuat.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan kelincahan dan keseimbangan dinamis dengan ketepatan tendangan *mae geri* pada atlet perempuan FORKI Wonogiri. Kelincahan dan Keseimbangan dinamis memberikan kontribusi sebesar 59% terhadap ketepatan tendangan *mae geri* pada atlet perempuan FORKI Wonogiri.

SARAN

Agar kegiatan Training Center khususnya pada tendangan *mae geri* dapat berhasil dengan baik, maka seorang senpai atau pelatih hendaknya memberikan latihan-latihan melalui gerakan-gerakan yang dapat meningkatkan kelincahan dan keseimbangan dinamis melakukan latihan tersebut secara terjadwal atau rutin sehingga dapat meningkatkan stamina dan prestasi olahraga karate menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Błaszczyszyn, M., Szczesna, A., Pawlyta, M., Marszałek, M., & Karczmit, D. (2019). Kinematic analysis of Mae-Geri kicks in beginner and advanced Kyokushin karate athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph16173155>
- Cinarli, F. S., Adanur, O., Esen, O., Barasinska, M., Cepicka, L., Gabrys, T., & Karayigit, R. (2022). Relationship between Unilateral Leg Extension Strength and Dynamic Balance in Healthy Young Men. *Applied Sciences (Switzerland)*, 12(18). <https://doi.org/10.3390/app12188985>
- Endrawan, I. B., Martinus, Satriawan, R., & Amar, K. (2020). The relationship of running agility and speed with the ability to dribble the student participants in the extracurricular futsal activities. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 68–72. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080712>
- Lemessa, N. D. (2022). Effect of Plyometric Exercise on Power and Agility Of U-17 Male Football Project Tranees In Dukam Town, Oromia Regional State, Ethiopia. *Master Of Science In Sport Medicine*, 8.5.2017.
- Milagros Palacio González, D., González Santos, S., Ruiz Reyes, L., & Bautista Sánchez Oms, A. (2021). The Physical Condition in the Physical-Motor Disability, Case of Studies in Elementary Schools. *American Journal of Sports Science*, 9(2), 32. <https://doi.org/10.11648/j.ajss.20210902.11>
- Simbolon, R. F., & Siahaan, D. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan

- Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 49. <https://doi.org/10.24114/jp.v4i2.21585>
- Widiastuti. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, 261.
- Yudhistira, D., & Tomoliyus. (2020). Content validity of agility test in karate kumite category. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 211–216. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080508>