

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN MAWASHI
GERI CABANG OLAHRAGA KARATE PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS MEGAREZKY**

MUHAMMAD HIDAYAT CAKRAWIJAYA
Pendidikan Jasmani Universitas Megarezky

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “pengaruh latihan hurdle jump terhadap kemampuan mawashi geri karate Mahasiswa Program Studi Penjas Universitas Megarezky”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan hurdle jump terhadap kemampuan mawashi geri pada Mahasiswa Program Studi Penjas Universitas Megarezky? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan hurdle jump terhadap peningkatan kemampuan mawashi geri pada kegiatan dojo Karate Mahasiswa Program Studi Penjas Universitas Megarezky. Sample penelitian ini adalah mahasiswa yang memprogram mata kuliah karate yaitu Mahasiswa Program Studi Penjas Universitas Megarezky yang berjumlah 40 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas instrumen dan kontrol dan data diambil melalui tes awal (*pre-tes*) dan tes akhir (*post-tes*). Kelompok instrumen diberikan perlakuan latihan hurdle jump selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan post tes didapat adanya peningkatan mean dari peningkatan kelompok eksperimen sebesar 2,3 dan kelompok kontrol 0,9. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $7,2196 > 1,68$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan hurdle jump memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan mawashi geri pada Mahasiswa Program Studi Penjas Universitas Megarezky.

Kata Kunci: Mawasi Geri, Karate, Mahasiswa

A. Pendahuluan

Menurut (FaidillahK, 2017), olahraga sudah merupakan kebutuhan yang skala dan intensitasnya global, secara kultural dihadapkan dengan sikap kritis. Mutu kehidupan ilmiah, selanjutnya menjadi faktor tumbuhnya kehidupan olahraga yang berkualitas. Sayangnya tidak semua pelaku dan pembina olahraga mempunyai dasar ilmu pengetahuan mekanika dan dibekali pengetahuan biomekanika yang memadai. Karate adalah sebuah olahraga beladiri yang berasal dari negara Jepang, Karate sendiri masuk ke Indonesia pada tahun 1966 oleh mahasiswa Indonesia yang belajar di Jepang. Karate sendiri terdiri atas dua kanji, yang pertama adalah "Kara" yang berarti "tangan kosong" dan yang kedua "te" yang berarti "tangan", yang manake dua kanji tersebut berarti "Tangan Kosong". (Simanjuntak, 2004) Pada cabang olahraga karate sangat penting penguasaan beberapa teknik tendangan saat melakukan pertandingan atau biasa disebut dengan istilah Komite. Tendangan mawashi geri merupakan teknik tendangan melingkar dengan target sekitar pinggang. Kemampuan Tendangan Mawashi-Geri dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, mental dan motivasi. Dari hal tersebutlah penulis tertarik untuk meneliti tentang analisis gerak tendangan Mawashi Geri yang sering digunakan pada saat pertandingan Komite dan dari faktor pendukung yang lain seperti mental saat pertandingan, keaktifan saat latihan, model saat latihan, dan kondisi fisik melalui tes wawancara dari beberapa objek. Untuk itu beberapa faktornya adalah dibutuhkan kecepatan, ketepatan dan konsentrasi tinggi dalam melancarkan tendangan Mawashi-Geri. Pada dasarnya tahap awal menjadi yang paling penting dalam melakukan tendangan tersebut meskipun untuk mencapai sasaran tepat target tergantung pada pelatihan (Nenggar, 2016). Mawashi Geri

tersebut dapat digunakan lebih efektif oleh para karateka dalam melancarkan serangan untuk mendapatkan nilai yang tertinggi dalam suatu pertandingan karate. Karate adalah sebuah olahraga beladiri yang berasal dari negara Jepang, Karate sendiri masuk ke Indonesia pada tahun 1966 oleh mahasiswa Indonesia yang belajar di Jepang. Karate sendiri terdiri atas dua kanji, yang pertama adalah "Kara" yang berarti "tangan kosong" dan yang kedua "te" yang berarti "tangan", yang manake dua kanji tersebut berarti "Tangan Kosong" menurut (Simanjuntak 2004:2) Tendangan Mawashi Geri merupakan salah satu gerakan dasar atau kihon. (Wahid, 2007), "kihon berarti pondasi, awal, akar dalam bahasa Jepang. Sementara itu dalam karate sendiri kihon berarti sebagai bentuk bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik atau gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite".

Dojo Karate Program Studi Penjas Universitas Megarezky cukup banyak peminatnya. Dari hasil pengamatan saya, siswa yang mengikuti dojo Karate di Program Studi Penjas Universitas Megarezky, pada saat melakukan latihan mawashi geri ditarget box kebanyakan tendangan siswa kurang cepat. Mawashi geri adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap depan, dengan kenanya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu (Lubis, 2004 : 26). Prinsip kerja mawashi geri memang sederhana melemparkan tungkai kedepan, setelah terlebih dahulu mengangkat lutut setinggi sasaran. Menurut Ismiryati (2009 : 57) kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Mahasiswa Program Studi Penjas Universitas Megarezky siswa putra yang mengikuti dojo Karate sebanyak 40 siswa putra, Menurut Lubis

(2004 : 99) penilaian kecepatan tendangan kategori baik sekali putra >24, kategori baik 20-24, kategori cukup 17-19, kategori kurang 15-16 dan kategori kurang sekali <14. dari seluruh siswa putra hanya 10% siswa yang cukup cepat melakukan mawashi geri dan 90% siswa masih kurang cepat melakukan mawashi geri. Lambatnya tendangan disebabkan oleh kurangnya latihan kecepatan dan kekuatan otot tungkai, kurangnya sarana dan prasarana untuk latihan mawashi geri dan kurangnya minat siswa dalam latihan kecepatan tendangan sangat mempengaruhi. Otot yang dilatih dalam latihan mawashi geri ini adalah otot tungkai atas dan otot tungkai bawah, Salah satu latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot tungkai adalah latihan melompat rintangan. Hurdle jumper merupakan latihan dengan melompati rintangan seperti gawang setinggi 30 sampai 60 cm (Chu, 1992 : 99), pelaksanaan latihan hurdle jump sebaiknya dilakukan ditempat yang bersih dan datar, jarak dalam latihan hurdle jump ini 3 sampai 4 meter. Latihan ini akan dilakukan dengan intensitas dan program latihan yang terencana agar kekuatan, ketahanan dan kecepatan dapat ditingkatkan sehingga menciptakan peningkatan kemampuan tendangan. Oleh karena itu dalam penelitian ini penulis mengambil judul “pengaruh latihan hurdle jump terhadap peningkatan kemampuan mawashi geri pada Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Megarezky”.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali” (Sugiono, 2012 : 72). Dalam penelitian ini menggunakan 3 variable yaitu variable bebas (X) latihan lompat rintangan, variable terikat (Y) peningkatan kemampuan mawashi geri, dan variable kendali

40 siswa putra yang mengikuti dojo Karate Mahasiswa Program Studi Penjas Universitas Megarezky. Dalam penelitian ini instrumen tesnya yakni dengan menggunakan kemampuan mawashi geri pada box target selama 10 detik secepat-cepatnya dan menggunakan alat ukur stopwatch. Teknik analisis adalah suatu cara yang di tempuh guna memperoleh atau menganalisis terhadap data-data yang di peroleh. Analisis tersebut bertujuan untuk menghitung kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji “t”.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan 1.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) kemampuan mawashi geri kelompok eksperimen, kemudian analisis data terhadap kelompok eksperimen didapatkan bahwa kemampuan tendangan tercepat 15 kali tendangan dan terendah 7 kali tendangan, sehingga rata-rata kemampuan mawashi geri yaitu 12,2 modus sebesar 13,634 simpang baku sebesar 2,43 dan kemiringan kurva (km) sebesar -0,545. Setelah data *pre test* diambil, kelompok eksperimen menjalankan program latihan selama 6 minggu lalu dilakukan kembali tes yaitu *posttest* (tes akhir). Berdasarkan hasil *posttest* maka didapatlah nilai tendangan tercepat 19 kali tendangan dan nilai tendangan terendah 10 kali tendangan dengan nilai rata-rata 14,5 modus sebesar 14,3 simpangan baku sebesar 2,79 dan kemiringan kurva (km) sebesar 0,067 dari data tersebut adanya peningkatan kemampuan mean sampel sebesar 2,3. Berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) kelompok kontrol, kemudian analisis data terhadap kelompok kontrol didapatkan bahwa kemampuan mawashi geri tertinggi 16 kali tendangan dan terendah 7 kali tendangan, sehingga rata-rata kemampuan mawashi geri yaitu 10,7 modus sebesar 9,43 simpangan baku

sebesar 2,56 dan kemiringan kurva (km) sebesar 0,56. Kemudian setelah 6 minggu tanpa diberikan perlakuan berupa latihan dilakukan tes akhir (post test) maka didapat nilai tertinggi 17 kali tendangan dan nilai terendah 8 kali tendangan dengan rata-rata 11,6 modus sebesar 10,63 simpangan baku sebesar 2,54 dan kemiringan kurva (km) sebesar 0,38. Berdasarkan data tersebut terjadi peningkatan sebesar 0,9. Hasil analisis data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut: Tabel Perbedaan Mean *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol :

No	Kelompok	Mean		Selisih <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	Eksperimen	12,2	14,5	2,3
2	Kontrol	10,7	11,6	0,9

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal maka selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik uji t dengan rumus. Kriteria pengujian hipotesisnya yaitu terima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel}(1-\alpha)$, dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}(1-\alpha)$ dimana $t(1-\alpha)$ adalah t yang terdapat di dalam tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1 - \alpha)$. Dari data hasil penghitungan statistik uji t didapat hasil 7,2196 dengan kriteria pengujian terima

H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel}(1-\alpha)$, dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}(1-\alpha)$ dimana $t(1-\alpha)$ adalah t yang terdapat di dalam tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1 - \alpha)$. t_{hitung} yang diperoleh adalah 7,2196 sedangkan $t_{(0,95)(38)}$ adalah t yang didapat dari tabel distribusi t dengan $dk = 38$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) berdasarkan tabel nilai $t_{(0,95)(38)} = 1,68$

Karena $t_{hitung}(7,2196) > t_{tabel}(1,68)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan Hipotesis H_1 diterima. Pernyataan H_1 yaitu “ Ada pengaruh latihan hurdle jumper terhadap peningkatan kemampuan mawashi geri dojo Karate pada siswa putra SMP Negeri 19 Palembang”.

2. Pembahasan

Berdasarkan penelitian menunjukan bahwa latihan hurdle jumper efektif untuk meningkatkan kemampuan mawashi geri pada siswa putra yang mengikuti dojo Karate Mahasiswa Program Studi Penjas Universitas Megarezky. Hal ini dapat dilihat dari hasil kemampuan mawashi geri yang diperoleh kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa latihan hurdle jump dengan peningkatan sebesar 2,3. Hasil rata-rata kelompok eksperimen peningkatannya lebih besar jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan hurdle jump selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata terdapat peningkatan rata-rata. Dalam latihannya selama 6 minggu tidak hanya diberikan latihan lompat rintangan, tetapi juga diberikan latihan mawashi geri, yang mendukung keberhasilan kemampuan tendangan. Menurut Harsono (1988:101) Latihan (training) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya. Latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan perlakuan atau latihan pada tubuh secara sistematis dan berulang-ulang sehingga dapat meningkatkan kemampuan saat melakukan aktivitas. Menurut E.L.Fox dalam Sajoto (1988: 150), “bahwa tanpa memperhatikan apakah frekuensi yang dipakai 3 atau 5 kali seminggu, yang penting adalah bahwa latihan hendaknya dilakukan selama 4-8 minggu. Selama 4 minggu ternyata sudah cukup efektif untuk melihat perubahan kondisi fisik seseorang. Dari hasil perhitungan dan analisis

seluruh data yang ada, maka hasilnya memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa latihan hurdle jump memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan mawashi geri. Kemampuan mawashi geri adalah suatu upaya atau kemampuan menendang lurus kedepan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal. Mawashi geri adalah tendangan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya dari samping dan kenaannya pada punggung kaki. Secara konsep teknik pelaksanaan tendangan dapat dilakukan oleh salah satu kaki, sedangkan kaki lainnya menjadi kaki tumpuan.

Hurdle jump (*hurdle hop*) merupakan latihan melompati rintangan setinggi 12 sampai 36 inci (30 – 60 cm) (Chu, 1992 : 99). Hurdle jump adalah salah satu bentuk latihan *plyometric* untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan tubuh bagian bawah. Latihan hurdle jump juga bisa divariasikan dengan banyak cara melompat misalkan mehurdle jump dengan ke dua kaki kedepan, melompat dengan ke dua kaki kesamping, melompat dengan kaki satu kedepan, mehurdle jump dengan kaki satu kesamping.

Berdasarkan uraian diatas menjelaskan bahwa peningkatan kemampuan mawashi geri dengan menggunakan latihan hurdle jump berpengaruh dalam peningkatan kemampuan siswa, khususnya dalam penelitian ini kemampuan mawashi geri dojo Karate pada

Mahasiswa Program Studi Penjas Universitas Megarezky. Dengan demikian penulis uraikan bahwa kemampuan mawashi geri dojo Karate pada Mahasiswa Program Studi Penjas Universitas Megarezky dapat meningkat dengan menggunakan metode latihan lompat rintangan.

D. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik yang diperoleh dari penelitian ini, maka penulis menyimpulkan bahwa ada pengaruh latihan hurdle jump terhadap peningkatan kemampuan mawashi geri pada Mahasiswa Program Studi Penjas Universitas Megarezky. Hal ini dapat dilihat dari analisis data hasil tes awal dan tes akhir masing-masing kelompok terdapat peningkatan kelompok eksperimen sebesar 2,3 dan kelompok kontrol 0,9. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai thitung lebih besar dari ttabel yaitu $7,2196 > 1,68$ maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Dapat memberikan masukan bagi tenaga pengajar, terlebih dosen dan guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, pelatih dan olahragawan khususnya cabang olahraga beladiri Karate dengan metode latihan yang benar-benar sesuai dan dilakukan dengan jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan mawashi geri dengan teknik yang baik. Dan karya ilmiah ini dapat dijadikan referensi untuk melakukan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chu, Donald. 1998. *Jumping Into Plyometric*. United States of America: Human Kinetics.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ismiryati. 2009. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- J.B Sujoto, 2011, Teknik Oyama, Kihon, Kata, Komite, Jakarta
- Muhammad Fajar, 2017. Belajar Karate, Bandung: Alfabeta
- Muhammad Rhadian, 2018, Karate, Bandung : PT Indahjaya Adipratama
- Robin L. Rielly, 2013, The Secret Of Shotokan Karate, Prance : Tuttle Martial Arts
- Simanjuntak, Victor dkk. 2004. "Teknik Dasar Karate".
- Simbolon, Bermanhot. 2014. "Latihan dan Melatih Karate. Yogyakarta. Griya Pustaka".
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabet.
- T. Tjipta, 2017, Belajar Ilmu Bela Diri Karate, Semarang : Aneka Ilmu