



**ANALISIS KOMPONEN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN *KANSETSU GERI* DALAM BELADIRI KARATE
GOJUKAI CABANG KABUPATEN SOPPENG**

***ANALYSIS OF PHYSICAL COMPONENTS FOR ABILITY OF
KANSETSU GERI KICK IN KARATE GOJUKAI REGENCY
SOPPENG***

ANDI ZULKIFLI

**PENJASKESREK
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

ANALISIS KOMPONEN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *KANSETSU GERI* DALAM BELADIRI KARATE GOJUKAI CABANG KABUPATEN SOPPENG

ANALYSIS OF PHYSICAL COMPONENTS FOR ABILITY OF KANSETSU GERI KICK IN KARATE GOJUKAI REGENCY SOPPENG

ABSTRAK

ANDI ZULKIFLI, 2019. *Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Tendangan Kansetsu Geri Dalam Beladiri KARATE Gojukai Cabang Kabupaten Soppeng.* Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Nurliani, S.Or. M.Pd. dan Drs. Baharuddin, M.Pd.)

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui keterkaitan hasil analisis dari daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, kelentukan split tungkai terhadap kemampuan tendangan kansetsu geri terhadap karateka gojukai Kabupaten Soppeng. Populasi dari penelitian ini adalah atlet karate Gojukai Soppeng dengan jumlah sampel sebanyak 30 karateka. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai. Sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan tendangan kansetsu geri terhadap karateka Gojukai Soppeng. Berdasarkan dari hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa 1) Ada keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari daya ledak tungkai dengan kemampuan tendangan kansetsu geri pada karateka Gojukai Soppeng, dengan nilai sebesar 30,3%. 2) Ada keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari keseimbangan dinamis dengan kemampuan tendangan kansetsu geri pada karateka gojukai Soppeng, dengan nilai sebesar 26%. 3) Ada keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari kelentukan split tungkai dengan kemampuan tendangan kansetsu geri pada karateka gojukai Soppeng, dengan nilai sebesar 31,5%. 4) Ada keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis dan kelentukan split tungkai dengan kemampuan tendangan kansetsu geri pada karateka gojukai Soppeng, dengan nilai sebesar 51,9%.

Kata Kunci: Tendangan Kansetsu Geri Karateka, Komponen Fisik

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga prestasi bukanlah suatu hal yang mudah. Akan tetapi kegiatan olahraga prestasi sangat rumit dan sangat membutuhkan berbagai usaha terhadap peningkatan pencapaian prestasi. Untuk mewujudkan suatu impian pencapaian prestasi yang baik, maka kegiatan apapun yang dilakukan harus didukung dan searah dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dimana ilmu pengetahuan dan teknologi dapat menunjang dan membantu untuk mempercepat pencapaian peningkatan prestasi olahraga.

Kenyataan yang kita lihat bahwa olahraga sudah dijadikan tolak ukur tinggi rendahnya budaya bangsa sebagai salah satu indikator dari keberhasilan suatu bangsa atau daerah yang membangun dirinya.

Selain dari pada itu hal yang lebih jelas lagi ialah di tempatkannya olahraga dalam rencana pembangunan nasional secara menyeluruh yang pada hakikatnya adalah menciptakan manusia Indonesia seutuhnya.

Peningkatan prestasi olahraga merupakan sesuatu yang sangat penting dan cukup kompleks, berbagai faktor turut menentukan banyaknya permasalahan yang dapat terjadi dalam pembinaan prestasi atlet. Namun perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini memberikan sumbangan untuk menjawab berbagai permasalahan tersebut. Berbagai permasalahan dalam peningkatan prestasi hendaknya dipecahkan melalui pendekatan ilmiah yaitu dengan jalan melakukan penelitian.

Faktanya di dunia olahraga yang memerlukan berbagai perhitungan dan analisa gerakan manusia yang sangat kompleks. Namun demikian beberapa cabang olahraga masih fokus pada persoalan cara dan teknik untuk meningkatkan prestasi para atlet, oleh sebab itu masalah peningkatan prestasi suatu cabang olahraga merupakan hal yang sangat serius untuk dipecahkan.

Beberapa cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan prestasinya di Indonesia khususnya di Sulawesi Selatan, salah satunya adalah cabang olahraga karate. Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang cukup populer dan disenangi oleh semua kalangan, baik dikalangan anak-anak, remaja, dewasa bahkan sampai orang tua, baik laki-laki maupun perempuan. Terkhusus di kabupaten Soppeng

cabang olahraga beladiri karate telah dikenal oleh masyarakat sekitar, ini dapat dilihat dari banyaknya unit latihan karate di kabupaten Soppeng khususnya sekolah telah menjadikan karate sebagai ekstrakurikuler mereka. Salah satu usaha menghidupkan cabang olahraga beladiri karate yaitu dengan memasyarakatkan olahraga beladiri karate disekolah-sekolah. Beberapa sekolah sudah mencatat prestasi dibidang karate tingkat daerah ,kabupaten, provinsi, bahkan nasional.

Setiap cabang olahraga mempunyai teknik dasar masing-masing, begitu pula dengan cabang olahraga beladiri karate mempunyai teknik dasar tersendiri. Salah satu dari sekian faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi dalam beladiri karate yaitu: daya

ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai yang merupakan aspek yang sangat besar pengaruhnya dalam peningkatan keterampilan.

Karate adalah cabang olahraga dimana bentuk aktifitas gerakannya mempergunakan kaki, tangan atau bahkan anggota tubuh lainnya yang diperkenakan. Karate mempunyai gerakan gerakan tubuh seperti melompat, menjaga keseimbangan, maju, mundur, bergerak ke kiri/kanan. Teknik teknik karate yang dilatih dan dikontrol secara baik sesuai dengan keinginan seseorang (Karate-ka) dengan sendirinya secara spontanitas akan bergerak langsung pada sasaran yang tepat dan bertenaga.

Olahraga karate sama seperti olahraga bela diri lainnya mempunyai gerakan yang melibatkan

unsur kekuatan fisik dan teknik. Unsur tersebut saling menunjang satu sama lain. Tanpa fisik kurang memadai maka teknik akan sulit dikembangkan, begitu pula dengan sebaliknya tanpa teknik kemampuan fisik akan terbuang percuma.

Dalam olahraga beladiri karate banyak gerakan yang melibatkan unsur fisik yang sangat berpengaruh, yaitu: menangkis, memukul, dan menendang serta menyerang. Semuanya melibatkan unsur kekuatan, daya ledak, kecepatan, keseimbangan, dan kelentukan. Namun dalam penelitian ini teknik yang dimaksud adalah teknik tendangan. Teknik tendangan dalam karate terbagi atas beberapa teknik tendangan diantaranya tendangan *mawashi geri*, *mae geri*, *usiro geri*, *kansetsu geri* atau. Namun tendangan yang dimaksud

dalam penelitian ini adalah tendangan *kansetsu geri* atau tendangan mematahkan. Dalam beladiri karate, yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tendangan adalah kecepatan dan ketepatan. Hal ini penting karena yang lebih cepat melakukan tendangan dan mengenai sasaran yang tepat maka akan melumpuhkan lawan, dan tendangan *kansetsu geri* adalah salah satu tendangan yang bisa melumpuhkan lawan dengan cepat. Tendangan *kansetsu geri* atau tendangan mematahkan yaitu tendangan dari samping dengan perkenaan sisi kaki dengan posisi serong dengan sasaran lutut. Pada saat melakukan tendangan *kansetsu geri* maupun tendangan lainnya yang perlu diperhatikan adalah daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai seseorang

pada saat melakukan tendangan *kansetsu geri*. Karena itulah yang sangat mempengaruhi tendangan *kansetsu geri* seseorang sehingga mengenai sasaran yang tepat.

Dalam pelaksanaan tendangan *kansetsu geri* haruslah cermat dalam pelaksanaannya baik itu dalam melihat posisi sasaran maupun waktu yang tepat untuk melakukan tendangan. Dari kenyataan yang dilihat menunjukkan bahwa ada ketidak sempurnaan dalam melakukan tendangan *kansetsu geri* dimana dipandang belum maksimal sehingga dalam melakukan serangan tendangan *kansetsu geri* haruslah memperhatikan daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai. Faktor yang diduga menjadi salah satu penyebab masih kurang maksimalnya

tendangan *kansetsu geri* adalah kurangnya mendapat latihan split tungkai, daya ledak tungkai, dan latihan keseimbangan atau pengetahuan tentang melakukan tendangan *kansetsu geri*.

TINJAUAN PUSTAKA

a. Sejarah Singkat Karate

Karate merupakan seni bela diri. Namun, sejalan dengan perkembangan zaman, karate berevolusi dalam fungsinya. Dulu karate sangat disembunyikan karena sangat ditakuti karena karate masih sebagai ilmu bela diri murni. Keberadaan karate pun sangat dirahasiakan, bahkan setiap orang takut untuk membicarakannya.

Pada dasarnya sejarah karate berasal atau bersumber dari Kungfu Cina. Pelajaran kungfu diberikan oleh pendeta Budha,

Daruma Taishi, yang diperolehnya ketika bermeditasi di kuil Saolin, di Gunung Sung, Provinsi Henan, Cina. Generasi-generasi berikutnya menamakannya Shirinji Kempo (Ali Ahmad, 1991 : 131).

Seni beladiri, maknanya mencakup semua konsep yang terkandung di dalamnya, yaitu berupa keindahan gerak (seni), olahraga (pembentukan fisik), dan olah batin (spiritual). Maka sejatinya seni beladiri itu adalah perpaduan dari ketiga unsur di atas, yang diramu oleh seorang seniman beladiri menjadi sebuah karya, yang disebut seni beladiri (Haryo Ben, 2005: 11).

Karate (空手道) adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni bela diri ini pertama kali disebut "Tote" yang berarti seperti "Tangan China". Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi „karate“ (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah ‘Kara’ 空 dan berarti ‘kosong’. Dan yang kedua, ‘te’ 手, berarti ‘tangan’. Yang dua kanjibersama artinya “tangan kosong” 空手 (pinyin :kongshou). Di negara Jepang, organisasi yang mewadahi olahraga Karate seluruh Jepang adalah JKA. Apaun

organisasi yang mewadahi olahraga Karate seluruh dunia adalah WKF (dulu dikenal dengan nama WUKO – World Union of Karatedo Organizations). Adapula ITKF (Internasional Traditional Karate Federation) yang mewadahi karate tradisional. Adapun fungsi dari JKF dan WKF adalah terutama untuk meneguhkan Karate yang bersifat “tanpa kontak langsung, berbeda dengan aliran Kyokushin atau Daidojuku yang “kontak langsung

Karate adalah cabang olahraga beladiri dimana bentuk aktivitas gerakannya menggunakan kaki dan tangan seperti pukulan, tangkisan dan tendangan. Menurut Zen - Nippon Karatedo Renmei/Japan Karatedo Association (JKA) dan World Karatedo Federation (WKF), ada empat aliran yang dianggap sebagai gaya karate yang utama yaitu : Shotokan, Goju – Ryu, Shito – Ryu, Wado - Ryu. Keempat aliran tersebut diakui sebagai gaya Karate yang utama karena turut serta dalam pembentukan JKA dan WKF. Namun aliran karate yang terkemuka di dunia bukan hanya empat gaya di atas itu saja. Beberapa aliran besar seperti Kyokushin , Shorin-ryu dan Uechi ryu tersebar luas ke berbagai negara di dunia dan dikenal sebagai aliran Karate yang termasyhur,

walaupun tidak termasuk dalam "4 besar WKF".

Pada zaman sekarang karate juga dibagi menjadi aliran tradisional dan aliran olah raga. Aliran tradisional lebih menekankan aspek bela diri dan teknik tempur sementara aliran olah raga lebih mengumpukan teknik-teknik untuk pertandingan olah raga.

Cabang Olahraga karate mempertandingkan dua nomor yaitu “Kata” dan “Kumite”. Nomor Kata adalah nomor yang mempertandingkan pendemonstrasian kemampuan jurus secara perorang ataupun beregu dalam menguasai ilmu beladiri karate tradisional dengan harmonisasi gerak yang mencerminkan kekuatan, kecepatan dan keindahan .Dan

Nomor Kumite adalah nomor yang mempertandingkan kemampuan seseorang dalam pertarungan satu lawan satu. Karate sendiri masuk ke Indonesia pada tahun 1963 yang dibawa oleh para mahasiswa Indonesia yang baru pulang dari studi di Jepang. Para mahasiswa ini kemudian membentuk perkumpulan karate yang bernama Persatuan Olahraga Karate-Do Indonesia (PORKI). Kini nama PORKI diganti menjadi FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia) (Wijaya, 2014)

b. Pengertian Beladiri karate

Beladiri adalah suatu ilmu mempertahankan diri menggunakan seluruh potensi anggota tubuh, baik menggunakan teknik tangkisan, pukulan,

tendangan, kuncian bahkan teknik patahan. Karate berarti sebuah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa menggunakan senjata, dan karate membentuk suatu karakter Bushido yang berarti tatacara ksatria dan kode etik kepahlawanan jepan untuk para pelaku karate.

Karate berasal dari dua kata dalam huruf kanji "*kara*" yang bermakna kosong dan "*te*" yang berarti tangan, sehingga makna keduanya 'tangan kosong'. Karate berarti seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata. Menurut Gichin Funakoshi karate memiliki banyak arti yang lebih condong kepada hal bersifat filsafat. Kara dapat pula diartikan cermin bersih

tanpa cela yang mampu menampilkan bayangan benda yang dipantulkan sebagaimana aslinya. Hal ini berarti orang belajar karate harus membersihkan dirinya dari keinginan dan pikiran jahat. Akhiran *do* pada karate-do memiliki makna jalan atau arah. Suatu filosofi yang diadopsi tidak hanya karate, tetapi kebanyakan seni bela diri jepang, seperti kendo, judo, kyudo, aikido, dan lain lain. Yang mengedepankan aspek kesatriaan dan etika sebagai petarung (Yulivan, 2012).

c. Teknik teknik dasar karate

Kihon secara harfiah berarti dasar / pondasi / akar dalam bahasa jepang. Kihon dalam karate berarti sebagai bentuk-bentuk baku menjadi

acuan dasar dari semua teknik-teknik *kumite* ataupun *kata*.

Dasar-dasar teknik karate terbagi 4 yaitu:

1. *Dachi Waza* (teknik kuda-kuda)
2. *Te Waza/Uke/tsuki* (teknik tangan/tangkisan/tinjuan)
3. *Achi Waza/geri* (teknik kaki/tendangan)
4. *Nege Waza* (teknik bantingan) (Bermanhot, 2014 : 39)

1. Tendangan *Kansetsu Geri*

Tendangan merupakan salah satu bentuk gerakan yang ditetapkan pada saat melakukan serangan. Dalam olahraga karate serangan yang dilakukan dengan menggunakan tendangan akan memperoleh nilai baik dibandingkan dengan menggunakan pukulan atau tangan pada pertandingan.

Sehubungan dengan uraian diatas, maka dalam melakukan serangan dengan tendangan terdapat beberapa bagian kaki yang dapat dijadikan sebagai media untuk memperlancar tendangan, seperti ujung kaki, tumit, dan telapak kaki. Bagian-bagian dari kaki tersebut yang diarahkan kesasaran pada bagian tubuh lawan.

Keseimbangan badan sangat penting bukan saja karena pada waktu melakukan tendangan, seluruh berat badan ditumpu oleh kaki satu, tapi juga karena tekanan balik pada waktu tendangan membentur sasaran. Beberapa faktor dasar yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik tendangan yaitu; pada awal gerakan angkat kaki yang akan menendang dengan lutut ditekuk penuh, rapat disamping kaki yang lainnya dan lakukan tendangan

bantuan gerakan pinggang. hal yang penting dalam tendangan adalah membengkok dan meluruskan lutut (Bermanhot, 2014 : 57).

Dalam ilmu beladiri karate dikenal jenis tendangan *kansetsu geri* atau tendangan mematahkan yaitu tendangan dengan mengangkat pisau kaki(sisi kaki) setinggi paha atau lutut, kemudian dilontarkan ke lutut lawan dengan arah sedikit serong ke bawah memanfaatkan gravitasi selanjutnya kembali posisi awal kaki yang diangkat rata-rata air(setinggi paha atau lutut) seperti semula dan kembali melakukan posisi *joi*(posisi siap) .

Dalam tendangan *kansetsu geri*, jika sudah sampai sasaran maka kaki harus maksimal lurus karena pada saat inilah tenaga yang paling maksimal, begitu sesaat setelah sampai disasaran, kaki segera ditarik

kembali dengan cepat. *kansetsu geri* termasuk tendangan yang tidak begitu sukar dilakukan. Tetapi untuk melakukannya membutuhkan ketepatan dan kecermatan dalam membaca pergerakan lawan.

Didalam melakukan tendangan maka harus memerlukan kecepatan, karena kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dan dalam melakukan tendangan maka kelentukan dan keseimbangan harus diperhatikan guna mendapatkan kecepatan tendangan yang maksimal.

2. Daya Ledak Tungkai.

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta

melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.(Pyke & Watson, 1978 dalam (Yasriuddin, 2017 : 75).

Daya otot (*muscular power*) kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan waktu yang sependek pendeknya. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa daya otot = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*). Seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat eksplosif (Widiastuti, 2015: 8)

Selanjutnya menurut (Sajoto, 1990:17) mengemukakan bahwa: daya ledak (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini

dapat dikemukakan bahwa, daya ledak otot atau *power* adalah kekuatan atau *force* dikalikan dengan kecepatan atau *velocity*.

3. Keseimbangan(*Balance*)

Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung dan sebagainya(Yasriuddin, 2017 : 62).

Keseimbangan statik maupun keseimbangan dinamik merupakan komponen kesegaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa. Setiap orang memerlukan keseimbangan yang

dapat mempertahankan stabilitas posisi tubuh dalam kondisi statik atau dinamik(Widiastuti, 2015 : 161)

Demikian halnya yang sama dijelaskan oleh (Sajoto 1988:58) bahwa keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan yang cepat dengan perubahan titik berat badan yang cepat pula, baik keadaan statis maupun keadaan dinamis.

Menurut (Rahantoknam, 1998:126)mengemukakan bahwa:

- a. Keseimbangan statis adalah kemampuan mengacu pada kecakapan mempertahankan badan dalam posisi diam.
- b. Keseimbangan dinamis adalah keseimbangan yang mengacu pada posisi gerak.

c. Kesimbangan rotasi adalah keseimbangan yang mengacu pada kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan badan pada sumbu dan berkontribusi dengan kecakapan untuk memperoleh kembali stimulus yang diproduksi oleh *apparatus vertibular* dalam gerakan memutar.

Dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan diatas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kesimbangan sangat dibutuhkan dalam berbagai macam cabang olahraga termasuk cabang olahraga beladiri karate pada saat melakukan tendangan *kansetsu geri* .Bila seorang atlet dalam melakukan tendangan *kansetsu geri* tidak bisa menguasai keseimbangan maka pada saat atlit tersebut selesai melakukan tendangan *kansetsu geri*

kemungkinan besar tidak mampu mengendalikan organ syaraf ototnya atau dengan kata lain akan mudah terjatuh sehingga hal tersebut dapat merugikan dirinya sendiri.

4. Kelentukan (*Fleksibility*)

Pada dasarnya semua cabang olahraga membutuhkan unsur kelentukan (*fleksibility*), karena kelentukan mempunyai kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin. Kualitas itu memungkinkan otot-otot atau sekelompok otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan sendi-sendi secara maksimal.

Kelentukan merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi. Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktivitas gerak dan mencegah kemungkinan

terjadinya cedera. Kemampuan ini diperlukan untuk semua pemain, kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya. Atau dapat pula diartikan bahwa kelenturan adalah kapasitas untuk bergerak dalam ruang gerak sendi.

Dari beberapa pengertian dapat ditarik kesimpulan bahwa kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelenturan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). Orang yang memiliki kelentukan yang baik adalah orang yang memiliki ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot elastis (Widiastuti, 2015:173)

(Harsono 1988:163) memberikan defenisi kelentukan sebagai “kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligament dan struktur kerangka tulang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan tersebut ditentukan oleh: keturunan, sejumlah faktor lingkungan misalnya latihan, pemanasan, temperatur (Nieman DC, 1993 dalam (Yasriuddin, 2017:131).

Dari sisi lain kegunaan latihan kelentukan adalah untuk mempertahankan kekuatan. Hal ini dapat diperkuat oleh pendapat (Paul Uram 1986:7) yaitu latihan kelentukan dapat bermanfaat untuk memelihara kekuatan bahkan menambah kekuatan atau latihan kekuatan dapat bermanfaat bagi

kelentukan, kecepatan, dan ketahanan.

METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016b :2).

Variabel penelitian ini ada dua variabel yang terlibat, yakni variabel terikat dan variabel bebas. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Variabel bebas

- 1) Daya ledak tungkai (X_1)
- 2) Keseimbangan dinamis (X_2)

3) Kelentukan split tungkai (X_3)

b. Variabel terikat

- 1) Kemampuan melakukan tendangan *Kansetsu Geri* pada karateka Gojukai Kabupaten Soppeng.

2. Desain penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya analisis daya ledak tungkai, kelentukan split tungkai, dan keseimbangan dinamis, terkait dengan kemampuan tendangan *Kansetsu Geri* pada karateka Gojukai Kabupaten Soppeng.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data

Adapun data penelitian yang terdiri data daya ledak tungkai, keseimbangan, keletukan dan kemampuan kansetsu geri. Data tersebut dianalisis dengan teknik korelasional pearson's dan teknik regresi untuk keperluan manguji hipotesis dalam penelitian ini. Sebelumnya terlebih dahulu disajikan analisis data awal meliputi deskriptif data masing-masing variabel penelitian, pengujian normalitas data sebagaisalah satu asumsi penggunaan metode statistik parametrik untuk pengujian hipotesis.

B. Pembahasan Hasil Peneitian

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan,

maka dapat dijelaskan keterkaitan daya ledak tungkai (X1), keseimbangan dinamis (X2) dan kelentukan split tungkai (X3) terhadap kemampuan tendangan *kansetsu geri* pada karateka Gojukai Soppeng(Y)

1. Keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari daya ledak tungkai dengan kemampuan tendangan *kansetsu geri* pada karateka Gojukai Soppeng.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa daya ledak tungkai memiliki kontribusi positif dan signifikan terhadap kemampuan tendangan *kansetsu geri* pada karateka Gojukai Soppeng. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi 0,303 yang dintrepretasi sebagai nilai kontribusi sebesar 30,3% yang dijelaskan melalui persamaan regresi

$Y = -0,6.564 + 0,098X_1$. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir dan teori teori yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Daya ledak tungkai merupakan komponen fisik yang berhubungan erat dan menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan dalam kegiatan berolahraga. Menurut Junusul Hairy (1989 : 213), *anaerobik power* adalah energi yang dapat dihasil atau pekerjaan yang dapat dilakukan dengan kecepatan maksimal tanpa adanya bantuan yang berarti dari produksi energi aerobik (mitokondria). Dan menurut Harsono (1988: 172), daya ledak otot adalah kemampuan otot yang menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Lebih lanjut Harsono (1988 : 172),

mengemukakan pendapatnya bahwa “*power*” terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus menggerakkan tenaga eksplosif, selain itu “*power*” juga perlu untuk memukul, menendang, menangkis dan menyerang. Kedua pendapat tersebut telah menjelaskan atau mendefinisikan tentang daya ledak tungkai yang bervariasi tetapi pada dasarnya memberikan pengertian dan penjelasan yang sama. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa dalam hal ini gerak yang dilakukan memerlukan kecepatan gerak, yang memungkinkan pula untuk tidak memerlukan tenaga yang terlalu berlebihan. Dimana daya ledak tungkai adalah kekuatan yang dikeluarkan dengan cepat dan pada saat memalukan gerakan tertentu tanpa memerlukan tenaga yang

ekstra. Bila dilihat dalam melakukan tendangan mawashi geri diperlukan ledakan dari otot yang dapat membuat tendangan dapat dilakuakn tanpa menguras banyak tenaga dari altet

2. Keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari keseimbangan dinamis dengan kemampuan tendangan kansetsu geri pada karateka Gojukai Soppeng

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa keseimbangan dinamis memiliki keterkaitan positif dan signifikan terhadap kemampuan tendangan kansetsu geri pada karateka Gojukai Soppeng. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi 0,260 yang dintrepretasi sebagai nilai kontribusi sebesar 26%

yang dijelaskan melalui persamaan regresi $Y=5.167 + 0,210X^2$. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir dan teori-teori yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Sebagi mana yang dikemukakan oleh Harsono (1988 : 224) bahwa “keseimbangan berkontribusi dengan koordinasi diri, dan dalam beberpa keterampilan, juga dengan agalitas”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegitan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakuakn perlu koordinasi dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan. Menurut Much Sajoto (1988 : 58) tentang kemampuan menguasai letak titik berat badan yang lebih dikenal dengan istilah keseimbangan bahwa, keseimbangan

atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ organ sayraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan keadaan statis aau dinamis maupun lebih-lebih dalam keadaan bergerak atau dinamis. Lebih laanjut Harsono (1988 : 223) mengemukakan bahwa keseimbangan atau *balance* adalah “ kemampuan untuk mempertahankan sistem noemuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem noemucular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efesien selagi kita bergerak”. Lazimnya olahraga banyak yang mengharuskan olahrgawan (atlet) memacu kecepatan dalam waktu singkat dari posisi diam. Apabila hal inidiperlukan, atlet sedapatnya menempatkan posisi tubuhnya dalam posisi bergerak sehingga mudah

kehilangan keseimbangan, untuk kemudian memilih gerkaan yang baru. Sebagai contoh pada saat melakukan tendangan *kansetsu geri*.

3. Keterkaitan komponen fisik ditinjau dari kelentukan split tungkai terhadap kemampuan tendangan *Kansetsu Geri* pada karateka Gojukai Soppeng

Dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa kelentukan split tungkai memiliki kaitan yang signifikan terhadap kemampuan tendangan *Kansetsu Geri* pada karateka Gojukai Soppeng. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi 0,315 yang diintrepretasi sebagai nilai kontribusi sebesar 31,5% yang dijelaskan melalui persamaan regresi $Y = 17.123 + 0,303X_3$. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan

dengan kerangka berpikir dan teori-teori yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sudarno SP (1992 : 94) bahwa: “latihan *stretching* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara statis dan secara balistik. Penguluran secara statis dilakukan tanpa mengguerut-gerutkan bagian badan, jadi secara ekstra tenaga, yang diteruskan memperthankan posisi penguluran terjauh dalam beberapa waktu. Penguluran secara balistik disertai dengan gerak-gerak renggutan secara aktif, jadi tanpa mempertahankan posisi terjauh “. Kelentukan atau *flexibility* adalah kemampuan tubuh melakukan gerak yang fleksibel atau lentur. Latiahn kelentukan biasanya dilakukan dengan latihan *stertching* dan

peregangan. Kelentukan dapat memberikan kemampuan maksimal untuk melakukan tedangan dalam berbagai macam jenis beladiri. Kelentukan mempunya peran yang sangat besar untuk menguasai gerakan yang baik dalam olahraga. Kelentukan memudahkan atlet dalam mempelajari gerakan teknik, taktik dalam olahraga beladiri khususnya beladiri karate..

4. Keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai dengan kemampuan tendangan *kansetsu geri* pada karateka Gojukai Sopping

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga yang menunjukkan adanya keterkaitan secara simultan antara kelentukan split tungkai, daya ledak tungkai, dan keseimbangan dinamis

dengan kemampuan tendangan *kansetsu geri* pada karateka Gojukai Soppeng. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,519 yang ditrepretasi sebagai nilai kontribusi sebesar 51,9 % yang dijelaskan melalui persamaan regresi $Y=0,056X_1 + 0,101X_2 + 0,212X_3$. Dapat dilihat bahwa masih 48.1% faktor lain yang berperan terhadap kemampuan *kansetsu geri* yang tidak diteliti oleh peneliti. Pada saat melakukan tendangan, karateka (atlet karate) memerlukan kekuatan dan kecepatan yang dapat digunakan untuk mengarahkan tendangan ke posisi atau ke arak sasaran yang tepat agar tendanagn tersebut dapat memperoleh nilai yang maksimal tanpa membutuhkan ataupun mengeluarkan banyak tenaga, oleh karena itu dalam melakukan

tendangan dengan teknik *kansetsu geri* diharuskan memiliki beberapa komponen fisik yang memadai, seperti; daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai. Dengan demikian apabila daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai secara bersama-sama diterapkan pada saat melakukan *kansetsu geri*, maka diprediksi akan menghasilkan tendangan yang sempurna, yaitu tendangan yang cepat dan mengenai sasaran dengan tepat.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian bahwa variabel bebas daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan

kelentukan split tungkai berpengaruh pada tendangan *kansetsu geri* pada karateka Gojukai Cabang Kabupaten Soppeng sebesar 51,9%:

Hasil akhir penelitian yang dipaparkan berdasarkan kajian teori yang dikemukakan pada tinjauan pustaka dan kerangka berpikir serta hasil analisis data yang telah diuji, maka dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Ada keterkaitan analisis komponen fisik yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan *kansetsu geri* pada karateka Gojukai cabang Kabupaten Soppeng, dengan nilai sebesar 30,3%.
2. Ada keterkaitan analisis komponen fisik yang signifikan antara keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *kansetsu*

geri pada karateka Gojukai cabang Kabupaten Soppeng, dengan nilai sebesar 26%.

3. Ada keterkaitan analisis komponen fisik yang signifikan antara kelentukan split tungkai terhadap kemampuan *kansetsu geri* pada karateka Gojukai cabang Kabupaten Soppeng, dengan nilai 31,5%
4. Ada keterkaitan yang signifikan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai terhadap kemampuan *kansetsu geri* pada karateka Gojukai cabang Kabupaten Soppeng, dengan nilai 51,9%

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina maupun pelatih olahrag karate, disarankan bahwa dalam upaya meningkatkan kemampuan kansetsu geri bagi atletnya hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur yang dapat menunjang dalam meningkatkan kemampuan tendangan, khususnya komponen kondisi fisik daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai.
2. Bagi para karateka Gojukai Kabupaten Soppeng, direkomendasikan bahwa perlu dibekali pengetahuan tentang pentingnya mengembangan unsur fisik seperti; daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai, karena komponen-konponen tersebut sangat berperan dan mendukung keberhasilan terhadap kemampuan kansetsu geri.
3. Demi perkembangan lebih lanjut mengenai penelitian ini, disarankan kepada pembaca yang berniat untu meneliti hal yang sama atau sejenis dengan melibatkan variabel-variabel yang lain yang relevan serta dengan populasi yang lebih besar lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Ahmad.1991. *Ensiklopedia Bela Diri*
- Ali Ahmad, Maskun Pras Setia. 2008. *Kurikulum Karatedo Indonesia Standar Internasional Karate-Do Gojukai Association (IKGA)*
- Atmasubrata Ginanjar. 2012. *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: Dafa Publishing
- Danar dono. Jurnal: *Sejarah, Etika, dan Filosofi Seni Beladiri Karate*
- Hairy Junusul. 1989. *Filosofi Olahraga Jilid I*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga

Pendidikan Tenaga
Kependidikan

- Haryono Ben. 2005. *Seniman Beladiri Matrial Artist*. Jakarta Selatan: Fukaseba Publication
- Ichsan Halim Nur. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Munenori Yagyu. 2007. *The Life Giving Sword*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Musashi Miyamoto. 2007. *The Book Of Five Rings*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Soho Takuan. 2007. *The Unferttered Mind*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Departemen pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jederal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Sukardi. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan (Kompetisi dan Praktiknya)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Susetyo Budi. 2010. *Statistika Untuk Analisis Data Penelitian*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Yuliawan Ivan. 2012. *The way Of Karate-Do 20 Sikap Mental Karateka Sejati*. Jakarta: Mudra