

**ANALISIS KEMAMPUAN TENDANGAN *MAWASHI USHIRO GERI* PADA ATLET KARATE DI DOJO SRIWIJAYA KARATE CLUB PALEMBANG**

**Oleh: Puput Sekar Sari  
(Dosen Universitas PGRI Palembang)**

Email : [puputsekar.pss@gmail.com](mailto:puputsekar.pss@gmail.com)

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* di dojo Sriwijaya Karate Club Palembang. Jenis penelitian ini penelitian deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis, akurat fakta dan karakteristik mengenai analisis kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* atlet karate dojo Sriwijaya Karate Club Palembang. Populasi penelitian adalah seluruh atlet dojo sriwijaya karate club sebanyak 50 Orang. Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan hasil sampel sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian ini adalah observasi tes tendangan *Mawashi Ushiro Geri* dan dokumentasi. Berdasarkan analisa data dan pembahasan bahwa rata-rata kemampuan *mawashi ushiro geri* atlet sebagai berikut kategori baik dengan nilai 87-73 dan persentase 15% terdapat 3 atlet untuk *mawashi ushiro geri* kaki kanan dan sebanyak 4 atlet yang mendapat kategori baik dengan nilai 83-75 dan persentase 20% untuk *mawashi ushiro geri* kaki kiri. Kategori cukup tendangan *mawashi ushiro geri* kaki kanan berjumlah 12 atlet dengan nilai 70-64 persentase 60% dan tendangan *mawashi ushiro geri* kaki kiri dengan nilai 73-61 dengan persentase 60% juga berjumlah 12 atlet data yang diperoleh dengan teknik pengumpulan data. Kategori kurang pada tendangan *mawashi ushiro geri* kaki kanan terdapat 5 atlet dengan nilai 57-55 dengan pesentase 25% dan untuk tendangan *mawashi ushiro geri* kaki kiri terdapat 4 atlet dengan nilai 60-53 dengan persentase 20%.

**Kata Kunci :** Tendangan *Mawashi Ushiro Geri*, Dojo Sriwijaya Karate Club

*ANALYSIS OF MAWASHI USHIRO GERI KICK CAPABILITY  
IN KARATE ATHLETES IN DOJO SRIWIJAYA KARATE  
CLUB PALEMBANG*

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the extent of the ability of Mawashi Ushiro Geri's kick in the Sriwijaya Karate Club Palembang dojo. This type of*

*research is a descriptive qualitative research that aims to describe systematically, accurately the facts and characteristics regarding the analysis of the ability of the mawashi ushiro kicks of the karate athlete Sriwijaya Karate dojo Palembang. The study population was all 50 dojo Sriwijaya dojo athletes. The sampling technique used in this study was purposive sampling with a sample of 20 people. The instrument of this study was the observation of Mawashi Ushiro Geri's kick test and documentation. Based on data analysis and discussion that the average ability of Mawashi Ushiro Geri athletes is as follows with good categories with a value of 87-73 and the percentage of 15% there are 3 athletes for Mawashi Ushiro Geri right foot and as many as 4 athletes who get good categories with grades 83-75 and a percentage of 20% for mawashi ushiro left leg geri. The category of enough right footed mawashi ushiro geri kicks amounted to 12 athletes with a value of 70-64 percentage of 60% and left footed mawashi ushiro kicks with a value of 73-61 with a percentage of 60% also amounted to 12 athlete data obtained by data collection techniques. The less category on right foot geri mawashi ushiro kicks there are 5 athletes with a value of 57-55 with a percentage of 25% and for left footed gawashi ushiro kicks there are 4 athletes with a value of 60-53 with a percentage of 20%.*

**Keywords :** *Mawashi Ushiro Geri Kick, Sriwijaya Karate Club Dojo*

## **A. PENDAHULUAN**

Tercapainya prestasi seorang atlet bukan hanya ditentukan oleh kemampuan penguasaan teknik saja, akan tetapi juga di tentukan oleh kesiapan untuk memenuhi faktor pendukung lainnya. Begitu juga pada olahraga karate, untuk berprestasi sangatlah banyak unsur - unsur yang harus di miliki oleh seorang atlet, di antaranya tubuh yang sehat, asupan gizi yang sempurna, kesehatan dan kondisi fisik yang baik, kemampuan tehnik, mental dan strategi yang benar serta kemampuan menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan sekitar nya.

Menurut Nakayama dari buku Hotliber (2015) karate adalah seni bela diri yang berasal dari jepang. Karate terdiri atas dua kanji. Kanji pertama adalah kara berarti kosong. Kanji yang kedua, te, berarti tangan. Dua kanji bersama artinya tangan kosong. Jadi hakikatnya, karate adalah seni bela diri yang mengandalkan tangan kosong dengan menggunakan serangan berupa pukulan, tendangan, kuncian, bantingan dan lain-lain.

Teknik-teknik dalam karate terdiri dari teknik pukulan (tsuki waza), teknik sentakan

(ucki waza), teknik tendangan (ken waza), teknik tangkisan (uke waza), dan teknik bantingan (nage wasa. Pada pertandingan kumite, teknik yang berperan langsung untuk mendapatkan nilai teknik pukulan, teknik sentakan, dan teknik tendangan (Suharno, 1985).

Dalam cabang olahraga karate terdapat beberapa teknik dasar (*kihon*) yakni:

a. *Tsuki* (pukulan)

Pada umumnya pukulan ini digunakan untuk teknik puluhan yang lurus kedepan (*chokuzuki*), bila lawan berada langsung di depan, lengan disodok lurus kedepan dan sasaran di pukul dengan buku jari-jari dari kepalan depan. Pada waktu melepaskan pukulan lengan yang memukul diputar kearah dalam.

Menurut Nakayama (dalam Hotliber:2015) *Tsuki* terdiri dari beberapa teknik sebagai berikut :

- 1) *Seiken chokuzuki*, adalah kepalan (tinju) bagian depan
- 2) *Oi Zuki /Gyaku Zuki*, Ippon adalah pukulan lurus
- 3) *Nukite* adalah pukulan dengan jari lurus kecuali ibu jari (tangan terbuka)
- 4) *Tate zuki*, adalah pukulan tinju ke atas
- 5) *Age zuki*, adalah hantaman (pukulan) naik keatas
- 6) *Mawashi zuki* adalah pukulan (tinju) memutar
- 7) *Ura zuki*, adalah pukulan (tinju) tertutup
- 8) *Morotte zuki* adalah pukulan sejajar (paralel)
- 9) *Yama zuki* adalah pukulan (tinju) melebar "U"
- 10) *Kagi zuki* adalah pukulan berkait

b. *Geri* (tendangan)

Menurut Nakayama (dalam Hotliber:2015) Faktor-faktor teknik tendangan dalam karate adalah sebagai berikut:

- 1) Angkat lutut dari kaki yang akan menendang setinggi mungkin dan sedekat mungkin dengan dada. Lutut akan menekuk penuh, kemudian pindahkan berat kaki ke pinggul.
- 2) Lentingkan, tekukkan dan pelurusan lutut. Terdapat 2 cara menendang: Menggunakan daya pegas lutut yang dilentingkan sepenuhnya dan dengan meluruskan kuat-kuat lutut kaki yang ditekuk, menyerupai gerakan menyodok.

- 3) Daya pegas pinggul dan pergelangan kaki. Di lain pihak, kekuatan kaki itu sendiri tidak cukup. Harus diperkuat dengan tenaga yang dihasilkan oleh pegas dan lutut.

Teknik tendangan memiliki keunggulan yaitu memiliki jarak jangkauan lebih panjang dan mempunyai kekuatan yang lebih besar bila dibandingkan dengan teknik pukulan. Macam-macam tehnik tendangan sebagai berikut:

Teknik tendangan yang dilakukan dengan melentingkan kaki terdiri atas tendangan ke depan (*mae geri*), tendangan mengangkat ke samping (*yoko geri keage*), tendangan memutar (*mawashi geri*), tendangan melompat ke depan (*mae tobi geri*), tendangan memutar ke belakang (*ushiro mawashi geri*), tendangan bulan sabit ke dalam (*mika zuku geri*), dan tendangan bulan sabit ke luar (*ura mika zuku geri*). Teknik tendangan dengan cara menyodokkan kaki terdiri atas tendangan menyodok ke samping (*yoko geri kekomi*), tendangan melompat ke samping (*tobi yoko geri*), dan tendangan menyodok ke belakang (*ushiro geri*). Bagian kaki yang membentur terhadap sasaran (*striking point*) adalah sebagai berikut kaki macan (*koshi*), kaki pedang (*shuto*), tumit (*kakato*), punggung kaki (*haisoku*) dan ujung jari kaki (*tsumasaki*). Penggunaan bagian kaki yang membentur terhadap sasaran (*striking point*) tergantung dari kebutuhan setiap karateka yang menggunakannya, arah sasaran tendangan dan keefektifan tendangan terhadap sasaran yang di tuju. (Simbolon, 2014:57)

Menurut muladi dan Aditya (1996:98) Tendangan *mawashi ushiro geri* adalah tendangan yang dilakukan dengan sikap badan membelakangi lawan. Teknik pelaksanaan tendangan *mawashi ushiro geri* ini dengan cara bagian kaki yang dibenturkan pada saat menendang ialah bagian tumit, tendangan ini bisa digunakan untuk menyerang ke bagian atas, tengah maupun bawah. Kekuatan tendangan ke belakang sangat didukung oleh kecepatan memutar badan dan kaki.

Dari beberapa hasil observasi yang dilakukan peneliti selama mengamati dan mengikuti latihan di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang. Peneliti melihat adanya

kekurangan yang dimiliki atlet pada teknik tendangan, khususnya tendangan *mawashi ushiro geri*, dikarenakan tendangan *mawashi ushiro geri* yang dilakukan atlet tidak tepat sasaran dan lemahnya serangan tendangan yang mudah diantisipasi atau ditangkis oleh lawan. Salah satu faktor yang diduga menjadi penyebab kurangnya kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* adalah teknik dasar tendangan yang dilakukan atlet masih belum benar. Karena peneliti menemukan bahwa kemampuan atlet dalam melakukan tendangan *mawashi ushiro geri* berbeda antara satu dengan yang lainnya. Akhirnya peneliti sangat tertarik ingin melakukan penelitian tentang “Analisis Kemampuan Tendangan *Mawashi Ushiro Geri* Pada Atlet Karate Di Dojo Siwijaya Karate Club Palembang”.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai analisis kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* atlet karate dojo Sriwijaya Karate Club Palembang. Penelitian ini berusaha menggambarkan tentang kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* dan data yang dikumpulkan semata-mata bersifat deskriptif sehingga tidak bermaksud mencari penjelasan, membuat prediksi, maupun mempelajari implikasi. Selanjutnya menurut Arikunto (2014:3) Istilah deskriptif berasal dari istilah bahasa Inggris *to describe* yang berarti memaparkan atau menggambarkan suatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan, dan lain-lain.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet dojo Sriwijaya Karate Club sebanyak 50 Orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian ini adalah observasi dengan melakukan tes tendangan *mawashi ushiro geri*. Menurut Sugiono (2012:146) observasi terstruktur adalah observasi yang telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan diamati, kapan dan dimana tempatnya. Jadi observasi terstruktur dilakukan apabila peneliti sudah tahu dengan

pasti tentang variabel apa yang akan diamati. Menurut Sugiono (2012:240) dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, karya karya monumental dari seseorang. Dokumen berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, criteria, biografi, peraturan, kebijakan, dokumen berbentuk gambar misalnya berfoto, gambar hidup, sketsa dan lain lain.

Pengujian keabsahan data hasil penelitian melalui teknik triangulasi. Dimana dalam pengertiannya menurut sugiono (2012:241), teknik triangulasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada.

1. Triangulasi Teknik, berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Peneliti menggunakan observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serempak.
2. Triangulasi sumber berarti, untuk mendapat data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama.

Tehnik analisis data dalam penelitian ini dilakukan terus-menerus dalam proses pembelajaran sampai akhir penelitian. Semua data yang dikumpulkan dianalisa secara kualitatif dengan nilai data yang di peroleh dari sumbernya. Menurut Sugiono (2013:427) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, dokumentasi. Teknik analisis data deskriptif dalam meneliti suatu objek, kondisi, peristiwa masa sekarang. Pengolahan data yang sudah terkumpul didalam tahap pengumpulan data kemudian perlu diolah kembali. Pengolahan data tersebut memiliki tujuan agar data lebih sederhana, sehingga semua data terkumpul dan menyajikan sudah tersusun dengan baik dan rapi kemudian baru dianalisis.

### **C. HASIL PENELITIAN**

Hasil dari penelitian ini melalui dua tahapan yaitu observasi dan dokumentasi dengan indikator analisis kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* pada atlet karete di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang. Data dalam penelitian berupa hasil

analisis kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* yang telah dilakukan oleh atlet karate di Dojo Sriwijaya Karate Club , Berjumlah 20 orang. Data analisis tes kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* pada atlet karate di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang yang berjumlah 20 di analisis menggunakan rumus Persentase.

Data penilaian hasil tes analisis kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* selanjutnya di interprestasikan pada tabel berikut ini :

**Tabel 1.** Persentase analisis kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* (Kaki Kanan)

NO	Kategori	frekuensi	Persentase
1	Baik	3	15%
2	Cukup	12	60%
3	Kurang	5	25%
4	JUMLAH	20	100%

Berdasarkan data persentase Analisis kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* (kaki kanan), Presentase dari 20 sampel ternyata sebanyak 3 atlet sampel (15%) termasuk kategori baik, sebanyak 12 atlet sampel (60%) termasuk kategori cukup, sebanyak 5 atlet sampel (25%) termasuk kategori kurang dan kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan Analisis Kemampuan Tendangan *mawashi ushiro geri* Pada Atlet Karate Di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang di kategorikan cukup.

Presentase Analisis Kemampuan Tendangan *mawashi ushiro geri* Pada Atlet Karate Di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang yang paling dominan adalah cukup. terdapat 3 atlet yang kategori baik dari nilai 87-73 dari 100% terdapat 15%, kemudian dalam kategori cukup terdapat 12 atlet yang mendapatkan nilai 70-64 dari 100% terdapat 60%, dan yang terakhir yaitu ada 5 atlet yang di kategorikan kurang dari nilai

57-55 dari 100% terdapat 25%. Data penilaian hasil tes analisis kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* selanjutnya di interpretasikan pada tabel berikut ini :

**Tabel 2.** Persentase analisis kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* (Kaki Kiri)

NO	Kategori	frekuensi	Persentase
1	Baik	4	20%
2	Cukup	12	60%
3	Kurang	4	20%
4	JUMLAH	20	100%

Berdasarkan data persentase Analisis kemampuan tendangan *mawashi geri* (kaki kiri), Presentase dari 20 sampel ternyata sebanyak 4 atlet sampel (20%) termasuk kategori baik, sebanyak 12 atlet sampel (60%) termasuk kategori cukup, sebanyak 4 atlet sampel (20%) termasuk kategori kurang dan kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan Analisis Kemampuan Tendangan *Mawashi ushiro Geri* Pada Atlet Karate Di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang di kategorikan cukup. Presentase Analisis Kemampuan Tendangan *Mawashi Ushiro Geri* Pada Atlet Karate Di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang yang paling dominan adalah cukup.

Kesimpulan gambar di atas menyatakan bahwa terdapat 4 atlet yang kategori baik dari nilai 83-75 dari 100% terdapat 20%, kemudian dalam kategori cukup terdapat 12 atlet yang mendapatkan nilai 73-61 dari 100% terdapat 60%, dan yang terakhir yaitu ada 4 atlet yang di kategorikan kurang dari nilai 60-53 dari 100% terdapat 20%. Jadi Berdasarkan hasil analisis kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* pada atlet karate di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang, dapat diketahui rata-rata kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* dengan keseluruhan jumlah sample 20 atlet dan dapat dilihat pada data sebagai berikut :

Kategori baik dengan nilai 87-73 dan persentase 15% terdapat 3 atlet untuk *mawashi ushiro geri kaki* kanan dan 4 atlet yang mendapat kategori baik dengan nilai 83-75 dan presentase 20% untuk *mawashi kaki kiri*. Arie Wijaya dan Kaira Raisya adalah atlet yang mendapat kategori baik untuk *Mawashi Ushiro Geri* kaki kanan maupun kaki kiri hal ini karena teknik yang di miliki atlet sudah bagus.

Kategori cukup untuk tendangan *mawashi ushiro geri* kaki kanan berjumlah 12 atlet dengan nilai 70-64 persentase 60% dan untuk tendangan *mawashi ushiro geri* kaki kiri dengan nilai 73-61 dengan persentase 60% juga berjumlah 12 atlet data yang diperoleh oleh teknik pengumpulan data. Reynaldi adalah salah satu atlet yang mendapat kategori cukup untuk tendangan *mawashi ushiro geri* kaki kanan maupun kaki kiri hal ini di karenakan teknik dasar tendangan di lakukan masih belum benar dan masih perlu di tingkatkan lagi.

Kategori kurang pada tendangan *mawashi ushiro geri* kaki kanan terdapat lima atlet dengan nilai 57-55 dan pesentase 25% dan untuk tendangan *mawashi geri* kaki kiri terdapat 4 atlet dengan nilai 60-53 dengan persentase 20%. Akbar Wijaya, Marlina dan Sabrina adalah atlet yang mendapatkan kategori kurang, pada tendangan *mawashi geri* kaki kanan maupun kaki kiri. Hal ini di karenakan keseimbangan badan yang dimiliki atlet pada saat menendang masih kurang baik. Maka gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan gerakan tendangan *mawashi ushiro geri* yang benar.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan tujuan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa analisis kemampuan tendangan *mawashi ushiro geri* pada atlet karate di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang, yang berjumlah 20 atlet :

1. Kemampuan tendangan *Mawashi Ushiro Geri* pada atlet karate di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang, 3 atlet yang mendapatkan (15%) dikategorikan baik pada tendangan *mawashi ushiro geri* kaki kanan dan 4 atlet yang mendapatkan (20%) dikategorikan baik pada tendangan *mawashi ushiro geri* kaki kiri.

2. Kemampuan tendangan *Mawashi Ushiro Geri* pada atlet karate di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang, 12 atlet yang mendapatkan (60%) dikategorikan cukup pada tendangan *mawashi ushiro geri* kaki kanan maupun kaki kiri.
3. Kemampuan tendangan *Mawashi Ushiro Geri* pada atlet karate di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang, 5 atlet yang mendapatkan (25%) dikategorikan kurang pada tendangan *mawashi ushiro geri* kaki kanan dan 4 atlet yang mendapatkan (20%) dikategorikan kurang pada tendangan *mawashi ushiro geri* kaki kiri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Fajar Muhamad. 2018. *Belajar Karate*: Bandung. CV. ALFABETA
- Hotliber Pangondian. 2015. Pembelajaran Kihon Dalam Olahraga Beladiri Karate. <https://scholar.google.co.id/citations?user=K0pmpfsAAAAJ&hl=id> ( akses 10 Juli 2020)
- Ilham dan Aditya, Wiratama, Ns. (1996). *Karate Untuk Pemula*. Semarang : C.V.Gunung Mas
- Juliyanti, Zainur, Putu.2018.Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Putra Club Tako Hang Tua Dojo Kulim Pekanbaru: Pekanbaru. Universitas Riau
- Nenggar Aditya Harja. 2014. Analisis Gerakan Tendangan Mawashi Geri Cabang Olahraga Karate Pada Atlet Forki Kabupaten Jombang: Jombang. Universitas STKIP PGRI Jombang.
- Rudianto Dody. 2010. *Seni Bela Diri Karate*: Jakarta. PT Golden Terayon Press.
- Simbolon Bermanhot. 2014. *Latihan Dan Melatih Karateka*: Yogyakarta. Griya Pustaka.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Suharno. 1985. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan STO.