

Hubungan Power Otot Tungkai dengan Mawashi Geri pada Atlet Shorinji Kempo Kota Langsa

Arti Kurniaty Br Bangun*, Nasuka, Bambang Budi Raharjo, Mugiyo Hartono, Yoki Afriandy

Rangkuti

Pendidikan Olahraga Pascasarjana Doktoral, Universitas Negeri Semarang, Jl. Kelud Utara III No.15,
Semarang, Indonesia

*Corresponding Author: artikurniatybangun20@students.unnes.ac.id

Abstrak. Kegiatan olahraga pada saat ini merupakan kegiatan umum yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Banyak jenis olahraga yang bisa dilakukan seperti jalan kaki, lari, basket, voli, bulu tangkis dan masih banyak lagi. Salah satu cabang olahraga yaitu Shorinji Kempo. Mawashigeri pada olahraga Shorinji Kempo merupakan teknik terpenting dalam olahraga Shorinji Kempo. Pada olahraga Shorinji Kempo tendangan Mawashi geri sangat berpengaruh dalam nomor Embu dan Randori. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan Power otot tungkai dengan Mawashi Geri pada Atlet Shorinji Kempo Kota Langsa. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain korelasional dengan menggunakan metode survey dan rancangan analisis korelasional dengan statistik product moment, penelitian ini secara obyektif atau apa adanya dengan menggunakan sampel 10 orang Atlet Shorinji Kempo Kota Langsa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan Power otot tungkai dengan Mawashi Geri pada Atlet Shorinji Kempo Kota Langsa dengan koefisien korelasi sebesar 0,924. Dari harga koefisien korelasi yang bertanda positif tersebut menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi merupakan hubungan positif yang berarti semakin tinggi nilai kekuatan otot tungkai seorang atlet Shorinji Kempo maka semakin baik nilai kemampuan Mawashi Geri. Saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada para atlet untuk lebih meningkatkan latihan kekuatan dan kemampuan Mawashi Geri agar memperoleh nilai yang maksimal dan lebih baik lagi kedepannya.

Kata kunci: Olahraga; Shorinji Kempo; Mawashi Geri

Abstract. Sports activities at this time are common activities that are mostly carried out by the community. Many types of sports that can be done such as walking, running, basketball, volleyball, badminton and many more. One of the sports is Shorinji Kempo. Mawashigeri in Shorinji Kempo is the most important technique in Shorinji Kempo. In the Shorinji Kempo sport, Mawashi geri's kick was very influential in the Embu and Randori events. This study aims to determine whether or not there is a relationship between leg muscle power and Mawashi Geri in Shorinji Kempo Athletes, Langsa City. The type of research used is quantitative with a correlational design using survey methods and a correlational analysis design with product moment statistics, this research is objective or as it is by using a sample of 10 Shorinji Kempo Athletes in Langsa City. The results showed that there was a relationship between leg muscle power and Mawashi Geri in Shorinji Kempo athletes in Langsa City with a correlation coefficient of 0.924. From the value of the correlation coefficient which is positive, it indicates that the relationship that occurs is a positive relationship, which means that the higher the leg muscle strength value of a Shorinji Kempo athlete, the better the Mawashi Geri ability score. Suggestions that can be given by researchers to athletes to further improve the strength training and abilities of Mawashi Geri in order to obtain maximum and better grades in the future.

Keywords: Sport; Shorinji Kempo; Mawashi Geri;

How to Cite: Bangun, A. K. B., Nasuka, N., Raharjo, B. B., Hartono, M., Rangkuti, Y. A. (2023). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Kota Langsa. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2022, 108-111.

PENDAHULUAN

Beragam seni beladiri yang sudah mendunia dan juga sudah berkembang di seluruh Indonesia. Beladiri yang berasal dari Indonesia adalah pencak silat, tarung derajat, cimande, merpati putih dan lain sebagainya. Beberapa beladiri yang berasal dari luar negeri juga sudah berkembang di Indonesia adalah boxing, Karate, Wushu, Kempo, Judo, Taekwondo dan Sebagainya (Syahrial, M. 2020).

Olahraga bela diri saat ini diminati oleh banyak orang dari berbagai kalangan, mulai dari

atlet, pelajar, hingga masyarakat umum. Olahraga ini diminati karena dapat menjaga kebugaran tubuh dan dapat digunakan untuk membela diri dari tindakan kejahatan. Jenis bela diri yang populer di Kota Langsa adalah Silat, Karate, Taekwondo dan Shorinji Kempo. (Mohlisin, G. (2018).

Salah satunya cabang olahraga Shorinji Kempo ini sudah tersebar luas di seluruh dunia. Olahraga Shorinji Kempo berasal dari Jepang, Perkembangan Shorinji Kempo di Indonesia diawali dengan adanya mahasiswa Indonesia yang mendapat beasiswa untuk studi di Jepang.

Mereka memanfaatkan waktu luang atau libur untuk belajar seni bela diri, seperti Karate, Judo, Jiu-Jitsu, dan juga Shorinji Kempo. Salah satu mahasiswa tersebut bernama Utin Syahraz (kini almarhum). Kemudian beliau bersama kedua rekannya yang bernama Indra Kartasasmita dan Ginandjar Kartasasmita bertekad melahirkan suatu wadah yang bernama PERKEMI (Persaudaraan Bela Diri Shorinji Kempo Indonesia) pada tanggal 2 Februari 1966. Kini PERKEMI telah melahirkan ribuan kenshi yang tersebar di seluruh Tanah Air. Selain merupakan salah satu anggota Top Organisasi yang bernaung dalam wadah KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia), PERKEMI juga menjadi anggota penuh dari Federasi Kempo se-Dunia atau WSKO (World Shorinji Kempo Organization) yang berpusat di kuil Shorinji Kempo di kota Tadotsu, Jepang. (Paruntu, G. S., Kaunang, S. T. G., & Tulenan, V. (2020).

Shorinji Kempo di Indonesia sudah tersebar di 26 provinsi Indonesia, salah satunya adalah Provinsi Aceh yang kini sudah sangat berkembang luas di pusat kota maupun di pedalaman seluruh Aceh. Didalam bidang prestasi beladiri Shorinji Kempo terdapat 2 macam pertandingan, yaitu embu dan randori, pertama dalam nomor embu terdapat beberapa kategori, embu berpasangan, embu beregu putra, embu beregu putri, embu beregu campuran yang terdiri dari 4,6 atau 8 orang dan dengan dibedakan setiap tingkatan sabuk terkecuali di nomor campuran. Kedua yaitu kategori randori atau fight satu lawan satu. Dengan menggunakan beberapa atribut pelindung, yaitu : body protector, head protector, hand glove, dan kinteki do. Setiap nomor pertandingan di mainkan dengan waktu maksimal 2 menit. (Sepriadi, S. 2018).

Pertandingan randori, serangan tendangan yang boleh digunakan yaitu geri komi (tendangan lurus ke depan dengan arah tendangan ke bagian perut), shokuto geri (tendangan sisi samping dengan menggunakan punggung sisi kaki), mawashi geri (tendangan melingkar ke arah sanmae /tulang rusuk) dan kaeshi geri (teknik tendangan dengan arah tendangan dari dalam ke luar). Sedangkan tendangan yang tidak boleh digunakan pada saat pertandingan randori, yaitu tendangan geri age (tendangan lurus ke depan sesuai dengan arah sasaran ke bagian atas atau kepala), kinteki geri (tendangan lurus ke depan dengan arah tendangan ke kemaluan), ushiro geri (tendangan ke arah belakang dengan kakato (tumit), hiza ate (Teknik serangan dengan menggunakan lutut diarahkan ke ulu hati, dan geri

(tendangan beruntun, yaitu melakukan tendangan kinteki geri dan mawashi geri age), (Annisa, S. 2018).

Mawashi Geri Adalah salah satu jenis tendangan pada cabang olahraga Shorinji Kempo. Tendangan mawashi geri berasal dari dua kata yaitu mawashi dan geri. mawashi artinya melingkar, sedangkan geri artinya tendangan. Tendangan mawashi geri ini datangnya dari samping dengan cara memutar pinggul sehingga arah akan berbelok menjadi menyamping. Bentuk dasarnya dari tendangan mawashi geri ini adalah kaki diangkat dan melontarkan cusoku ke kepala lawan disertai memutar pinggul agar lintasan tendangan memotong kepala. (Sepriadi, S. (2018).

Hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti diketahui masih ditemukan atlet Shorinji Kempo Kota Langsa yang kurang cepat dan tepat sasaran dan kurang power untuk melakukan tendangan Mawashi Geri (Deni, S.Sos. Pelatih Kempo Langsa). Kejuaaraan Prapora bulan 11 tahun 2021 Ini dibuktikan dengan dari 20 kenshi ada 14 atlet yang mengikuti PraPora yang lolos PORA 10 orang, 5 perempuan dan 5 laki-laki, ada 6 nomor pertandingan yang lolos ke PORA yaitu nomor embu beregu putri, embu beregu putra, embu beregu campuran, embu pasangan putri, randori kelas 50 kg putra, randori kelas 70 kg putra. Oleh karena itu power otot tungkai sangat perlu untuk melatih kecepatan dan ketepatan sasaran pada Mawashi Geri.

Power otot tungkai sangat diperlukan bagi atlet untuk memenangkan sebuah pertandingan di nomor randori dan embu karena sangat berpengaruh di nomor randori mendapatkan point yang mutlak dan di nomor embu dengan point kerapian teknik, kecepatan, ketepatan dan power tendangan, maka dengan ini untuk melakukan latihan power otot tungkai yaitu dengan latihan naik turun tangga, oleh sebab itu dengan menggunakan latihan naik turun tangga ini lebih maksimal karena menghasilkan power otot tungkai dan kecepatan menendang sehingga lebih memudahkan untuk mencapai poin yang mutlak. Sehingga dibutuhkan latihan yang maksimal untuk mendapatkan power yang sangat baik (Adhi, B. P., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. 2017).

Maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian berjudul "Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Kota Langsa".

METODE

Penelitian ini adalah penelitian korelasi adalah penelitian bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Populasi atlet Shorinji Kempo Kota Langsa yang berjumlah keseluruhan Atlet 10 orang, 5 perempuan dan 5 laki-laki Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang. Maka sampel dalam penelitian ini seluruh atlet Kempo Kota Langsa yang berjumlah 10 orang, Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini yang termasuk variabel bebas adalah power otot tungkai dan variabel terikat adalah *mawashi geri*. Keterangan : X = Variabel Bebas R = Korelasi Y = Variabel Terikat Pelaksanaan Latihan otot tungkai, Cara

melakukan latihan otot tungkai dengan konsep naik turun tangga. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan *mawashi geri* yang dikembangkan oleh (Cakrawijaya, M. H. 2021). Dalam penelitian ini instrumen tesnya yakni dengan menggunakan kemampuan *mawashi geri* pada box target atau patching pad selama 10 detik secepat-cepatnya dan menggunakan alat ukur stopwatch.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian yang mengkaji hubungan kekuatan otot tungkai denganketepatan *shooting* dilakukan dengan analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis korelasi sederhana antara kekuatan otot tungkai (X) dengan kemampuan *Mawashi Geri* (Y) menggunakan bantuan program SPSS versi 16 diperoleh hasil seperti pada Tabel 4.10 dibawah ini:

Tabel 1. Koefisien Korelasi antara Variabel (X) dengan (Y)

		Mawashi geri	oto tungkai
Mawashi geri	Pearson Correlation	1	1.000**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	10	10
oto tungkai	Pearson Correlation	1.000**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	10	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil data diatas menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai (X) dengan kemampuan *mawashi geri* (Y) sebesar 0,924. Keberartian dari koefisien korelasi r pearson pada tabel tersebut sesuan dengan klarifikasi koefisien korelasi r person hubungan tersebut sangat kuat dalam uji tes tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (X) dengan kemampuan *mawashi geri* (Y) pada atlet *Shorinji Kempo* Kota Langsa. Hasil perhitungan analisis data dengan menggunakan analisis statistik korelasi *product moment* yang menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,924 yang Keberartian dari koefisien korelasi r pearson pada tabel tersebut sesuan dengan klarifikasi koefisien korelasi r person hubungan tersebut sangat kuat dalam uji tes tersebut. Nilai yang diperoleh menunjukkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$, maka dapat dinyatakan H_0

ditolak dan H_1 diterima, artinya hal ini terdapat hubungan yang erat dan positif antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *mawashi geri* pada atlet *Shorinji Kempo* Kota Langsa.

Penelitian ini memperoleh data permasalahan yang terjadi dari hasil observasi dilapangan. Dengan permasalahan yang terjadi adalah kurangnya *Power* ketika melakukan tendangan *Mawashi Geri*, sehingga kaki Atlet *Shorinji Kempo* tersebut mudah dihindar oleh lawan. Karena itulah peneliti memberikan progam latihan dengan menggunakan naik turun tangga agar atlet tersebut tidak lambat dalam berlatih dan dapat meminimalisir waktu yang singkat. Dan dengan harapan agar atlet tersebut mempunyai *Power* tendangan yang bagus agar tidak mudah dihindar dan bisa menjadi senjata yang bagus ketika bertanding.

Dalam penelitian ini peneliti lebih menekankan pada *power* tendangan *Mawashi geri*. bentuk latihan dapat dilakukan dengan

berbagai bentuk latihan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat. Manfaat yang akan didapatkan dari latihan naik turun tangga diberikan kepada atlet *Shorinji Kempo* di Kota Langsa adalah melatih *Power* otot tungkai terhadap tendangan, melatih *Power* kaki kanan dan kiri.

Dari hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa metode latihan naik turun tangga terbukti mampu meningkatkan tendangan pada *Mawashi geri* pada atlet *Shorinji Kempo* Kota Langsa. Serta didukung oleh pelatih yang ada Dojo. sebagai pengawas peneliti dalam melakukan penelitian dan didukung juga oleh kesediaan atlet yang proaktif dan disiplin dalam mengikuti program latihan yang telah diberikan oleh peneliti dan menunjukkan keberhasilan dan mampu untuk menambah *Power* Otot tungkai dengan *Mawashi geri* pada atlet *Shorinji Kempo* Kota Langsa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas maka dapat diperoleh kesimpulan yaitu adanya hubungan kekuatan otot lengan (X) dengan ketepatan *shooting* (Y) pada atlet *Shorinji Kempo* Kota Langsa menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai (X) dengan kemampuan *mawashi geri* (Y) sebesar 0,924. Keberartian dari koefisien korelasi r pearson pada tabel tersebut sesuai dengan klarifikasi koefisien korelasi r person hubungan tersebut sangat kuat dalam uji tes tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada PUSLAPDIK KEMENDIKBUD RI yang telah mempercayakan saya sebagai salah satu award Beasiswa Pendidikan Indonesia (BPI) DN,

Pascasarjana Universitas Negeri Semarang Program Doktorat S3 dan Prodi Pendidikan Olahraga STKIP AI- Maksu intansi saya bekerja sebagai dosen pada Prodi PGSD (Pendidikan Guru Sekolah Dasar).

REFERENSI

- Annisa, S. (2018). Konstruksi Tes Keterampilan Tendangan Mawashi Pada Cabang Olahraga Kempo (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Adhi, B. P., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7-13.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).
- Cakrawijaya, M. H. (2021). Pengaruh Latihan Hurdle Jump Terhadap Kemampuan Mawashi Geri Cabang Olahraga Karate Pada Mahasiswa Universitas Megarezky. *Indonesian Journal Of Physical Activity*, 1(1), 55-62.
- Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 47-56.
- Nikmah, L. A., & Suratman, S. (2019). Profil Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Remaja Putra Shorinji Kempo Dojo Satria Muda Semarang. *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*, 4(2), 116-124.
- Sepriadi, S. (2018). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Mawashi Geri Atlit Kempo. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 31-39.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Peneltian*. Jakarta: Rineka Cipta.