



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE
KESELURUHAN INDIVIDU DAN KESELURUHAN BERPASANGAN
TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN
MAE GERI CHUDAN KARATE**

Teguh Andibowo^{1✉}, Eriek Satya Haprabu²

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Abstrak

Kata Kunci:

keseluruhan berpasangan,
keseluruhan individu,
tendangan mae geri dan
karate

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Ada perbedaan pengaruh latihan dengan metode keseluruhan individu dan keseluruhan berpasangan terhadap keterampilan tendangan mae geri chudan karate pada kohay putra. (2) Metode latihan yang lebih baik pengaruhnya antara metode keseluruhan individu dan keseluruhan berpasangan terhadap keterampilan tendangan mae geri chudan karate pada atlet putra. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan pretest – posttest design. Sampel penelitian ini kohay putra Dojo Inkai Wonogiri berjumlah 30 atlet. Instrumen penelitian menggunakan tes pengukuran penampilan keterampilan karate (teknik tendangan mae geri). Uji perbedaan dengan uji t pada taraf signifikansi 5% dan penghitungan presentase peningkatan. Uji persyaratan analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Simpulan penelitian ini sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan dengan metode keseluruhan individu dan metode keseluruhan berpasangan terhadap keterampilan tendangan mae geri chudan karate, ($t_{hitung} = 1,5 > t_{tabel\ 5\%} = 2,145$). (2) Metode keseluruhan berpasangan lebih baik pengaruhnya dari pada metode keseluruhan individu terhadap keterampilan tendangan mae geri chudan karate. Kelompok 1 (metode keseluruhan berpasangan) memiliki peningkatan keterampilan tendangan mae geri chudan karate sebesar 15,6%. Sedangkan kelompok 2 (metode keseluruhan individu) memiliki peningkatan sebesar 15,3%.

Abstract

The purpose of this study was to find out: (1) There were differences in the effect of exercise with the overall individual method and the overall pairing of the skills of the mae geri kick of chudan karate on male kohay. (2) Exercise methods that have better influence between the overall individual method and the overall pairing on the chudan karate kicking skills of male athletes. This study uses an experimental method with a pretest-posttest design. The sample of this study was 30 athletes of the Wonogiri Inkai Dojo male kohay. The research instrument used a karate skill performance measurement test (mae geri kick technique). Test the difference with the t test at a 5% significance level and calculate the percentage increase. analysis requirements test consisting of normality test and homogeneity test. The conclusions of this study are as follows: (1) There is a significant difference in the effect between training with the overall method of the individual and the overall method of pairing the skills of the mae geri chudan karate kick, ($t_{count} = 1.5 > t_{table\ 5\%} = 2.145$). (2) The overall method of pairing is more effective than the overall method of the individual on the skills of mae geri kick chudan karate. Group 1 (the overall method of pairing) had an increase in the skill of the mae geri chudan karate kick by 15.6%. While group 2 (the overall method of individuals) has an increase of 15.3%.

© 2018 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:

Email : andv.back99@gmail.com

PENDAHULUAN

Karate adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang. Karate merupakan olahraga bela diri yang dapat di manfaatkan sebagai sarana untuk membela diri, untuk menjaga kesehatan, sebagai pendidikan dan juga untuk prestasi. Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, meningkatkan keterampilan dan mencapai prestasi maksimal merupakan impian setiap karateka. Karate merupakan salah satu jenis olahraga bela diri yang berasal dari Jepang. Olahraga karate di bawa masuk ke Jepang melalui Okinawa. Kata Karate dibentuk oleh dua kanji, yang pertama *kara* (kosong) dan lainnya *te* (tangan). Kata kosong berarti teknik bela diri karate tidak memerlukan senjata, hanya menggunakan anggota badan seperti tangan dan kaki sebagai pengganti senjata (Abdul Wahid, 2007).

Karate pertama kali masuk ke Indonesia pada awal tahun 1960an, bukan atas jasa tentara Jepang, melainkan dibawa oleh para mahasiswa Indonesia yang telah selesai menempuh studinya di Jepang dan selanjutnya mereka membentuk wadah organisasi karate yang diberi nama PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia) yang diresmikan pada tanggal 10 maret 1964 di Jakarta. Dalam upaya mengembangkan Karate di tanah air sehingga pada tahun 1972 hasil Kongres ke IV PORKI, terbentuklah satu wadah organisasi karate yang diberi nama Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI) menjadi perwakilan WKF (World Karate Federation) untuk Indonesia.

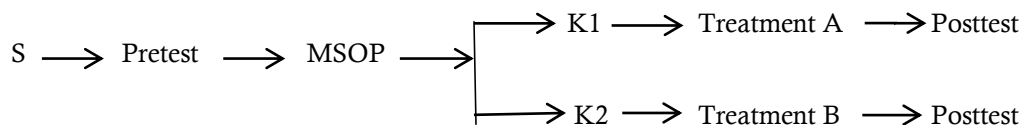
Tendangan (Geri) merupakan salah satu teknik dasar Karate yang mempunyai peran penting dalam karate. Tendangan Mae geri merupakan teknik tendangan depan, tendangan ini mengandalkan sentakan lutut kerah depan dengan menggunakan bantalan telapak kaki individu depan. Model individu dan berpasangan merupakan model latihan yang sering diterapkan dalam latihan keterampilan olahraga. Dari kedua model latihan tersebut dapat diterapkan secara pengkombinasian gerak tehnik dasar. *Mae geri* adalah teknik tendangan ke depan menggunakan sentakan kaki kearah depan dan bantalan telapak kaki berpasangan depan. Untuk dapat melakukan tendangan *mae geri* dengan baik harus dilakukan dengan sikap yang baik dan benar. Hal ini berarti, suatu tendangan akan lebih bermakna, bila seorang karateka mampu memanfaatkan dan memperagakan gerakan lutut secara benar.

Model latihan individu merupakan latihan keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara mandiri. Andi suhendro (1999: 3.56) bahwa, "Model latihan keseluruhan adalah model latihan yang menitik beratkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan". Menurut Sugiyanto (1996: 67) menyatakan bahwa, "Model latihan keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerak yang dipelajari". Hal senada dikemukakan Agus Mahendra dalam Modul Teori Belajar Mengajar Motorik (2007: 271-275) menyatakan, "Model latihan Keseluruhan adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari yang umum ke yang khusus".

Berdasarkan karakteristik model individu dan berpasangan, masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan sehingga belum diketahui model latihan mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan tendangan mae geri karate. Latihan dengan model individu diperlukan untuk kohay pemula yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan tendangan mae geri karate dan harus dilakukan dengan berkesinambungan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Disisi lain melatih gerakan tendangan mae geri karate secara berpasangan juga perlu agar kohay memiliki konsep gerakan tendangan mae geri karate yang ada sasaran hidup dan berubah arah sehingga kemampuan bisa lebih maksimal.

METODE

Metode, Rancangan dan jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Adapun rancangan penelitian yaitu pretest – posttest design. rancangan penelitian sebagai berikut:



Populasi dan sampel penelitian ini kohay dojo Inkai Wonogiri tahun 2018 yang berjumlah 30 kohay, diperoleh dengan menggunakan teknik total sampling. Kelompok 1 sebanyak 15 atlet diberi

perlakuan latihan tendangan mae geri chudan dengan metode keseluruhan berpasangan. Kelompok 2 sebanyak 15 atlet diberi latihan tendangan mae geri dengan metode keseluruhan individu. Pengumpulan data melalui tes pengukuran keterampilan karate. Tes teknik tendangan mae geri dan mawashi geri (Bermanhot Simbolon, 2014: 121-122) Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui peningkatan keterampilan dan perbedaan pengaruh metode latihan adalah dengan menggunakan Uji T.

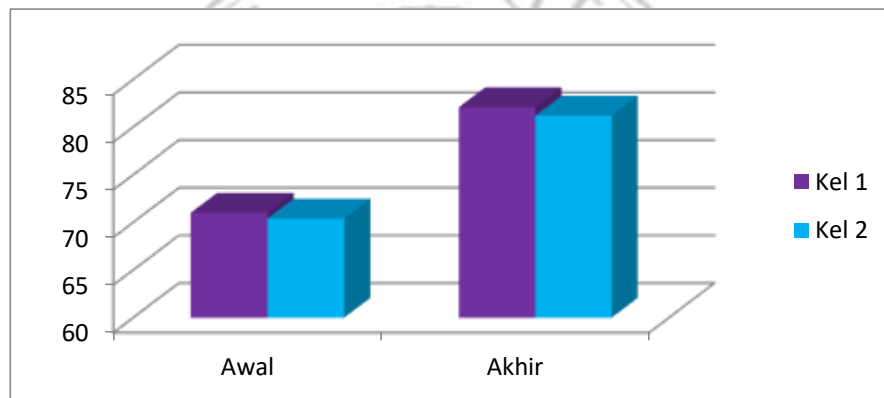
HASIL

Hasil penelitian berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir keterampilan tendangan mae geri chudan karate.

Tabel 1. Deskripsi data tes awal dan tes akhir keterampilan tendangan mae geri chudan karate kelompok 1 dan kelompok 2.

Kelompok	Tes	N	Jumlah	Mean	SD	Max	Min
Kelompok 1	Awal	15	1065,3	71	5	81,7	65
	Akhir	15	1232	82,1	4,29	91	77,7
Kelompok 2	Awal	15	1056,7	70,4	4,6	80	64,3
	Akhir	15	1218	81,2	4,16	90,3	75,7

Rerata hasil tes awal dan tes akhir Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate antara kelompok 1 dan kelompok 2 disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



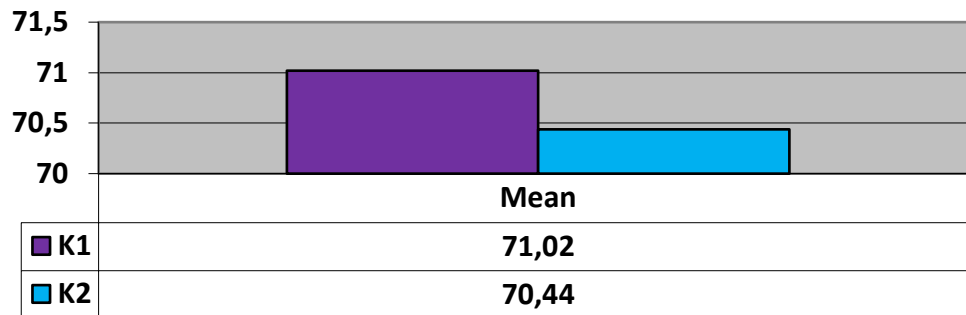
Gambar 1. Histogram Rerata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan

Tabel. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean	T	T tabel 5%
Kelompok 1	15	71,02	0,43	2,145
Kelompok 2	15	70,44		

Secara jelas rerata perbedaan hasil Tes Awal Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate antara kelompok 1 dan kelompok 2 dalam penelitian disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut :

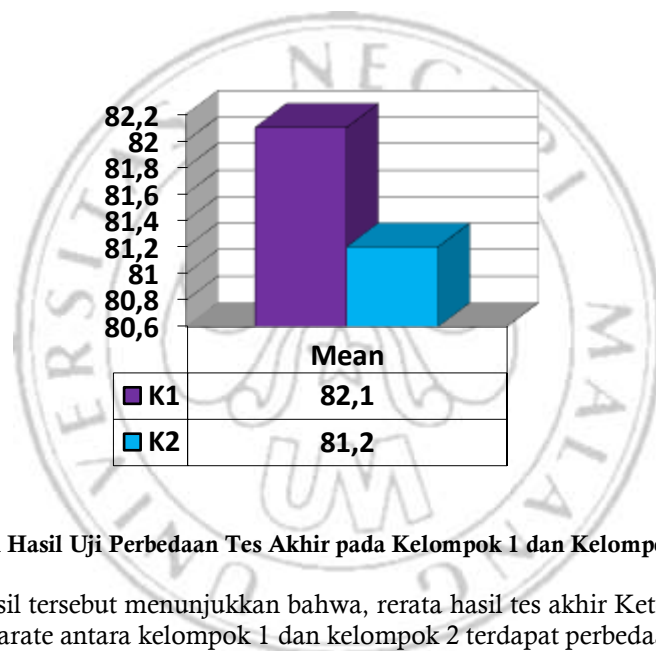


Gambar 2. Histogram Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Uji Perbedaan sesudah Diberi Perlakuan

Tab 2. Rangkuman uji perbedaan hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2

Kelompok	N	Mean	T _{hitung}	T _{tabel 5%}
K 1	15	82,1	2,4	2,145
K 2	15	81,2		



Gambar 2. Histogram Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

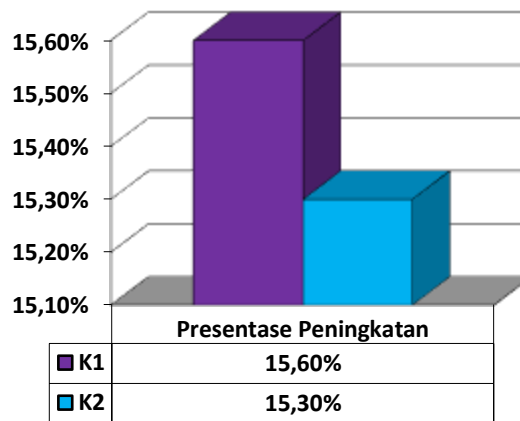
Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa, rerata hasil tes akhir Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

Perbedaan Presentase Peningkatan Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate

Tabel 3. Penghitungan Prosentase Peningkatan Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Antara Kelompok 1 Dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Postest	Mean Different	Presentase Peningkatan
Kelompok 1	15	71	82,1	11,1	15,6%
Kelompok 2	15	70,4	81,2	10,8	15,3%

Secara lebih jelas prosentase peningkatan keterampilan tendangan mae geri chudan karate antara kelompok 1 dan kelompok 2 disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Penghitungan Prosentase Peningkatan Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Antara Kelompok 1 Dan Kelompok 2.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan keterampilan tendangan mae geri chudan karate yang lebih besar dari pada kelompok 2.

PEMBAHASAN

Karate merupakan olahraga beladiri keras karena menggunakan teknik-teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan dan kuda-kuda yang kokoh. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar karate sangat berperan penting untuk meningkatkan keterampilan yang baik dan benar. Cabang beladiri karate memiliki dua nomor yang di pertandingan yaitu *Kata* dan *Kumite*. Kata adalah nomor yang mempertandingkan mendemonstrasi kemampuan gerak jurus yang saling berkaitan secara berpasangan atau beregu, perpaduan teknik-teknik dasar karate yaitu *tsuki*, *uke*, *geri* dan *uchi* kedalam suatu rangkaian gerakan yang logis dan membentuk satu kesatuan yang utuh. Sedangkan Kumite adalah suatu bentuk pertarungan dengan cara menyerang dan bertahan yang dilatih dalam kihon dan kata dalam situasi sebenarnya. Keberhasilan dalam latihan Karate dipengaruhi oleh kognitif dan motorik atlet, tetapi yang paling berpengaruh adalah kontrol emosionalnya (Jansen). Latihan karate juga memiliki sedikit pengaruh terhadap peningkatan kognitif, peningkatan lebih besar pada aspek sosio emosional (Jansen). Latihan karate dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Selain itu latihan karate kata ternyata dapat meningkatkan level daya tahan kardiovaskuler. (Stricevic).

Tendangan (Geri) merupakan salah satu teknik dasar Karate yang mempunyai peran penting dalam karate. Dalam karate suatu serangan tendangan tergantung pada tiap-tiap sasaran dan dikenal dalam beberapa teknik yaitu mae geri (tendangan lurus ke depan), mawashi geri (tendangan samping), yuko geri (tendangan dari sisi tubuh), dan usiro geri (tendangan yang dilakukan dengan memutar tubuh). Mengingat pentingnya peranan tendangan dalam pertandingan karate, maka Kohay Dojo Inkai Wonogiri dilatih teknik tendangan mae geri tersebut.

Tendangan Mae geri merupakan teknik tendangan depan, tendangan ini mengandalkan sentakan lutut kerah depan dengan menggunakan bantalan telapak kaki individu depan. Teknik tendangan ini akan di bantu dengan eksplosif (meledak dalam suatu gerakan) otot pinggul dan tungkai. Teknik tendangan mae geri agar mendapat point dalam pertandingan harus dilakukan dengan kuat, cepat dan tepat sasaran.

Model individu dan berpasangan merupakan model latihan yang sering diterapkan dalam latihan keterampilan olahraga. kelompok individual dan paket dilakukan secara signifikan lebih baik daripada semua kelompok lain pada pengukuran kinerja karate kombinasi dan sparring (Seabourne). Dari kedua model latihan tersebut dapat diterapkan secara pengkombinasian gerak tehnik dasar. Dari penerapannya model latihan individu dan berpasangan hasilnya belum tentu sama. Hal ini karena, hasil suatu penelitian hanya relevan pada sampel yang digunakan dalam penelitian, sehingga jika diterapkan pada sampel yang berbeda hasilnya belum tentu sama.

Keterampilan suatu cabang olahraga beladiri dapat dikuasai dengan baik jika dalam latihan dilakukan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Model latihan berpasangan merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara pasangan/partner dan sasaran. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana berlanjut ke gerakan lebih sulit.

Model latihan berpasangan pada prinsipnya memilah-milah keterampilan yang sulit dan kompleks dan dilakukan secara berpasangan, kohay melakukan keterampilan dari yang sederhana menuju yang lebih sulit. Gerakan yang dilakukan secara berpasangan sebagai partner hidup dan sasaran berubah yang dilakukan bergantian untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik. Berdasarkan kerangka konseptual menunjukkan bahwa, untuk meningkatkan keterampilan tendangan *mae geri chudan* karate dapat diterapkan model latihan latihan keseluruhan individu dan keseluruhan berpasangan.

Pemberian program latihan rutin dilaksanakan selama penelitian berlangsung dengan intensitas mulai dari 50% hingga 95%. Intensitas yang diberikan di awal latihan bertujuan untuk adaptasi atlet supaya siap melaksanakan latihan-latihan berikutnya. Program latihan dengan pemberian model latihan keseluruhan individu dan keseluruhan berpasangan bisa digunakan sebagai acuan para pelatih dengan penerapan latihan yang baik dan benar.

Latihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti berbagai karakteristik cabang olahraganya, ketersediaan waktunya, dan kohay yang akan dilatih atau dibina. LANKOR (2007:48-52) menyatakan ada beberapa aspek penting untuk menentukan sistematika latihan sebagai berikut; (1) Pentahapan Latihan yang terdiri dari (a) Tahapan latihan Dasar. (b) Tahapan Latihan Lanjutan dan (c) Tahapan Prestasi Tinggi. Untuk pembebanan latihan terdiri dari dua hal yaitu unsur-unsur beban dan indikator beban.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan, diperoleh nilai t tes awal antara kelompok 1 dan kelompok 2 = 1,53 sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}} 5\%$, yang berarti hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang atau tidak terdapat perbedaan keterampilan tendangan *mae geri chudan* karate. Hal ini artinya, antara kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak keterampilan tendangan *mae geri chudan* karate yang seimbang. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Kelompok 1 memiliki nilai presentase peningkatan keterampilan tendangan *mae geri chudan* karate sebesar 15,6%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan presentase keterampilan tendangan *mae geri chudan* karate sebesar 15,3%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki presentase peningkatan keterampilan tendangan *mae geri chudan* karate yang lebih besar dari pada kelompok 2, secara statistik perbedaan tersebut signifikan. Artinya antara kelompok 1 dan kelompok 2 menunjukkan prestasi yang berbeda.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2. Perbedaan tersebut disebabkan latihan tendangan *mae geri chudan* dengan metode keseluruhan berpasangan dan metode keseluruhan individu masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan dari masing-masing metode latihan tersebut akan menimbulkan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan keterampilan tendangan *mae geri chudan* karate.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh antara metode keseluruhan berpasangan dan metode keseluruhan individu terhadap keterampilan tendangan *mae geri chudan* karate pada kohay karate Wonogiri Tahun 2018, dapat diterima kebenarannya.

KESIMPULAN

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode keseluruhan individu dan metode keseluruhan berpasangan terhadap keterampilan tendangan *mae geri chudan* karate pada kohay dojo Inkai Wonogiri. Metode latihan keseluruhan lebih baik pengaruhnya dari pada metode bagian terhadap keterampilan tendangan *mae geri chudan* karate pada kohay dojo Inkai Wonogiri

DAFTAR RUJUKAN

Abdul Wahid. 2007. *Shotokan-Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar di Dunia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: Universitas Terbuka
- Bermanhot Simbolon, 2014. *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka
- Jansen, P. and Dahmen-Zimmer, K., 2012. Effects of cognitive, motor, and karate training on cognitive functioning and emotional well-being of elderly people. *Frontiers in psychology*, 3, p.40.
- Jansen, Petra, Katharina Dahmen-Zimmer, Brigitte M. Kudielka, and Anja Schulz. "Effects of karate training versus mindfulness training on emotional well-being and cognitive performance in later life." *Research on aging* 39, no. 10 (2017): 1118-1144.
- LANKOR. 2007. *Teori Kepeleatihan Dasar (Materi bUntuk Kepeleatihan Tingkat Dasar)*. Jakarta: Kemenpora.
- Mulyono Biyakto Atmojo. 2008. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Seabourne, T. G., Weinberg, R. S., Jackson, A., & Suinn, R. M. (1985). Effect of individualized, nonindividualized, and package intervention strategies on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, 7(1), 40-50.
- Stricevic, M., Okazaki, T., Tanner, A. J., Mazzarella, N., & Merola, R. (1980). Cardiovascular response to the karate kata. *The Physician and sportsmedicine*, 8(3), 57-67.
- Sugiyanto. 1996. *Perkembangan dan Belajar Motorik* Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikdasmen.

