

**Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Pada Dojo Inkai Wonogiri (Study Eksperimental Pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018)**

Oleh : Teguh Andibowo

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE KESELURUHAN INDIVIDU DAN KESELURUHAN BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN MAE GERI CHUDAN KARATE PADA DOJO INKAI WONOGIRI (Study Eksperimental pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018)**

Oleh : Teguh Andibowo

**ABSTRAK**

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 Dojo Inkai Wonogiri tahun 2018. (2) Metode latihan yang lebih baik pengaruhnya antara metode keseluruhan individu dan keseluruhan berpasangan terhadap keterampilan tendangan mae geri chudan karate pada atlet putra Dojo Inkai Wonogiri tahun 2018.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan pretest – posttest design. Populasi penelitian ini kohay putra Dojo Inkai Wonogiri berjumlah 30 atlet. Sampel penelitian sebanyak 30 atlet dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes pengukuran penampilan keterampilan karate (teknik tendangan mae geri). Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik, sedangkan penghitungannya menggunakan uji perbedaan dengan uji t pada taraf signifikansi 5% dan penghitungan presentase peningkatan. Untuk memenuhi asumsi hasil penelitian dilakukan uji reliabilitas dan 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 pada kohay putra Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018, ( $t_{hitung} = 1,5 > t_{tabel 5\%} = 2,145$ ). (2) Metode keseluruhan berpasangan lebih baik pengaruhnya dari pada metode keseluruhan individu terhadap keterampilan tendangan mae geri chudan karate pada kohay putra Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018. 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%.

**Kata Kunci :** Metode keseluruhan berpasangan, dan metode keseluruhan individu, keterampilan tendangan mae geri karate.

**A. PENDAHULUAN**

Karate adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang. Karate merupakan olahraga bela diri yang dapat di dimanfaatkan 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.

Tendangan (Geri) merupakan salah satu teknik dasar Karate yang mempunyai peran penting dalam karate. Tendangan Mae geri merupakan teknik tendangan depan, tendangan ini

**Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Pada Dojo Inkai Wonogiri (Study Eksperimental Pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018)**  
**Oleh : Teguh Andibowo**

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.

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.

Untuk mengetahui pengaruh model latihan keseluruhan individu dan berpasangan terhadap keterampilan tendangan mae-geri karate, maka perlu dilakukan penelitian Pengaruh Latihan dengan Metode Keseluruhan Individu dan Keseluruhan Berpasangan terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate.

## **B. LANDASAN TEORI**

### **a. Sejarah Karate**

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).

Pertandingan karate dibagi menjadi dua kategori, yaitu :

- 1) *Kata* (jurus): Diperagakan dengan keindahan gerak dari jurus, untuk putra maupun putri.
- 2) *Kumite* (perkelahian): Adalah pertarungan 1 lawan 1.

### **b. Perkembangan Karate di Indonesia**

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

**Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Pada Dojo Inkai Wonogiri (Study Eksperimental Pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018)**  
**Oleh : Teguh Andibowo**

Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI) menjadi perwakilan WKF (World Karate Federation) untuk Indonesia.

c. Teknik-teknik dalam Karate

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

1) *Dachi Waza* (Kuda-kuda) antara lain :

- a) *Heiko-dachi* = Kuda-kuda yang kedua kaki di buka selebar bahu dan ujung jari menghadap kedepan.
- b) *Musubi-dachi* = posisi ujung telapak kaki mengarah keluar atau ke kanan kiri membentuk sudut 45° dan tumit tetap rapat.
- c) *Neko ashi-dachi* = kuda-kuda seperti kaki kucing dengan posisi lutut sebelah kanan penopang dan kaki kiri jingkat seperti kaki kucing.
- d) *Kiba-dachi* = bentuk kuda-kuda ini seperti menunggang kuda dengan posisi lutut yang ditebuk berada tegak lurus dengan ibu jari.
- e) *Zenkutsu-dachi* = kuda-kuda dengan satu kaki di belakang dan satu kaki yang di depan di tekuk sehingga berada dalam posisi tegak lurus dengan ibu jari.

2) *Tsuki* (pukulan)

- a) *Gyaku-tsuki* = pukulan yang dilakukan bersamaan dengan kuda-kuda dasar
- b) *Oi-tsuki* = pukulan yang dilakukan bersamaan dengan kuda-kuda dasar
- c) *Chudan-tsuki* = pukulan yang dilakukan dengan kuda-kuda dasar berdiri

3) *Uke* (tangkisan)

- a) *Age-uke* = tangkisan dari posisi kepalan tangan di pinggang, arah ke atas
- b) *Soto-uke* = tangkisan dari luar ke dalam dan menyilang berhenti sejajar bahu.
- c) *Uchi-uke* = tangkisan dari dalam ke keluar dengan sasaran tulang depan

4) *Geri* (tendangan)

- 1) *Mae-geri* = tendangan lurus kedepan dengan lontaran menendang membentuk garis lurus yang diarahkan kesasaran perut dan kepala lawan perkenaan ujung kaki.
- 2) *Mawasi-geri* = tendangan samping dengan lontaran menendang membentuk jalur melengkung dari luar ke dalam dengan sasaran kepala, dan punggung lawan
- 3) *Yuko-geri* = tendangan samping yang diarahkan kesasaran dada atau perut dengan perkenaan sisi luar kaki. <http://senipencak.nyimuetz.com/2015/02/tehnik-pukulan-tendangan-tangkisan-kudakuda-karate.html>)

**Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Pada Dojo Inkai Wonogiri (Study Eksperimental Pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018)**  
**Oleh : Teguh Andibowo**

1. Latihan Tendangan Mae Geri Chudan Karate dengan Model Latihan Keseluruhan Individu

*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 pengertian model latihan keseluruhan dari tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, model latihan keseluruhan merupakan cara berlatih suatu keterampilan yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari.

2. Latihan Tendangan Mae Geri Karate dengan Model latihan Keseluruhan Berpasangan

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.

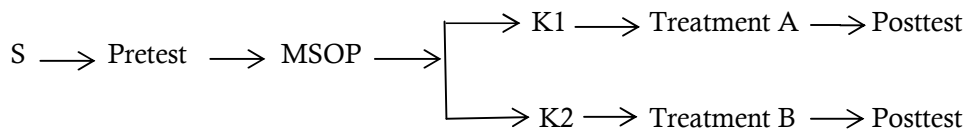
Model latihan berpasangan pada prinsipnya memilah-milah keterampilan yang sulit dan kompleks dan dilakukan secara berpasangan, kohay melakukan keterampilan dari yang sederhana menuju yang lebih sulit. Gerakan yang dilakukan secara berpasangan sebagai partner hidup dan sasaran berubah yang dilakukan bergantian 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. Dari kedua model latihan tersebut akan menimbulkan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan tendangan *mae geri* karate. Sehingga hipotesa pada penelitian ini adalah :

**Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Pada Dojo Inkai Wonogiri (Study Eksperimental Pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018)**  
Oleh : Teguh Andibowo

1. Ada perbedaan pengaruh latihan dengan model latihan keseluruhan individu dan keseluruhan berpasangan terhadap keterampilan tendangan mae geri chudan karate pada kohay Dojo Inkai Wonogiri tahun 2018.
2. Model latihan keseluruhan berpasangan lebih baik pengaruhnya dari pada model latihan individu terhadap keterampilan tendangan mae geri karate pada kohay Dojo Inkai Wonogiri tahun 2018.

### C. METODE

Metode, Rancangan dan jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan berbeda. Adapun rancangan penelitian yaitu pretest – posttest design. Gambaran rancangan penelitian sebagai berikut :



Rancangan penelitian (Sugiyanto, 1999 : 21)

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)

### D. TEKNIK ANALISIS DATA

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik. Data yang dianalisis adalah data tes keterampilan tendangan mae geri chudan karate. Adapun urut-urutannya adalah sebagai berikut :

**Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Pada Dojo Inkai Wonogiri (Study Eksperimental Pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018)**  
**Oleh : Teguh Andibowo**

1. Uji Reliabilitas

Dalam suatu penelitian, sebelum melakukan analisis data perlu dilakukan uji reliabilitas tes yang digunakan untuk mengetahui keajegan dari tes yang digunakan. Menghitung reliabilitas menggunakan rumus korelasi *product moment*.

2. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui kenormalan data atau data berada dalam suatu kurve normal. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan chi-kuadrat (Sutrisno Hadi, 1989 : 317)

b. Uji Homogenitas

Dimaksudkan untuk mengetahui bahwa data yang terkumpul dalam keadaan homogen. Adapun cara mencarinya menurut Sutrisno Hadi (2004 : 386) dengan membagi varians yang terbesar dengan varians yang terkecil yang diperoleh.

3. Analisis Perbedaan

**D. HASIL**

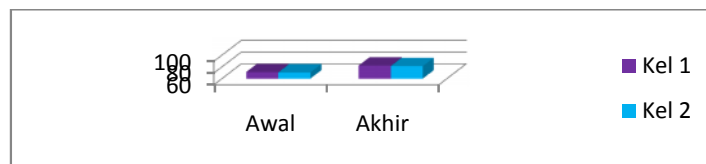
**Deskripsi Data**

Penyajian hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir keterampilan tendangan mae geri chudan karate.

Tabel. 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 histrogram sebagai berikut :



**Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Pada Dojo Inkai Wonogiri (Study Eksperimental Pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018)**  
**Oleh : Teguh Andibowo**

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

**Reliabilitas**

Hasil uji reliabilitas pada tes awal dan tes akhir Tendangan Mae Geri Karate :

Tabel. Hasil Uji Reliabilitas Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan Mae Geri Chudan Karate.

Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes Awal Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate	0,97	Tinggi sekali
Tes Akhir Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate	0,98	Tinggi sekali

Untuk mengartikan kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien dari Book walter (dalam Mulyono B, 2008 : 22)

**Uji Persyaratan Analisis**

Pengujian persyaratan analisis dalam penelitian ini yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Berikut dipaparkan uji normalitas sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan dengan metode Chi-kuadrat.

Tabel. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	$X^2_{hitung}$	$X^2_{tabel 5\%}$
K <sub>1</sub>	15	71	5	5	11,07
K <sub>2</sub>	15	70,4	4,6	7	11,07

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data kelompok 1 (**K<sub>1</sub>**) dan 2 (**K<sub>2</sub>**) termasuk berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	22,31	1,20	2,48
K <sub>2</sub>	15	19,49		

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (**K<sub>1</sub>**) dan kelompok 2 (**K<sub>2</sub>**) memiliki varians yang homogen.

**Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Pada Dojo Inkai Wonogiri (Study Eksperimental Pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018)**  
**Oleh : Teguh Andibowo**

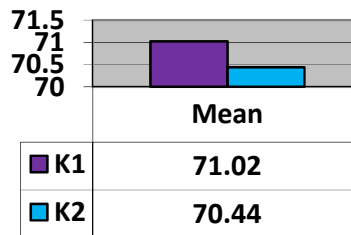
**E. HASIL ANALISIS DATA**

**1. Uji Perbedaan sebelum Diberi Perlakuan**

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

Kelompok	N	Mean	T	T <sub>tabel 5%</sub>
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 :

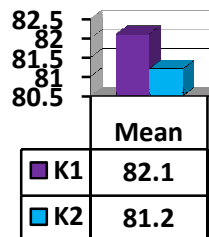


Gambar. Histogram Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

**2. Uji Perbedaan sesudah Diberi Perlakuan**

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

Kelompok	N	Mean	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel 5%</sub>
K 1	15	82,1	2,4	2,145
K 2	15	81,2		



Gambar. 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.



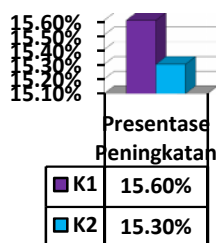
**Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Pada Dojo Inkai Wonogiri (Study Eksperimental Pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018)**  
**Oleh : Teguh Andibowo**

**3. Perbedaan Presentase Peningkatan Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate**

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

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	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. 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.

**F. 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 pertandingkan 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.

**Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Pada Dojo Inkai Wonogiri (Study Eksperimental Pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018)**  
**Oleh : Teguh Andibowo**

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. 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.

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 :

Beberapa aspek penting untuk menentukan sistematika latihan sebagai berikut :

- 1) Pentahapan Latihan
  - a) Tahapan latihan Dasar
  - b) Tahapan Latihan Lanjutan
  - c) Tahapan Prestasi Tinggi

**Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Pada Dojo Inkai Wonogiri (Study Eksperimental Pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018)**  
**Oleh : Teguh Andibowo**

2) Pembebanan Latihan

- a) Unsur-unsur beban
- b) 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.

## **G. KESIMPULAN**

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode keseluruhan individu dan metode keseluruhan berpasangan terhadap keterampilan tendangan mae geri chudan karate

**Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Pada Dojo Inkai Wonogiri (Study Eksperimental Pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018)**  
**Oleh : Teguh Andibowo**

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 PUSTAKA**

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

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.

Sugiyanto. 1996. *Perkembangan dan Belajar Motorik* Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikdasmen.

\_\_\_\_\_. 1999. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga* Surakarta: UNS Press

Sutrisno Hadi. 1989. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta.

\_\_\_\_\_. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

[Http://senipencak.nyimuetz.com/2015/02/tehnik-pukulan-tendangan-tangkisan-kudakuda-karate.html](http://senipencak.nyimuetz.com/2015/02/tehnik-pukulan-tendangan-tangkisan-kudakuda-karate.html)

**BIODATA PENULIS:**

Nama : Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or

Pendidikan :

• S1 : FKIP POK UTP Surakarta

• S2 : Ilmu Keolahragaan UNS Surakarta

Pekerjaan : Dosen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FKIP, UTP Surakarta.

Alamat Kantor : FKIP UTP Surakarta. Jln, Walanda Meramis no. 34 Cengklik  
Surakarta. Telp. (0271) 854188.