

Modifikasi Alat Mannaquen terhadap Keterampilan *Mawashi Geri* pada Peserta Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 1 Cibitung

David Clain Limbong¹, Resty Gustiawati², Rustam Effendi³

^{1,2,3} PJKR, Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: davidbetrison@gmail.com¹, resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id²,
rustameffendi@fkip.unsika.ac.id³

Abstrak

Masalah penelitian ini apakah ada pengaruh Modifikasi Alat Mannaquen Terhadap Keterampilan *Mawashi Geri* Pada Peserta Ekstrakurikuler Karate SMAN 1 Cibitung?. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh Modifikasi Alat Mannaquen Terhadap Keterampilan *Mawashi Geri* Pada Peserta Ekstrakurikuler Karate SMAN 1 Cibitung. Eksperimen merupakan metode yang digunakan dalam penelitia ini serta menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel yang digunakan sebanyak 10 siswa dengan menggunakan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Tes keterampilan *Mawashi Geri* yang dipakai sebagai instrument dalam pengambilan data. t hitung (12,84) > t tabel (2,262) artinya karena H_0 berada diluar daerah penerimaan, Maka kesimpulannya terdapat Pengaruh yang signifikan Keterampilan *Mawashi Geri* Pada Peserta Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 1 Cibitung sebelum dan setelah diberi perlakuan menggunakan Modifikasi Alat Mannaquen

Kata Kunci: *Modifikasi, Alat Mannaquen, .Mawashi Geri*

Abstract

The problem of this research is whether there is an effect of Modification of Mannaquen Tool on *Mawashi Geri* Skills in Karate Extracurricular Participants at SMAN 1 Cibitung?. The purpose of the study was to determine the effect of Mannaquen Tool Modification on *Mawashi Geri* Skills in Karate Extracurricular Participants at SMAN 1 Cibitung. Experiment is the method used in this research and uses a quantitative approach. The sample used was 10 students using purposive sampling technique. *Mawashi Geri* skill test used as an instrument in data collection. t count (12.84) > t table (2.262) means that because H_0 is outside the reception area, the conclusion is that there is a significant influence on *Mawashi Geri* Skills on Karate Extracurricular Participants at SMA Negeri 1 Cibitung before and after being treated using Mannaquen Tool Modification

Keywords: *Modification, Mannaquen Tool, .Mawashi Geri.*

PENDAHULUAN

Pada cabang olahraga karate sangatlah penting penguasaan beberapa teknik tendangan saat melakukan pertandingan atau biasa disebut dengan istilah Komite. Tendangan *mawashi geri* merupakan teknik tendangan melingkar dengan target sekitar pinggang. Kemampuan Tendangan *Mawashi-Geri* dipengaruhi oleh penguasaan keterampilan gerak yang mahir. Dari hal tersebutlah penulis tertarik untuk meneliti tentang tendangan *Mawashi-Geri*. Pada dasarnya tahap awal menjadi yang paling penting dalam melakukan tendangan tersebut meskipun untuk mencapai sasaran tepat target tergantung pada pelatihan. Teknik tendangan *Mawashi-Geri* perlu dikuasai gerakannya agar

tendangan *Mawashi-Geri* tersebut dapat digunakan lebih efektif oleh para karateka dalam melancarkan serangan untuk mendapatkan nilai yang tertinggi dalam suatu pertandingan karate. Hal inilah yang menjadi landasan peneliti untuk membuat Modifikasi Alat Mannaquen *Mawashi-Geri* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Cibitung.

Modifikasi Alat Mannaquen berupa sebuah target dengan bentuk menyerupai badan bagian atas manusia dari mulai pinggang sampai kepala sehingga memudahkan siswa untuk melakukan tendangan *mawashi geri* secara akurat pada bagian yang menjadi tujuan tendangan.



Gambar 1 Modifikasi Alat Mannaquen

Karate adalah sebuah olahraga beladiri yang berasal dari negara Jepang, Karate sendiri masuk ke Indonesia pada tahun 1966 oleh mahasiswa Indonesia yang belajar di Jepang. Karate adalah seni gerakan atlet terlihat pada pertandingan kata dan komite. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Teknik karate terbagi menjadi menjadi tiga bagian utama : kihon , kata dan kumite. (Baramuli et al., 2020;_Fendrian & Nurzaman, 2016).

Kuda-kuda merupakan bagian yang central dalam karate sebagai pondasi dasar Untuk mendapatkan kuda-kuda yang kokoh perlu melakukan latihan dan penerapan program pelatihan yang dilakukan akan menimbulkan pengaruh pada berbagai organ di dalamnya . Pada teknik berdiri, kuda-kuda terdapat kuda-kuda menyerang dan menangkis_(Setiawan & Setiabudi, 2016)

Dalam olahraga karate sesuai dengan karakteristik karate sebagai beladiri, maka tangkisan (*uke*) adalah sebagai usaha untuk membela diri dari serangan lawan yang dilakukan dengan secara kontak langsung bagian anggota badan. Pada dasarnya membela diri dengan tangkisan adalah memindahkan, membendung atau mengalihkan serangan lawan sehingga tidak dapat mengenai tubuh (Purba, 2015)

Teknik pukulan ada berbagai jenis, namun yang awal dipelajari oleh seorang karateka adalah pukulan *Oi-tsuki* dan *Gyaku-tsuki*. Teknik tangkisan juga ada berbagai jenis, diantaranya *Gedan Barai*, *Age-Uke*, *Soto-Uke*, *Shuto-Uke*, dan sebagainya (Fahroraizi, Simanjuntak, dan Supriatna, 2020). Tendangan *mae geri* merupakan suatu bentuk seni bela diri yang menggunakan bagian kaki yang keras dan sistematis sehingga menjadi senjata yang ampuh dan efektif. Pelaksanaan *Mae geri* (tendangan lurus ke depan) ada dua hal yang perlu diperhatikan yaitu (a) pada waktu tungkai bawah kembali ditarik saat setelah tungkai bawah lurus, jangan sampai lutut atau paha berada pada posisi di bawah pinggang, (b) kembalinya tungkai bawah setelah menendang lurus ke depan, tumit harus selalu ditarik melewati dekat samping kaki tumpu (Purba, 2016).

Tendangan mawashi adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada didepan atau samping. Tendangan mawashi geri menggunakan punggung kaki untuk mengenai sasaran seperti muka, leher, punggung (Hutanty, 2013).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah (Lestari, 2016). Salah satu strategi pengembangan karakter peserta didik di sekolah dapat dilakukan dengan kegiatan ekstrakurikuler (Dahliyana, 2017).

Media pembelajaran merupakan sumber belajar yang dapat membantu guru dalam memperkaya wawasan siswa, dengan berbagai jenis media pembelajaran oleh guru maka dapat menjadi bahan dalam memberikan ilmu pengetahuan kepada siswa. (Dwijayani, 2019) Media pembelajaran merupakan sumber belajar yang dapat membantu guru dalam memperkaya wawasan siswa, dengan berbagai jenis media pembelajaran oleh guru maka dapat menjadi bahan dalam memberikan ilmu pengetahuan kepada siswa. (Tafonao, 2018). Media pembelajaran merupakan sarana yang dipergunakan atau dimanfaatkan agar pengajaran dapat berlangsung dengan baik, memperdekat atau memperlancar jalan ke arah tujuan yang telah direncanakan (Alwi, 2017)

Media pembelajaran adalah sebuah alat yang berfungsi dan dapat digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran. Media pembelajaran merupakan faktor yang sangat penting dalam pembelajaran karena media pembelajaran berkaitan dengan pengalaman belajar siswa (Rahmi et al., 2019). Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menyalurkan pesan serta dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan si belajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar (Dewi et al., 2018).

Modifikasi peralatan dalam proses latihan sangat penting bagi siswa. Dengan memodifikasi sarana latihan, maka kesulitan atau kendala yang dihadapi oleh siswa dapat teratasi. Dalam modifikasi alat pembelajaran, anak akan dapat berperan aktif dalam proses pembelajaran, seperti halnya media pembelajaran ialah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang fikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik (Samson Vikran Sinaga & Afri Tantri, 2021)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian berbentuk "*the one group pretest-posttest design*". Hal tersebut karena peneliti tidak mungkin memilih siswa untuk membentuk kelas baru dalam memberikan perlakuan terhadap Pengaruh Modifikasi Alat Mannaquen Terhadap Keterampilan Mawashi Geri Pada Peserta Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 1 Cibitung. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :

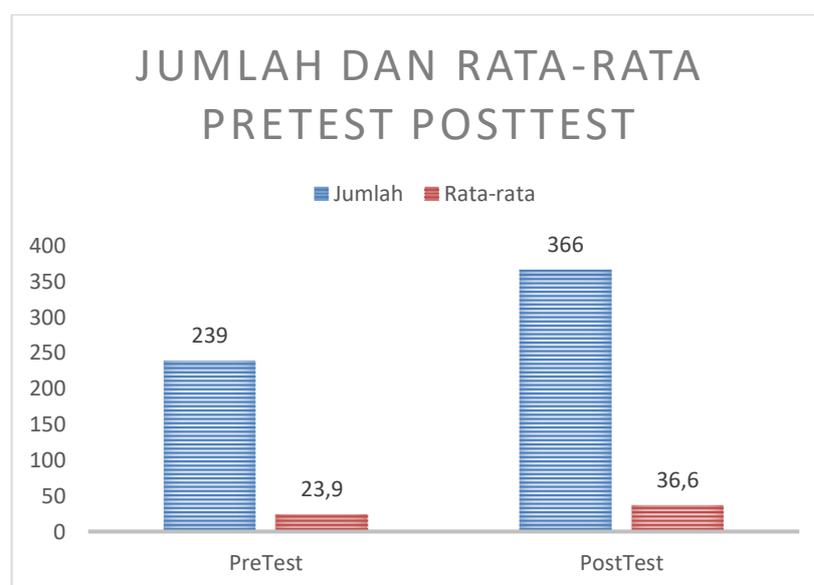


Gambar 3.1 Desain *the one group pretest-posttest design*
(sumber : Sugiyono, 2014: 75)

Populasi adalah seluruh siswa kelas VII yang mengikuti Pembelajaran Beladiri yang berjumlah 220 siswa. Teknik purposive sampling adalah teknik *sampling non random sampling* dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.. Maka dari itu, Penulis memilih sampel menggunakan teknik purposive simpling karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 10 siswa yang mengikuti pembelajaran Karate. Pengambilan data menggunakan instrumen tes keterampilan Tendangan *Mawashi Geri*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data dari tes keterampilan *Mawashi geri* untuk tes awal dengan jumlah sampel 10 orang di dapat nilai terendah sebesar 17, jumlah keseluruhan nilai sebesar 239, rata-rata nilai sebesar 23,90, nilai simpangan baku 5,49 dan nilai varian sebesar 30,10. Sedangkan untuk tes akhir dengan jumlah sampel 10 orang di dapat nilai terendah sebesar 17, jumlah keseluruhan nilai sebesar 366, rata-rata nilai sebesar 36,60, nilai simpangan baku 5,49 dan nilai varian sebesar 30,10



Gambar Diagram Jumlah Dan Rata-Rata Pretest Posttest

Setelah diketahui hasil perhitungan Rata – rata dan simpangan baku dari masing – masing variabel, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan pendekatan uji kenormalan *Liliefors* yaitu uji non parametrik. Sebelum menghitung harga – harga yang di butuhkan dalam uji kenormalan *Liliefors*, terlebih dahulu.

Tabel Hasil Perhitungan Normalitas Keterampilan *Mawashi Geri*

Tes	LO	Ltabel 0,05	Kesimpulan
Awal	0.221	0.258	Normal
Akhir	0.119	0.258	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas data terhadap data tes awal diperoleh nilai L- Hitung 0,221 lebih kecil dari pada L-Tabel 0,221, maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal Keterampilan *Mawashi Geri* berdistribusi normal. Hasil data tes akhir diperoleh nilai L- Hitung 0,119 lebih kecil dari pada L-Tabel 0,157, maka dapat disimpulkan bahwa data tes akhir Keterampilan *Mawashi Geri* berdistribusi normal.

Pengujian homogenitas merupakan suatu teknik analisa untuk mengetahui homogen tidaknya data dari dua variansi setiap kelompok sampel. Pendekatan statistika yang digunakan adalah dengan menggunakan uji F

Tabel 4.4 Perhitungan Uji Kesamaan Dua Variansi

Variabel	Periode Tes	Variansi	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
Keterampilan <i>Mawashi Geri</i>	Tes Awal	30,10	3,14	3,18	Homogen
	Tes Akhir	9,60			

Berdasarkan hasil *output* uji homogenitas kelas eksperimen dan kelas control varians dengan menggunakan uji persamaan dua variansi pada tabel 4.5 nilai Fhitung adalah 3,14 yang lebih kecil dari F_{tabel} = 3,18 pada dk = (7,7) dengan taraf nyata = 0,05. kesimpulannya dari hasil pengujian kesamaan dua variansi Keterampilan *Mawashi Geri* adalah homogen.

Table Uji signifikansi Keterampilan Mawashi Geri

t – Hitung	t – Tabel _{0,975}	Kesimpulan
12,84	2,262	Ho ditolak

Berdasarkan penghitungan diatas diperoleh t_{hitung} (12,84) > t_{tabel} (2,262) artinya karena H₀ berada diluar daerah penerimaan , Maka kesimpulannya terdapat Pengaruh yang signifikan Keterampilan *Mawashi Geri* Pada Peserta Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 1 Cibitung sebelum dan setelah diberi perlakuan menggunakan Modifikasi Alat Mannaquen

Dari hasil analisis data membuktikan bahwa Modifikasi Alat Mannaquen mempunyai pengaruh yang positif terhadap Keterampilan *Mawashi Geri* . Hal ini terlihat nilai rata – rata dan simpangan baku. Tes awal Keterampilan *Mawashi Geri* hasil nilai Rata-rata sebesar 23,90, nilai simpangan baku 5,49 sedangkan Tes akhir Keterampilan *Mawashi Geri* Hasil nilai rata-rata sebesar 23,90, nilai simpangan baku 5,49. Terdapat selisih yang signifikan dari nilai rata-rata tes awal dengan nilai rata-rata tes akhir sebesar 12,7. Nilai tersebut digambarkan dalam proses perlakuan penggunaan Modifikasi Alat Mannaquen sebagai modifikasi dalam latihan simulasi pengganti target lawan sangat diterima oleh Peserta Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 1 Cibitung karena dalam proses penelitian siswa dengan semangat melaksanakan perlakuan menggunakan Modifikasi Alat Mannaquen dengan semangat dan menyenangkan.

Serta penghitungan uji hipotesis pun menguatkan adanya pengaruh dengan diperoleh t_{hitung} (12,84) > t_{tabel} (2,262) artinya karena H₀ berada diluar daerah penerimaan , Maka kesimpulannya terdapat Pengaruh yang signifikan Keterampilan *Mawashi Geri* Pada Peserta Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 1 Cibitung sebelum dan setelah diberi perlakuan menggunakan Modifikasi Alat Mannaquen.

Tabel Perbandingan dengan penelitian relevan

Penelitian	Rata-Rata Nilai Post tes	t-hitung
Pengaruh Modifikasi Alat Mannaquen Terhadap Keterampilan <i>Mawashi Geri</i> Pada Peserta Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 1 Cibitung	36,6	12,84
Cakrawijaya, M. H. (2021). Pengaruh Latihan <i>Hurdle Jump</i> terhadap Kemampuan <i>Mawashi Geri</i> Cabang Olahraga Karate Pada Mahasiswa Universitas Megarezky. <i>Indonesian Journal of Physical Activity</i> , 1(1), 55-62.	14,5	7,21

Dari hasil penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Cakrawijaya, M. H. Pada tahun 2021 kemampuan *mawashi geri* dengan latihan *Hurdle Jump* mendapatkan hasil rata-rata tes akhir sebesar 14,5 lebih kecil dari keterampilan *mawashi geri* dengan latihan menggunakan Modifikasi Alat Mannaquen sebesar 36,6. Hasil nilai t hitung kemampuan *mawashi geri* dengan latihan menggunakan *Hurdle Jump* sebesar 7,21 lebih kecil dari t hitung keterampilan *mawashi geri* dengan latihan menggunakan Modifikasi Alat Mannaquen sebesar 12,84. Sehingga dapat disimpulkan latihan menggunakan Modifikasi Alat Mannaquen lebih baik dari penelitian sebelumnya dalam meningkatkan keterampilan *mawashi geri*.

SIMPULAN

Hasil Keterampilan *Mawashi Geri* menggunakan Modifikasi Alat Mannaquen dalam pelatihan Ekstrakurikuler Karate SMAN 1 Cibitung. Adanya pengaruh secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan penerapan latihan tendangan *mawashi geri* menggunakan Modifikasi Alat Mannaquen secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh penghitungan $t_{hitung} (12,84) > t_{tabel} (2,262)$ artinya karena H_0 berada diluar daerah penerimaan, Maka kesimpulannya terdapat Pengaruh yang signifikan Keterampilan *Mawashi Geri* Pada Peserta Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 1 Cibitung sebelum dan setelah diberi perlakuan menggunakan Modifikasi Alat Mannaquen. Maka dari itu setelah menggunakan Modifikasi Alat Mannaquen siswa merasa lebih efektif dan menyenangkan dalam proses pelatihan tendangan karate dan menjadi lebih fokus karena ada target yang nyata. Modifikasi Alat Mannaquen bisa dijadikan sebagai media alternatif yang harganya ekonomis untuk meningkatkan keterampilan tendangan *mawashi geri*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, S. (2017). Problematika Guru Dalam Pengembangan. *Itqan*.
- Baramuli, M. I., Wiyanto, A., & Widiyatmoko, F. A. (2020). Analisis Gerak Tendangan *Mawashi Geri* pada Cabang Olahraga Karate di Dojo SMA Negeri 1 Larangan Brebes. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*. <https://doi.org/10.15294/jspe.v5i1.36560>
- Dahliyana, A. (2017). Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 15(1), 54–64.
- Dewi, N., Murtinugraha, R. E., & Arthur, R. (2018). PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN INTERAKTIF PADA MATA KULIAH TEORI DAN PRAKTIK PLAMBING DI PROGRAM STUDI S1 PVKB UNJ. *Jurnal PenSil*. <https://doi.org/10.21009/pensil.7.2.6>
- Dwijayani, N. M. (2019). Development of circle learning media to improve student learning outcomes. *Journal of Physics: Conference Series*, 1321(2), 171–187. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1321/2/022099>
- Fahrora, F., Simanjuntak, V. G., & Supriatna, E. (2020). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan

- Pukulan Gyaku-Tsuki Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate. *Jurnal Pendidikan Dan ...*, 1–8.
- Fendrian, F., & Nurzaman, M. (2016). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan Dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin Dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 8(2), 1–13.
- Hutanty, P. E. (2013). Pengaruh Latihan Walking Lunges Terhadap Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate Pada Anak Usia 11-14 Tahun Di Dojo Aspol Kppp Benowo Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Lestari, R. Y. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal*, Vol. 1 No.(2), 136–152.
- Purba, P. H. (2015). Pembelajaran Kihon Dalam Olahraga Karate. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 57–64.
- Purba, P. H. (2016). Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswakelas Viii Smp Negeri 1 Sidikalang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 1–11.
- Rahmi, M. S. M., Budiman, M. A., & Widyaningrum, A. (2019). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Macromedia Flash 8 pada Pembelajaran Tematik Tema Pengalamanku. *International Journal of Elementary Education*. <https://doi.org/10.23887/ijee.v3i2.18524>
- Samson Vikran Sinaga, & Afri Tantri. (2021). Pengaruh Pemberian Modifikasi Alat Pembelajaran Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas V SD Negeri 107826 Pematang Sijonam Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i1.502>
- SETIAWAN, A., & SETIABUDI, M. A. (2016). Pengaruh Penggunaan Rompi Berbeban Terhadap Gerakan Dasar (Kihon) Karate Zenkutsu Dachi Pada Atlit Sekolah Karate Dojo Satria Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, 1(2), 51–59.
- Tafonao, T. (2018). Peranan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 103. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.113>