

**PERSENTASE KEBERHASILAN TENDANGAN *MAE GERI*, *MAWASHI GERI*, DAN *USHIRO MAWASHI GERI* DALAM PERTANDINGAN  
KARATE WALIKOTA MAGELANG CUP II**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:  
Dwiyan Wahyu Wicaksono  
NIM. 13601241053

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERSENTASE KEBERHASILAN TENDANGAN *MAE GERI*, *MAWASHI GERI*, DAN *USHIRO MAWASHI GERI* DALAM PERTANDINGAN KARATE WALIKOTA MAGELANG CUP II**

Disusun Oleh:

Dwiyani Wahyu Wicaksono  
NIM. 13601241053

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, 3 Desember 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Danardono, M.Or.  
NIP. 19761105 200212 1 002

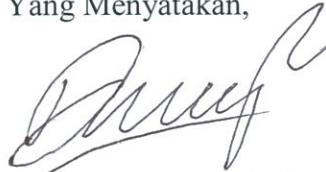
## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwiyan Wahyu Wicaksono  
NIM : 13601241053  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Persentase Keberhasilan Tendangan *Mae Geri*,  
*Mawashi Geri*, dan *Ushiro Mawashi Geri* dalam  
Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 9 Desember 2019  
Yang Menyatakan,



Dwiyan Wahyu Wicaksono  
NIM. 13601241053

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### **PERSENTASE KEBERHASILAN TENDANGAN MAE GERI, MAWASHI GERI, DAN USHIRO MAWASHI GERI DALAM PERTANDINGAN KARATE WALIKOTA MAGELANG CUP II**

Disusun Oleh:

Dwiyani Wahyu Wicaksono  
NIM. 13601241053

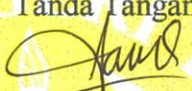


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

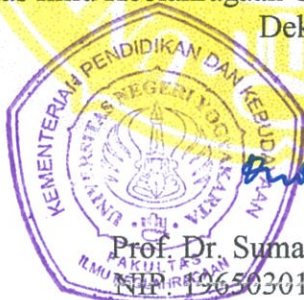
Pada tanggal 4 Desember 2019

#### **TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Danardono, M.Or. Ketua Penguji		23/2020
Indah Prasetyawati TPS, M.Or. Sekretaris Penguji		23/01-20
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. Penguji Utama		26/12-20

Yogyakarta, 23 Januari 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

1. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. (QS. Al Insyirah: 5-6)
2. Jangan biarkan hari kemarin merenggut banyak hal hari ini (Will Rogers)
3. Berbuat baiklah, maka kamu akan didekatkan dengan orang yang baik (Dwiyana Wahyu Wicaksono)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Untuk orang tua saya tercinta Bapak Wahyudi dan Ibu Wahyuni, yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orangtua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikanmu, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk ibuku.
2. Kakakku Purwoko Wahyu Utama yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum, dan doanya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayangku untuk kalian.

**PERSENTASE KEBERHASILAN TENDANGAN *MAE GERI*, *MAWASHI GERI*, DAN *USHIRO MAWASHI GERI* DALAM PERTANDINGAN KARATE WALIKOTA MAGELANG CUP II**

**Oleh:**

Dwiyan Wahyu Wicaksono  
NIM. 13601241053

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar persentase keberhasilan tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet kumite yang mengikuti kejuaraan karate Walikota Magelang Cup II yang berjumlah 38 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria atlet yang masuk babak semifinal di kejuaraan karate Walikota Magelang Cup II, berjenis kelamin laki-laki, telah menguasai teknik tendangan dengan baik. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 20 atlet. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Persentase keberhasilan tendangan *mae geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II sebesar 22,73% dan persentase kegagalan sebesar 77,27%. (2) Persentase keberhasilan tendangan *mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II sebesar 23,53% dan persentase kegagalan sebesar 76,47%. (3) Persentase keberhasilan tendangan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II sebesar 40,00% dan persentase kegagalan sebesar 60,00%.

Kata kunci: *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Persentase Keberhasilan Tendangan *Mae Geri*, *Mawashi Geri*, dan *Ushiro Mawashi Geri* dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Danardono, M.Or., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Indah Prasetyawati TPS, M.Or., Sekretaris dan Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd., Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. AIFO., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Panitia Karate Walikota Magelang Cup II, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Atlet Karate Walikota Magelang Cup II yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan Andrie Arisky, Angga Kurniawan, Aulia Rahman dan Adham Fitra yang selalu memberi motivasi disaat apapun.



8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 9 Desember 2019  
Yang Menyatakan,



Dwiyan Wahyu Wicaksono  
NIM. 13601241053

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Karate.....	9
2. Teknik Tendangan <i>Mae-Geri</i> .....	20
3. Teknik Tendangan <i>Mawashi-Geri</i> .....	24
4. Teknik Tendangan <i>Ushiro Mawashi-Geri</i> .....	25
5. Pertandingan Karate.....	28
B. Penelitian yang Relevan.....	33
C. Kerangka Berpikir.....	35
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
D. Definisi Operasional Variabel.....	38
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	38
F. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	41
1. Persentase Keberhasilan Tendangan <i>Mae-Geri</i> .....	41

2.. Persentase Keberhasilan Tendangan <i>Mawashi-Geri</i> .....	43
3.. Persentase Keberhasilan Tendangan <i>Ushiro Mawashi-Geri</i> .....	44
B..Pembahasan .....	47
C..Keterbatasan Penelitian .....	51
 <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	52
B..Implikasi.....	52
C..Saran.....	53
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
 <b>LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sarana Karate.....	12
Gambar 2. Denah Tempat Pertandingan Karate.....	14
Gambar 3. Gerakan <i>Kihon</i> .....	17
Gambar 4. Gerakan Kata.....	19
Gambar 5. Teknik Tendangan <i>Mae-Geri</i> .....	23
Gambar 6. Teknik Tendangan <i>Mawashi-Geri</i> .....	25
Gambar 7. Teknik Tendangan <i>Ushiro Mawashi-Geri</i> .....	27
Gambar 8. Diagram Lingkaran Persentase Teknik Serangan Tendangan <i>Mae Geri</i> dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II.....	42
Gambar 9. Diagram Lingkaran Persentase Teknik Serangan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II.....	44
Gambar 10. Diagram Lingkaran Persentase Teknik Serangan Tendangan <i>Ushiro Mawashi Geri</i> dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II.....	46
Gambar 11. Diagram Batang Persentase Teknik Serangan Tendangan <i>Mae Geri, Mawashi Geri, dan Ushiro Mawashi Geri</i> dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II.....	47

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Lembar Observasi Keberhasilan Tendangan <i>Mae Geri</i> , <i>Mawashi Geri</i> , dan <i>Ushiro Mawashi Geri</i> .....	39
Tabel 2. Persentase Keberhasilan Teknik Serangan Tendangan <i>Mae Geri</i> dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II.....	41
Tabel 3. Persentase Keberhasilan Teknik Serangan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II.....	43
Tabel 4. Persentase Keberhasilan Teknik Serangan Tendangan <i>Ushiro Mawashi Geri</i> dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian.....	57
Lampiran 2. Data Penelitian.....	58
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian.....	61

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

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 sendiri terdiri atas dua kanji, yang pertama adalah “*Kara*” yang berarti “tangan kosong” dan yang kedua “*te*” yang berarti “tangan”, yang mana kedua kanji tersebut berarti “Tangan Kosong”. Simanjuntak (2004: 2) menyatakan bahwa karate adalah sebuah seni beladiri tangan kosong dimana kaki dan tangan digunakan secara sistematis.

Gerakan dasar dalam karate memiliki empat unsur yaitu Kuda-kuda (*dachi*), Pukulan (*Zuki*), Tendangan (*Geri*), dan Tangkisan (*Uke*). Salah satu gerakan dasar di dalam karate adalah tendangan, ada banyak jenis tendangan di dalam karate yaitu terdiri dari *Mae-Geri* (tendangan ke arah perut atau kepala dengan arah ke depan), *Mawashi-Geri* (tendangan dengan kaki bagian atas), *Yoko Geri Kekome* (tendangan dengan kaki bagian samping dengan cara menyodok), *Yoko Geri Keange* (tendangan dengan kaki bagian samping dengan cara mengipaskan), *Usiro-Geri* (tendangan dengan arah ke belakang) (Simanjuntak, 2004: 4).

Pertandingan karate, digunakan berbagai macam serangan untuk mendapatkan nilai yang sebanyak-banyaknya agar dapat memenangkan suatu pertandingan. Salah satunya yang dipakai oleh karateka adalah tendangan. Tendangan mempunyai keistimewaan dalam suatu pertandingan karate. Teknik

tendangan yang dilancarkan oleh karateka yang masuk dan tepat pada sasaran mendapatkan nilai yang lebih besar daripada teknik pukulan yang tepat pada sasaran yang dapat menghasilkan nilai. Chung-Yu Chen & Huang Chenfu (2008) menjelaskan bahwa keterampilan menendang memiliki keterkaitan dengan jarak dan kesesuaian target. Pada pertandingan karate, karateka menggunakan teknik tendangan dengan berbagai variasi untuk mendapatkan kemenangan atau membalikkan keadaan, dari keadaan tertinggal nilai menjadi unggul.

Teknik tendangan bahkan memiliki keunggulan, yaitu: memiliki jarak jangkauan lebih panjang dan mempunyai kekuatan yang lebih besar bila dibandingkan dengan teknik pukulan. 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 geri*), tendangan bulan sabit kedalam (*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*), danten dengan melompat ke samping (*tobi yoko geri*) (Victorianus, 2012: 62).

Berdasarkan pada hasil pertandingan selama ini, pada saat pertandingan kumite, atlet banyak menggunakan teknik pukulan dibandingkan dengan teknik tendangan, dalam pertandingan sendiri atlet akan menggunakan berbagai macam gerakan serangan untuk mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan. Salah satu gerakan yang paling banyak menghasilkan poin kemenangan pada saat



pertandingan Kumite adalah tendangan, karena tendangan yang tepat sasaran memiliki keunggulan yaitu poin yang lebih tinggi dibandingkan dengan serangan menggunakan pukulan. Tendangan merupakan senjata untuk menyerang paling jauh jangkauannya dan tenaga yang dihasilkan cukup besar.

Tendangan *Mae-Geri* merupakan salah satu dari banyaknya teknik dalam Karate. *Mae-Geri* sendiri berarti tendangan ke arah perut atau kepala dengan arah kedepan. Keunggulan teknik *Mae-Geri* sendiri adalah jika mengenai sasaran akan mendapatkan dua poin (*Wazari*). Selain itu, jarak sasaran yang cukup jauh dan ketertinggalan poin akan lebih mudah dikejar dengan teknik tendangan ini, selain itu teknik tendangan ini juga dapat memudahkan atlet untuk menyerang secara tiba-tiba dan dapat mengecoh lawan. Hal tersebut lebih menguntungkan dibandingkan dengan menggunakan teknik pukulan yang hanya dapat digunakan saat jarak dekat dan juga poin pukulan yang tepat sasaran hanya mendapatkan satu poin (*Yuko*).

Teknik tendangan yang ada tersebut di atas, teknik tendangan *Mawashi-Geri* jarang sekali digunakan. *Mawashi-Geri* termasuk teknik gerakan tendangan yang sulit untuk dipelajari, karena selain harus mempunyai kekuatan, karateka juga harus mempunyai kelentukan agar tendangan *Mawashi-Geri* dapat dilancarkan dengan baik dan sempurna. Kelebihan tendangan ini adalah merupakan teknik yang dapat menghasilkan nilai tiga dalam pertandingan karate. Nilai tiga adalah nilai tertinggi dalam pertandingan karate, akan tetapi tidak jarang karateka yang tendangan *Mawashi-Geri* kurang sempurna menggunakan tendangan ini, sehingga merugikan dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, saat bertanding atlet tidak dapat melakukan tendangan *Mawashi Geri* yang menghasilkan poin, tendangan *Mawashi Geri* yang dilakukan tidak pada timing yang tepat, serta tendangan yang dilakukan tidak cepat, kuat, serta tidak mengenai sasaran, hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian. Banyak faktor yang membuat tendangan *Mawashi-Geri* tidak tepat mengenai sasaran yang diharapkan oleh karateka dalam suatu pertandingan karate, antara lain adalah teknik dasar tendangan *Mawashi-Geri* yang kurang benar, kecepatan, kelentukan, pengalaman, dan daya konsentrasi mempengaruhi tendangan ini.

Tendangan *Mawashi- Geri* biasanya digunakan oleh karateka pada saat tertinggal nilai dari lawannya, dan untuk mengejar nilai yang tertinggal serta membalikkan keadaan menjadi unggul nilai. Karateka dengan kualitas dan pengalaman tinggi, teknik tendangan *Mawashi-Geri* digunakan untuk mengumpulkan angka sebanyak-banyaknya dari lawannya. Meskipun demikian, tendangan *Mawashi-Geri* sangat sulit mendapatkan sasaran yang tepat, karena posisi sasaran yang mendapatkan nilai tiga adalah kepala yang jauh dari kaki yang melakukan tendangan dibandingkan jika menyerang dengan menggunakan pukulan. Beberapa faktornya adalah dibutuhkan kecepatan, ketepatan dan konsentrasi tinggi dalam melancarkan tendangan *Mawashi-Geri*. Pada dasarnya tahap awal menjadi yang paling penting dalam melakukan tendangan tersebut meskipun untuk mencapai sasaran tepat target tergantung pada pelatihan (El-Daly, 2010). Teknik tendangan *Mawashi-Geri* perlu dianalisis 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.

Tendangan *Ushiro mawashi geri*, yang artinya teknik tendangan belakang setengah lingkaran salah satu gerak kaki yang paling sulit. Sekali lagi, titik awal berada dalam posisi *kihon Heisoku Dachi* dimana pengambilan tendangan ini mengincar sasaran tinggi atau sasaran kepala. Pengalaman peneliti dalam mengikuti beberapa kali pertandingan yang diikuti selama ini dapat disimpulkan bahwa, tendangan *Ushiro Mawashi Geri* sudah dilaksanakan cukup baik, hanya saja dalam melakukan tendangan *Ushiro Mawashi Geri* masih jarang dilakukan pada saat pertandingan *kumite*.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Persentase Keberhasilan Tendangan *Mae Geri*, *Mawashi Geri*, dan *Ushiro Mawashi Geri* dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pada saat pertandingan *kumite*, atlet banyak menggunakan teknik pukulan dibandingkan dengan teknik tendangan.
2. Saat bertanding atlet tidak dapat melakukan tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* yang menghasilkan poin,
3. Tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi mawashi geri* yang dilakukan tidak pada *timing* yang tepat.

4. Tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* yang dilakukan kurang cepat, kuat, serta tidak mengenai sasaran.
5. Belum diketahui persentase keberhasilan tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada persentase keberhasilan tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II. Pertandingan dalam penelitian ini dibatasi pada pertandingan semifinal.

### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Seberapa besar persentase keberhasilan tendangan *mae geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II?
2. Seberapa besar persentase keberhasilan tendangan *mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II?
3. Seberapa besar persentase keberhasilan tendangan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Persentase keberhasilan tendangan *mae geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II.
2. Persentase keberhasilan tendangan *mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II.
3. Persentase keberhasilan tendangan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang persentase keberhasilan tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II.
  - b. Bahan referensi kepada pihak pelatih dan atlet dalam membahas persentase keberhasilan tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II.
2. Manfaat Praktis
  - a. Dapat mengetahui persentase keberhasilan tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II, sehingga atlet diharap lebih terpacu untuk meningkatkan teknik tendangan.

- b. Memberikan gambaran tentang persentase keberhasilan tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II, sehingga pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan teknik tendangan atletnya

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Diskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Karate**

###### **a. Pengertian Karate**

Karate merupakan salah satu olahraga seni beladiri yang cukup populer di Indonesia, Karate sendiri berasal dari Negeri Jepang yang dikembangkan oleh Sesensei Gichin Funakoshi di kepulauan Ryukyu pada tahun 1921. Setelah karate memiliki banyak murid atau basa disebut *Kohai* barulah karate mulai dikembangkan ke daerah-daerah lain hingga ke luar negeri. Menurut Prayitno & Guruh (2007: 7), sejarah karate berasal dari *To te* (beladiri berasal dari Okinawa) didemonstrasikan pertama kali diluar Okinawa pada bulan Mei 1992.

*Tote'* (juga disebut *To* artinya kosong, *Te'* yang berarti tangan) adalah suatu seni beladiri yang lahir dan berkembang di Okinawa selama berabad-abad, terjadinya perdagangan dan hubungan yang lainnya antara Okinawa dan dinasti Ming di China sangat dimungkinkan bahwa *Tote* juga dipengaruhi oleh teknik perkelahian China (*Chuan-fa*) tapi sampai saat ini tidak ada catatan tertulis yang menerangkan asal mula dikembangkannya *Tote*. *University, Takushoku University, Wuseda University, Nikon College of Medicine* dan lain-lain. Pada tahun 1930an *Mabuni* dan *Miyagi*, guru-guru dari Okinawa juga mendirikan *Dojo* di *Ritsumeikan* dan *Kausai University* (Prayitno & Guruh, 2007: 8).

Masa-masa emas Karate-Do pertama kali adalah tahun 1940 dimana semua universitas-universitas besar dan berpengaruh di Jepang mempunyai *Dojo*

Karate sendiri-sendiri. Masa-masa setelah dunia ke II juga telah ikut andil dalam menyebarkan karate keseluruh dunia dan berkembang pesat sampai sekarang.

Sejarah olahraga karate berasal dari daratan India yang selanjutnya terus berkembang ke daratan Cina, dari Cina karate kemudian masuk ke Okinawa, Jepang, sekitar 300 tahun yang lalu dan berasimilasi dengan ilmu bela diri di Okinawa, Jepang. Karate sebagai suatu ilmu bela diri (martial arts) dikembangkan lebih intensif lagi di Okinawa, sehingga secara resmi dikatakan bahwa karate berasal dari Okinawa, Jepang (Prayitno & Guruh, 2007: 9). Semula karate diajarkan secara rahasia, tetapi setelah tahun 1922, Gichin Funakoshi mendemonstrasikannya di Universitas dan pertemuan bela diri di Tokyo.

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Menurut Bermanhot (2014: 1) karate adalah salah satu jenis olahraga bela diri yang ada di dunia, dimana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh banyak orang. Karate dapat diartikan sebagai berikut; *Kara* = kosong, cakrawala, *Te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do* = jalan, dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukan lawan dengan satu gerakan (Danardono, 2006: 6).

Masuknya karate ke Indonesia dibawa oleh para mahasiswa-mahasiswa indonesia yang pulang setelah menyelesaikan pendidikan di Jepang. Organisasi yang mewadahi olahraga karate seluruh Jepang adalah JKF, adapun organisasi



yang mewadahi seluruh dunia adalah WKF (dulu lebih dikenal dengan WUKO – *World Union of Karatedo Organizations*). Adapun fungsi dari JKF dan WKF adalah untuk meneguhkan karate yang bersifat “tanpa kontak langsung”. Kecuali untuk aliran *Kyokhusin* atau *Daidojoku* yang “yang kontak langsung”. Di Indonesia sendiri organisasi yang mewadahi karate-do adalah FORKI (Federasi Olahraga Karate Indonesia).

Secara harafiah karate berasal dari kata “kara” yang berarti kosong, sedangkan “te” berarti tangan (Gunawan, 2007: 16). Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa karate adalah suatu seni bela diri tangan kosong, maksudnya adalah bela diri yang menggunakan tangan kosong. Karate masuk ke Indonesia bukanlah atas jasa tentara Jepang, melainkan dibawa oleh mahasiswa Indonesia pada awal tahun 1960-an yang telah selesai menempuh studinya di Jepang dalam rangka beasiswa program Proyek Perampasan Perang Pemerintah Jepang bagi bekas negara-negara jajahannya pada Perang Dunia II di Asia.

## **b. Sarana dan Prasarana Karate**

### **1) Sarana**

Soepartono (2000: 6) mengemukakan bahwa Sarana olahraga adalah “terjemahan dari “*facilities*” yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani”. Soepartono (2000: 6) mengemukakan bahwa sarana olahraga dibedakan menjadi dua kelompok yaitu peralatan dan perlengkapan. Peralatan (*apparatus*), ialah sesuatu yang digunakan, misalnya; peti lincat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda dan lain-lain. Perlengkapan (*device*), yaitu sesuatu yang

melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain atau sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya; bola, raket, pemukul dan lain-lain.

Pakaian Karate (*karategi*), Ikat pinggang (*Obi*) untuk kedua kontestan berwarna merah/aka dan biru/ao, dalam pertandingan karate khususnya kumite yang lebih mengutamakan aspek olahraga, keselamatan atlet sangat diutamakan, idealnya, atlet yang bertanding baik yang menang ataupun yang kalah tidak mengalami cedera. Kriteria penilaian dan alat-alat pelindung seperti: pelindung tangan (*hand protector*), pelindung gigi (*gumshield*), dan penahan tulang kering (*shin guard*) merupakan cara untuk mengurangi resiko cedera pada atlet. Pelindung dada untuk perempuan, Pelindung selangkangan (*cut protector*) untuk kontestan putra. Cadet di samping perlengkapan di atas juga memakai pelindung muka (*face mask*) dan pelindung badan (*body protector*) (PB. FORKI, 2012: 3)



**Gambar 1. Sarana Karate**  
(Sumber: PB. FORKI, 2012:3)

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa sarana olahraga karate adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam olahraga karate dan bersifat mudah dipindah-pindahkan. Sarana olahraga karate diantaranya pelindung tangan (*hand protector*), pelindung gigi (*gumshield*), dan penahan tulang kering (*shin guard*), pelindung selangkangan (*cut proctector*) untuk kontestan putera, pelindung muka (*face mask*) dan pelindung badan (*body protector*).

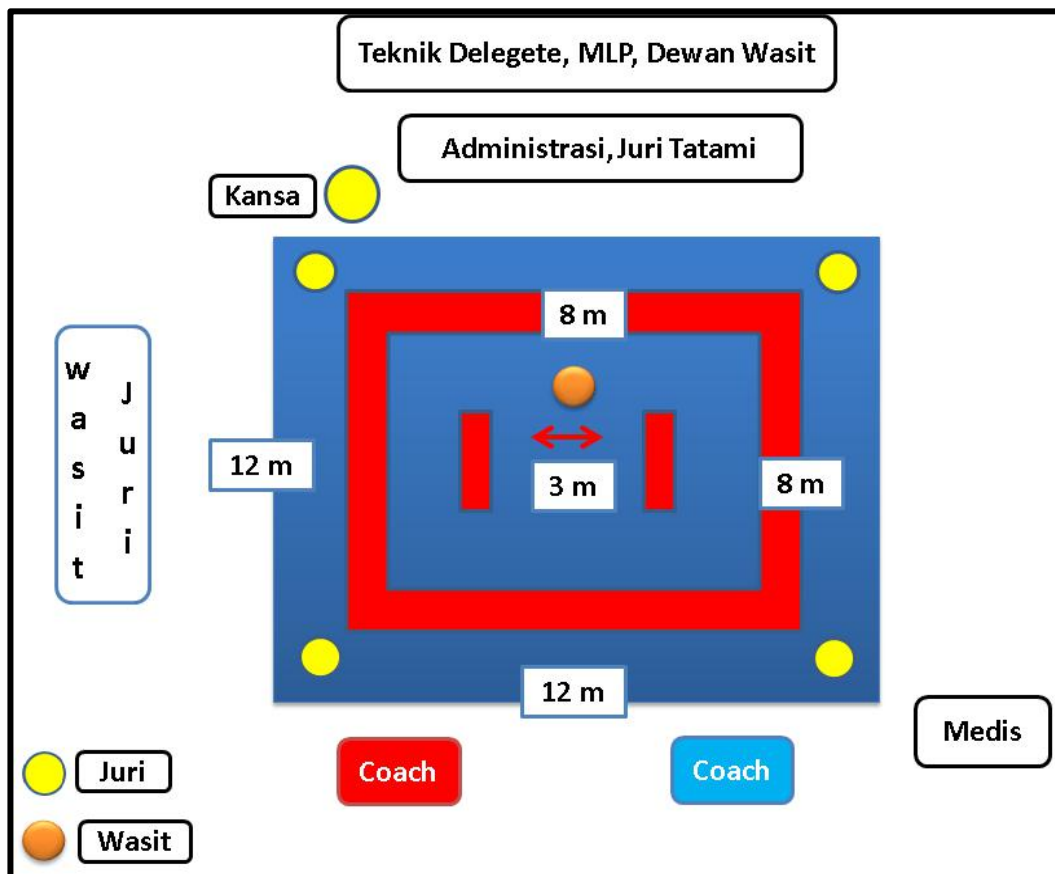
## 2) Prasarana

Soepartono (2000: 5) mengemukakan bahwa prasarana berarti “segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan).” Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan. Depdiknas (2001: 28) menyatakan bahwa prasarana pendidikan adalah fasilitas yang mendukung keterlaksanaan kegiatan pendidikan seperti gedung dan benda yang tidak dapat dipindahkan lainnya.

Prasarana berupa lapangan (matras) harus rata dan tidak berbahaya dan area persegi berdasarkan *str WKF*, dengan sisi sepanjang 8 meter (diukur dari luar) dengan tambahan 2 meter pada semua sisi-sisi sebagai daerah aman. Garis posisi wasit adalah berjarak 2 meter dari garis tengah. Dua garis parallel masing-masing sepanjang 1 meter dibuat untuk posisi atlet (*Aka* dan *AO*) (PB. FORKI, 2009: 1).

Pelatih kedua atlet berada disisi kiri dan kanan *arbitrator*. Juri ditempatkan di area aman, satu menghadap langsung ke wasit, dan satu lagi

masing-masing berada di belakang kontestan. *Arbitrator* duduk di luar arena pertandingan di belakang kiri atau kanan wasit. Denah tempat pertandingan karate dapat ditampilkan pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 2. Denah Tempat Pertandingan Karate**  
(Sumber: Restra PB. FORKI, 2009: 1)

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prasarana dalam olahraga karate adalah segala sesuatu yang diperlukan olahraga karate yang sifatnya bisa semi permanen ataupun permanen. Prasarana yang sifatnya semi permanen disebut perkakas, sedangkan prasarana yang sifatnya permanen disebut fasilitas.

### c. Teknik dalam Karate

Di dalam pokok latihan beladiri karate terdapat tiga unsur utama yang semua awalnya menggunakan kuda-kuda (*dachi*). Teknik dasar dalam karate sangat penting bagi seorang pemula. Dari latihan teknik dasar inilah satu demi satu langkah kita menyusun latihan bentuk-bentuk karate lebih lanjut, walaupun ada sejumlah teknik khusus yang ingin dikuasai oleh mereka yang sudah memahami teknik dasar.

Teknik lebih lanjut dapat dilatih setelah teknik-teknik dasar dipelajari dengan tepat dan baik. Sering melihat seseorang yang sudah memiliki tingkat lebih tinggi akan menunjukkan bentuk karate yang akurat dan tampak keindahan dalam bentuk gerakannya karena mereka melakukan latihan awal dengan tepat. Oleh sebab itu berhasil atau tidaknya seseorang mempelajari karate sangat bergantung pada penguasaan *Kihon* atau teknik dasar (Sujoto, 1996: 1).

Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). Murid tingkat lanjut juga diajarkan untuk menggunakan senjata seperti tongkat (*bo*) dan ruyung (*nunchaku*) (Victorianus, 2012 : 45)

#### 1) *Kihon*

Menurut Sujoto (1996: 53) *kihon* berarti pondasi / awal / akar dalam bahasa Jepang. Dari sudut png diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa buah teknik besar. Dalam Pencak Silat mungkin *kihon* bisa dianggap sama dengan jurus tunggal. Karate sendiri *kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang

menjadi acuan dasar gerakan dari semua teknik atau gerakan yang mungkin dilakukan dalam jurus (*Kata*) maupun pertarungan (*Kumite*).

*Kihon* dalam karate haruslah bermula dari pinggul pada saat akan memulai sebuah *kihon* apapun seluruh anggota tubuh haruslah dalam posisi dan kondisi *Shizen tai* tanpa ketegangan sedikitpun juga. Bersamaan dengan memulai gerakan harus dilakukan pengambilan nafas lewat hidung yang kemudian dimampatkan secara terfokus ke arah dengan jalan pengerasan daerah perut bagian bawah secara cepat dan pada saat gerakan sudah sempurna bentuk dan arahnya nafas dikeluarkan lewat mulut sambil mengeraskan anggota tubuh yang berkaitan dengan bentuk *kihon* yang dilakukan.

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 (*usiro geri*), tendangan bulan sabit kedalam (*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*), danten dengan melompat ke samping (*tobi yoko geri*) (Victorianus, 2012 : 62). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *Kihon* yaitu latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang dan menangkis. Gerakan *Kihon* dalam olahraga karate dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

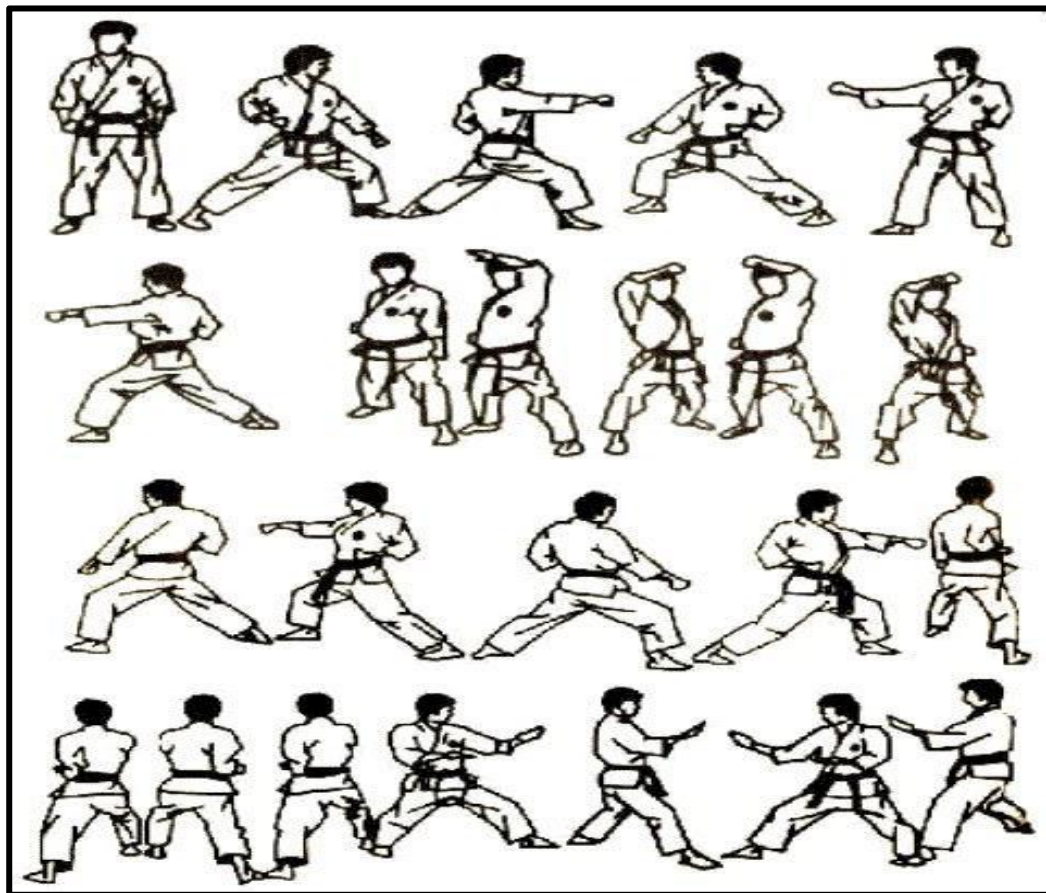


Gunawan (2007: 21) *kata* adalah peragaan jurus yang telah dibakukan. *Kata* secara harafiah berarti bentuk, rupa, potongan, atau corak. Dalam *budo*, *kata* lebih diartikan sebagai bentuk latihan khusus yang menjadi intisari sebuah seni beladiri yang ditampilkan dalam satu set rangkaian gerak dasar (*kihon*) yang disusun sedemikina rupa, sehingga membentuk gerak seni yang indah, bertujuan, berjiwa, yang dilakukan dengan kesungguhan, tenaga, kelenturan, dan kecepatan dalam sebuah standarisasi. *Kata* atau jurus merupakan suatu bentuk latihan resmi di mana semua teknik mendasar: tangkisan, pukulan, sentakan, atau hentakan dan tendangan, dirangkai sedemikian rupa di dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (*logis*).

Soeryadi (2008: 1) dalam melakukan setiap gerakan *kata*, terdapat gerakan-gerakan kaki yang telah diciptakan sedemikian rupa, sehingga tiap orang yang melakukannya walaupun tanpa seorang lawanpun dalam bentuk yang nyata akan bertindak seolah-olah lawannya datang dari keempat jurusan atau bahkan dari kedelapan jurusan, sehingga tersedia kemungkinan untuk mengubah kedudukan kakinya. Setiap *kata* memiliki arti, tingkat kesulitan, ritme gerakan dan pernafasan yang berbeda.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *kata* adalah gabungan atau perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan menjadi satu kesatuan bentuk yang nyata. Gerakan *kata* dalam olahraga karate dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:





**Gambar 4. Gerakan Kata**  
(Sumber: Sujoto, 1996: 137)

### 3) Kumite

*Kumite* secara harfiah berarti “pertemuan tangan”. *Kumite* dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Sebelum melakukan *kumite* bebas (*jiyu Kumite*) praktisi mempelajari *kumite* yang diatur (*go hon kumite*). *Kumite* aliran olahraga, lebih dikenal dengan *Kumite* Pertandingan atau *Kumite Shiai*. *Kumite* adalah suatu metode latihan yang menggunakan teknik serangan dan teknik bertahan di dalam *kata* diaplikasikan melalui pertarungan dengan lawan yang saling berhadapan (Prihastono, 1995: 46).

*Kumite* adalah suatu metode latihan-latihan teknik dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan. Pendapat tersebut di atas dapat diartikan bahwa *kumite*

merupakan suatu metode latihan yang bertujuan untuk melatih teknik-teknik karate baik teknik menyerang dan teknik bertahan yang dilakukan secara berpasangan. Sujoto (1996: 152) menyatakan latihan *kumite* terdiri dari tiga bentuk, yaitu: pertarungan dasar (*kihon kumite*), pertarungan satu teknik (*kihon ippon kumite*), dan pertarungan bebas (*jiyu kumite*). Pada latihan *kihon kumite* dan latihan *kihon ippon kumite* semua teknik serangan, teknik tangkisan, dan teknik serangan balasan telah ditentukan sebelumnya. Namun, latihan *jiyu kumite* tidak ada pengaturan teknik sebelumnya, hal ini dikarenakan setiap karateka bebas menggunakan kemampuan teknik yang dimiliki. Pertandingan *kumite (kumite shiai)* yang saat ini resmi dipertandingkan merupakan salah satu bentuk latihan *kumite* dalam bentuk latihan pertarungan bebas (*jiyu kumite*).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *kumite* merupakan aplikasi praktis dari teknik menyerang, bertahan dan menyerang balik dari serangan musuh. Ada beberapa jenis bentuk pertarungan (*kumite*) dalam karate, yakni pertarungan dasar (*kihon kumite*), pertarungan satu teknik (*ippon kumite*), pertarungan bebas (*jiyu kumite*).

## **2. Teknik Tendangan *Mae-Geri***

Olahraga karate terdapat banyak tendangan dan di antara salah satu teknik tendangan tersebut atlet sering menggunakan teknik tendangan *Mae-Geri*. *Mae-Geri* sendiri berarti tendangan ke arah perut atau kepala dengan arah kedepan. Tendangan *Mae-Geri* merupakan salah satu teknik tendangan yang paling dasar di ajarkan pada saat karateka baru memulai mempelajari karate. Teknik tendangan ini dapat dilakukan dengan menggunakan dua cara yaitu dengan awalan berdiri

dan menggunakan awalan *Zenkutsu Dachi* atau kuda-kuda dengan beban berat di depan atau biasa disebut dengan *Gedan Barai* (Sujoto, 1996: 153).

*Mae geri* adalah tendangan yang dilakukan dengan bagian *cusoku*, yaitu pangkal dari seluruh jari-jari kaki yang jari-jarinya dinaikkan atas dan arah serangan dari tendangan ini adalah mata. Oleh karena itu tendangan ini dinamakan *mae geri*, dengan pengertian *mae* adalah mata, dan *geri* artinya tendangan. Cara melakukannya adalah ketika posisi *sosuno kamae*, atau posisi *strd* pada *jiyo kumite*, kaki yang akan menendang diangkat sambil sedikit ditekuk, kemudian dilontarkan secepat-cepatnya ke arah mata lawan hingga lurus, kemudian tarik kembali (Wanda, Nurseto, & Husin, 2018: 180).

Purba (2016: 57) menyatakan bahwa bentuk maupun teknik tendangan *Mae-Geri* yakni, posisi awal dapat dimulai dengan sikap berdiri normal (*heisoku dachi*), ditekuk, atau berdiri tekuk depan (*zenkutsu dachi*). Dalam teknik tendangan, Mudric, etc (2015: 93) menjelaskan terbagi menjadi beberapa kategori yaitu: (1) Arah eksekusi tendangan, (2) Bentuk garis eksekusi, (3) Permukaan (bentuk awalan). Di dalam kategori tersebut telah jelas bahwasannya teknik tendangan harus jelas kemana arah tendangan tersebut di arahkan atau sasarannya, seperti tendangan *Mae-Geri* yang jelas mengarah kepada arah sasaran perut maupun kepala, dan jika arah sasaran buka kedua sararan tersebut maka bukan termasuk ke dalam teknik tendangan *Mae-Geri*.

Bentuk garis eksekusi dimana maksud hal tersebut adalah teknik saat melakukan tendangan, dimana seperti teknik tendangan *Mae-Geri* yang berarti tendangna yang mengarah ke depan, sehingga garis eksekusi atau bentuk kaki

akan berbentuk lurus dan mengarah ke arah depan. Keunggulan pada teknik tendangan *Mae-Geri* terutama di dalam nomor pertandingan *kumite* adalah jika mengenai sasaran pada bagian perut maupun dada akan mendapatkan dua poin (*wazari*). Selain itu, jarak sasaran yang cukup jauh dan ketertinggalan poin akan lebih mudah di kejar dengan teknik tendangan ini.

Hal tersebut lebih menguntungkan dibandingkan dengan menggunakan teknik pukulan yang hanya dapat digunakan saat jarak dekat dan juga poin pukulan yang tepat sasaran hanya mendapatkan satu poin (*Yuko*). Walaupun tendangan *Mae-Geri* yang tepat sasaran hanya mendapatkan poin kemenangan senilai dua poin, tetapi kecepatan yang dihasilkan oleh tendangan ini dapat digunakan untuk mengecoh dan memecah konsentrasi lawan tanding, hal ini dapat dimanfaatkan dengan baik bagi atlet untuk melakukan serangan lainnya yang dilakukan secara tiba-tiba.

Mengecoh lawan tanding dengan teknik tendangan *Mae-Geri* di sini dimaksudkan adalah dengan cara atlet hanya mengangkat kaki yang akan di gunakan sebagai tendangan seolah-olah akan melakukan serangan sehingga konsentrasi lawan hanya berfokus kepada bagaimana cara menangkis tendangan tersebut bahkan mundur ke belakang tetapi pada kenyataannya atlet hanya mengecoh lawan tandingnya, sehingga dapat melakukan pergerakan yang tiba-tiba dan hal tersebut lebih menguntungkan dikarenakan konsentrasi lawan tanding yang telah pecah, sehingga tidak akan dapat mengantisipasi pergerakan lainnya yang tiba-tiba. Gerakan *Mae-Geri* dalam olahraga karate dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 5. Teknik Tendangan *Mae-Geri*  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**

Bagian pertama adalah bawa lutut setinggi mungkin menuju dada. Semakin tinggi lutut ditarik, semakin mudah untuk melakukan serangan. Salah satu cara untuk berlatih bagian ini adalah untuk dengan berhadapan dengan memegang *pecing* di depan tarik paha tinggi, sehingga dapat berlatih menarik lutut dan pastikan kaki lebih tinggi dari objek *pecing*. Jika bagian dari tendangan ini gerakan dengan benar, hal itu juga dapat digunakan sebagai blok shin melawan tendangan lawan.

Langkah kedua adalah untuk mendorong kaki keluar menuju lawan. Beberapa gaya dalam menendang adalah dengan membuka jari-jari kaki yang disebabkan kerusakan lebih parah pihak lawan. Cara terbaik untuk membuka jari kaki adalah dengan menggunakan dan menendang dengan bola kaki dan harus dilakukan dengan tendangan kaget seperti menembak senjata dan dalam situasi ini segala sesuatu dalam tubuh harus meledak keluar seiring dengan tendangan yang dilancarkan.

Selanjutnya adalah tarik kaki kembali ke posisi awal berdiri dan posisi. Lutut tetap pada arah lawan dan setinggi dada. Hal ini sangat penting untuk menarik tendangan dan melakukan ulangan tendangan dengan cepat tarik secepat mungkin kaki, sehingga lawan tidak bisa mengambil kaki dan posisikan keadaan semula menjejakan tanah. Langkah terakhir tempatkan kaki di tanah ke *zenkutsu*. *Mae Geri* adalah tendangan yang kuat, jika dilakukan dengan benar. Ini juga dapat menjadi cara yang penting untuk mendapatkan poin dalam *kumite ippon*.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *Mae geri* adalah tendangan yang dilakukan dengan bagian *cusoku*, yaitu pangkal dari seluruh jari-jari kaki yang jari-jarinya dinaikkan atas dan arah serangan dari tendangan ini adalah mata. Oleh karena itu tendangan ini dinamakan *mae geri*, dengan pengertian *mae* adalah mata, dan *geri* artinya tendangan.

### **3. Teknik Tendangan *Mawashi-Geri***

Purba (2016: 5) menyatakan bahwa tendangan *mawashi* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada di depan atau samping. Tendangan *mawashi geri* menggunakan punggung kaki untuk mengenai sasaran seperti muka, leher, punggung. Cara melakukan tendangan *mawasi geri* adalah pertama angkat lutut (dari sisi luar) setinggi tinggi nya kemudian diayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat dan keras, dengan perkenaan punggung kaki. Sementara itu, efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki. Dalam sebuah pertandingan banyak

karateka yang menggunakan tendangan ini, agar bisa memperoleh nilai 2 poin (*wazari*) atau 3 poin (*ippon*).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tendangan *mawashi* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada di depan atau samping. Gerakan *mawashi-geri* dalam olahraga karate dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 6. Teknik Tendangan *Mawashi-Geri***  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

#### **4. Teknik Tendangan *Ushiro Mawashi-Geri***

*Ushiro-geri* adalah pertahanan ke belakang, tetapi lebih sering sebagai teknik serangan. Kesulitan tertentu tehnik tendangan *Ushiro* terletak pada visibilitas belakang yang terbatas, yang selalu membutuhkan untuk melirik lewat lawan lewat bahu, dan menjaga keseimbangan. Kesempurna tendangan *Ushiro-geri* adalah salah satu teknik bertarung yang mengejutkan untuk mematahkan blok lawan yang kuat sekalipun.

*Ushiro-geri* dalam praktiknya sering dapat berfungsi sebagai teknik serangan. Setiap kali masuk ke situasi yang kurang kondusif, musuh dimana musuh kurang konsentrasi, dapat mengejutkan musuh. *Ushiro-geri* di samping sebagai serangan yang kuat, juga sebagai bentuk pertahanan yang efektif. Penting di sini adalah jarak. Pada jarak dekat, penggunaan *Ushiro-geri* tidak dapat dipergunakan. Sujoto (1996: 153) menyatakan ada beberapa teknik dalam tendangan *Ushiro-Geri* antara lain:

a. *Ushiro-geri Kekomi* (tendangan lurus mundur)

*Kihon* dalam tendangan ini biasanya dipraktikkan di posisi *Heisoku-Dachi*. Lutut sedikit ditekuk, postur lurus. Untuk menguatkannya lutut ditarik ke atas, kaki dinaikkan dan pinggang dari sisi bahu melangkah mundur dan di ikuti lecutan bagian bawah dan kemudian dorong lurus ke belakang, secara paralel, tubuh bagian atas sedikit ke depan. Sasarannya adalah pusat dari tubuh (*Ushiro-geri Kekomi chudan*) atau *header* (*Ushiro-geri jodan Kekomi*). Alas tendangan adalah tumit (*Kakato*).

b. *Ushiro Mawashi-geri* (tendangan mundur setengah lingkaran)

*Ushiro Mawashi-geri* adalah salah satu gerak kaki yang paling sulit. Sekali lagi, titik awal berada dalam posisi *kihon Heisoku Dachi*. Lutut sedikit ditekuk, postur lurus. Untuk menguatkannya lutut ditarik ke atas, kaki dinaikkan dan pngan dari sisi bahu melangkah mundur dan lipat kaki ke samping serta mengikuti rotasi melingkar mundur, sudut antara bagian atas dan kaki bagian bawah tetap tidak berubah pada 90° dan tubuh bagian atas sedikit condong ke depan. Titik



Dampak adalah pusat dari tubuh (*Ushiro Mawashi-geri chudan*) atau header (*Ushiro Mawashi-geri jodan*). Alas tendangan adalah tumit (*Kakato*).

c. *Ushiro-geri Keage* (*ges chnappter* tendangan mundur)

Tendangan *Ushiro-geri Keage* dalam sebuah pertandingan kompetisi ini hanya berperan kecil, Titik awal untuk teknik dasar di sini adalah *Heisoku-Dachi*. Lutut sedikit menekuk, postur lurus. Selanjutnya lutut ditarik ke atas, kaki dinaikkan dan pinggang dari sisi bahu terjadi melangkah mundur. Diikuti pencabutan kaki bagian bawah dan kemudian dorong lurus ke belakang. Sebelum kaki sepenuhnya dijulurkan lurus, kemudian tarik kaki dengan gerakan, kuat patah ke atas, tubuh bagian atas sedikit menekuk. Alas tendangan adalah tumit (*Kakato*).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *Ushiro-geri* adalah tendangan pertahanan ke belakang, tetapi lebih sering sebagai teknik serangan. Kesempurna tendangan *Ushiro-geri* adalah salah satu teknik bertarung yang mengejutkan untuk mematahkan blok lawan yang kuat sekalipun.



**Gambar 7. Teknik Tendangan *Ushiro Mawashi-Geri***  
**(Sumber: Dokumentasi Penelitian)**

## **5. Pertandingan Karate**

#### **a. Nomor Kata**

Pertandingan *kata* yang diperagakan adalah keindahan gerak dari jurus, baik untuk putera maupun puteri. Sesuai dengan kata pilihan atau kata wajib dalam peraturan pertandingan. Peserta harus memperagakan *kata* wajib. Bila lulus, peserta akan mengikuti babak selanjutnya dan dapat memperagakan kata pilihan. Pertandingan dibagi menjadi dua jenis: *kata* perorangan dan *kata* beregu. *kata* beregu dilakukan oleh 3 orang. Setelah melakukan peragaan *kata*, para peserta diharuskan memperagakan aplikasi dari kata (*bunkai*). *Kata* beregu dinilai lebih prestisius karena lebih indah dan lebih susah untuk dilatih.

Peraturan pertandingan PB. FORKI (2012: 30) sesuai *STR JKF* dan *WKF*, yang diakui sebagai kata Wajib adalah hanya 8 *kata* yang berasal dari perguruan 4 Besar *JKF*, yaitu *Shotokan*, *Wado-ryu*, *Goju-ryu* dan *Shito-ryu*, Kanazawa (2013: 49), dengan perincian sebagai berikut:

*Shotokan* : *Kankudai* dan *Jion*.

*Wado-ryu* : *Seishan* dan *Chinto*.

*Goju-ryu* : *Saifa* dan *Seipai*.

*Shito-ryu* : *Seienchin* dan *Bassaidai*

*Kata* Beregu, pada babak Final (Perebutan Juara I dan II) dan Final *Reperchage* (Perebutan Juara III) harus dimainkan *bungkai* (pertarungan bebas yang disesuaikan dengan aplikasi teknik *kata* yang dimainkan).

#### **b. Nomor Kumite**

Secara harafiah *Kumite* berarti tangan-tangan yang bersilangan. Dalam pemahaman Karate-Do murni yang berdasarkan zen ia tidak dianggap sebagai sebuah bentuk pertarungan, namun didefinisikan lebih jauh sebagai bentuk latihan dimana dua orang yang saling berhadapan dalam sebuah arena berusaha secara keras dan sportif untuk saling menunjukkan teknik terbaik mereka kepada lawannya dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat (Wahid, 2007:83).

Wahid (2007: 87) menyatakan dalam konsep kumite karate modern ada delapan unsur yang harus dikuasai seseorang peserta dalam sebuah kompetisi: 1) Semangat yang teguh, 2) Teknik yang baik, 3) Kecepatan, 4) Waktu dan jarak yang tepat, 5) Kestabilan tubuh, pernapasan, dan tenaga, 6) Kesadaran (*Zanshin*), 7) Konsentrasi dan fokus, 8) Sportivitas mental. Latihan *kumite* terdiri dari tiga bentuk yaitu: pertarungan dasar (*kihon kumite*), pertarungan satu teknik (*kihon ippon kumite*), dan pertarungan bebas (*jiyu kumite*). Pada latihan *kihon kumite* dan latihan *kihon ippon kumite* semua teknik serangan, teknik tangkisan, dan teknik serangan balasan telah ditentukan sebelumnya. Namun, latihan *jiyu kumite* tidak ada pengaturan teknik sebelumnya, hal ini dikarenakan setiap *karateka* bebas menggunakan kemampuan teknik yang dimiliki.

Pertandingan *kumite* (*kumite shiai*) yang saat ini resmi dipertandingkan merupakan salah satu bentuk latihan *kumite* dalam bentuk latihan pertarungan bebas (*jiyu kumite*). *Jiyu kumite* dibagi atas *kumite* perorangan dengan pembagian kelas berdasarkan berat badan dan *kumite* beregu tanpa pembagian kelas berat badan. Sistem pertandingan yang dipakai adalah *reperchance* atau babak

kesempatan kembali kepada atlet yang pernah dikalahkan oleh juara. Pertandingan dilakukan dalam satu babak (2 – 3 menit bersih)

Durasi waktu yang digunakan untuk kumite Kelas Cadet, Junior dan *Under 21* putra dan putri ialah 2 menit dalam sekali bertanding, maupun final durasinya 3 menit untuk putra dan 2 menit untuk putri (PB. FORKI, 2012:7). Pertandingan kumite yang berakhir dengan angka seri atau nilai sama, maka pemenang ditentukan dengan karateka yang pertama memperoleh nilai (*senshu*) dan apabila ke dua karateka tidak memperoleh angka maka diputuskan dengan keputusan juri dan wasit (*hantai*) yang berjumlah 5 orang. Peraturan ini berlaku untuk semua katagori Kelas yang dipertandingkan. Apabila pelaksanaan pertandingan dilakukan bersama-sama untuk kategori senior dan *under 21*, maka atlet yang didaftar pada kategori *under 21* tidak boleh didaftar juga pada ketegori senior demikian sebaliknya (merangkap).

Karate sebagai olahraga yang dipertandingkan di bawah organisasi karate dunia *WKF (World Karate Federation)*, teknik-teknik yang dilancarkan harus benar-benar dikontrol. Jika seorang atlet melakukan benturan pada lawannya, hal ini dinilai sebagai suatu kesalahan. Konsep *kumite* karate *modern* ada 6 (enam) unsur yang harus dikuasai seorang peserta dalam sebuah kompetisi : 1) semangat yang teguh, 2) teknik yang baik, 3) kecepatan, 4) waktu dan jarak yang tepat, 5) kestabilan tubuh, pernafasan, dan tenaga, 6) kesadaran (*Zanshin*) (PB. FORKI, 2012:7). Pertandingan *Kumite* dipimpin oleh Wasit (*Sushin*), yang dibantu oleh Juri (*Fukushin*) dan diamati oleh *Arbitrator (Khansa)* dalam memberikan

penilaian maupun hukuman pada dua orang kontestan yang menggunakan dua buah sabuk yang berbeda warna yakni, Biru (*Ao*) dan Merah (*Aka*).

Nilai yang diperoleh untuk nomor kumite ada 3 yaitu :

1) *Ippon* (3 angka)

*Ippon* akan diberikan untuk teknik tendangan yang mengarah ke jodan, melakukan bantingan atau menyapu kaki lawan sehingga terjatuh ke matras dilanjutkan dengan teknik yang menghasilkan angka (*poin*).

2) *Waja Ari* (2 angka)

*Waja Ari* diberikan untuk teknik tendangan yang mengarah ke *chudan*, memukul pada bagian belakang/punggung termasuk kepala dan leher belakang.

3) *Yuko* (1 angka)

*Yuko* akan diberikan untuk teknik pukulan (*Tsuki*) yang mengarah ke *Chudan* dan *Jodan*.

Suatu teknik dinilai apabila teknik yang dilancarkan memenuhi kriteria sebagai berikut : 1) bentuk yang baik 2) sikap sportif 3) ditampilkan dengan semangat/ spirit yang teguh 4) kewaspadaan (*zanshin*) 5) waktu yang tepat 6) jarak yang benar. *Ippon* akan di berikan untuk teknik seperti 1) Tendangan kearah jodan. 2) Semua teknik yang dilancarkan dan menghasilkan nilai pada lawan setelah dilempar/dibanting atau terjatuh sendiri.

**c. Kriteria untuk Keputusan**

Hasil dari suatu pertandingan ditentukan oleh salah satu kontestan yang unggul delapan angka atau mendapat nilai lebih besar saat pertandingan berakhir

atau mendapat keputusan *Hantai* atau *Hanshoku*, *Shikkaku*, atau *Kiken* dijatuhkan pada salah satu kontestan. Adapun peraturannya sebagai berikut :

- 1) Ketika sebuah pertandingan pada pertandingan perorangan berakhir tidak boleh diumumkan seri. Hanya pada pertandingan beregu dimana sebuah babak berakhir dengan nilai sama atau tanpa nilai, wasit akan mengumumkan seri (*Hikiwake*).
- 2) Pada pertandingan perorangan jika setelah waktu berakhir tidak ada nilai yang diperoleh oleh kedua kontestan ataupun terjadi nilai seri, keputusan akan dilaksanakan dengan voting/pemungutan suara oleh satu wasit dan empat juri (*Hantei*), masing-masing harus memilih salah satu kontestan dan keputusan diambil berdasarkan hal-hal sebagai berikut: (1) Sikap semangat bertarung dan kekuatan yang ditunjukkan oleh kontestan, (2) Superioritas/ kelebihan dari teknik dan taktik yang diperlihatkan, (3) Kontestan mana yang mempunyai inisiatif menyerang yang lebih dominan, (4) Tim pemenang adalah yang memperoleh angka kemenangan (*victory point*). Jika kedua tim memiliki kemenangan yang sama, maka tim yang memiliki jumlah nilai terbanyak (seluruh nilai dalam partai pertandingan) akan dinyatakan sebagai pemenang, dan perbedaan maksimum dari total point adalah 8.
- 3) Jika kedua tim memiliki jumlah kemenangan dan nilai yang sama, maka dilanjutkan dengan partai tambahan dengan anggota tim yang mana saja dan apabila masih seri juga, dilakukan prosedur *Hantei* seperti pada pertandingan perorangan (butir 2 di atas).

- 4) Pada pertandingan beregu putra bila satu tim memperoleh angka dan nilai kemenangan yang cukup, maka dinyatakan sebagai pemenang pada saat itu, dan pertandingan lanjutan tidak diperlukan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Nenggar (2014) yang berjudul “Analisis Gerakan Tendangan *Mawashi-Geri* Cabang Olahraga Karate pada Atlet Forki Kabupaten Jombang” Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi dan data yang akurat tentang analisis kecepatan, ketepatan tendangan *Mawashi-Geri*, dengan profil sudut segmen tubuh, serta tahapan gerakannya. Subjek penelitian ini adalah 4 atlet dengan massa badan yang berbeda. Penelitian ini dilaksanakan menggunakan jenis penelitian deskriptif analisis dengan pendekatan kuantitatif, yaitu mendeskripsikan tahapantahapan gerakan tendangan *Mawashi-Geri* serta menyajikan pengukuran dan perhitungan menggunakan program *software Dartfish* yang berkaitan dengan pengukuran sudut-sudut segmen tubuh, kecepatan gerakan tendangan *Mawashi-Geri* secara sistematis, sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan. Hasil penelitian dan diskusi serta keputusan *Expert Judgment* dapat disimpulkan sebagai bahwa kecepatan, ketepatan dan sudut

segmen tubuh, tendangan *Mawashi-Geri* karateka FORKI Kabupaten Jombang yang paling cepat pada kecepatan rata-rata adalah pada karateka B tendangan yang pertama dengan kecepatan 24m/s, dan untuk tendangan *Mawashi-Geri* yang paling lambat adalah pada karateka A tendangan kedua dengan kecepatan 13,5m/s. Sedangkan untuk kecepatan tendangan sesaat perkenaan target adalah karateka C tendangan pertama dengan kecepatan 76,2m/s, dan yang paling lambat adalah karateka A tendangan yang keempat dengan kecepatan 45,8m/s. Adapun hasil analisis sudut-sudut segmen tubuh para subjek penelitian pada saat melakukan tendangan *Mawashi-Geri* adalah sudut bukaan kaki antara  $128,2^0$  sampai dengan  $142,8^0$ . Pada sudut kemiringan tubuh antara  $146,0^0$  sampai dengan  $158,90$ . Untuk sudut perputaran kaki tumpuan antara  $119,4^0$  sampai dengan  $178,9^0$ , serta pada sudut perputaran pinggul dan kaki tendangan antara  $96,3^0$  sampai dengan  $135,6^0$ . Berdasarkan hasil analisis, disimpulkan bahwa sudut bukaan kaki yang terlalu besar akan memberikan efek sedikit memperlambat laju tendangan *Mawashi-Geri*. Namun sudut bukaan kaki akan optimal ketika dibantu dengan sudut kemiringan tubuh serta perputaran kaki tumpuan dan perputaran pinggul dan kaki tendangan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Singgih & Wijono (2017) yang berjudul “Evaluasi Ketepatan Tendangan *Mae-Geri* (Tendangan Depan) terhadap Atlet Karate Amura Banyuwangi”. Karate adalah ilmu seni beladiri dari Jepang, karate memiliki banyak teknik dasar, salah satunya adalah *Mae-Geri* atau tendangan depan dan targetnya adalah perut atau kepala dengan arah ke depan.



Di dalam kompetisi, teknik tendangan *Mae-Geri* yang tepat sasaran kepada target memiliki banyak keunggulan, keunggulan tersebut adalah mendapatkan dua poin atau *Wazari*. Tujuan dari penelitian ini adalah mengevaluasi tendangan *Mae-Geri* atau tendangan depan di dalam karate oleh Atlet Karate Amura Banyuwangi dengan jumlah atlet sebanyak 6. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengolahan data menggunakan tes. Rata-rata dari hasil yang dapat dilihat bahwa atlet karate Amura Banyuwangi mampu atau dapat melakukan 17 kali tendangan yang tepat sasaran. 5 atlet (83,30%) masuk kedalam kategori presentase “Cukup” dan 1 atlet (16,70%) masuk kedalam kategori presentase “Kurang”. Dengan demikian kesimpulan yang dapat diambil adalah rata-rata tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan) terhadap Atlet Karate Amura Banyuwangi masuk kedalam kategori “Cukup”.

### **C. Kerangka Berpikir**

Nomor *kumite* salah satu teknik dasar yang menentukan kemenangan adalah teknik serangan. Peranan teknik serangan dalam pertandingan *kumite* sangat menentukan pertandingan, teknik serangan yang dilakukan dengan cepat dan tepat kesasaran akan sulit diantisipasi oleh lawan. Sebaliknya jika serangan yang dilakukan kurang baik serangan tersebut akan mudah diantisipasi oleh lawan. Teknik serangan dalam pertandingan *kumite* banyak macamnya diantaranya teknik serangan pukulan, tendangan, pukulan cepat, dan bantingan.

Pertandingan karate, digunakan berbagai macam serangan untuk mendapatkan nilai yang sebanyak-banyaknya agar dapat memenangkan suatu

pertandingan. Salah satunya yang dipakai oleh karateka adalah tendangan. Tendangan mempunyai keistimewaan dalam suatu pertandingan karate. Teknik tendangan yang dilancarkan oleh karateka yang masuk dan tepat pada sasaran mendapatkan nilai yang lebih besar daripada teknik pukulan yang tepat pada sasaran yang dapat menghasilkan nilai. Pada pertandingan karate, karateka menggunakan teknik tendangan dengan berbagai variasi untuk mendapatkan kemenangan atau membalikkan keadaan, dari keadaan tertinggal nilai menjadi unggul.

Survei saat pertandingan *kumite*, atlet banyak menggunakan teknik pukulan dibandingkan dengan teknik tendangan, dalam pertandingan sendiri atlet akan menggunakan berbagai macam gerakan serangan untuk mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan. Salah satu gerakan yang paling banyak menghasilkan poin kemenangan pada saat pertandingan *kumite* adalah tendangan, karena tendangan yang tepat sasaran memiliki keunggulan yaitu poin yang lebih tinggi dibandingkan dengan serangan menggunakan pukulan.

Salah satu gerakan dasar di dalam karate adalah tendangan, ada banyak jenis tendangan di dalam karate yaitu terdiri dari *Mae-Geri* (tendangan ke arah perut atau kepala dengan arah ke depan), *Mawashi-Geri* (tendangan dengan kaki bagian atas), *Yoko Geri Kekome* (tendangan dengan kaki bagian samping dengan cara menyodok), *Yoko Geri Keange* (tendangan dengan kaki bagian samping dengan cara mengipaskan), *Usiro-Geri* (tendangan dengan arah ke belakang).

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Arikunto (2006: 243), menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Arikunto, 2006: 56).

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di GOR Soeroto Akmil Magelang yang beralamat di Jurangombo Sel., Kec. Magelang Sel., Kota Magelang, Jawa Tengah 56123. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2017.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Arikunto (2006: 130), menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Subjek yang digunakan adalah seluruh atlet kumite yang mengikuti kejuaraan karate Walikota Magelang Cup II yang berjumlah 38 orang. Sugiyono (2011: 35) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2011: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan

tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi atlet yang masuk babak semifinal di kejuaraan karate Walikota Magelang Cup II, berjenis kelamin laki-laki, telah menguasai teknik tendangan dengan baik. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 atlet.

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini yaitu persentase keberhasilan tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II. Definisi operasionalnya yaitu keberhasilan karateka mendapatkan poin dalam melakukan tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II yang diukur menggunakan lembar observasi melalui pengamatan langsung saat pertandingan.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2006: 149), instrumen penelitian adalah alat dan fasilitas yang digunakan pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode. Manfaat dari instrumen penelitian ini mempermudah pekerjaan peneliti dalam mengumpulkan data dan hasilnya pun lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga mudah diolah. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi. Sugiyono (2011: 86) menyatakan secara umum “observasi dapat diartikan sebagai penghimpunan bahanbahan keterangan yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap berbagai fenomena yang

dijadikan objek pengamatan”. Lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Lembar Observasi Keberhasilan Tendangan *Mae Geri*, *Mawashi Geri*, dan *Ushiro Mawashi Geri***

No	Nama	<i>Mae Geri</i>			<i>Mawashi Geri</i>			<i>Ushiro Mawashi Geri</i>		
		P	G	N	P	G	N	P	G	N
1										
2										
3										
4										
5										
dst										
<b>Jumlah</b>										

**Keterangan:**

**P : Poin**

**G : Gagal**

**N : Jumlah tendangan**

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu persentase keberhasilan tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Peneliti meminta surat izin penelitian dari Fakultas dan panitia pengurus pertandingan karate Walikota Magelang Cup II.
- Peneliti mencari data atlet yang terdaftar pertandingan karate Walikota Magelang Cup II.
- Peneliti mengidentifikasi atlet yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

- d. Peneliti melakukan pengamatan langsung pada saat pertandingan semifinal kejuaraan karate Walikota Magelang Cup II. Peneliti dibantu oleh dua orang teman yang ahli dalam olahraga karate mengamati jalannya pertandingan.
- e. Selanjutnya peneliti mengumpulkan data yang diperoleh dan melakukan transkrip atas hasil pertandingan.
- f. Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat. Sudijono (2009: 43) menyatakan rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

*P* : Angka Persentase

*F* : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

*N* : Jumlah Responden (anak)

(Sumber: Sudijono, 2009: 43)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Persentase Keberhasilan Tendangan *Mae Geri*, *Mawashi Geri*, dan *Ushiro Mawashi Geri* dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II diuraikan sebagai berikut:

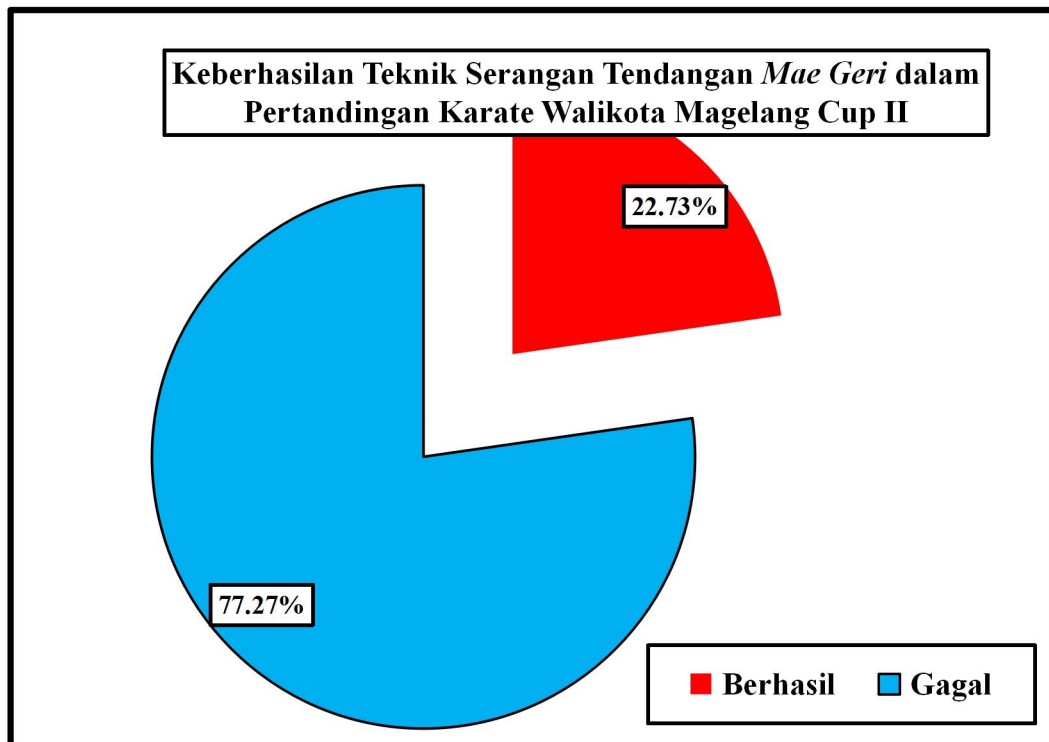
#### 1. Persentase Keberhasilan Tendangan *Mae Geri*

Persentase keberhasilan tendangan *mae geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Persentase Keberhasilan Teknik Serangan Tendangan *Mae Geri* dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II**

No	Subjek	Kelas	Jumlah				
			N	P	P (%)	G	G (%)
1	A	-60 Kg	0	0	0	0	0
2	B		3	1	33	2	66
3	C	-60 Kg	1	0	0	1	100
4	D		0	0	0	0	0
5	E	-67 Kg	1	0	0	1	100
6	F		3	1	33	2	66
7	G	-67 Kg	1	0	0	1	100
8	H		2	1	50	1	50
9	I	-75 Kg	1	0	0	1	100
10	J		3	0	0	3	100
11	K	-75 Kg	0	0	0	0	0
12	L		1	0	0	1	100
13	M	-84 Kg	2	1	50	1	50
14	N		1	0	0	1	100
15	O	-84 Kg	0	0	0	0	0
16	P		1	0	0	1	100
17	Q	+84 Kg	0	0	0	0	0
18	R		2	1	50	1	50
19	S	+84 Kg	0	0	0	0	0
20	T		0	0	0	0	0
Jumlah			22	5		17	
Persentase			Behasil	22,73	Gagal	77,27	

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 2 tersebut di atas, persentase keberhasilan tendangan *mae geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8. Diagram Lingkaran Persentase Teknik Serangan Tendangan *Mae Geri* dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II**

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 8 di atas, menunjukkan bahwa persentase keberhasilan tendangan *mae geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II sebesar 22.73% dan persentase kegagalan sebesar 77,27%. Berdasarkan hal tersebut, artinya dari 22 kali jumlah tendangan yang dilakukan, hanya 5 kali atau 22,73% mendapatkan poin, dan sisanya sebesar 77,27% atau 17 kali gagal mendapatkan poin.



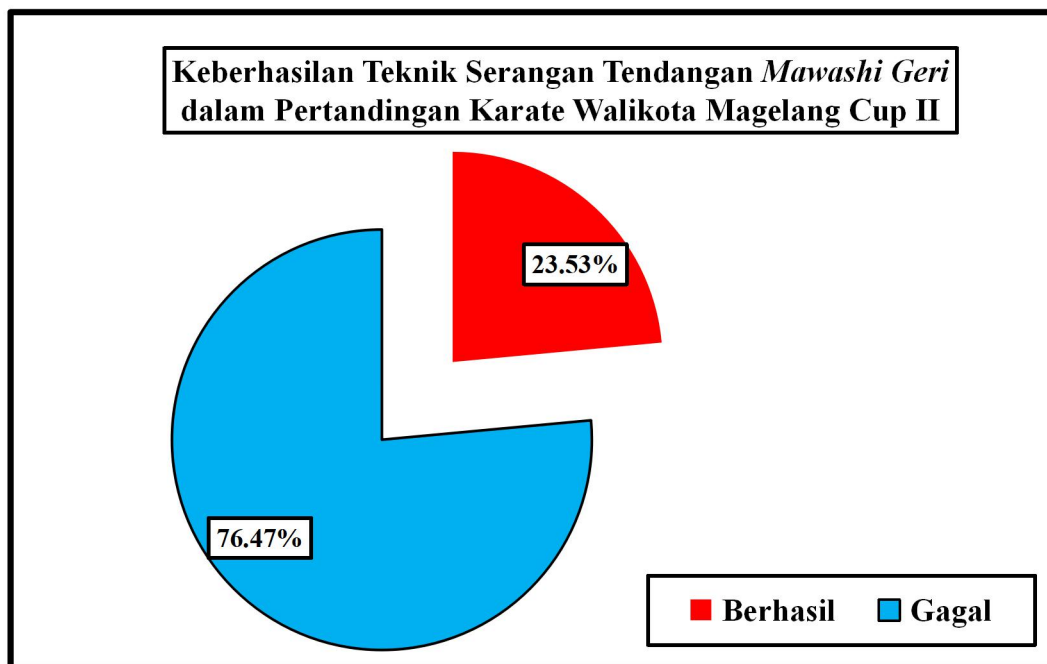
## 2. Persentase Keberhasilan Tendangan *Mawashi Geri*

Persentase keberhasilan tendangan *mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Persentase Keberhasilan Teknik Serangan Tendangan *Mawashi Geri* dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II**

No	Subjek	Kelas	Jumlah				
			N	P	P (%)	G	G (%)
1	A	-60 Kg	3	2	66	1	33
2	B		1	1	100	0	0
3	C	-60 Kg	1	1	100	0	0
4	D		3	0	0	3	100
5	E	-67 Kg	0	0	0	0	0
6	F		1	0	0	1	100
7	G	-67 Kg	2	0	0	2	100
8	H		0	0	0	0	0
9	I	-75 Kg	2	0	0	2	100
10	J		2	1	50	1	50
11	K	-75 Kg	2	0	0	2	100
12	L		1	1	100	0	0
13	M	-84 Kg	2	0	0	2	100
14	N		2	0	0	2	100
15	O	-84 Kg	3	1	33	2	66
16	P		2	0	0	2	100
17	Q	+84 Kg	3	0	0	3	100
18	R		1	0	0	1	100
19	S	+84 Kg	2	1	50	1	50
20	T		1	0	0	1	100
Jumlah			34	8		26	
Persentase			Behasil	23,53	Gagal	76,47	

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 3 tersebut di atas, persentase keberhasilan tendangan *mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9. Diagram Lingkaran Persentase Teknik Serangan Tendangan *Mawashi Geri* dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II**

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa persentase keberhasilan tendangan *mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II sebesar 23,53% dan persentase kegagalan sebesar 76,47%. Berdasarkan hal tersebut, artinya dari 34 kali jumlah tendangan yang dilakukan, hanya 8 kali atau 23,53% mendapatkan poin, dan sisanya sebesar 76,47% atau 26 kali gagal mendapatkan poin.

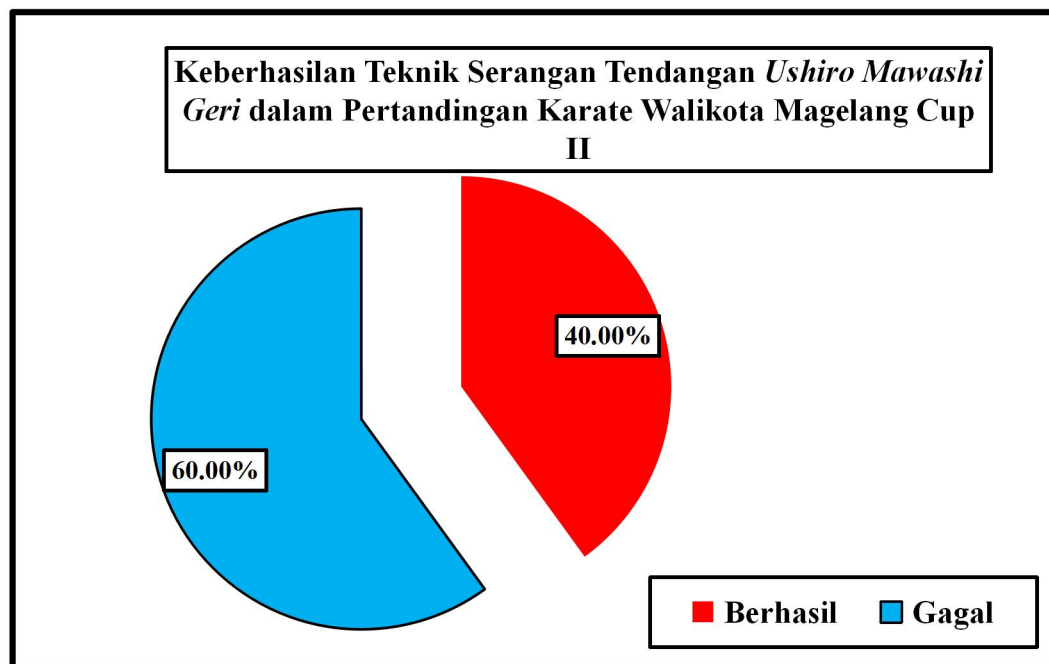
### **3. Persentase Keberhasilan Tendangan *Ushiro Mawashi Geri***

Persentase keberhasilan tendangan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Persentase Keberhasilan Teknik Serangan Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II**

No	Subjek	Kelas	Jumlah				
			N	P	P (%)	G	G (%)
1	A	-60 Kg	3	2	66	1	33
2	B		1	1	100	0	0
3	C	-60 Kg	1	1	100	0	0
4	D		3	0	0	3	100
5	E	-67 Kg	0	0	0	0	0
6	F		1	0	0	1	100
7	G	-67 Kg	2	0	0	2	100
8	H		0	0	0	0	0
9	I	-75 Kg	2	0	0	2	100
10	J		2	1	50	1	50
11	K	-75 Kg	2	0	0	2	100
12	L		1	1	100	0	0
13	M	-84 Kg	2	0	0	2	100
14	N		2	0	0	2	100
15	O	-84 Kg	3	1	33	2	66
16	P		2	0	0	2	100
17	Q	+84 Kg	3	0	0	3	100
18	R		1	0	0	1	100
19	S	+84 Kg	2	1	50	1	50
20	T		1	0	0	1	100
Jumlah			5	2		3	
Persentase			Behasil	40,00	Gagal	60,00	

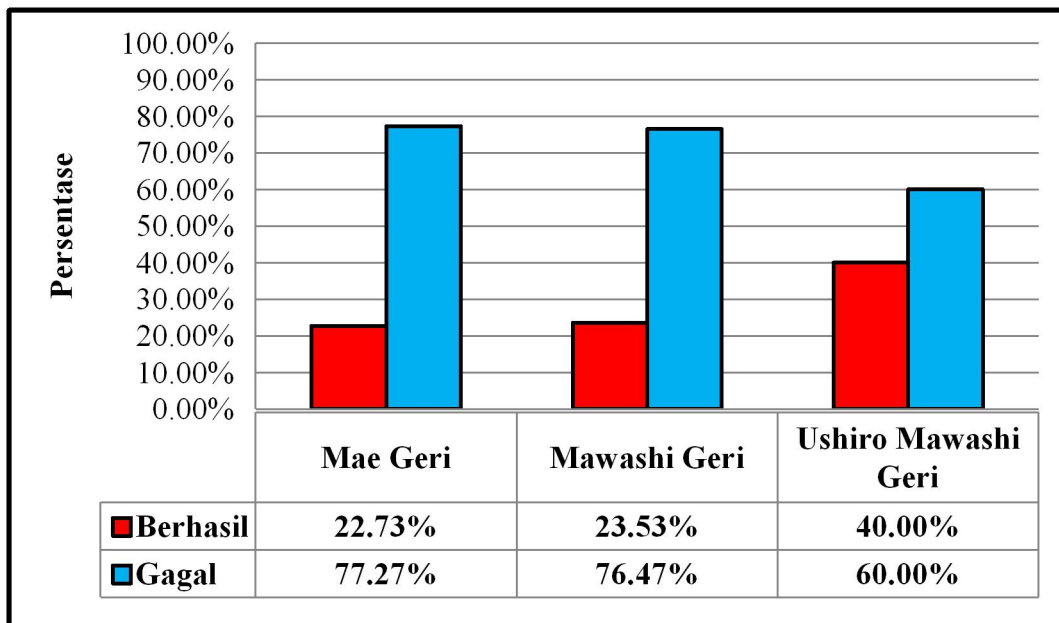
Berdasarkan norma penilaian pada tabel 4 tersebut di atas, persentase keberhasilan tendangan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



**Gambar 10. Diagram Lingkaran Persentase Teknik Serangan Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II**

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa persentase keberhasilan tendangan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II sebesar 40,00% dan persentase kegagalan sebesar 60,00%. Berdasarkan hal tersebut, artinya dari 5 kali jumlah tendangan yang dilakukan, hanya 2 kali atau 40% mendapatkan poin, dan sisanya sebesar 60,00% atau 3 kali gagal mendapatkan poin.

Jika dibandingkan persentase keberhasilan ketiga jenis tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II, disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



**Gambar 11. Diagram Batang Persentase Teknik Serangan Tendangan *Mae Geri*, *Mawashi Geri*, dan *Ushiro Mawashi Geri* dalam Pertandingan Karate Walikota Magelang Cup II**

Berdasarkan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa persentase keberhasilan tendangan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II mempunyai persentase paling tinggi yaitu sebesar 40,00%, jika dibandingkan dengan teknik tendangan *mae geri* dan *mawashi geri*.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persentase keberhasilan tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa tendangan *Ushiro mawashi geri* mempunyai persentase keberhasilan paling tinggi dibandingkan teknik tendangan *mae geri* dan *mawashi geri*. Olahraga karate, terdapat beberapa teknik serangan yang harus dikuasai. Teknik serangan karate meliputi serangan tangan dan serangan kaki secara menyeluruh. Serangan tangan dalam karate terdiri dari pukulan terdiri dari *chudan tsuki*, *jodan*

*tsuki*, dan lain sebagainya. Serangan kaki terdiri dari tendangan *mae geri*, tendangan *mawashi geri*, tendangan *ushiro geri* dan lain sebagainya, serangan kaki terdiri dari tendangan *mae geri*, tendangan *mawashi geri*, tendangan *ushiro geri* dan lain sebagainya (Sujoto, 2002: 55).

Persentase keberhasilan tendangan *mae geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II sebesar 22.73% dan persentase kegagalan sebesar 77,27%. Total dari 22 kali jumlah tendangan yang dilakukan, hanya 5 kali atau 22,73% mendapatkan poin, dan sisanya sebesar 77,27% atau 17 kali gagal mendapatkan poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kegagalan dalam melakukan tendangan *mae geri* masih tinggi, sehingga atlet masih harus meningkatkan teknik tendangan *mae geri* agar tingkat keberhasilan menjadi lebih tinggi. *Mae geri* adalah tendangan yang dilakukan dengan bagian *cusoku*, yaitu pangkal dari seluruh jari-jari kaki yang jari-jarinya dinaikkan atas dan arah serangan dari tendangan ini adalah mata. Oleh karena itu tendangan ini dinamakan *mae geri*, dengan pengertian *mae* adalah mata, dan *geri* artinya tendangan. Cara melakukannya adalah ketika posisi *sosuno kamae*, atau posisi standard pada *jiyo kumite*, kaki yang akan menendang diangkat sambil sedikit ditekuk, kemudian dilontarkan secepat-cepatnya ke arah mata lawan hingga lurus, kemudian tarik kembali (Wanda, dkk, (2007: 5).

*Mae-Geri* sendiri berarti tendangan ke arah perut atau kepala dengan arah kedepan. Keunggulan teknik *Mae-Geri* sendiri adalah jika mengenai sasaran akan mendapatkan dua poin (*Wazari*). Selain itu, jarak sasaran yang cukup jauh dan ketertinggalan poin akan lebih mudah dikejar dengan teknik tendangan ini, selain

itu teknik tendangan ini juga dapat memudahkan atlet untuk menyerang secara tiba-tiba dan dapat mengecoh lawan. Hal tersebut lebih menguntungkan dibandingkan dengan menggunakan teknik pukulan yang hanya dapat digunakan saat jarak dekat dan juga poin pukulan yang tepat sasaran hanya mendapatkan satu poin (*Yuko*).

Persentase keberhasilan tendangan *mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II sebesar 23,53% dan persentase kegagalan sebesar 76,47%. Berdasarkan hal tersebut, artinya dari 34 kali jumlah tendangan yang dilakukan, hanya 8 kali atau 23,53% mendapatkan poin, dan sisanya sebesar 76,47% atau 26 kali gagal mendapatkan poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kegagalan dalam melakukan tendangan *mawashi geri* masih tinggi, sehingga atlet masih harus meningkatkan teknik tendangan *mawashi geri* agar tingkat keberhasilan menjadi lebih tinggi. Manullang (2017: 42) menyatakan bahwa tendangan *mawashi geri* merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis setengah lingkaran yang diayunkan dari samping luar menuju samping dalam. Faktor-faktor yang menentukan kemampuan tendangan *mawashi geri* yaitu kestabilan, keseimbangan, ketepatan tendangan, kecepatan, tempo dan kekuatan. *Mawashi-Geri* termasuk teknik gerakan tendangan yang sulit untuk dipelajari, karena selain harus mempunyai kekuatan, karateka juga harus mempunyai kelentukan agar tendangan *Mawashi-Geri* dapat dilancarkan dengan baik dan sempurna. Kelebihan tendangan ini adalah merupakan teknik yang dapat menghasilkan nilai tiga dalam pertandingan karate. Nilai tiga adalah nilai tertinggi dalam pertandingan karate, akan tetapi tidak jarang

karateka yang tendangan *Mawashi-Geri* kurang sempurna menggunakan tendangan ini, sehingga merugikan dirinya sendiri.

Persentase keberhasilan tendangan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II sebesar 40,00% dan persentase kegagalan sebesar 60,00%. Berdasarkan hal tersebut, artinya dari 5 kali jumlah tendangan yang dilakukan, hanya 2 kali atau 40% mendapatkan poin, dan sisanya sebesar 60,00% atau 3 kali gagal mendapatkan poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kegagalan dalam melakukan tendangan *ushiro mawashi geri* masih tinggi, sehingga atlet masih harus meningkatkan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* agar tingkat keberhasilan menjadi lebih tinggi. Tendangan *Ushiro mawashi geri*, yang artinya teknik tendangan belakang setengah lingkaran salah satu gerak kaki yang paling sulit. Sekali lagi, titik awal berada dalam posisi *kihon Heisoku Dachi* dimana pengambilan tendangan ini mengincar sasaran tinggi atau sasaran kepala. Pengalaman peneliti dalam mengikuti beberapa kali pertandingan yang diikuti selama ini dapat disimpulkan bahwa, tendangan *Ushiro Mawashi Geri* sudah dilaksanakan cukup baik, hanya saja dalam melakukan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan* masih jarang dilakukan pada saat pertandingan *kumite*.

Tendangan *Ushiro mawashi geri* merupakan teknik tendangan depan, tendangan ini mengandalkan sentakan lutut dari samping ke arah depan dengan menggunakan bantalan telapak kaki individu bagian belakang. *Ushiro mawashi-Geri* merupakan suatu gerakan teknik tendangan yang sangat sulit dipelajari, selain tendangan ini lincah harus mempunyai kekuatan juga, selain itu karateka harus punya kelentukan agar saat melakukan tendangan *Ushiro mawashi-Geri*



dapat diluncurkan dengan baik dan sempurna. Kelebihan untuk tendangan *Ushiro mawashi-Geri* ini adalah teknik yang dapat menghasilkan nilai tinggi dalam pertandingan karate. Tetapi banyak karateka yang menggunakan tendangan *Ushiro mawashi-Geri* tidak sempurna sehingga merugikan dirinya sendiri (Andiwibowo, 2019 2).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Penilaian keberhasilan tendangan hanya dilakukan melalui pengamatan langsung, sehingga gerakan tidak dapat dilihat ulang untuk mendapatkan data yang lebih valid.
2. Penilaian hanya dilakukan oleh peneliti dan dua orang teman, seharusnya penilaian dilakukan oleh orang yang benar-benar ahli/*expert* dalam bidang karate.
3. Penilaian hanya dilakukan pada keberhasilan tendangan *mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II pertandingan semifinal, akan lebih baik jika dilakukan pada teknik secara menyeluruh.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Persentase keberhasilan tendangan *mae geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II sebesar 22,73% dan persentase kegagalan sebesar 77,27%.
2. Persentase keberhasilan tendangan *mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II sebesar 23,53% dan persentase kegagalan sebesar 76,47%.
3. Persentase keberhasilan tendangan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II sebesar 40,00% dan persentase kegagalan sebesar 60,00%.

#### **B. Implikasi**

Dari kesimpulan di atas memberikan implikasi bahwa persentase keberhasilan tendangan *ushiro mawashi geri* dalam pertandingan karate Walikota Magelang Cup II mempunyai persentase paling tinggi, jika dibandingkan dengan teknik tendangan *mae geri* dan *mawashi geri*. Diharapkan bagi atlet agar menggunakan tendangan *ushiro mawashi geri* untuk melakukan serangan, sehingga tingkat keberhasilan lebih tinggi. Bagi pelatih agar melakukan latihan lebih intensif bagi atlet dengan teknik tendangan bagi yang kurang, agar teknik

tendangan dapat efektif dan persentase kebersihan untuk mendapatkan poin menjadi lebih tinggi.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Kepada pelatih cabang olahraga karate diharapkan mampu menerapkan perkembangan ilmu pengetahuan dalam proses pembinaan atletnya sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya
2. Bagi pelatih, diharapkan dapat menerapkan hasil penelitian ini dalam penyusunan program latihan untuk meningkatkan teknik serangan, khususnya teknik serangan tendangan.
3. Berkenaan dengan hasil penelitian ini, penulis menganjurkan kepada mahasiswa yang akan melakukan penelitian ini agar menambahkan jumlah sampel yang lebih banyak dan menambahkan teknik-teknik serangan lainnya yang menghasilkan poin sehingga akan menghasilkan kajian yang mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (1994). *Klasifikasi karate goju-ryu*. Jakarta: Yrama Widaya.
- Andiwibowo, T. (2019). Analisis gerak dasar tendangan oshiro mawashi-geri karate pada atlet wanita INKAI Kabupaten Wonogiri Tahun 2019. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in sports towards a healthy lifestyle*, 27 April 2019 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta – Indonesia.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Bermanhot, S. (2014). *Latihan dan melatih karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Chung- Yu Chen & Huang Chenfu. (2008). *Biomechanical analysis of straight and flexural leg swings of the Chinese Martial Arts jumping front kick*. Taipei: National Taiwan Normal University.
- Danardono. (2006). Sejarah, etika, dan filosofi karate. *Artikel e-staff FIK UNY*. Hlm. 1-23.
- Depdiknas. (2001). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- El-Daly. (2010). Biomechanical analysis for “mai–mawashi–geri” based on two different levels of the competitors body in karate”. *Egypt: World Journal of Sport Sciences*, 3 (3): 161-167.
- Gunawan, G.A. (2007). *Beladiri*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Manullang, J.G. (2017). Hubungan kelentukan sendi panggul dengan kemampuan tendangan mawashi geri dalam olahraga beladiri karate di SMA Fitra Abdi Palembang. *Jurnal Prestasi*, Vol. 1 No. 2, 41-46.
- Mudrić, R, Mudrić, M, & Ranković, V. (2015). An analysis of leg techniques in karate. *Journal Sport-Science & Practice*. Vol. 5 (1&2): hal. 89-114.
- Nenggar, A.H. (2014). Analisis gerakan tendangan *mawashi-geri* cabang olahraga karate pada atlet Forki Kabupaten Jombang. *Bravo's Jurnal*, Volume 2 No. 4.
- PB. FORKI. (2012). *Buku Peraturan pertandingan karate*. Jakarta: PB FORKI.
- Prayitno, K & Guruh, R. (2007). *Karate kata vol. #2*. Jombang: K-Media.

- Prihastono, A. (1995). *Pembinaan kondisi fisik karate*. Jakarta: CV Aneka.
- Purba, P. (2016). Meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam melakukan tendangan mae-geri beladiri karate melalui teknik fading pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sidikalang”. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 15 (1): hal: 56-66.
- Simanjuntak, V. (2004). *Teknik dasar karate*. Ciputat Jakarta: Cerdas Jaya.
- Singgih, A.M. & Wijono (2017). Evaluasi ketepatan tendangan *mae-geri* (tendangan depan) terhadap atlet karate Amura Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya*, Volume 2 No 3.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Soepartono. (2000). *Sarana dan prasarana olahraga*. Departemern Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soeryadi, N. (2008). *Karate kata heian*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujoto, J. B. (1996). *Teknik-teknik karate*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Victorianus, P. (2012). *Karate-do shotokan kata*. Bogor: PT. Gramedia.
- Wahid, A. (2007). *Shotokan*. Jakarta: C.V Media Karya.
- Wanda, D.F, Nurseto, F, & Husin. (2018). Kontribusi power tungkai dan kecepatan reaksi terhadap tendangan mae geri pada atlet karate putri. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 14, Nomor 2.
- Yulivan, I. (2012). *The way of karate-do 20 sikap mental karateka sejati*. Jakarta: Mudra Depok.

# LAMPIRAN

## SURAT KETERANGAN MELAKUKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : - Danik Septiani  
- Surya Panca  
Jabatan : - Ketua Panitia  
- Dewan Wasit

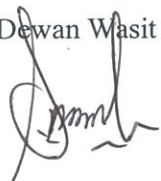
Menerangkan bahwa :

Nama : Dwiyan Wahyu Wicaksono  
NIM : 13601241053  
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama tersebut di atas benar-benar telah melakukan penelitian skripsi yang berjudul :  
**“EFEKTIVITAS TENDANGAN MAE GERI, MAWASHI, DAN USHIRO MAWASHI GERI  
DALAM KARATE DIPERTANDINGAN WALIKOTA MAGELANG CUP II”** yang dilakukan  
tanggal 6 agustus 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 6 agustus 2017

Dewan Wasit  
  
Surya Panca

Ketua Panitia  
  
Danik Septiani  


Lampiran Data Penelitian

**Teknik Serangan Tendangan *Mae Geri***

No	Subjek	Kelas	Jumlah				
			N	P	P (%)	G	G (%)
1	A	-60 Kg	0	0	0	0	0
2	B		3	1	33	2	66
3	C	-60 Kg	1	0	0	1	100
4	D		0	0	0	0	0
5	E	-67 Kg	1	0	0	1	100
6	F		3	1	33	2	66
7	G	-67 Kg	1	0	0	1	100
8	H		2	1	50	1	50
9	I	-75 Kg	1	0	0	1	100
10	J		3	0	0	3	100
11	K	-75 Kg	0	0	0	0	0
12	L		1	0	0	1	100
13	M	-84 Kg	2	1	50	1	50
14	N		1	0	0	1	100
15	O	-84 Kg	0	0	0	0	0
16	P		1	0	0	1	100
17	Q	+84 Kg	0	0	0	0	0
18	R		2	1	50	1	50
19	S	+84 Kg	0	0	0	0	0
20	T		0	0	0	0	0
Jumlah			22	5		17	
Persentase			Behasil	22,73	Gagal	77,27	



**Teknik Serangan Tendangan *Mawashi Geri***

No	Subjek	Kelas	Jumlah				
			N	P	P (%)	G	G (%)
1	A	-60 Kg	3	2	66	1	33
2	B		1	1	100	0	0
3	C	-60 Kg	1	1	100	0	0
4	D		3	0	0	3	100
5	E	-67 Kg	0	0	0	0	0
6	F		1	0	0	1	100
7	G	-67 Kg	2	0	0	2	100
8	H		0	0	0	0	0
9	I	-75 Kg	2	0	0	2	100
10	J		2	1	50	1	50
11	K	-75 Kg	2	0	0	2	100
12	L		1	1	100	0	0
13	M	-84 Kg	2	0	0	2	100
14	N		2	0	0	2	100
15	O	-84 Kg	3	1	33	2	66
16	P		2	0	0	2	100
17	Q	+84 Kg	3	0	0	3	100
18	R		1	0	0	1	100
19	S	+84 Kg	2	1	50	1	50
20	T		1	0	0	1	100
Jumlah			34	8		26	
Persentase			Behasil	23,53	Gagal	76,47	

**Teknik Serangan Tendangan *Ushiro Mawashi Geri***

No	Subjek	Kelas	Jumlah				
			N	P	P (%)	G	G (%)
1	A	-60 Kg	3	2	66	1	33
2	B		1	1	100	0	0
3	C	-60 Kg	1	1	100	0	0
4	D		3	0	0	3	100
5	E	-67 Kg	0	0	0	0	0
6	F		1	0	0	1	100
7	G	-67 Kg	2	0	0	2	100
8	H		0	0	0	0	0
9	I	-75 Kg	2	0	0	2	100
10	J		2	1	50	1	50
11	K	-75 Kg	2	0	0	2	100
12	L		1	1	100	0	0
13	M	-84 Kg	2	0	0	2	100
14	N		2	0	0	2	100
15	O	-84 Kg	3	1	33	2	66
16	P		2	0	0	2	100
17	Q	+84 Kg	3	0	0	3	100
18	R		1	0	0	1	100
19	S	+84 Kg	2	1	50	1	50
20	T		1	0	0	1	100
Jumlah			5	2		3	
Persentase			Behasil	40,00	Gagal	60,00	

Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian



**PERTANDINGAN SEMIFINAL KARATE WALIKOTA MAGELANG  
CUP II**



**PERTANDINGAN SEMIFINAL KARATE WALIKOTA MAGELANG  
CUP II**



**PERTANDINGAN SEMIFINAL KARATE WALIKOTA MAGELANG  
CUP II**



**PERTANDINGAN SEMIFINAL KARATE WALIKOTA MAGELANG  
CUP II**