

EVALUASI KETEPATAN TENDANGAN *MAE-GERI* (TENDANGAN DEPAN) TERHADAP ATLET KARATE AMURA BANYUWANGI

Almira Rahmanita Singgih

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya, almirasinggih@mhs.unesa.ac.id

Dr. Wijono, M.Pd

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

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 kedepan. Didalam 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”.

Kata kunci: Evaluasi, *Mae-Geri*

Abstract

Karate is sport of martial art from Japan. Karate have a many techniques, one of them is *Mae-Geri* or front kick and that target is stomach or head with to front way. On competition, techinques *Mae-Geri* who can exact to the target have a many quality, that quality is procure a two point or *Wazari*.

The aim of this research is to evaluate techinques *Mae-Geri* or front kick in Karate of Athlete Amura Banyuwangi. This research is a descriptive quantitative research. Purpose of this study is knowing teh analysis about front kick techniques or *Mae-Geri* that often by Athlete Karate Amura Banyuwangi with the number of 6 athletes. The method used is survey and data collection techniques using test.

The average for the results showed that athletes of Karate Amura Banyuwangi can do 17 times of kick who can exact to the target. 5 athletes (83,30%) into category “Ideal” and 1 athletes (16,70) into category “Less”.

Thus result is the average of *Mae-Geri* (front kick) toward Athlete Karate Amura Banyuwangi into the “Ideal” Category

Keywords: Evaluation, *Mae-Geri*

PENDAHULUAN

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”. Menurut Simanjuntak (2004: 2) karate adalah sebuah seni beladiri tangan kosong dimana kaki dan tangan digunakan secara sistematis.

Hingga saat ini karate telah berkembang pesat dan merupakan olahraga beladiri yang cukup populer di kalangan masyarakat, hal ini terbukti dengan bermunculannya klub-klub karate di Indonesia dan khususnya pada daerah-daerah terutama Jawa Timur. Di Jawa Timur khususnya di Kota Banyuwangi terdapat sebuah klub karate yang bernama Amura Banyuwangi, klub ini sendiri didirikan sejak tahun 2004 di bawah naungan Drs. Joko Triyadi, S.Pd. peneliti menggunakan subjek *Club Amura Banyuwangi* adalah dikarenakan di dalam klub ini banyak atlet yang telah mencapai dan mendapatkan prestasi Nasional hingga Asia Tenggara.

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).

Dalam survei pertandingan selama ini pada saat pertandingan kumite, atlet banyak menggunakan teknik pukulan di bandingkan dengan teknik tendangan, dalam pertandingan sendiri atlet akan menggunakan berbagai macam gerakan serangan untuk mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan. Sedangkan 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 di bandingkan dengan serangan menggunakan pukulan. Menurut Rahman (2003: 19) dalam Anggun (2015 :59) tendangan merupakan senjata untuk menyerang paling jauh jangkauannya dan tenaga yang dihasilkan cukup besar.

Adapun atlet menggunakan tendangan yaitu menggunakan teknik tendangan *Mae-Geri*. 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 di kejar 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 di bandingkan dengan menggunakan teknik pukulan yang hanya dapat di gunakan saat jarak dekat dan juga poin

pukulan yang tepat sasaran hanya mendapatkan satu poin (*Yuko*).

Didalam olahraga prestasi evaluasi menjadi pokok utama yang harus diperhatikan oleh pelaku olahraga khususnya pelatih, evaluasi di dalam olahraga sendiri bertujuan untuk mempermudah penyusunan program untuk mencapai target yang telah di tentukan, pelatih dapat *manage* atau mengatur instrumen-instrumen penting terkait dengan persiapan-persiapan pertandingan baik pada persiapan umum hingga kepada masa transisi.

Dari uraian tersebut di atas, akan dilaksanakan penelitian dengan judul "EVALUASI KETEPATAN TENDANGAN MAE-GERI TENDANGAN DEPAN) TERHADAP ATLET KARATE AMURA BANYUWANGI" di dalam penelitian ini nantinya dapat di ketahui presentase hasil ketepatan tendangan yang dapat di lakukan oleh atlet Karate Amura Banyuwangi dengan spesialisasi Kumite yang hasilnya akan dimasukkan kedalam masing-masing kategori presentase.

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Evaluasi

Didalam olahraga prestasi evaluasi menjadi pokok utama yang harus diperhatikan oleh pelaku olahraga khususnya pelatih, evaluasi di dalam olahraga sendiri bertujuan untuk mempermudah penyusunan program untuk mencapai target yang telah di tentukan, pelatih dapat *manage* atau mengatur instrumen-instrumen penting terkait dengan persiapan-persiapan pertandingan baik pada persiapan umum hingga kepada masa transisi.

Selain itu evaluasi juga merupakan bagian dari proses akhir dari setiap kegiatan yang tidak dapat disepelekan, di karenakan melalui kegiatan evaluasi akan di ketahui apakah rencana yang telah

di susun sudah tercapai atau sudah sesuai dengan rencana awal sebelum kegiatan dilaksanakan.

Evaluasi adalah suatu proses untuk memberikan atau menentukan nilai kepada obyek tertentu berdasarkan suatu kriteria tertentu (Sudjana, 1999).

Sedangkan menurut Gronlund dan Linn (1990) Evaluasi merupakan suatu proses yang sistematis dari kegiatan mengumpulkan, menganalisa, dan menafsirkan informasi untuk menentukan tingkat pencapaian siswa terhadap tujuan pembelajaran.

Evaluasi yang baik biasanya akan di lakukan sesaat setelah sesi latihan baru saja berakhir dimana hal ini berpengaruh kepada daya ingat dan daya serap atlet terhadap suatu informasi baru yang di berikan pelatih akan dapat di kelola atau di pahami oleh atlet dengan baik. Evaluasi dengan cara seperti ini bertujuan agar teknik-teknik yang di lakukan selama latihan dapat terkontrol dengan baik, salah satunya adalah teknik yang salah atau kurang bahkan yang sudah memenuhi standart untuk diperbaiki dan di tingkatkan kembali, melalui latihan pribadi atau mandiri maupun latihan tambahan di tempat latihan.

B. Karate

1. Definisi 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 di sebut *Kohai* barulah karate mulai di kembangkan ke daerah-daerah lain hingga ke luar negeri.

Di dalam pokok latihan beladiri karate terdapat tiga unsur utama yang

semua awalnya menggunakan kuda-kuda (*dachi*). Menurut Risma (2015: 3) dalam Prana (2016: 2) karate adalah cabang olahraga beladiri dimana bentuk aktivitas gerakannya menggunakan kaki dan tangan seperti pukulan, tangkisan dan tendangan.

2. Teknik Tendangan *Mae-Geri*

Di 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*.

Menurut 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 Menurut Mudric, etc (2015: 93) 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 sasaran tersebut maka bukan termasuk kedalam 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 kedepan sehingga garis eksekusi atau bentuk kaki akan berbentuk lurus dan mengarah ke arah depan.

Keunggulan pada teknik tendangan *Mae-Geri* terutama di dalam nomor pertrnadingan 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 di bandingkan dengan menggunakan teknik pukulan yang hanya dapat di gunakan 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 di hasilkan 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 kebelakang tetapi pada kenyataannya atlet hanya mengecoh lawan tandangnya 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.

METODE

A. Metode Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada, jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Hadari (2007: 67) Penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diteliti dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subyek atau obyek penelitian (Seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak.

Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mengetahui dan menemukan mengenai informasi serta memberikan gambaran mengenai ketepatan tendangan *Mae-Geri* terhadap atlet karate, yang dimana tendangan *Mae-Geri* sering kali di gunakan untuk menyerang saat pertandingan

B. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet Karate Amura Banyuwangi yang berjumlah 14 praktisi karate yang masih aktif berlatih di *club* tersebut dan berada para rentang usia pemula hingga junior.

Adapun teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu dari populasi yang ada. Adapun pertimbangan yang

di lakukan berupa subjek yang di teliti harus memiliki teknik dasar keterampilan dan kemampuan teknik menendang dengan baik. Dengan adanya pertimbangan tersebut maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan atlet karate Amura Banyuwangi yang memiliki kemampuan menendang *Mae-Geri* sesuai dengan ketentuan teknik dan benar-benar menghasilkan poin di dalam kumite yaitu cepat dan tepat dan merupakan atlet karate dengan spesialisasi kumite yaitu 6 praktisi karate.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan untuk mencatat atau mendata sebuah penelitian. Menurut Arikunto (2000: 134) instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Tes ketepatan tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan) ini bertujuan untuk mengetahui ketepatan tendangan yang benar-benar dapat menghasilkan poin di dalam pertandingan kumite.

Petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

1. Alat-alat:
 - a. *Sandsack*
 - b. *Stopwatch*
 - c. Kamera video (*Handycam*)
 - d. Peluit
 - e. Buku catatan
 - f. Alat tulis menulis
2. Tahap Pelaksanaan Tes:

Dalam tahap tes pelaksanaan pertama kali yang dilakukan adalah mendata subjek yang akan di gunakan untuk tes penelitian lalu di kumpulkan terlebih dahulu di tempat pelaksanaan tes. Teknik pelaksanaan tes sebagai berikut:

1. Memanggil subjek penelitian yang sudah ada di dalam data
2. Memberikan pengarahan terhadap tahap pelaksanaan tes dengan tata cara atau aturan yang telah di tetapkan dengan tujuan agar subjek melakukan tes dengan kesungguhan sehingga data yang di dapatkan menjadi maksimal.
3. Satu orang memegang *sandsack* agar arah *sandsack* tidak berubah ke arah lain saat tendangan di lakukan
4. Subjek berdiri di depan target *sandsack*, ketepatan tendangan di ukur tepat pada sasaran perut, tetapi ketinggian sasaran disesuaikan dengan tinggi badan subjek.
5. Setelah mendengar aba-aba "ya" maka subjek harus melakukan tendangan *Mae-Geri* ke arah sasaran *sandsack* dengan ukuran tinggi perut subjek dengan waktu maksimal 30 detik dan menendang sebanyak mungkin, bisa menggunakan kaki yang di anggap paling kuat untuk melakukan tendangan baik itu kanan ataupun kiri, tetapi selama tes peserta tes diharuskan menggunakan kaki tersebut hingga tes berakhir.
6. Ketentuan tendangan yang dilakukan adalah posisi kaki mengenai sasaran

dengan bentuk jari kaki sesuai dengan ketentuan tendangan *Mae-Geri*

7. Setelah satu peserta tes menyelesaikan tesnya, langkah berikutnya adalah memindahkan titik sasaran dengan cara mengangkat *sandsack* dan menyesuaikan dengan tinggi peserta tes selanjutnya
 8. Ketepatan tendangan di nilai oleh *Expert Judgment* (wasit maupun pelatih)
3. Penilaian:

Ketepatan tendangan *Mae-Geri* harus di lakukan dengan teknik yang baik cepat dan tepat, agar teknik yang di lakukan dapat mengenai sasaran yang di tuju dan pada akhirnya dapat menghasilkan data penelitian yang maksimal.

Tes dilakukan sebanyak tiga kali pengulangan, dan hasil terbaik yang akan digunakan di dalam pengolahan data.

Keseluruhan hasil penelitian yang di rekam melalui kamera akan di lakukan evaluasi dan penilaian terhadap tendangan yang telah di lakukan oleh subjek penelitian dan bertujuan untuk mengetahui jumlah keseluruhan ketepatan tendangan yang nantinya akan di gunakan sebagai data penelitian.

Kriteria penelitian tendangan di nilai oleh *Expert Judgment* (wasit maupun pelatih) dan peneliti itu sendiri.

Dengan kriteria penilaian:

1. Posisi tangan menggenggam atau siap di depan badan
2. Teknik saat pelaksanaan tendangan sesuai dengan teknik dasar atau *kihon*

tendangan *Mae-Geri* yang telah dilatih oleh pelatih

3. Posisi tendangan sejajar dengan ukuran atau tinggi sasaran yang telah di tentukan yaitu dengan menyesuaikan tinggi bagian perut masing-masing subjek penelitian
4. Melakukan teknik tendangan dengan tepat dan cepat dengan waktu maksimal 30 detik dan menendang sebanyak mungkin, setelah terjadi perkenaan pada sasaran segera menarik kaki kembali ke posisi semula

Interval %	Kriteria Penilaian
88 - 100	Sangat Baik
71 - 87	Baik
54 - 70	Cukup
37 - 53	Kurang
20 - 36	Sangat Kurang

Tabel 3.1 Kategori Presentase

Sumber: Arikunto (2009) dalam Sinta (2016: 23)

Keterangan:

Penghitungan Presentase Penilaian

$$\frac{\text{hasil tes tendangan tepat sasaran}}{\text{waktu}} \times 100\%$$

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

a. Tes

Tes dilaksanakan untuk mendapatkan hasil atau maksut guna untuk mengetahui kemajuan maupun hasil dari suatu kegiatan tertentu. Menurut Arikunto (2006: 105) Tes adalah sederetan

pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, bakat yang dimiliki individu atau kelompok.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan prosedur tertentu tetapi belum mengalami uji coba.

2. Alat pengumpulan data

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *sandsack*, *stopwatch*, kamera video, peluit, buku catatan dan alat tulis menulis.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

1. Mean (menentukan rata-rata)

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

M = Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah Nilai Sampel

N = Jumlah Sampel

(Martini, 2005: 10)

2. Presentase

$$p = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

p = Presentase (Nilai Akhir)

n = Target yang di peroleh

N = Jumlah total yang di peroleh

(Maksum, 2007: 8)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa hasil penelitian ini akan di kaitkan dengan tujuan awal yang telah dikemukakan dalam pembahasan Bab I, maka dapat dijabarkan didalam hasil penelitian dan pembahasan. Hasil penelitian ini di ambil dari hasil analisis data tes tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan) yang telah dilakukan oleh atlet karate yang memiliki kemampuan menendang *Mae-Geri* sesuai dengan ketentuan teknik dan benar-benar menghasilkan poin di dalam kumite yaitu cepat dan tepat dan merupakan atlet karate dengan spesialisasi kumite yaitu 6 Atlet Karate Amura Banyuwangi.

Hasil tes yang telah dilakukan oleh subjek penelitian akan di evaluasi melalui pengamatan langsung dan dibantu dengan media video yang bertujuan untuk mengetahui jumlah keseluruhan ketepatan tendangan yang mengenai sasaran dalam tes yaitu menggunakan bantuan sasaran *sandsack* yang nantinya akan digunakan sebagai data penelitian. Kriteria penelitian tendangan akan dinilai oleh *Expert Judgement* (wasit maupun pelatih) dan peneliti itu sendiri.

Hasil perhitungan dari tes tendangan *Mae-Geri* ini nantinya akan di hitung menggunakan perhitungan manual dan bantuan SPSS *ver. 23* untuk mengetahui rata-rata dari setiap tendangan yang telah di lakukan dan nantinya akan dapat dimasukkan kedalam masing-masing kategori presentase

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti membahas mengenai Evaluasi Ketepatan Tendangan *Mae-Geri* (Tendangan Depan) Terhadap Atlet Karate Amura Banyuwangi.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan satu kali tes dengan pengulangan sebanyak 3 kali selama rentang waktu 30 detik untuk mendapatkan hasil yang maksimal yang nantinya hasil terbaik dari data penelitian akan di evaluasi dan di digunakan di dalam pengolahan data dan hasil tersebut di masukan kedalam setiap masing-masing kategori presentase.

Hasil tes yang telah di lakukan akan di evaluasi melalui pengamatan langsung dan dibantu dengan media video yang dinilai baik oleh *Expert Judgement* dan peneliti itu sendiri.

Penelitian ini berfokus kepada hasil ketepatan tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan) yang dilakukan oleh Atlet Karate Amura Banyuwangi, dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 6 atlet karate yang memiliki kemampuan menendang *Mae-Geri* yang sesuai dengan ketentuan teknik dan benar-benar menghasilkan poin di dalam kumite yaitu cepat dan tepat dan merupakan atlet karate dengan spesialisasi kumite.

Berikut hasil tes tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan) Atlet Karate Amura Banyuwangi:

Tabel 4.1 Hasil Tes Ketepatan Tendangan *Mae-Geri*

NO	Nama	Jumlah Seluruh Tendangan			Jumlah Tendangan Tepat Sasaran		
		I	II	III	I	II	III
1	DWV	22	21	21	17	17	18
2	RMA	20	20	21	14	17	17
3	BAS	21	22	22	16	18	17
4	AS	22	21	20	15	16	16
5	CA	19	20	20	16	18	17
6	SKM	20	18	19	17	13	13
TES		I	II	III	I	II	III

Dari hasil tes tendangan yang telah di lakukan sebanyak 3 kali pengulangan maka akan di ambil

hasil terbaik dari masing-masing hasil tersebut. Hasil tendangan dari masing-masing subjek penelitian tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

1. DWV mendapatkan hasil 18 kali tendangan yang tepat sasaran
2. RMA mendapatkan hasil 17 kali tendangan yang tepat sasaran
3. BAS mendapatkan hasil 18 kali tendangan yang tepat sasaran
4. AS mendapatkan hasil 16 kali tendangan yang tepat sasaran
5. CA mendapatkan hasil 18 kali tendangan yang tepat sasaran
6. SKM mendapatkan hasil 17 kali tendangan yang tepat sasaran

ketepatan_tendangan				
	Frekuensi	Percentage	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	16,7	16,7	16,7
	17	33,3	33,3	50,0
	18	50,0	50,0	100,0
Total	6	100,0	100,0	

Dari tabel diatas yang dilakukan melalui analisis perhitungn manual dan menggunakan bantuan SPSS *ver.* 23 menunjukan hasil tes ketepatan tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan) yang telah di lakukan oleh atlet karate Amura Banyuwangi menunjukan hasil bahwa sebanyak 3 atlet karate Amura Banyuwangi berhasil melakukan teknik tendangas *Mae-Geri* tepat sasaran sebanyak 18 kali tendangan, 2 atlet karate Amura Banyuwangi berhasil melakukan teknik tendangan *Mae-Geri* tepat sasaran sebanyak 17 kali tendangan, dan 1 atlet karate Amura Banyuwangi berhasil melakukan teknik tendnagan *Mae-Geri* tepat sasaran sebanyak 16 kali tendangan.

Untuk rata-rata tendangan *Mae-Geri* keseluruhan yang dapat dilakukan oleh Atlet

Karate Amura Banyuwangi adalah sebanyak 21 kali tendangan, sedangkan untuk tendangan *Mae-Geri* yang tepat sasaran adalah sebanyak 17,3 kali tendangan. Perhitungan rata-rata tendangan yang dilakukan oleh Atlet Karate Amura Banyuwangi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Hasil Rata-Rata Tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan)

Tendangan Keseluruhan	Tendangan Tepat Sasaran
$M = \frac{\sum x}{N}$ $= \frac{126}{6}$ $= 21$	$M = \frac{\sum x}{N}$ $= \frac{104}{6}$ $= 17,33$

Untuk perhitungan hasil presentase Ketepatan Tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan) Terhadap Atlet Karate Amura Banyuwangi dengan menggunakan norma kategori agar dapat mempermudah mengetahui hasil presentase, dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut:

Tabel 4.3 Presentase Hasil Tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan) Terhadap Atlet Karate Amura Banyuwangi

NO	Norma	Frekuensi	Presentase	Kriteria Penilaian
1.	DWV	18	60%	Cukup
2.	RMA	17	56,6%	Cukup
3.	BAS	18	60%	Cukup
4.	AS	16	53,3%	Kurang
5.	CA	18	60%	Cukup
6.	SKM	17	56,6%	Cukup

ketepatan_tendangan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang	1	16,7	16,7	16,7
Cukup	2	33,3	33,3	50,0
Cukup	3	50,0	50,0	100,0
Total	6	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa Tes Ketepatan Tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan) Atlet Karate Amura Banyuwangi sebanyak 5 atlet dengan jumlah keseluruhan presentase masuk kedalam katergori penilaian "Cukup" dengan jumlah kategori presentase sebanyak 83,30% dari dan 1 atlet dengan jumlah kategori presentase 16,7% masuk kedalam kriteria penilaian "Kurang". Kategori presentase di ambil dari perhitungan keseluruhan subjek dan di bagi kedalam persen

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah di analisis dan di evaluasi melalui pengamatan langsung dan di bantu oleh media video yang dilakukan pada hasil tes tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan) Atlet Karate Amura Banyuwangi dengan rentang waktu 30 detik. Maka hasil pembahasan dapat di jabarkan untuk mengetahui jumlah dari masing-masing tendangan tepat sasaran yang nantinya data akan di olah dan hasil tersebut akan di masukan kedalam masing-masing kategori presentase.

Dari hasil analisis data yang telah diperoleh dari hasil tes tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan) rata-rata tendangan yang di lakukan oleh Atlet Karate Amura Banyuwangi adalah sebanyak 17 kali tendangan tepat sasaran, dengan demikian tendangan yang di lakukan masuk kedalam kriteria penilaian "Cukup".

Di olahraga Karate terdapat banyak teknik tendangan dan salah satunya adalah yaitu teknik

tendangan *Mae-Geri* yang mengarah ke arah perut atau kepala dengan arah kedepan. Sedangkan salah satu gerakan yang paling banyak menghasilkan poin kemenangan pada saat pertandingan *Kumite* adalah tendangan, karena tendangan yang tepat sasaran akan memiliki keunggulan yaitu poin yang lebih tinggi di dibandingkan dengan serangan menggunakan teknik pukulan.

Adapun atlet menggunakan teknik tendangan yaitu teknik tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan), teknik tendangan ini sering juga dilakukan saat pertandingan, di karenakan jika tendangan ini mengenai sasaran pada bagian perut maupun dada akan mendapatkan dua poin (*Wazari*), hal ini dapat memudahkan untuk mengejar ketertinggalan poin, selain itu teknik tendangan ini juga dapat memudahkan atlet untuk menyerang secara tiba-tiba dan dapat mengecoh lawan.

Kelemahan pada teknik tendangan *Mae-Geri* yang hanya menggunakan satu kaki adalah sangat mudah di tebak oleh lawan tanding, hal ini perlu di perhatikan sebagaimana harus memanfaatkan kedua kaki dimana untuk melakukan tendangan agar tendangan dapat bervariasi dan tidak mudah di tebak oleh lawan tanding.

Hal-hal yang perlu di perhatikan saat melakukan teknik tendangan *Mae-Geri* adalah bentuk ujung kaki atau *koshi* yang harus menghadap kearah depan bukan kearah bawah, sehingga saat pelaksanaan tendangan ujung telapak kaki akan langsung menyentuh tepat kepada arah sasaran.

Tetapi ada beberapa kesalahan yang perlu di perhatikan oleh atlet mapun pelatih di dalam teknik tendangan *Mae-Geri* yaitu saat melakukan

tendangan posisi kaki yang digunakan untuk tumpuan berpindah arah dan tidak menghadap kedepan, yang seharusnya di dalam teknik menendang terutama pada tendangan *Mae-Geri* yang menghadap ke depan posisi kaki tumpuan harus juga menghadap kedepan.

Kesalahan selanjutnya adalah posisi tubuh yang harus seimbang, di karenakan saat melakukan tendangan kaki hanya bertumpu pada satu tumpuan dan jika atlet tidak memiliki keseimbangan yang baik maka akan terjatuh, maupun saat pertandingan akan memudahkan lawan untuk menangkisnya atau menangkapnya, bahkan hingga melakukan teknik bantingan.

Penggunaan satu *Expert Judgement* pada penelitian merupakan suatu kelemahan, di karenakan opini yang hanya di keluarkan oleh satu orang hanya berfokus kepada satu hasil dan kemungkinan hasil tidak valid akan semakin besar. Maka dari itu sebaiknya penggunaan *Expert Judgement* dalam tes atau penelitian yang berkonsep seperti ini hendaknya menggunakan lebih dari 1 *Expert Judgement* dan berjumlah ganjil.

Dari hal tersebut di atas maka hal ini dapat di jadikan bahan evaluasi untuk dapat meningkatkan kemampuan yang nantinya seiring dengan peningkatan kemampuan akan juga berpengaruh kepada peningkatan kategori presentase yang telah di targetkan. Salah satu caranya adalah dengan terus melatih gerakan atau *Kihon* yang benar sesuai dengan ketentuan Karate dan terutama melatih kecepatan tendangan, agar tendangan tidak mudah di tangkis dan dapat dengan mudah menembus pertahanan lawan, hal itu di karenakan dengan

kecepatan yang dimiliki oleh atlet makan lawan akan dengan mudah terkecoh dan tidak fokus hal ini dapat dimanfaatkan atlet untuk mendapatkan bahkan mengejar ketertinggalan poin dengan mudah pada saat pertandingan.

PENUTUP

A. Simpulan

Karate merupakan salah satu olahraga beladiri yang mengandalkan kecepatan dan ketepatan, karate memiliki banyak teknik, salah satunya adalah tendangan *Mae-Geri* atau yang berarti tendangan yang mengarah ke perut maupun kepala dengan arah kedepan. Dalam pertandingan tendangan *Mae-Geri* yang mengenai sasaran dan sesuai dengan peraturan *World Karate Federation (WKF)* akan mendapatkan dua poin (*Wazari*).

Dalam penelitian ini peneliti mengambil data ketepatan tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan) yang hasilnya akan di evaluasi guna untuk mengetahui jumlah tendangan *Mae-Geri* yang tepat sasaran dan sesuai dengan ketentuan teknik karate yang di lakukan oleh Atlet Karate Amura Banyuwangi dalam rentan waktu selama 30 detik.

Dari hasil analisis data yang telah diperoleh dari hasil tes tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan) rata-rata tendangan yang di lakukan oleh Atlet Karate Amura Banyuwangi sebanyak 17 kali tendangan tepat sasaran, dengan demikian tendangan yang di lakukan masuk kedalam kategori presentase "Cukup".

1. Penggunaan satu *Expert Judgement* pada penelitian merupakan suatu kelemahan, di karenakan opini yang hanya di keluarkan oleh satu orang hanya berfokus kepada satu hasil dan kemungkinan hasil tidak valid

akan semakin besar. Maka dari itu sebaiknya penggunaan *Expert Judgement* dalam tes atau penelitian yang berkonsep seperti ini hendaknya menggunakan lebih dari 1 *Expert Judgement* dan berjumlah ganjil.

B. Saran

Dari hasil yang telah di peroleh, walaupun rerata tendangan *Mae-Geri* (tendangan depan) yang dilakukan oleh Atlet Karate Amura Banyuwangi masuk kedalam kategori presentase "Cukup" hal ini tidak bisa di anggap sepele di karenakan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) akan dapat mempengaruhi pola pikir sehingga baik pelatih maupun atlet dapat mengubah pola pikir dan menciptakan variasi-variasi bentuk latihan guna melatih teknik dan strategi khususnya di dalam pertandingan.

Dari hal tersebut kategori presentase "Cukup" tidaklah cukup dan harus tetap di kembangkan dan di bina dengan baik agar atlet dapat bersaing dan mendapatkan hasil yang maksimal di setiap pertandingan guna mencapai target yang telah di tentukan.

1. Bagi Pelatih

Untuk memberikan variasi-variasi latihan guna untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan baik di teknik pukulan maupun tendangan dimana hal tersebut dapat menguntungkan atlet agar dapat memperoleh poin-poin kemenangan di saat pertandingan. Terutama pada teknik tendangan yang lebih banyak menghasilkan poin dibandingkan dengan teknik pukulan.

2. Bagi Atlet

Untuk tetap mengembangkan sendiri kemampuannya agar dapat dengan mudah

mencapai target yang telah di tetapkan dan mendapatkan kemenangan. Tidak hanya puas oleh hasil yang telah diperoleh tetapi harus tetap mengembangkannya agar tidak mengalami ketertinggalan

Dengan hasil penelitian yang sudah ada di harapkan bagi peneliti selanjutnya untuk memberikan kontribusi lebih kepada ilmu pengetahuan khususnya untuk menunjang perkembangan olahraga karate di Indonesia, maka dari itu pengembangan dan perbaikan harus tetap di lakukan

1. Untuk itu pada penelitian selanjutnya hendaknya di lakukan penelitian menggunakan kedua kaki yaitu kaki kanan dan kaki kiri, hal ini di karenakan pada saat pertandingan atlet tidak hanya menggunakan kaki kanan saja tetapi dapat menggunakan kaki kiri juga, dikarenakan penggunaan satu kaki akan mudah untuk di tebak oleh lawan
2. Penentuan kekuatan kaki dapat di lakukan dengan menggunakan cara mendorong secara tiba-tiba subjek penelitian, lalu pada saat akan terjatuh kaki akan reflek dan berada di depan sebagai tumpuan merupakan kaki yang dianggap sebagai kaki terkuat
3. Penambahan jumlah subjek penelitian dan jumlah expert judgement akan memudahkan peneliti selanjutnya untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid, dengan adanya jumlah subjek penelitian yang lebih banyak akan memudahkan untuk mendapatkan dan membuat norma penelitian sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. 2008. "Macam-macam Aliran Karate, *Seputar Karate*", (Online), (<http://lemkari.ukm.ums.ac.id/>), diaksesunduh 14 Januari 2018).
- Admin. 2013. "Definisi atau Pengertian Karate", (Online), (<http://duniashareinfo.blogspot.co.id/2013/01/definisi-pengertian-karate-profil.html>), diaksesunduh 12 Januari 2018).
- Admin. 2013. "Rumus Statistik, (Online), (<https://www.rumusstatistik.com/2013/08/rata-rata-hitung-data-berkelompok.html>), diaksesunduh 14 Januari 2018).
- Ardian Khoerul, Taufik Hidayah. 20014. " Analisis Gerak Tendangan Depan Pada Ekstrakulikuler Pencak Silat". *Journal of Sport Science and Fitness*. Vol. 3 (3): hal. 19-24
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 6. Jakarta: Rineka Cipta
- Arum, Febri. 2012. "Evaluasi Manajemen Tim Pertandingan Dash Karate Club Taman Sidoarjo". Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Camurati, Sabrina. "Principali Tecniche Di Calcio (Geri)", (Online), (<http://okinawa-caramagna.tumblr.com/post/136870816624/principali-tecniche-di-calcio-geri>) diaksesunduh 12 Januari 2018).
- Chan, Faizal. 2012. "Strength Training (Latihan Kekuatan)". *Jurnal Cerdas Sifa*. Vol. 1: hal. 1-7
- Dionisius. 2017. "Geri atau Uke", (Online), (<http://www.karate.s1aktc16olahraga.xyz/?p=19>) diaksesunduh 12 Januari 2018).
- Dwi, Yuyun. 2016. "Pengaruh Rope Langsung 10, 20, dan 30 Second Dengan Interval Training 1:3 Untuk Leg Otot Power dan Agility". *Journal of Physical Education, Health and Sport*. Vol. 3 (2): hal. 104-112
- Emerson Franchini, Ibrahim Ouergui, Helmi Chaabene. 2015. "Physiological Characteristics of Karate Athletes and Karate-Specific Tasks". University of The Free State
- Gianega, Andrew. 2013. "Sikap atau Dachi", (Online), (<http://kit2lee.blogspot.co.id/2013/07/sikap-dachi.html?m1>) diaksesunduh 12 Januari 2018).
- Gichin Funakoshi. 1973. *Karate-Do Kyohan The Master Text*. Terjemahan Tsutomu Ohsima. Amerika: Kodansha America, Inc.
- Gronlund Norman, Robert L. Linn. 1990. *Measurement and Evaluation in Teaching*. New York: Macmillan Publishing Company
- Hadjarati, Hartono. 2011. "Pembinaan Klub Olahraga Karate di Kota Gorontalo". *Jurnal Health & Sport*. Vol. 2 (1): hal. 67-126
- Hotliber, Pangondian. 2016. "Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae-Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sidakalang". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 15 (1): hal. 56-66
- I KT Wedarthana Aditya Prana. *Pengaruh Latihan Gym Ball Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Pada Anggota UKM Karate UNESA*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- I Made Sriundy M. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press
- Joshua, Albertus. 2016. *Evaluasi Anthropometri dan Kondisi Fisik Atlet Futsal Bintang Timur Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya

- Karate, S.J. 2015. "Kihon", (Online), (<http://sjkaratedojo.com/shotokan-karate/kihon/> diaksesunduh 12 Januari 2018).
- Kwayitno, Pwat dan Rahmadi Guruh. 2007. *Karate Kata Vol. #2*. Jombang: K-Media
- Lestari, Anggun. 2015. "Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Bound dan Alternate Leg Bound Terhadap Power Otot Tungkai dan Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan pada Karateka Putra Lemkari Dojo Bima Sakti Binjai". *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*. Vol. 1 (1): hal 58-65
- Muksin, Sabeth. 2003. *Karate Tradisional*. Jakarta: PT.Gramedia
- Nakayama, Masatoshi. 1986. *Dynamic Karate*. Japan: Kodansha International Ltd.
- Nana, Sudjana. 1999. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Nenggar, Aditya. 2016. "Perbandingan Analisis Gerakan Tendangan *Mawashi-Geri* Pada Atlet Putra Kabupaten Jombang Kelas Berat Badan Paling Ringan dan Berat Badan Paling Berat. *Bravo's Jurnal*. Vol. 4 (1): hal. 8-19
- Nicola, Sinta. 2016. *Analisis Variasi Tendangan Mawashi Geri Atlet Karate*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Ompi. 2010. "Berlatih Melatih Cabang Olahraga Karate di SMP Negeri 3 Tataaran". *Jurnal Health & Sport*. Vol. 1 (1): hal. 51-53
- Purba, Pangondian. 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
- Radomir Mudrić, Miloš Mudrić, Velizar Ranković. 2015. "An Analysis Of Leg Techniques In Karate". *Journal Sport-Science&Practice*. Vol. 5 (1&2): hal. 89-114
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan
- Suharno, H.P. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sujito, J. B., 2006. *Teknik Oyama Karate*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Valentina Camomilla, Paola Sbriccoli, Alberto Di Mario, et al. 2009. "Comparison of Two Variants of a Karate Technique (Unsu): The Neuromechanical Point Of View". *Journal of Sports Science and Medicine*. Vol. 8 (3): hal. 29-35
- Wikf, Amura. 2009. "Sejarah Singkat Amura Karate-Do Indonesia", (Online), (<http://amurawikf.blogspot.co.id/2009/03/sejarah-singkat-amura-karate-do.html?m=1> diaksesunduh 14 Januari 2018).
- World Karate Federation. 2017. *Kata and Kumite Competition Rules Effective From 1.1.2017*, (Online Pdf), (<http://www.wkf.net/pdf/WKFCOMPETITIONRULES2017.pdf> diaksesunduh 17 Mei 2018).
- Yulfadinata, Afifan., Wisnu Hari. 2016. *Karate*. Surabaya: Unesa University Press
- Yulfadinata, Afifan., Wisnu Hari. 2017. *Beladiri Karate*. Surabaya: Unesa University Press

Yulivan, Ivan. 2012. *The Way of Karate-Do 20 Sikap Mental Karateka Sejati*. Jakarta: Mudra Depok.

