

## PENGARUH LATIHAN *FOUR CONE DRILL* TERHADAP FREKUENSI KECEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* ATLET *SHORINJI KEMPO*

Reza Ihsan Khoirudin<sup>1</sup>, Muhammad Kharis Fajar<sup>1</sup>

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: rezaihsan.20032@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 02-03-2024; Direview: 02-03-2024; Diterima: 18-03-2024;  
Diterbitkan: 18-03-2024

### Abstrak

Teknik tendangan mawashi geri adalah teknik tendangan dasar yang umum digunakan, karena merupakan teknik tendangan yang paling cepat dan efektif untuk melancarkan serangan dalam suatu pertandingan. Namun kebanyakan atlet terkesan lambat dan kurang cepat saat melakukan tendangan mawashi geri, sehingga tendangan atlet tersebut mudah ditangkap oleh lawan dan dihindari lawan selama pertandingan berlangsung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *four cone drill* terhadap pengulangan kecepatan tendangan mawashi geri pada peserta Shorinji Kempo untuk menambah kemampuan khusus dan strategis peserta selama pertandingan. Apapun kompetitornya selama pertandingan, hal ini dapat membantu mentor dengan menyiapkan kompetitornya dengan lebih baik, lebih produktif dan sungguh-sungguh. Teknik yang digunakan dalam eksplorasi ini adalah semi-trial. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*one-group pre-test-post-test design*". Alat penelitian menggunakan tes tendangan mawashi geri yang dilakukan oleh Simbolo dan Siahaan sebagai alat ukur kecepatan tendangan atlet. Subyek penelitian adalah atlet Shorinji Kempo Dojo Perak yang berjumlah 6 atlet. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan dari hasil uji Wilcoxon kecepatan tendangan mawashi geri bahwa Z yang ditentukan sebesar -2,214 dan sig sebesar 0,027. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig sebesar 0,027 lebih menonjol dibandingkan dengan 0,05 (tingkat blunder 5%), sehingga cenderung beralasan tidak adanya perbedaan akibat kecepatan tendangan mawashi geri saat dilakukan perlakuan. Hasil tersebut hanya menunjukkan sedikit peningkatan dari nilai normal ketika diberikan perlakuan, namun peningkatan yang terjadi tentu bukan peningkatan yang besar.

**Kata Kunci:** Pengaruh, Four Cone Drill, Kecepatan Tendangan

### Abstract

*The mawashi geri kick technique is a basic kick technique that is commonly used, because it is the fastest and most effective kick technique for launching attacks in a match. However, most athletes seem slow and not fast enough when executing the mawashi geri kick, so that the athlete's kick is easily caught by the opponent and avoided by the opponent during the match. The aim of this research is to determine the effect of the four cone drill on the frequency of mawashi geri kick speed in Shorinji Kempo athletes to maximize the athlete's technical and tactical skills during the match. Regardless of the athlete during the game, it can help coaches prepare their athletes better, more efficiently and effectively. The method used in this research is quasi-experimental. The research design used in this research is "one-group pre-test-post-test design". The research tool uses the mawashi geri kick test conducted by Simbolo and Siahaan as a tool to measure the speed of an athlete's kick. The research subjects were 6 Shorinji Kempo Dojo Perak athletes. The data analysis technique uses the Wilcoxon test at a significance level of 5%. The results of this research show that from the Wilcoxon test results for Mawashi Geri's kick speed, the calculated Z is -2.214 and the sig is 0.027. This shows that the sig value of 0.027 is greater than 0.05 (5% error rate), so it can be concluded that there is no difference in the results of mawashi geri kick speed*

before and after treatment. These results only show a slight increase in the average value before and after treatment is given, but the increase that occurs is not a significant increase.

**Keywords: Influence, Four Cone Drill, Kick Speed**

## 1. PENDAHULUAN

Pada Menurut (Carin et al.,2018) Karena dapat digunakan untuk menyerang atau menghentikan serangan lawan, jadi tendangan mawashi geri merupakan keahlian penting bagi pesaing lapangan untuk mendominasi. Selain itu, saat atlet kehilangan poin, *mawashi geri* sering digunakan untuk merebut kembali bahkan mengejar poin. Agar serangan tendangan *mawashi geri* dapat dengan cepat dan tepat mengenai sasaran serta mengembalikan kaki ke posisi semula, diperlukan kelincahan kaki. Selain itu, kecepatan menempatkan kaki di posisi awal memungkinkan atlet menghindari serangan balik atau melakukan serangan susulan.

Teknik tendangan mawashi geri adalah teknik tendangan dasar yang umum digunakan, karena merupakan teknik tendangan yang paling cepat dan efektif untuk melancarkan serangan dalam suatu pertandingan. Namun kebanyakan atlet terkesan lambat dan kurang cepat saat melakukan tendangan *mawashi geri*, sehingga tendangan atlet tersebut mudah ditangkap oleh lawan dan dihindari lawan selama pertandingan berlangsung. Dan jika Anda melakukan tendangan *mawashi geri*, itu tidak cukup cepat.

Seni bela diri *kempo* pada umumnya memiliki berbagai macam teknik tendangan, namun pada umumnya berasal dari keempat sisi telapak kaki, yakni telapak kaki, jari kaki, telapak kaki dan tumit. Sujoto mengutip dari Masutatsu Oyama (2006): 70% atlet menggunakan teknik tendangan dan kekuatan tendangannya sekitar lima kali lebih besar dari teknik tendangan. Ada beberapa jenis teknik tendangan dalam *kempo*, antara lain *maegeri* (tendangan ke depan), *yokogeri* (tendangan samping), *mawashi geri* (tendangan melingkar ke depan dengan lintasan setengah lingkaran di telapak kaki), *ushiro geri* (tendangan berputar).

Ada empat bagian utama dari teknik Kempo, yaitu; (1) *Goho*, yaitu. olahraga berat, seperti pukulan dan tendangan; (2) *Juho* yaitu teknik mengunci, menghindari dan melempar; (3) *Zazen*, yaitu teknik dasar; (4) *Taisabaki*, yaitu. menghindari gerakan tubuh. Kompetisi kempo memiliki dua kategori, nomor *randori* (tarung bebas) dan nomor *embu* (teknik keterampilan). *Randori* adalah pertarungan kontak keras yang aturannya ditetapkan oleh WOSKO (*World Shorinji Kempo*). Poin permainan Randor dua kali lipat dari poin *ippon* (sepuluh) *wazari*. Tendangan adalah salah satu teknik dominan dalam seni bela diri. Kecepatan merupakan komponen biomotor yang berperan penting dalam mencapai (Bompa, 1999). Tendangan merupakan komponen yang paling dominan dan pada pertandingan casual persentase tendangan pada posisi menyerang cukup tinggi yaitu 47% (Hariono, 2017). Kecepatan serangan memiliki beberapa keunggulan dibandingkan teknik serangan lainnya karena jarak serangan yang jauh dan kekuatan yang lebih besar (Harun et al., 2020).

## 2. METODE PENELITIAN

Metode yang peneliti gunakan dalam mengumpulkan data merupakan metode penelitian Arikunto (2010). Peneliti menggunakan metode eksperimen yang didasarkan pada metode penelitian. Oleh karena itu, metode penelitian eksperimen adalah serangkaian percobaan yang dirancang untuk mencakup suatu pokok bahasan atau suatu masalah dan membuahkan hasil. Menurut Zainudin (2011), penelitian ini dilakukan sebagai eksperimen dengan desain *pre-test-post-test*. Secara skema dapat digambarkan :



Gambar 2. Skema rancangan penelitian

Keterangan :

- P1 : Pre-test frekuensi kecepatan tendangan mawashi geri sebelum pemberian *treatment Four Cone Drills*.
- T : Pembinaan *treatment* latihan *Four Cone Drills* selama 6 Minggu.
- P2 : *Post-test* frekuensi kecepatan tendangan *mawashi geri* setelah pembinaan *Four Cone Drills* selama 6 Minggu.

Pengukuran tes awal (*pre-test*) dilakukan dengan cara subjek menendang secepat mungkin selama 10 detik dengan istirahat 10 detik dan melakukan 5 set 10 detik dengan interval 10 detik. Dan jumlah tendangan yang berhasil dilakukan oleh subjek dihitung. Selanjutnya pada saat tes terakhir (*post-test*) diukur setelah 6 minggu latihan dengan *four cone drill*, berdasarkan jumlah total tendangan yang berhasil dilakukan subjek, apakah frekuensi kecepatan atlet meningkat.

## 3. HASIL

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *four cone drill* terhadap frekuensi kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet *Shorinji Kempo*. Hasil penelitian ini didasarkan pada data *pre-test* dan *post-test mawashi geri* kecepatan tendangan atlet *Shorinji Kempo*. Semua data ini dijelaskan sebagai berikut:

- a. Hasil Penelitian kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Atlet *shorinji kempo*

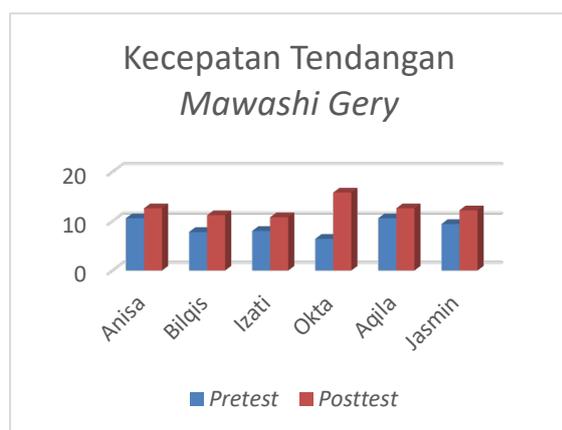
Di bawah ini adalah hasil penelitian sebelum dan sesudah enam minggu pelatihan *four cone drill* . Hasil statistik data kecepatan tendangan *Mawashi Gery* untuk atlet *Shorinji Kempo* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Statistik data kecepatan tendangan mawashi gery pada Atlet shorinji kempo**

| Keterangan | Pretest | Posttest |
|------------|---------|----------|
|------------|---------|----------|

|                       |              |              |
|-----------------------|--------------|--------------|
| <i>Mean</i>           | 8,80         | <b>12,53</b> |
| <i>Median</i>         | 8,70         | <b>12,40</b> |
| <i>Mode</i>           | 10,60        | <b>12,60</b> |
| <i>Std. Deviation</i> | 1,68         | <b>1,76</b>  |
| <i>Minimum</i>        | 6,40         | <b>10,80</b> |
| <i>Maximum</i>        | 10,60        | <b>15,80</b> |
| <i>Sum</i>            | <b>52,80</b> | <b>75,20</b> |

Sumber: Hasil Penelitian, 2023



**Gambar 2. Diagram data kecepatan tendangan mawashi gery atlet shorinji kempo**

#### 4. PEMBAHASAN

Mengingat hasil uji Wilcoxon, kecepatan tendangan mawashi geri ditentukan  $-2,214$  dan signya  $0,027$ . Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig sebesar  $0,027$  lebih menonjol dibandingkan dengan  $0,05$  (tingkat blunder  $5\%$ ), sehingga cenderung diasumsikan tidak ada perbedaan akibat kecepatan tendangan mawashi geri saat dilakukan perlakuan. Dari hasil uji Wilcoxon hanya menunjukkan sedikit peningkatan pada nilai normal pada saat diberikan perlakuan, namun demikian peningkatan yang terjadi tentunya bukan merupakan peningkatan kritis. Ada beberapa realitas yang bisa ditutup. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Naraasti (2019), Nilai tipikal yang diperoleh kelompok acuan sebelum perlakuan adalah  $41,80$ , sedangkan setelah perlakuan nilai tipikalnya adalah  $45,50$ . Hal ini menunjukkan adanya sedikit peningkatan pada nilai normal pada saat diberikan perlakuan, namun peningkatan yang terjadi bukanlah peningkatan kritis. Berdasarkan tabel tersebut, kelompok eksplorasi mengalami peningkatan yang tinggi, sedangkan kelompok benchmark hanya mengalami peningkatan yang kecil, sehingga dapat

dikatakan bahwa tidak ada perbedaan skor pada saat perlakuan diberikan.

Dengan metode ini, atlet terbiasa melakukan gerakan cepat ke arah kerucut selama latihan dan melakukan perubahan gerakan ke kerucut berikutnya. *Four cone drill* sendiri dapat digunakan sebagai alat yang menarik untuk mengembangkan kemampuan lebih lanjut dan kecepatan pemain dengan mengontraksikan otot pemain dengan gerakan cepat dan perubahan gerakan. *Four cone drill* sendiri bisa dikatakan sebagai salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan dan kemampuan mengubah pergerakan pemain. Dan *four cone drill* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sprint*, *zig zag*, *shuttle run* dan *t-drill*. Efek dari latihan *four cone drill* ditunjukkan dengan peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet *shorinji kempo*, yang dapat dilihat pada perubahan pra dan pasca tes atlet selama tes. Kecepatan efektif diukur menggunakan *stopwatch* dalam penelitian ini., latihan *four cone drill* memberikan pembebanan latihan bagi kaki, dimana latihan ini dilakukan secara berbeda untuk setiap set, dan pada setiap latihan jumlah set bertambah sehingga kecepatan gerak juga meningkat. Dengan treatment maka melatih tubuh untuk menjaga kebugaran fisik atlet, sehingga secara tidak langsung kecepatan juga meningkat. Faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan antara lain peningkatan volume setiap latihan sebanyak 3 kali per sesi, termasuk penambahan jumlah set, dimana sesi 1-4 hanya menjadi 2 set, sesi 5-8 meningkat menjadi 3 set, sesi 9-12 menjadi 4 set, dan set 13-16 tetap sama, yaitu. 4 lot. Namun, pengulangan dan jarak tetap sama di semua pertandingan, yaitu hanya  $10''$  setiap tendangan di setiap hitungan (1 dan 2). Dengan dosis latihan dilakukan 3 kali seminggu pada sore hari selama pengobatan (selasa, kamis, jumat). Sehingga atlet dapat tampil maksimal saat melakukan latihan *four cone drill*. Dalam pelaksanaannya, *four cone drill* ini memerlukan rencana perencanaan/pelaksanaan agar dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

#### 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penelitian yang dilakukan terhadap atlet shorinji kempo dengan melakukan latihan *four cone drill* untuk meningkatkan tendangan *mawashi geri* diperoleh kesimpulan bahwa diketahui nilai rata-rata dari kecepatan tendangan *mawashi gery* sebelum latihan *four cone drill* adalah  $8,80$  dan setelah latihan *four cone drill* menjadi  $12,53$ . Nilai minimum dari kecepatan tendangan *mawashi gery* sebelum latihan *four cone drill* adalah  $6,40$  dan setelah latihan *four cone drill* menjadi  $10,80$ . Nilai maksimum dari kecepatan tendangan *mawashi gery* sebelum latihan *four cone drill* adalah  $10,60$  dan setelah latihan *four cone drill* menjadi  $15,80$ . Dari hasil uji *Wilcoxon* kecepatan tendangan *mawashi geri* bahwa  $Z$  yang ditentukan sebesar  $-2,214$  dan sig sebesar  $0,027$ . Hal ini

menunjukkan bahwa nilai sig sebesar 0,027 lebih menonjol dibandingkan dengan 0,05 (tingkat blunder 5%), sehingga cenderung beralasan tidak adanya perbedaan akibat kecepatan tendangan mawashi geri saat dilakukan perlakuan. Hasil tersebut hanya menunjukkan sedikit peningkatan dari nilai normal ketika diberikan perlakuan, namun peningkatan yang terjadi tentu bukan peningkatan yang besar.

## REFERENSI

- Ariunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Awaludin, A. (2015). *UKM Goes Digital*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bompa, T. (2014). *Periodization. : theory and methodology of training*. Champaign
- Carin, A. A. (2018). Hubungan Antar Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, dan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri pada Kenshin Tunas Bangsa. *Journal Of Controlled Release*, 11 (2), 430-439.
- Hariono, A. (2007). *Melatih Kecepatan Tendangan Beladiri Kempo Kategori Tanding*. Yogyakarta : FIK UNY
- Simbolon, R. F. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Cabang Olahraga Karate, *Jurnal Prestasi*, 4, (2), 49-54.
- Simioni, C. Z. (2018). *Oxidative Stress: Role Of Physical Exercise and Antioxidant Nutraceuticals in Adulthood and Aging*. *Oncotargt*, 9 (24), 17181-17198.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Zainudin. (2011). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Pasca Sarjana UNAIR