

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Kemampuan Speed, Agility, Dan Quickness

##### 2.2.1 Speed ( Kecepatan )

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tertentu. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak tubuh atau bagian-bagian tubuhnya melalui suatu ruang gerak tertentu. Dalam rangkaian pengertian bahwa kecepatan gerak ada hubungan erat antara waktu dan jarak (Rizhardi et al., 2017).

Menurut Hoffman (2006: 107) bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan suatu pergerakan dengan waktu yang secepat mungkin. Sedangkan menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011: 116) kecepatan merupakan salah satu kemampuan dasar biomotorik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Kecepatan merupakan laju gerakan otot, baik untuk bagian-bagian tubuh (lengan, tangan, dan tungkai) maupun untuk seluruh tubuh (seluruh badan berpindah). Menurut Roesdiyanto dan Budiwanto (2008: 55) bahwa kecepatan (speed) adalah jarak tempuh per satuan waktu yang diukur dengan menit atau skala kuantitas; kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek. (Diputra et al., 2015).

*Speed* dinamakan juga dengan kecepatan gerak maksimal siklis yang mengandung makna bahwa gerakan yang terjadi adalah gerakan yang rangkaiannya selalu konsisten sama/sejenis dari awal gerakan sampai akhir gerakan tidak mengalami perubahan. Pada dasarnya terdapat dua cara untuk memperbaiki kecepatan gerak siklis, yaitu melalui perbaikan kualitas gerak (teknik-skil) adalah memperbaiki teknik gerakan pada *speed*, dan melalui peningkatan cadance (frekuensi gerak per detik), perbaikan inner- vasi-ergo statis

untuk bentuk gerakan speed nya terutama saat gerak akselerasi. Kecepatan gerak bentuk speed terbagi ke dalam beberapa fase/tahap, seperti:

1. *reaction speed* (kecepatan reaksi),
2. *acceleration speed* (kecepatan akselerasi),
3. *pick up speed* (mengangkut speed),
4. *maximum speed* (kecepatan maksimal),
5. *decelaration speed* (penurunan kecepatan dari maksimal).

### **2.2.2 Agility**

*Agility* atau kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal seseorang dalam mengubah arah dan posisi tubuhnya secara cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan situasi yang dihadapinya, tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Gerakan tersebut harus dikoordinasi dengan baik.

Istilah *agility* atau nimbleness sering diterjemahkan dengan kata kelincahan, ketangkasan, atau kegesitan, seperti dikemukakan oleh beberapa para ahli. Kelincahan adalah kemampuan bergerak secara maksimal dengan mengubah arah tanpa hilang keseimbangan dalam merespon dalam merespon suatu rangsangan (sheppard and young 2006). Kemampuan ini integritas dari kemampuan *balance, coordination, speed, reflexes, strenght dan endurance*. Gerakan seperti ini dikenal dengan istilah kelincahan atau agility, yakni kemampuan mengubah arah gerakan secepat-cepatnya secara maksimal. (Tangkadung, 2006)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara efisien dan efektif dan untuk mencapainya di perlukan kombinasi dari *Keseimbangan*, kemampuan untuk menjaga keseimbangan ketika diam atau bergerak yaitu tidak terjatuh melalui tindakan terkoordinasi dari fungsi sensorik kita (mata, telinga, dan organ proprioseptif pada persendian kita), *Keseimbangan statis*-kemampuan menjaga keseimbangan dengan gerakan tubuh. *Kecepatan*, kemampuan menggerakkan seluruh atau sebagian tubuh dengan cepat. *Kekuatan*, kemampuan otot atau kelompok otot untuk mengatasi suatu resisten. *Koordinasi*, kemampuan mengendalikan pergerakan tubuh bekerja sama dengan fungsi sensorik tubuh, misalnya menangkap bola (koordinasi bola, tangan dan mata). kelincahan tidak berdiri sendiri tetapi merupakan hasil kombinasi dari *coordination, speed, dan power* yang di bangun dari kemampuan kekuatan maksimal (*maximum strenght*).

Tira Nurhalfia, 2024

**PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KUMITE KARATE**

Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

secara otomatis intervensi kekuatan memengaruhi kelincahan. Oleh karena itu jelaslah bahwa kemampuan kelincahan membutuhkan unsur kemampuan kekuatan yang bersifat maksimal. (Alhababy, 2016)

### **2.2.3 Quickness ( Kemampuan Aksi Reaksi )**

*Quickness* adalah kecepatan gerak aksi (tanpa stimulus), atau reaksi yang dilakukan dengan stimulus optik, akustik, dan taktil. Gerak menendang, memukul, duduk berdiri, tidur berdiri, gerak dengan berbagai posisi baik yang diawali dengan stimulus atau tanpa stimulus dapat dilakukan dengan reaksi sederhana atau reaksi pilihan. *Quickness* dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menggerakkan aksi inisiasi secara cepat dan bereaksi terhadap rangsangan visual, audio, dan kinestetik (*body awareness*) dengan baik. *Quickness* juga saling memberikan pengaruh terhadap kemampuan speed dan agility, gerakanya bersifat merespon apa yang di inisiasi dengan stimulan yang direncanakan dan dipola dengan baik. Tujuan kecepatan gerak ini adalah mampu mempersiapkan gerakan agar sulit untuk diantisipasi oleh pihak lain dalam hal ini adalah lawan (*opponent*) ketika berkompetisi. (soemardiawan, 2018)

*Quickness* adalah kecepatan gerak aksi reaksi. Kecepatan reaksi mencakup waktu dari terjadinya rangsang yang meliputi rangsang akustik, optik, dan taktil (contoh reaksi terhadap tembakan pistol pada saat start, bendera yang bisa dilihat, atau rabaan/sentuhan terhadap anggota badan). Gerak ini bisa di tunjukan pula ketika seorang atlet bela diri melakukan gerak balik (*counter*) atau gerak inisiasi yang juga disebut aksi. (Manuputty et al., 2023)

#### **2.1.3.1 Reaksi Visual**

Waktu reaksi (RT) adalah waktu yang berlalu antara presentasi stimulus sensorik dan respon perilaku selanjutnya. Waktu reaksi sederhana biasanya di definisikan sebagai waktu yang di butuhkan pengamat untuk mendeteksi adanya stimulus. Ini adala keterampilan fisik yang terkait erat dengan kinerja manusia. Mewakili tingkat koordinasi tot saraf di mana tubuh melalui proses fisik, kimia, dan mekanik yang berbeda menerjemahkan rangsangan visual atau pendengaran yang berjalan melalui jalur aferen dan mencapai otak sebagai rangsangan sensorik.

Tira Nurhalfia, 2024

**PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KUMITE KARATE**

Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sebuah studi yang dilakukan oleh Thompson et al (1992) telah mendokumentasikan bahwa waktu reaksi rata – rata untuk mendeteksi rangsangan visual adalah sekitar 180 hingga 200 milidetik, sedangkan untuk suara sekitar 140-160 milidetik. Di sisi lain ada juga penelitian yang dilakukan oleh Yagi et al, yang menunjukkan bahwa waktu reaksi terhadap rangsangan visual lebih cepat daripada rangsangan visual lebih cepat daripada rangsangan pendengaran. (Shelton & Kumar, 2010).

System visual merespons prinsip pemuatan seperti sistem muskuloskeletal, studi menunjukkan bahwa melakukan latihan visual menghasilkan peningkatan keterampilan penglihatan dan performa olahraga. Okuler- motoric dapat disebut sebagai salah satu latihan visual. Selama beberapa decade terakhir para ilmuwan telah berusaha untuk memahami bagaimana mata dan otak visual berkontribusi pada keahlian seperti yang di tangkap dalam dua meta-analisis baru ini, Penelitian psikologi olahraga sejauh ini terutama berurusan dengan penyelidikan persepsi visual dalam olahraga, karena informasi visual melayani atlet dalam banyak olahraga sebagai sumber informasi yang dominan untuk orientasi dalam situasi aksi, untuk pengendalian diri dan untukantisipasi gerakan (savelsbergh et al., 2002; ward et al., 2002; li). Dalam penelitian laboratorium, seringkali diabaikan bahwa pengambilan keputusan, terutama di olahraga dapat di control dan di pengaruhi tidak hanya oleh visual tetapi juga oleh rangsangan pendengaran. Hanya sejumlah kecil peneliti yang mempertimbangkan interaksi ini (alaerts et al., 2009). beberapa penelitian laboratorium telah membahas persepsi sensorik pendengaran dan visual dalam olahraga (Heinen et al., 2014) Visual adalah yang hanya melibatkan indera penglihatan. Termasuk dalam jenis ini adalah cetak verbal, cetak grafis, dan visual non cetak. Karakteristik visual adalah karakter berdasarkan kemampuan dalam membangkitkan rangsangan indera penglihatan (Khotimah, dkk., 2019: 17). Ciri utama dari visual ini adalah bagaimana cara mengamati atau menangkap apa yang dilihat dan dituangkan berupa pesan dan gerakan. Media visual adalah media pembelajaran yang mengandalkan indera penglihatan yang didalamnya terkandung nilai-nilai pembelajaran, dengan materi yang disampaikan dalam bentuk foto, sketsa, patung,

globe, buku, diagram, bagan, grafik, dan poster. (Mayasari et al., 2021). Media visual, merupakan media yang hanya dapat dilihat dengan menggunakan indra penglihatan yang terdiri atas media yang dapat diproyeksikan dan media yang tidak dapat diproyeksikan yang biasanya berupa gambar diam atau gambar bergerak. Media visual merupakan media yang memiliki unsur utama berupa garis, bentuk, warna, dan tekstur dalam penyajiannya (Fajar, 2020: 2). Dapat disimpulkan visual hanya dapat menyampaikan pesan melalui indra penglihatan atau hanya dapat dilihat dengan mata saja, indra lain seperti telinga tidak dapat difungsikan untuk media visual ini. (Ii, 2012).

### **2.1.3.2 Reaksi Audio**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin mendorong upaya-upaya pembaharuan dalam pemanfaatan hasil-hasil teknologi. Audio memiliki unsur makna mendengar, karena orang mendengarkan sesuatu dengan sungguh-sungguh. Audio berasal dari kata audible, yang artinya suaranya dapat didengarkan secara wajar oleh telinga manusia. (AR, 2022).

Audio adalah suatu proses menangkap, memahami, dan mengingat dengan sebaik-baiknya apa yang didengarnya atau sesuatu yang dikatakan oleh orang lain kepadanya. Dalam konsep tersebut terdapat tiga tahapan proses mendengarkan. Media audio, merupakan media yang mengandung pesan dalam bentuk auditif yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan (Firmadani, 2020). Karakteristik audio adalah karakter berdasarkan kemampuan dalam membangkitkan rangsangan indera pendengaran. Ciri utama dari audio ini adalah pesan yang disalurkan melalui media audio dituangkan dalam lambang-lambang auditif, baik verbal (bahasa lisan/katakata) maupun nonverbal (bunyi-bunyian dan vokalisasi, seperti gerutuan, gumam, musik, dan lain-lain) (Ujang Jamaludin et al., 2023). Pesan dan informasi yang diterimanya adalah berupa pesan verbal seperti bahasa lisan dan kata-kata lainnya, sedangkan pesan non-verbal adalah dalam bentuk bunyibunyan, musik, bunyi tiruan dan sebagainya. Dilihat dari 36 sifat pesan yang diterimanya audio ini menerima pesan verbal dan non verbal. Pesan verbal audio yakni pesan lisan atau kata-kata, dan pesan non verbal audio seperti bunyi-bunyian dan vokalisasi, seperti geruntuan, gumam, musik dan lain lain.

Tira Nurhalfia, 2024

*PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KUMITE KARATE*

Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## 2.2 Cabang Olahraga Karate

Secara harfiah karate-do 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 menggunakan senjata (Lexy Moleong, 2021). Karate adalah seni bela diri yang berasal dari jepang yang melibatkan urutan serangan dan pertahanan yang berulang, eksploitatif dan menuntut secara teknis. Sedangkan menurut (Fandayani and Sagitarius 2019) karate memiliki arti seni beladiri tangan kosong yang di gunakan untuk mengembangkan karakter dan kepribadian melalui latihan sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari teknik dan kekuatan fisik, namun juga mempelajari kekuatan mental, spiritual, dan kepribadian. Karate dibawa masuk ke jepang melalui Okinawa dan mulai berkembang di ryukyu island pada tahun 1930, yang di prakarsai oleh chojun miyagi, gichin funakoshi, chomo hanasiro, choki motobu, dan chotoku kyan.

Seni bela diri ini pertama kali di sebut “tote” yang berarti “tinju cina”. Saat karate berkembang di jepang, bertepatan saat nasionalisme masyarakat jepang sedang berkobar sehingga sensei gichin funakoshi mengubah ‘Tote; tinju cina’ kedalam kanji jepang, menjadi ‘ kara’ berarti kosong dan ‘ te ‘ berarti tangan, sehingga jika disatukan memiliki arti karate ; tangan kosong’ supaya lebih mudah di terima oleh masyarakat jepang (Ratna Ningtyas rahayu, 2018).

Dalam olahraga bela diri karate ada 3 faktor penting yang harus di pelajari dengan baik, yang pertama adalah kihon. Kihon sendiri dapat di pahami sebagai gerakan dasar. Di dalam kihon terdapat petunjuk cara melakukan bentuk-bentuk gerakan karate, baik dari teknik pukulan (tsuki) dan tangkisan (uke), tendangan kaki (geri), maupun bentuk kuda-kuda (dachi). Setelah menguasai kihon yaitu mempelajari seni gerak atau rangkaian gerak dalam karate (kata) dan seni bela diri atau pertarungan (kumite). Dalam karate terdapat tingkatan sabuk. Tingkatan sabuk seorang karateka itu sendiri berarti

Tira Nurhalfia, 2024

**PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KUMITE KARATE**

Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menadakan tingkatan penguasaan teknik, pengetahuan nama gerakan dan rangkaian gerak dalam karate. (Aziz, 2018)

Karate di kembangkan sebagai seni bela diri dari jepang, dan telah menjadi olahraga yang sangat populer diseluruh dunia. Karate memiliki ciri khas yang terdiri dari teknik dasar (kihon ), kata dan kumite.

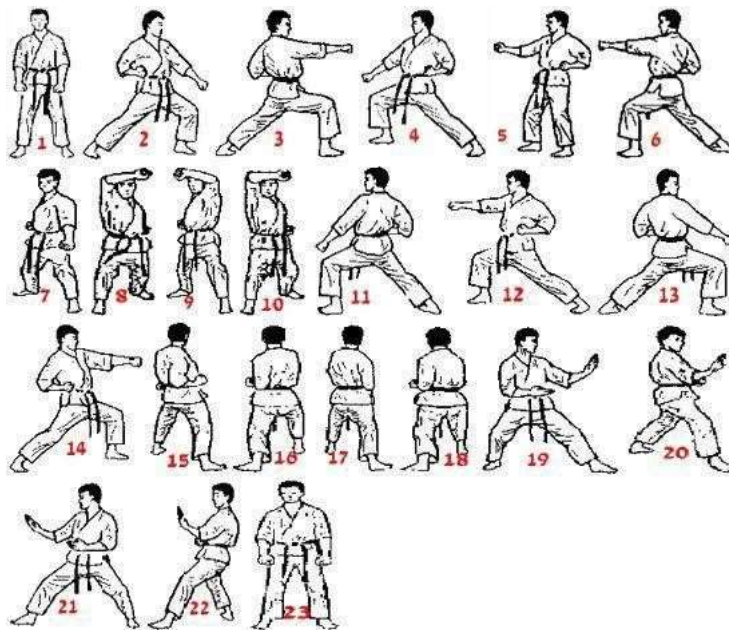


Gambar 2.1 Gerakan Kihon Karate

(sumber : <https://images.app.goo.gl/UgDckHcPydzQdtki8> )

Kata adalah gabungan atau perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan menjadi satu kesatuan bentuk yang nyata, Dalam kata tersimpan bentuk-bentuk sikap dalam karate yang wajib dimiliki, seperti kontrol (diri), tenaga (*power*), kecepatan, juga bentuk penghayatan karate dalam realitas sebenarnya (María Luisa Saavedra García, 2012), Kata di bagi menjadi 2 bagian yakni 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 mengesankan karena lebih indah dan lebih sulit untuk dilatih.



Gambar 2.2 Rangkaian Gerak Kata

(Sumber : <https://images.app.goo.gl/yMoDe1a3cYBLJC356>)

Nomor Kumite Kumite adalah suatu metode latihan yang menggunakan teknik serangan dan teknik bertahan di dalam kata diaplikasikan melalui pertarungan dengan lawan yang saling berhadapan. 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. Jiyu kumite (pertarungan bebas) 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. Sedangkan waktu pertandingan kumite untuk senior meliputi babak penyisihan maupun final durasinya 3 menit untuk putra dan 2 menit untuk putri. Pertandingan kumite yang berakhir dengan angka seri atau nilai sama, maka pemenang ditentukan dengan karateka yang pertama memperoleh nilai (senshu) dan apabila kedua karateka tidak memperoleh angka maka diputuskan dengan keputusan juri dan wasit (hantai). (Zebua & Siahaan, 2021) Nilai yang diperoleh untuk nomor kumite yaitu :

1. Yuko (1 angka) Yuko akan diberikan untuk teknik pukulan (tsuki) yang mengarah ke badan dan kepala.
2. Waja Ari (2 angka) Waja Ari diberikan untuk teknik tendangan yang mengarah ke chudan, memukul pada bagian belakang/punggung termasuk kepala dan leher.
3. Ippon (3 angka) Ippon akan diberikan untuk teknik tendangan yang mengarah ke kepala, melakukan bantingan atau menyapu kaki lawan sehingga terjatuh ke matras dilanjutkan dengan teknik yang menghasilkan angka.



Gambar 2.3 Nomor Kumite

Tira Nurhalfia, 2024

**PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KUMITE KARATE**

Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(Sumber : <https://images.app.goo.gl/fogG4iS6d7kWdYTM7> )

Menurut (Ratna Ningtyas rahayu, 2018) juga di jelaskan bahwa kumite adalah pertarungan body contact yang dimana peraturannya sudah ditetapkan oleh WKF (world karate federation ). Pada kategori kumite di di pertandingan selama tiga menit untuk kelas putra senior dan dua menit untuk kelas junior, sementara untuk putri dua menit. Di dalam pertandingan terdapat tingkatan poin/skor yuko (satu), wazaari (dua), ippon (tiga). Dalam kumite atau pertarungan dalam karate dapat di lihat sebagai system dinamis yang kompleks yang terdiri dari dua atlet dengan kepentingan dan tujuan yang berlawanan. Dalam ( vidranski et al.,2019) di jelaskan bahwa didalam karate kumite terdapat keinginan dan tujuan atlet ‘A’ sama dengan ‘B’ namun berlawanan satu sama lain, jika atlet ‘A’ melakukan teknik tersebut sebelum atlet ‘B’ dalam fase serang dan atlet ‘B’, yang melakukan teknik dalam mengantisipasi serangan, yang dimana dalam posisi melakukan serangan balik. Tujuan utama atlet dalam melakukan serangan adalah mewujudkan teknik yang dilakukan agar teknik tersebut mengenai sasaran serangan dan mendapatkan poin, dan petarung dalam fase serangan balik untuk mencegah petarung dalam serangan fase untuk melakukan serangan dengan teknik yang akan menghasilkan poin dan untuk memposisikan dirinya dalam situasi yang menguntungkan untuk melakukan teknik serangan balik kepada lawan yang akan menghasilkan poin. Dengan demikian, kompetisi olahraga dimana dua lawan saling berhadapan dapat dilihat sebagai system dinamis kompleks dimana dua system yang berlawanan, dua tim atau dua individu saling berhadapan. (Fandayani & Sagitarius, 2019)

### 2.3 Tendangan Mawashi Geri

Menurut sungkawa ( 2015 ) mengemukakan bahwa “ mawashi geri “ adalah teknik tendangan yang relative tidak terlalu sulit di peragakan sehingga tendangan ini sangat umum di gunakan di dalam pertandingan kumite. Selain itu tendangan mawashi geri juga merupakan tendangan yang sangat kuat bila

Tira Nurhalfia, 2024

**PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KUMITE KARATE**

Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

di gunakan ketika penempatan waktunya. (Sari, 2015)Maka tendangan mawashi geri sangat dominan di gunakan oleh atlet dalam bertanding namun sulit untuk di pelajari, karena selain harus mempunyai kekuatan , karateka juga harus mempunyai kelentukan agar tendangan mawashi geri dapat di lancarkan dengan baik dan sempurna sehingga tidak mudah tertangkis. Kelebihan tendangan mawashi geri merupakan teknik yang dapat menghasilkan nilai tiga dalam pertandingan karate. Mawashi geri adalah teknik tendangan yang relative tidak terlalu sulit di peragakan sehingga tendangan ini sangat umum digunakan dalam pertandingan kumite. Selain itu mawashi geri juga merupakan tendangan yang sangat kuat bila digunakan ketika penempatan waktunya (timing) tepat. Tendangan mawashi geri merupakan teknik yang sangat penting yang di utamakan harus di kuasai oleh seorang atlet karate karena teknik tendangan ini biasa di gunakan untuk menyerang lawan maupun untuk memotong serangan lawan. Selain itu tendangan mawashi geri juga kerap digunakan untuk mengejar perolehan poin bahkan membalikan keadaan bila seorang atlet perolehan poinnya tertinggal. (Fandayani & Sagitarius, 2019)

Menurut Sutojo (1996: 98), hampir 70% teknik karate menggunakan teknik tendangan, dan kekuatan tendangan kurang lebih lima kali lebih besar daripada kekuatan pukulan. Walaupun memiliki kekuatan yang besar, tendangan kurang lincah. Di samping itu kalau kita melakukan tendangan, tinggal salah satu kaki yang tetap menempel pada lantai (kecuali tendangan yang melompat) sehingga keseimbangan menjadi berkurang. Tendangan yang efektif harus berdiri dari perpaduan dua hal ini kecepatan dan keseimbangan. Menurut (Sujoto, 2002: 98), agar tendangan berhasil, kita harus memperhatikan faktor-faktor kestabilan, keseimbangan, kecepatan, tempo, dan kekuatan. Pada waktu menendang kita harus mempunyai semacam perasaan bahwa kita menendang dengan kaki dan pinggul, bukan dengan kaki saja. (Geri and Geri, n.d.)

Menurut Sabeth Muchsin (1979:88) tendangan mawashi geri adalah tendangan yang mengarah ke samping, tendangan ini mengarah ke punggung

Tira Nurhalfia, 2024

**PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KUMITE KARATE**

Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dan kepala. Menurut Putra (2010:5), tendangan mawashi geri adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam dengan sasaran yang ada di depan atau di samping. Pada teknik tendangan mawashi geri bagian kaki yang mengenai sasaran seperti wajah, belakang kepala, punggung atau perut adalah punggung kaki. Cara melakukan tendangan mawashi geri yang pertama adalah mengangkat bagian lutut setinggi-tingginya 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. 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.



Gambar 2.4 Tendangan Mawashi Geri

( sumber : e-journal UNESA )

#### 2.4 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian terdahulu yang membahas tentang permasalahan yang hampir sama dengan permasalahan yang sedang diteliti oleh penulis saat ini. Penelitian terdahulu juga dapat menjadi acuan atau

Tira Nurhalfia, 2024  
*PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KUMITE KARATE*  
Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

memperkuat teori-teori tentang permasalahan yang sedang dilakukan oleh penulis. Berikut beberapa penelitian yang relevan :

2.4.1 Penelitian yang dilakukan oleh ( george jw salampessy, jusak syaranmual, jonas solissa, 2023 ) yang berjudul *The effect of reaction speed training on mawashi geri kick speed in senior kumite athletes forkil maluku* dengan hasil penelitian yang dilakukan serta data tes pengukuran yang di peroleh dan di olah menggunakan rumusan statistik sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet karate kumite senior FORKI maluku dapat di tingkatkan melalui latihan kecepatan reaksi.

2.4.2 Penelitian yang dilakukan oleh (rizki andri ansyah, arifai arifai 2023) yang berjudul *pengaruh latihan kick target samsak terhadap kecepatan tendangan mawashi-geri pada dojo raja karate team* dengan hasil penelitian terdapat perbedaan yang nyata antarhasil pengaruh latihan kick target samsak terhadap kecepatan tendangan mawashi geri pada dojo raja karate team pada data pretest dan posttest. Sehingga pengaruh latihan menggunakan samsak memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet dojo raja.

2.4.3 Penelitian yang dilakukan oleh (nida syaakilatin'ulya, 2022) yang berjudul *hubungan kecepatan reaksi dan keseimbangan terhadap hasil tendangan mawashi geri atlet karate dojo kshatria bandar lampung* dengan hasil penelitian adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi terhadap hasil tendangan mawashi geri atlet karate dojo ksatria bandar lampung.

2.4.4 Penelitian yang dilakukan oleh (indra irianto,rahman situmeang, 2022) yang berjudul *the effect of circuit training on mawashi geri' kick speed result for kumite athletes at the kknsi dojo don bosco disci college in 2020* dengan hasil penelitian adanya efek signifikan dari pelatihan sirkuit pada peningkatan kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet don bosco diski kumite dengan analisis hipotesis dari data pra-tes dan pasca-tes.

2.4.5 Penelitian yang dilakukan oleh (cristine natalia lomo, 2018) yang berjudul *hubungan kecepatan reaksi kaki, kelentukan dan keseimbangan dengan kecepatan*

Tira Nurhalfia, 2024

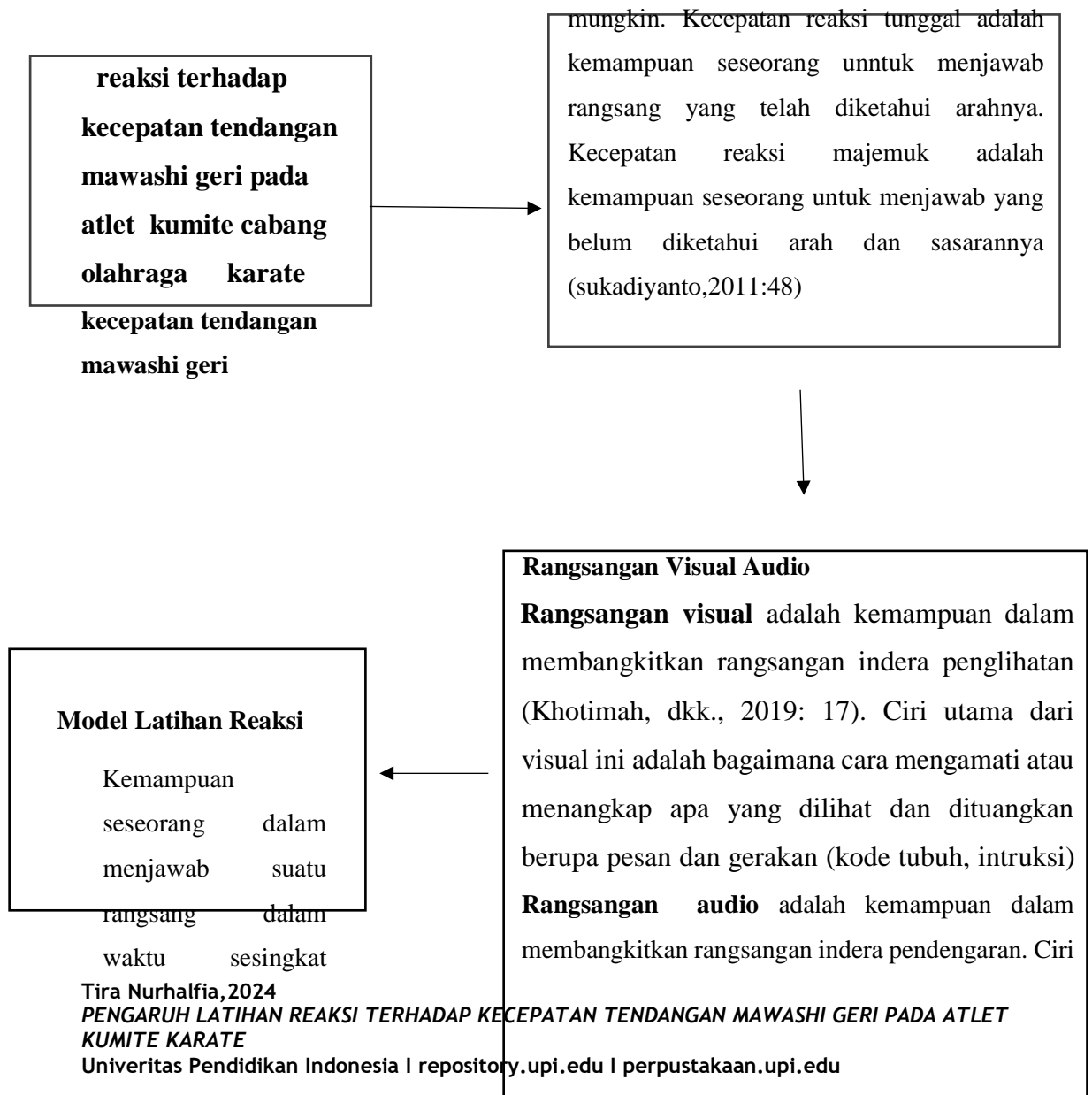
**PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KUMITE KARATE**

Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tendangan mawashi geri dalam cabang olahraga karate pada ranting inkanas UNM dengan hasil penelitian kecepatan reaksi kaki memiliki hubungan yang signifikan dengan kecepatan tendangan mawashi geri dalam cabang olahraga karate pada ranting inkanas unm, diperoleh nilai korelasi (r) 0,661 dengan tingkat probabilitas (0,000) 0,05.

### 2.3 Kerangka Berpikir

Menurut Sapto Haryoko, ( 2018;185) kerangka berpikir adalah suatu penelitian yang menggunakan dua variabel atau lebih dalam prakteknya. Sehingga kerangka berpikir itu berisi mengenai variabel – variabel yang akan di bahas di dalam penelitian. Secara khusus jalannya penelitian ini dapat digambarkan melalui bagan seperti di bawah ini :



utama dari audio ini adalah pesan yang disalurkan melalui media audio dituangkan dalam lambang-lambang auditif, baik verbal

(bahasa lisan/kata-kata) maupun nonverbal (bunyi-bunyian dan vokalisasi, seperti gerutuan, gumam, musik, dan lain-lain) (Pagarra, dkk., 2022: 12). (peluit, suara aba-aba

Gambar 2.5 Konsep Kerangka Berpikir

(Sumber : Diolah Oleh Peneliti, 2024)

Berdasarkan gambar di atas dapat di jelaskan bahwa reaksi terhadap kecepatan tendangan mawashi geri sangat berperan penting dalam mempengaruhi kecepatan tendangan mawashi geri karena adanya pemberian treatment berupa latihan reaksi yang meliputi rangsangan visual dan audio. Maka dari itu peneliti menyimpulkan bahwa model latihan reaksi yang meliputi rangsangan visual dan audio berpengaruh untuk kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet kumite karate.

## **2.4 Hipotesis**

Berdasarkan pemaparan yang dijelaskan dalam kerangka berpikir diatas dan didukung oleh bagian bagian lain pada halaman sebelumnya maka peneliti dapat merumuskan hipotesis yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan reaksi visual audio terhadap peningkatan kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet kumite *crown five karate team*.