

## HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* ATLET KARATE INKANAS RANTING SMK NEGERI 3 BAUBAU

Afi Ningsih<sup>1)\*</sup> Muhammad Rusli<sup>2)\*</sup> La Sawali<sup>3)\*</sup>

<sup>1)\*</sup>prodi penjaskes-Rek/Universitas Halu Oleo  
E-mail : [afiningsihkdi@gmail.com](mailto:afiningsihkdi@gmail.com)

<sup>2)\*</sup>Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi  
E-mail : [muhrusli@uho.ac.id](mailto:muhrusli@uho.ac.id)

<sup>3)\*</sup>Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi  
E-mail : [sawalila@gmail.com](mailto:sawalila@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between leg muscle power and mawashi geri kick ability in INKANAS Branch Karate Athletes at SMK Negeri 3 Baubau. The sampling technique in this study was total sampling, namely the entire population was used as a sample so that a sample of 35 people was obtained. The instruments used in this study were the vertical jump test to measure leg muscle power, the mawashi geri kick test for 30 seconds to measure the mawashi geri kick ability. Based on statistical analysis using the correlation test using the SPSS 25 application, the correlation between the coefficients of the leg muscle power variable and the mawashi geri kick ability is positive, with an *r* count of 0.766 and a significant level value of  $0.000 < 0.05$  with a determination coefficient of 0.586 or 58.6%, which means there is a significant relationship between leg muscle power and mawashi geri kick ability. If these results are included in the correlation map, the relationship between the two variables is in the high correlation category, besides that it indicates a very significant relationship. This study concluded that leg muscle power had a significant relationship with the ability to kick mawashi geri in INKANAS Branch Karate Athletes at SMK Negeri 3 Baubau. The contribution of leg muscle power to the mawashi geri kick ability was 58.6% while the other 41.6% was influenced by other physical condition factors such as: speed, strength, explosive power, muscle endurance, flexibility, agility, balance and coordination.*

**Keywords:** *Leg Muscle Power; Mawashi Geri Kick Ability; Karate Sport.*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada Atlet Karate INKANAS Ranting SMK Negeri 3 Baubau. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yakni semua populasi digunakan sebagai sampel sehingga diperoleh sampel berjumlah 35 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *vertical jump* untuk mengukur *power* otot tungkai, tes tendangan *mawashi geri* selama 30 detik untuk mengukur kemampuan tendangan *mawashi geri*. Berdasarkan analisis statistik dengan uji korelasi dengan menggunakan aplikasi SPSS 25 diperoleh hubungan koefisien variabel *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* bernilai positif, dengan nilai *r* hitung

0,766 dan nilai taraf signifikan  $0,000 < 0,05$  dengan koefisien determinasi 0,586 atau 58,6%, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri*. Hasil ini jika dimasukkan di peta korelasi maka hubungan kedua variabel berada pada kategori korelasi tinggi, selain itu menandakan adanya hubungan yang sangat bermakna. Penelitian ini disimpulkan bahwa *power* otot tungkai memiliki hubungan yang bermakna dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada Atlet Karate INKANAS Ranting SMK Negeri 3 Baubau. Kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* sebanyak 58,6% sedangkan 41,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik lain seperti : kecepatan, kekuatan, daya ledak, daya tahan otot, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi.

**Kata Kunci : *Power* Otot Tungkai; Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri*; Olahraga Karate.**

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan olahraga karate sangat pesat khususnya di kota Baubau, banyak perguruan karate yang berada di kota Baubau salah satunya adalah perguruan INKANAS Ranting SMK Negeri 3 yang berlokasi di Jl. Sijawangkati, Lamangga, Kec. Murhum, kota Baubau, Sulawesi tenggara. INKANAS merupakan salah satu perguruan karate di kota Baubau yang telah banyak menghasilkan atlet-atlet berprestasi bukan hanya tingkat daerah melainkan tingkat nasional yang telah mewakili kota Baubau di ajang-ajang bergengsi. Dojo karate INKANAS Ranting SMK Negeri 3 merupakan dojo prestasi yang memiliki banyak atlet berpotensi, bahkan telah menghasilkan pelatih-pelatih berbakat di dalamnya. Dari hasil pengamatan yang telah penulis lakukan sebelumnya penulis melihat sebagian besar atlet memiliki semangat yang besar untuk mengikuti latihan, mulai dari mereka yang memiliki tempat tinggal dekat maupun jauh. Solidaritas yang mereka miliki antar sesama atlet pun cukup besar antara senior dan junior bahkan pelatih dan *kohai* sama-sama menjalankan kewajiban dan haknya masing-masing di dalam tempat latihan.

Di dalam sebuah cabang olahraga untuk menciptakan tempat latihan yang kondusif harus membutuhkan kerjasama antara pelatih dan atletnya, dengan menunjang sarana dan prasarana yang mereka butuhkan sehingga dapat melancarkan proses latihan yang dapat meningkatkan potensi atlet. Dari hasil pengamatan yang telah penulis lakukan sebelumnya penulis melihat sebagian besar sarana dan prasarana yang terdapat pada dojo INKANAS ranting SMK Negeri 3 Baubau sudah cukup layak mulai dari lapangan tempat latihan terbuka, tempat latihan tertutup, matras, *body protector*, *hand*, *dekker* dan samsak serta peralatan-peralatan lainnya yang dapat menunjang proses latihan.

Dalam jurnal (Manullang, 2016) dengan judul hubungan *power* otot tungkai terhadap kecepatan *mawashi geri chudan* pada *karateka Dojo Capital Karate Club* membahas mengenai teknik-teknik yang digunakan dalam olahraga karate saja akan tetapi tidak membahas mengenai sarana dan prasarana yang dapat menunjang hasil latihan para atletnya. Kemudian pada jurnal (Manullang, 2016) untuk permasalahannya yang diangkat sendiri ialah mengenai hubungan *power* otot

tungkai terhadap kecepatan *mawashi geri chudan* pada karateka Dojo Capital Karate Club, sedangkan penulis mengangkat permasalahan mengenai hubungan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* Atlet Karate INKANAS Ranting SMK Negeri 3 Baubau.

Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang dipertandingkan yaitu kata dan *kumite*. Kata adalah rangkaian beberapa *kihon* yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofi yang tinggi, serta diatur oleh sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya, sedangkan *kumite* yaitu latihan tanding atau secara harfiah berarti pertemuan tangan yang lebih berfokus pada teknik-teknik serangan saat pertandingan. Di dalam olahraga karate itu sendiri terdapat empat teknik dasar yaitu pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*) dan tangkisan (*uchi*), yang dapat digunakan pada saat bertanding.

Teknik tendangan yang dominan digunakan dalam pertandingan karate yaitu *mawashi geri*. (La Sawali & La Ode Samura, 2019) menyatakan bahwa tendangan *mawashi geri* adalah tendangan yang mengarah ke samping dengan sasaran utamanya adalah punggung dan kepala. Senada dengan itu (Purba, 2017) menyatakan bahwa teknik dasar tendangan *mawashi geri* adalah tendangan lurus dari arah samping dengan mengeksekusi dari berbagai sikap dan ada beberapa metode pelaksanaan yang selalu konsisten dengan sudut mana saja yang sejajar dengan lantai ke arah 45 derajat ke atas.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *Mawashi geri* merupakan teknik menendang yang dilakukan dari arah samping dengan sasaran pada dua target yaitu bagian rusuk dan bagian kepala. Teknik tendangan ini dilakukan dengan dorongan lutut dan pinggul dari arah samping hingga kaki terayun dan melayang secepat mungkin menuju pada wilayah target dan saat perkenaan punggung kaki pada target terdapat tekanan berupa kekuatan yang diakibatkan oleh efek *power* otot tungkai. Teknik tendangan *mawashi geri* memerlukan *power* otot tungkai agar serangan tendangan mampu mengenai sasaran dengan kuat dan cepat serta cepat mengembalikan kaki ke posisi semula agar kaki penendang tidak ditangkap atau kaki tumpuan tidak disapu oleh lawan. (Widiastuti, 2015) menyatakan bahwa *power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Selaras dengan itu (Mylsidayu Kurniawan, 2015) menyatakan bahwa *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerakan. Hal yang sama dikemukakan oleh (Ramli, 2015) menyatakan bahwa *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimum dalam waktu yang sangat cepat. Dalam hal ini dikatakan bahwa daya ledak otot atau *power* adalah kekuatan kali kecepatan. *Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan, dalam komponen biomotorik *power* dibutuhkan pada saat atlet melakukan serangan atau tangkisan ke arah lawan, dengan adanya komponen kekuatan dan kecepatan yang dimiliki seorang atlet maka teknik-teknik yang dihasilkannya pun akan lebih maksimal.

Pada saat pertandingan karate teknik tendangan memiliki peluang untuk menghasilkan poin lebih besar dari teknik-teknik lainnya. Namun apabila dalam pelaksanaannya tidak memiliki *power* otot yang baik maka akan sangat sulit

untuk seorang atlet menghasilkan poin pada saat bertanding, selain dikarenakan pelaksanaannya yang lebih susah dari teknik-teknik lain teknik tendangan juga memerlukan *power* otot tungkai agar dapat menciptakan tendangan yang cepat dan kuat untuk menghasilkan poin. Kurang efektifnya *power* pada saat melakukan serangan tendangan membuat peneliti ingin mengkaji mengenai hubungan *power* tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada Atlet Karate INKANAS Ranting SMK Negeri 3 Baubau.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* Atlet Karate INKANAS Ranting SMK Negeri 3 Baubau. Dimana hipotesis penelitian ini yaitu terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada Atlet Karate INKANAS Ranting SMK Negeri 3 Baubau.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada Atlet Karate INKANAS Ranting SMK Negeri 3 Baubau. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel menurut (Suharsimi Arikunto, 2013). Adapun desain penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Rancangan Penelitian  
(Gunawan, 2015)

Variabel bebas di lambangkang dengan ( X ) yaitu *power* otot tungkai, *power* otot tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang atlet dalam mengukur seberapa besar daya ledak otot tungkai yang mereka miliki dengan menggunakan tes vertical jump.

Sedangkan ( Y ) merupakan variabel terikat, yaitu kemampuan tendangan *mawashi geri* Atlet Karate Inkanas INKANAS Ranting SMK Negeri 3 Baubau, kemampuan tendangan yang dimaksud disini adalah seberapa lama atlet dapat melakukan tendangan kearah sasaran, yang diukur menggunakan tes tendangan 30 detik.

Populasi menurut (Suharsimi Arikunto, 2013) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah seluruh Atlet Karate INKANAS Ranting SMK Negeri 3 Baubau, yang berjumlah seluruh 35 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. (Suharsimi Arikunto, 2013) apabila populasi penelitian kurang dari seratus lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan sampel populasi dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 35 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*.

## Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi. Sebelum dilakukan analisis korelasi, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis tersebut berdistribusi normal atau tidak. dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS 25. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS 25 dengan bantuan tabel *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*.

### 2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linear (garis lurus). Uji linier dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS 25 dengan menggunakan bantuan tabel *ANOVA table*.

### 3. Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan adalah uji korelasi. Uji korelasi dilakukan menggunakan sistem komputer program SPSS 25 dengan bantuan tabel *Correlations*.

Mengetahui tingkat korelasi antara kedua variabel maka digunakan peta korelasi menurut (Gunawan, 2015) sebagai berikut :

1. 0,000 – 0,199 = Korelasi sangat lemah
2. 0,200 – 0,399 = Korelasi rendah
3. 0,400 – 0,599 = korelasi sedang
4. 0,600 – 0,677 = Korelasi tinggi
5. 0,800 – 1,000 = Korelasi sangat tinggi

## HASIL PENELITIAN

Deskriptif data hasil penelitian telah diolah dari data mentah dengan metode statistik deskriptif yaitu angka rata-rata ( $\bar{x}$ ), simpangan baku (standar deviasi), nilai terbesar (maksimum), nilai terkecil (minimum), distribusi frekuensi serta grafik dan histogram. Adapun hasil statistik deskriptif variabel penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Deskriptif Statistik *Power Otot Tungkai (X)* Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri (Y)*

| Variabel | mean  | standar Deviasi | Nilai Maksimum | Nilai Minimum |
|----------|-------|-----------------|----------------|---------------|
| X        | 47,03 | 11,95           | 70             | 25            |
| Y        | 24,69 | 4,02            | 29             | 18            |

Sumber : SPSS 25, 2023

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel di atas dapat diketahui, *Mean* dari *power* otot tungkai (X) adalah 47,03 dengan standar deviasi 11,95, *Mean* dari kemampuan tendangan *mawashi geri* (Y) adalah 22,69 sedangkan standar deviasi 4,02, Nilai maksimum *power* otot tungkai adalah 70 sedangkan nilai minimumnya 25, Nilai maksimum kemampuan tendangan *mawashi geri* adalah 29 sedangkan nilai minimum adalah 18.

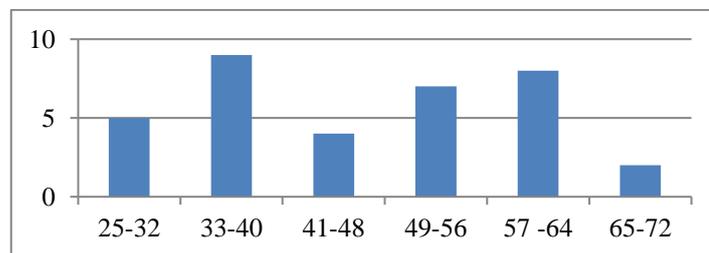
Untuk melihat distribusi kelas interval, frekuensi dan presentasi data *power* otot tungkai dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Kelas Interval, Frekuensi dan Presentasi Data *Power* Otot Tungkai

| Kelas Interval | Frekuensi | <i>power</i> otot tungkai |
|----------------|-----------|---------------------------|
| 25-32          | 5         | 14%                       |
| 33-40          | 9         | 26%                       |
| 41-48          | 4         | 11%                       |
| 49-56          | 7         | 20%                       |
| 57-64          | 8         | 23%                       |
| 65-72          | 2         | 6%                        |
| Jumlah         | 35        | 100%                      |

Sumber : SPSS 25, 2023

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa kelompok sampel yang memiliki kelas interval, frekuensi dan presentasi *power* otot tungkai sebagai berikut : Rentang nilai 25-32 terdapat 5 orang (frekuensi) 14%, Rentang nilai 33-40 terdapat 9 orang (frekuensi) 26%, Rentang nilai 41-48 terdapat 4 orang (frekuensi) 11%, Rentang nilai 49-56 terdapat 7 orang (frekuensi) 20%, Rentang nilai 57-64 terdapat 8 orang (frekuensi) 23%, Rentang nilai 65-72 terdapat 2 orang (frekuensi) 6%. Untuk lebih jelas secara grafik, distribusi frekuensi sebaran data *power* otot tungkai dapat dilihat pada grafik berikut ini :



Gambar 2. Histogram Sebaran Distribusi Frekuensi Data *Power* Otot Tungkai (X)

Untuk melihat distribusi kelas interval, frekuensi dan presentasi data kemampuan tendangan *mawashi geri* dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut ini :

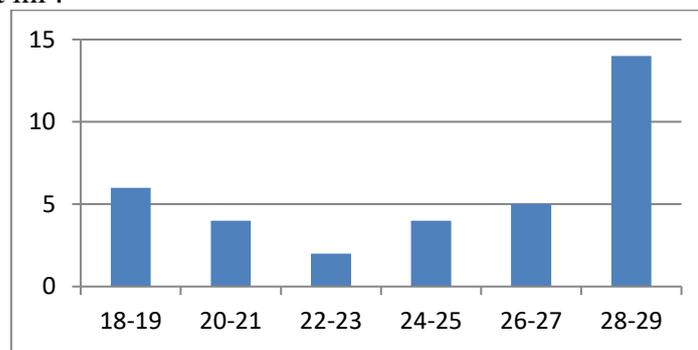
Tabel 3. Distribusi Kelas Interval, frekuensi dan Presentasi Data Tendangan *Mawashi Geri*

| Kelas Interval | Frekuensi | kemampuan tendangan <i>mawashi geri</i> |
|----------------|-----------|---|
| 18-19          | 6         | 17%                                     |
| 20-21          | 4         | 11%                                     |
| 22-23          | 2         | 6%                                      |
| 24-25          | 4         | 11%                                     |
| 26-27          | 5         | 14%                                     |
| 28-29          | 14        | 40%                                     |
| Jumlah         | 35        | 100%                                    |

Sumber : SPSS 25, 2023

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa kelompok sampel yang memiliki kelas interval, frekuensi dan presentasi kemampuan tendangan *mawashi geri* sebagai berikut : Rentang nilai 18-19 terdapat 6 orang (frekuensi) 17%,

Rentang nilai 20-21 terdapat 4 orang (frekuensi) 11%, Rentang nilai 22-23 terdapat 2 orang (frekuensi) 6%, Rentang nilai 24-25 terdapat 4 orang (frekuensi) 11%, Rentang nilai 26-27 terdapat 5 orang (frekuensi) 14%, Rentang nilai 28-29 terdapat 14 orang (frekuensi) 40%. Untuk lebih jelas secara grafik, distribusi frekuensi sebaran data kemampuan tendangan *mawashi geri* dapat dilihat pada grafik berikut ini :



Gambar 3. Histogram Sebaran Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* (Y)

#### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *one sampel kolmogorov smirnov test*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari distribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp sig* dengan 0,05. kriterianya menerima hipotesis apabila *Asymp sig* Lebih besar dari 0,05 apabila tidak memenuhi kriteria maka hipotesis ditolak. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

| NO | variabel                      | <i>Sig</i> | <i>Asymp. Sig</i> | Kesimpulan |
|----|-------------------------------|------------|-------------------|------------|
| 1  | <i>power otot tungkai</i>     | 0,200      | 0,05              | Normal     |
| 2  | Tendangan <i>mawashi geri</i> | 0,200      | 0,05              | Normal     |

Sumber : SPSS 25, 2023

Berdasarkan tabel di atas nilai *Asymp.Sig power* otot tungkai  $0,200 > 0,05$  dan nilai *Asymp.Sig* kemampuan tendangan *mawashi geri*  $0,200 > 0,05$ . Maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis dengan menggunakan *one-sampel-kolmogorov-smirnov test*.

#### 2. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linear atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat, regresi dikatakan linear apabila signifikan lebih besar dari 0,05. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Linearitas

| Variabel  | Signifikan | Kesimpulan |
|---|------------|------------|
| Power otot tungkai dengan kemampuan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> | 0,945      | Linear     |

Sumber : SPSS 25, 2023

Berdasarkan hasil di atas diperoleh bahwa kedua nilai signifikannya  $0,945 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear.

### 3. Uji Hipotesis (uji korelasi)

Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi dengan menggunakan Aplikasi SPSS 25 yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi *Power Otot Tungkai (X)* dengan Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri (Y)*

| Jenis Korelasi | r hitung | Sig 0,05 | R Squared (Koefisien Determinasi) | Keterangan |
|----------------|----------|----------|-----------------------------------|------------|
| X – Y          | 0,766    | 0,000    | 0,586                             | signifikan |

Sumber : SPSS 25, 2023

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* ( $r_{xy}$ ) adalah sebesar 0,766, maka nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh dibandingkan dengan nilai tabel korelasi pada taraf signifikan  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* koefisien determinasi antara kedua variabel ( $r^2$ ) sebesar 0,586 dengan kata lain 58,6% kemampuan tendangan *mawashi geri* ditentukan oleh *power* otot tungkai.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa *power* otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* Atlet Karate INKANAS Ranting SMK Negeri 3 Baubau hal ini ditunjukkan dengan nilai *Sig. (2-tailed)*  $0,000 < 0,05$ , Diana di peroleh nilai *person correlations* atau nilai  $r$  sebesar 0,766, maka dapat dinyatakan bahwa memiliki nilai korelasi tinggi.

Hasil penelitian ini memperoleh hasil yang sama dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Manullang, 2016) dimana memperoleh kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kecepatan *mawashi geri chudan* pada *karateka Dojo Capital Karate Club* hal ini ditunjukkan dari besarnya nilai  $r$  yaitu 26,31% bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari *power* otot tungkai (X) terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri chudan* (Y) pada *karateka Dojo Capital Karate Club*.

Yang membedakan penelitian yang telah penulis lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu pertama, tempat penelitian dimana peneliti melakukan penelitian di Dojo INKANAS Ranting SMK Negeri 3 Baubau dan Manullang melakukan penelitian di *Dojo Capital Karate Club*. Kedua, teknik penarikan sampel yang penulis gunakan menggunakan teknik *total sampling* dimana semua

anggota populasi dapat diambil semua menjadi sampel penelitian, sedangkan Manulang menggunakan teknik *random sampling* untuk memperoleh sampel penelitian. Ketiga, instrumen penelitian untuk mengukur power otot tungkai dalam penelitian ini menggunakan tes *vertical jump* dan untuk kemampuan tendangan *mawashi geri* menggunakan tes kemampuan tendangan selama 30 detik, sedangkan Manullang dalam penelitiannya untuk instrumen power otot tungkai menggunakan tes *standing broad jump* dan untuk kecepatan tendangan *mawashi geri* menggunakan tes kecepatan tendangan *mawashi geri Chudan*. Keempat, hasil nilai r Determinasi pada penelitian yang penulis lakukan sebesar 58,6% power otot tungkai mempengaruhi hasil kemampuan tendangan *mawashi geri* sedangkan penelitian terdahulu memperoleh nilai r Determinasi sebesar 26,31% power otot tungkai mempengaruhi hasil kecepatan tendangan *mawashi geri*. Sehingga dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan berdasarkan pada penelitian terdahulu maka hipotesis diterima.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada Atlet Karate INKANAS Ranting Smk Negeri 3 Baubau terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi tinggi antara *Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Mawashi Geri*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik *Power Otot Tungkai* maka semakin baik pula *Kemampuan Tendangan Mawashi Geri*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Power Otot Tungkai* berkontribusi penting terhadap *Kemampuan Tendangan Mawashi Geri* khususnya pada atlet karate INKANAS Ranting SMK Negeri 3 Baubau.

### **SARAN**

Untuk meningkatkan hasil tendangan *mawashi geri* dalam cabang olahraga karate, maka penulis menyarankan agar lebih memperhatikan aspek *power*, khususnya *power* otot tungkai dalam proses latihan dengan memberikan tunjangan-tunjangan berupa latihan yang sesuai untuk meningkatkan *power* otot tungkai atlet.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Apta, Mylodayu & Febi Kurniawan. 2017. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Gunawan, I. 2015. *Pengantar Statistika Interfal*. Jakarta: Rajawali Pers. Imam Hidayat. (1999). Biomekanika. FPOK IKIP Bandung.
- Manullang, J. G. (2016). *Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Dojo Capital Karate Club*. 14(1), 108–120.
- Purba P. H. 2017. Hubungan Kelentukan dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. Jurnal Prestas i.
- Ramli. 2015. Dasar-Dasar Kepeleatihan. Universitas Negeri Makassar.

- Sawali, La, & La Ode Samura. 2019. *Karate: Bingkai Seni Bela Diri*. Kendari: Garudhawaca.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Widiastuti . (2015). *Tes dan pengukuran Olahraga*: PT. Bumi Timur Jaya.