JARDIAN
JAMBURA ARENA PENGABDIAN

P-ISSN : 3025-3209 |E-ISSN : 3024-9759
Vol. 1 No. 2 Desember 2023
DOI: 10.37311/jardian.v1i2.23102

Submitted: 23-11-2023 | Accepted: 19-12-2023 | Published: 19-12-2023

Implementasi Tes Kecepatan Pukulan Gyaku Tzuki dan Tendangan Mawashi Geri di SMP Katolik Santa Maria

Suprianto Kadir [1], Resa Sukardi Massa[2], Meri Haryani[3], Nurkhoiroh[4]
[1234] Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia
Email: merihanifah25@gmail.com

Abstract

The importance of physical roles, one of which is speed in karate, requires every athlete and coach to measure their technical abilities in the training process. Because every punch or kick attack requires speed so that the desired points are achieved optimally. The aim of the community service activity is to join the partnership to implement research products resulting from the development of a form of speed test for gyaku tzuki punches and mawashi geri kicks in the community environment. The output we provide is that this PkM activity can be directly felt by the target audience in knowing the speed of the gyaku tzuki punches and mawashi geri kicks. Meanwhile, the implementation of the PkM activities in question is carried out using several forms of approaches/methods, namely lecture, discussion, demonstration, tests and observation/evaluation methods. From the results of the service carried out at Santa Maria Catholic Middle School, Gorontalo City, it can be seen that the target audience understands and realizes the magnitude of the contribution in producing points during the match through mastery of the technique and speed of the gyaku tzuki punch and the mawashi geri kick, the target audience's understanding regarding the importance of carrying out tests, and measuring technique as training evaluation material, the target audience clearly understands the procedure for implementing the speed test for the gyaku tzuki punch and the mawashi geri kick.

Keywords: *Gyaku Tzuki punch, Mawashi Geri kick.*

Abstrak

Pentingnya peranan fisik salah satunya kecepatan pada cabor karate, mengharuskan setiap unsur atlit maupun pelatih mengukur kemampuan tekniknya dalam proses latihan. Karena setiap serangan pukulan maupun tendangan memerlukan kecepatan agar poin yang diharapkan tercapai dengan maksimal. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Join kemitraan untuk mengimplementasikan produk hasil penelitian pengembangan bentuk tes kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri di lingkungan masyarakat. Adapun output yang kami berikan adalah kegiatan PkM ini secara langsung dapat dirasakan oleh khalayak sasaran dalam mengetahui tingkat kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri. Adapun dalam pelaksanaan kegiatan PkM yang dimaksud, dilakukan dengan beberapa bentuk pendekatan/metode yakni metode ceramah, diskusi, demonstrasi, tes dan observasi/evaluasi. Dari hasil pengabdian yang dilakukan di SMP Katolik Santa Maria Kota gorontalo terlihat bahwa khalayak sasaran memahami serta menyadari besarnya

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

konribusi dalam menghasilkan point pada saat pertandingan melalui penguasaan teknik maupun kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri, pemahaman khalayak sasaran terkait dengan pentingnya melakukan tes, dan pengukuran teknik sebagai bahan evaluasi latihan, khalayak sasaran telah memahami dengan jelas prosedur pelaksanaan tes kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri.

Kata Kunci: Pukulan Gyaku Tzuki, Tendangan Mawashi Geri.

A. PENDAHULUAN.

Meningkatnya minat masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat berdampak signifikan terhadap bagaimana masyarakat secara keseluruhan memandang pentingnya menjaga kesehatan melalui kebiasaan teratur, nutrisi yang tepat, dan aktivitas fisik. Masyarakat menjadi lebih sadar akan kesejahteraannya dan termotivasi untuk melakukan berbagai aktivitas olahraga, mulai dari jalan kaki sederhana hingga angkat beban secara intens, sebagai upaya untuk memprioritaskan kesehatannya. Dulu, orang berolahraga hanya karena kebutuhan karena kondisi medis yang ada atau untuk mengisi waktu luang. Namun, telah terjadi perubahan perspektif yang nyata, dimana olahraga kini dipandang sebagai aspek penting dari rutinitas sehari-hari dan gaya hidup secara keseluruhan.

Kebutuhan ini tidak terbatas pada orang dewasa saja; mereka juga meluas ke anak-anak. Anak-anak juga mempunyai keinginan yang sama untuk menekuni olahraga dan mungkin terus melakukannya sampai mereka unggul dalam bidang pilihan mereka. Orang tua memiliki beragam pilihan untuk melakukan aktivitas fisik, baik di klub olahraga, pusat kebugaran, atau bahkan di tempat kerja atau komunitas di mana fasilitas yang disediakan pemerintah tersedia. Di sisi lain, kebutuhan olahraga anak usia sekolah dipenuhi melalui kegiatan ekstrakurikuler, khususnya berupa kelas pendidikan jasmani yang disesuaikan dengan minat dan bakatnya. Meskipun demikian, sebagian orang tua memilih untuk meningkatkan kemampuan anaknya dengan meningkatkan partisipasinya dalam klub olahraga, di mana mereka mendapat pelatihan langsung dari para ahli yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atletiknya.

Karate merupkan suatu kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan di sekolah, merupakan olahraga yang sangat diminati baik oleh anak-anak maupun orang dewasa. Hal ini terlihat dari banyaknya kompetisi karate yang diadakan setiap tahunnya, mulai dari tingkat lokal hingga nasional, di mana anak-anak menunjukkan semangat mereka yang tak tergoyahkan terhadap seni bela diri ini.

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang telah mendunia dan berkembang dengan pesat hampir disemua kalangan masyarakat termasuk di provinsi Gorontalo. Hal ini terlihat dari banyaknya *dojo* (tempat latihan karate) dan pembinaan baik yang dilakukan dilingkungan masyarakat secara umum maupun disekolah-sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dari berbagai sekolah di provinsi Gorontalo yang aktif dalam melakukan proses pembinaan atlet karate, salah satu diantaranya yakni SMP Katolik Santa Maria yang bertempat di Kota Gorontalo.

Proses pembinaan cabang olahraga karate di SMP Katolik Santa Maria Kota Gorontalo, dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler 3 (tiga) kali dalam seminggu. Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan pelatih yang menangani kegiatan tersebut, diketahui bahwa proses latihan karate di sekolah tersebut sudah berjalan selama 2 (dua) tahun. Lebih lanjut dalam wawancara tersebut khususnya tentang cara pelatih dalam mengevaluasi peningkatan kecepatan teknik pukulan dan tendangan dalam *kumite*

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

siswa binaannya, disampaikan bahwa hanya dilakukan dengan cara mengobservasi secara langsung baik pada saat latihan maupun pertandingan.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa, dalam proses mengevaluasi peningkatan kecepatan teknik pukulan dan tendangan dalam *kumite* pada siswa ekstrakurikuler cabang olahraga karate di SMP Katolik Santa Maria, belum dilakukan dengan pendekatan yang ilmiah atau dengan penggunaan instrument tes yang baku. Proses tes dan pengukuran yang demikian, tentunya tidak memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dan selanjutnya akan berujung pada penarikan kesimpulan yang kurang valid.

Pertandingan kumite sangat didukung dengan faktor kondisi fisik dan kekuatan mental dalam melakukan performa untuk melakukan keterampilan pukulan gyaku tsuki kisame tsuki. Apabila kondisi fisik dan mental tidak mendukung maka teknik sulit untuk dilakukan. Keyakinan dalam tingkat keterampilan memukul apabila atlet memiliki tingkat kemahiran dan kondisi fisik yang terjaga. Kondisi fisik mempengaruhi tingkat ketahanan disaat melakukan kumite (Binsar Felix Maranata Hutabarat, Sukendro, 2021). Menurut (Simbolon & Siahaan, 2020) didalam mencapai prestasi yang lebih baik terdapat beberapa faktor yang mendukung, diantaranya adalah teknik dan kecepatan suatu serangan untuk memperoleh poin. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

Terkait dengan teknik *kumite* yang sering digunakan pada saat pertandingan, berdasarkan analisis di beberapa pertandingan resmi karate yakni Kejuaraan Dunia di Madrid 2002, Monte Ray 2004, Kejuaraan Eropa di Bremen 2003, Moskow 2004 dan Tenerife 2005. Berdasarkan hasil pengamatan serta analisis yang dilakukan pada kejuaraan yang dimaksud, diperoleh hasil terkait aktivitas teknik serangan yang dilakukan para atlet saat bertanding. Pada umumnya teknik dasar *tzuki* (pukulan) yakni *gyaku tzuki* (pukulan dengan tangan yang berlawanan dengan kaki tumpu depan), *kizami tzuki* (pukulan dengan tangan yang berada di bagian depan), *oi tzuki* (pukulan sambil melangkah maju), *sambon tzuki* (pukulan beruntun) secara keseluruhan muncul dengan frekuensi sebesar 89,09%. Selanjutnya, kontribusi dalam menghasilkan point berdasarkan hasil analisis tersebut diperoleh dari teknik *geri* (tendangan) yakni *mae geri* (tendangan lurus ke depan), *mawashi geri* (tendangan menyamping), dan *ushiro geri* (tendangan setengah berputar dengan perkenaan telapak kaki) sebesar 8.36%, sedangkan teknik tangkapan yang disertai bantingan dan serangan memiliki frekuensi sebesar 2,55%.

Hasil analisis tersebut, pada gilirannya memberikan sebuah pemahaman bahwa hampir sepenuhnya perolehan poin dalam pertandingan *kumite*, diperoleh dari berbagai macam teknik serangan yakni teknik pukulan dan tendangan. Dengan demikian, aspek-aspek teknik yang telah dianalisis paling dominan muncul dalam kejuaraan di atas, hendaklah turut diperhatikan peningkatannya oleh pelatih.

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ada dua, yaitu manfaat teoritis yang mencakup 1) Bagi pelatih dapat mengetahui tes kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri ketika kumite pada Siswa SMP Katolik Santa Maria Kota Gorontalo, 2) Agar dapat digunakan sebagai bahan penelitian serta kajian ke depan, khususnya pada atlet karate ka seluruh Indonesia, 3) Bagi peneliti agar dapat mengembangkan teori-toeri yang hasilnya berguna bagi mahasiswa, Pelatih karate serta pihak-pihak yang terkait dengan pelatihan karate. Sedangkan manfaat praktis yang mencakup 1) Bagi pelatih di SMP Katolik Santa Maria Kota Gorontalo mempunyai

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

data tes kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri pada atlet senior, 2) Bagi pelatih SMP Katolik Santa Maria Kota Gorontalo bisa mengevauliasi tes kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri pada atlet, 3) Bagi atlet mampu melakukan keterampilan kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri saat pertandingan, dan 4) Bagi pelatih agar mampu mengetahui arti kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri.

B. PELAKSAAN DAN METODE

Berdasarkan tujuan yang hendak di capai dalam kegiatan PkM ini, maka dalam pelaksanaannya terdiri dari beberapa bentuk kegiatan, dimana dalam pelaksanaan pada masing-masing kegiatan tersebut, menggunakan pendekatan atau metode sesuai dengan kegiatan yang ada. Bentuk kegiatan atau uraian kegiatan yang dimaksud dalam hal ini yakni terkait dengan inti dari kegiatan PkM, yakni berupa kegiatan implemntasi hasil penelitian pengembangan bentuk tes kecepatan pukulan *gyaku tzuki* dan tendangan *mawashi geri* yang akan disampaikan kepada khalayak sasaran yaitu seluruh siswa SMP Katolik Santa Maria yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya cabang olahraga karate. Adapun dalam pelaksanaan kegiatan PkM yang dimaksud, dilakukan dengan beberapa bentuk pendekatan/metode yakni metode ceramah, diskusi, demonstrasi, tes dan observasi/evaluasi yang selanjutnya diuraikan sebagai berikut:

Tabel. 1 Uraian Kegiatan dan Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM

NO	METODE	KEGIATAN	MAKSUD DAN TUJUAN	PENUNJANG
1	Ceramah	Pemaparan materi kepada khalayak sasaran	Memberikan pemahaman konseptual kepada khalayak sasaran	Gedung, LCD, PPT, Vidio, ATK
2	Diskusi			
3	Demonstrasi	Tes	Mengetahui tingkat kemampuan khalayak sasaran	Samsak/target, cones, blanko tes
4	Observasi dan Evaluasi	Sebelum dan setelah kegiatan PkM	Melihat ada tidaknya perubahan sikap (motivasi) khalayak sasaran pada saat penyampaian materi maupun setelah dilakukannya tes	Format observasi dan evaluasi, ATK

Tahapan aksi program ini meliputi: (1) Survei lokasi (observasi): melakukan penjajakan dan identifikasi kepada masyarakat Desa Survei lokasi (observasi): melakukan penjajakan dan identifikasi kalayak sasaran. (2) Persiapan: menyiapkan seluruh perlengkapan yang dibutuhkan saat pelaksanaan inti kegiatan PkM. (3) Pelaksanaan kegiatan meliputi: (a) Penyampaian maksud dan tujuan kegiatan kepada khalayak sasaran. (b) Pemberian/penyampaian materi secara konseptual. (c) Diskusi terbuka, tanya jawab, kuis. (d) Demonstrasi. (e) Observasi dan evaluasi hasil tes dan pengukuran

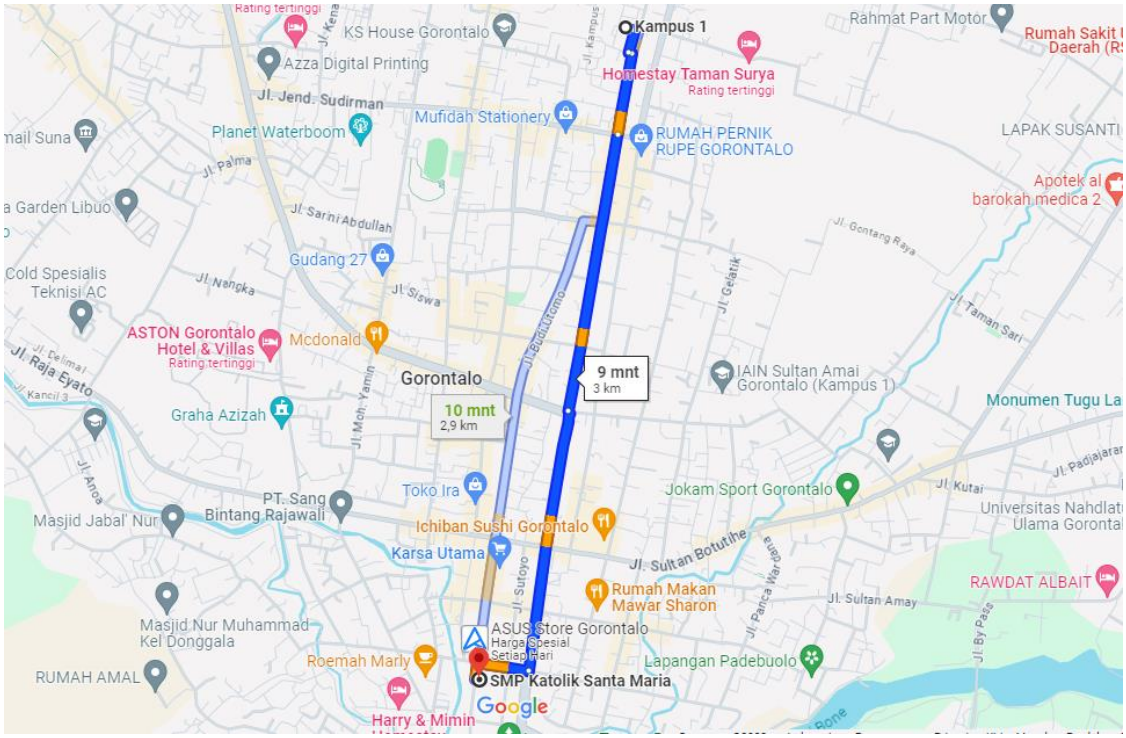
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan, bertujuan untuk mengimplementasikan produk hasil penelitian pengembangan bentuk tes kecepatan pukulan *gyaku tzuki* dan tendangan *mawashi geri* di lingkungan masyarakat. Subjek karakteristik yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian yang dimaksud, yakni siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga karate di SMP Katolik Santa Maria, yang bertempat di Jln. Sultan Hasanuddin, Kelurahan Biawao, Kota Selatan, Kota

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Gorontalo, Provinsi Gorontalo. Berikut gambaran umum lokasi pelaksanaan pengabdian. Berikut gambaran umum lokasi pelaksanaan pengabdian.

Gambar 1. Sekolah SMP Katolik Santa Maria Gorontalo



Gambar 2. Lokasi Pelaksanaan Pengabdian

Tahap kegiatan materi dan praktek tentang peraturan pertandingan tinju AIBA khususnya pada aturan 21 tentang pelanggaran, aturan 22 tentang pukulan rendah, aturan 23 tentang perhatian, peringatan, diskualifikasi, dan aturan 24 tentang *knockdown.* Pelaksanaan yang dilakukan dalam pengabdian ini dilakukan dengan beberapa pendekatan atau metode yakni ceramah, diskusi, demonstrasi, tes dan observasi/evaluasi.

Adapun tahapan rencana aksi pada program kegiatan pengabdian ini meliputi (1) Survei lokasi (observasi): melakukan penjajakan dan identifikasi kalayak sasaran, (2) Persiapan: menyiapkan seluruh perlengkapan yang dibutuhkan saat pelaksanaan inti kegiatan PkM. (3) Pelaksanaan kegiatan meliputi, penyampaian maksud dan tujuan

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

kegiatan kepada khalayak sasaran, pemberian/penyampaian materi secara konseptual, diskusi terbuka, tanya jawab, kuis, demonstrasi dan observasi dan evaluasi hasil tes dan pengukuran.

- Survei lokasi (observasi) :

Adapun secara inti tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, yakni dititikberatkan kepada penerapan bentuk tes kecepatan pukulan *gyaku tzuki* dan tendangan *mawashi geri.* Sebelum inti kegiatan yang dimaksud, diawali dengan pemberian pemahaman kepada khalayak sasaran terkait dengan hasil analisis penggunaan teknik karate yang dominan digunakan pada saat pertandingan. Pada diakhir kegiatan, yakni berupa pelaksanaan tes sekaligus memperoleh data terkait dengan tingkat kecepatan teknik yang dimaksud. Seluruh rangkaian kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa pendekatan atau metode yakni ceramah, diskusi, demonstrasi, tes dan observasi/evaluasi.

Tahap observasi dan koordinasi kegiatan dilakukan pada tanggal 20 Maret 2023 dengan cara berkoordinasi langsung kepada kepala sekolah SMP Katolik Santa Maria dan pelatih karate disekolah tersebut. kegiatan tersebut, bertujuan untuk menyampaikan maksud dan tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Berdasarkan hasil observasi dan koordinasi tersebut, disepakati persetujuan antara pelaksana dan khalayak sasaran dalam melaksanakan kegiatan pengabdian yang dimaksud.

- Pelaksanaan Kegiatan

Setelah melalui tahapan koordinasi dan mempersiapkan seluruh kelengkapan administrasi maupun perlengkapan yang nantinya digunakan dalam kegiatan, maka tahapan pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 21-22 April 2023. Pelaksanaan yang dilakukan meliputi

(1). Pemberian gambaran kepada khalayak sasaran terkait dengan hasil analisis penggunaan teknik karate yang dominan digunakan pada saat pertandingan,
(2). Drill teknik, melakukan teknik pukulan *gyaku tzuki* dan tendangan *mawashi geri* secara berulang-ulang untuk memaksimalkan baik motorik maupun pemahaman siswa terhadap keterampilan dalam melakukan teknik.
(3). Penjelasan pentingnya melakukan tes dan pengukuran, memberikan pemahaman tentang pentingnya mengukur kemampuan teknik setiap individu, menjadikan tes dan pengukuran menjadi tolak ukur siswa dalam memaksimalkan kemampuannya saat latihan.
(4). Penjelasan cara pelaksanaan tes,
(5). Tes kecepatan pukulan *gyaku tzuki* dan tendangan *mawashi geri,*
(6). Evaluasi. Melakukan evaluasi terhadap pemahaman peserta sejauh mana pemahaman mereka terhadap pentingnya kecepatan dalam melakukan terknik pukulan *gyaku tzuki* dan tendangan *mawashi geri*

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

- Capaian Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat terkait dengan implementasi produk hasil penelitian pengembangan bentuk tes kecepatan pukulan *gyaku tzuki* dan tendangan *mawashi geri* di lingkungan masyarakat, yang dalam hal ini siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga karate di SMP Katolik Santa Maria telah berjalan dengan lancar dan sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan.

Adapun pada setiap tahapan inti kegiatan pengabdian yang dimaksud, diperoleh beberapa hasil yakni pemahaman khalayak sasaran terhadap pentingnya mengasah teknik maupun meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tzuki* dan tendangan *mawashi geri,* pemahaman khalayak sasaran terkait dengan pentingnya melakukan tes, dan pengukuran teknik sebagai bahan evaluasi latihan. Selanjutnya, hasil tes kecepatan pukulan *gyaku tzuki* dan tendangan *mawashi geri* khalayak sasaran sebagai berikut:

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Tabel 2. Hasil Tes Kecepatan Pukulan *Gyaku Tzuki*

No	TESTI	Kecepatan Pukulan *Gyaku Tzuki* (banyaknya tendangan)		
		Tes 1	Tes 2	Hasil
1	Kenzo Meono	9	11	11
2	Dustin Witedja	8	9	9
3	Leonard Usman	12	10	12
4	Ricardo Situmorang	9	8	9
5	Valen Kamasi	11	10	11
6	Joy gesal	10	10	10
7	Imanuel Walukow	9	8	9
8	Clive Lumingas	8	12	12
9	Artadinata Daud	10	11	11
10	Devon Timparosa	12	10	12
11	Gabriel Anglimala	11	10	11
12	Yasa Salenzki	10	9	10
13	Alfreds Liu	8	8	8
14	Faitpele Walukow	9	10	10
15	Giselia Pangalila	9	9	9
16	Jezkhiel Wedah	8	10	10
17	Eugene Lisar	10	12	12
18	Ludowikus Siahaa	10	11	11
19	Gloria Alang	9	12	12
20	Cristina Lumingas	7	9	9
21	Alfred Lumangkeas	8	9	9
22	Rio Sakey	11	9	11
23	Bernard Sitompul	9	12	12
24	Alexandro Tumampis	10	12	12
25	Elvis Walukou	8	10	10

Data tes pada tabel diatas, menunjukkan bahwa tingkat kecepatan pukulan *gyaku tzuki* siswa peserta ekstrakurikuler cabang olahraga karate di SMP Katolik Santa Maria tertinggi dengan frekuensi pukulan sebanyak 12 kali pukulan dan terendah sebanyak 8 kali pukulan. Selanjutnya, berdasarkan data tersebut dapat diketahui nilai rata-rata kecepatan pukulan yakni sebanyak 10 kali.

Tabel 3. Hasil Tes Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri*

No	TESTI	Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* (banyaknya tendangan)		
		Tes 1	Tes 2	Hasil
1	Kenzo Meono	7	9	9
2	Dustin Witedja	6	9	9
3	Leonard Usman	8	10	10
4	Ricardo Situmorang	7	8	8
5	Valen Kamasi	7	8	8
6	Joy gesal	8	7	8
7	Imanuel Walukow	5	8	8
8	Clive Lumingas	6	9	9
9	Artadinata Daud	8	10	10
10	Devon Timparosa	8	9	9
11	Gabriel Anglimala	7	9	9
12	Yasa Salenzki	6	8	8
13	Alfreds Liu	8	8	8
14	Faitpele Walukow	8	10	10
15	Giselia Pangalila	9	9	9
16	Jezkhiel Wedah	9	10	10
17	Eugene Lisar	8	10	10
18	Ludowikus Siahaa	8	9	9
19	Gloria Alang	7	7	7

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

No	TESTI	Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* (banyaknya tendangan)		
		Tes 1	Tes 2	Hasil
20	Cristina Lumingas	9	10	10
21	Alfred Lumangkeas	10	9	10
22	Rio Sakey	8	10	10
23	Bernard Sitompul	8	10	10
24	Alexandro Tumampis	9	10	10
25	Elvis Walukou	8	10	10

Data tes pada tabel diatas, menunjukkan bahwa tingkat kecepatan tendangan *mawashi geri* siswa peserta ekstrakurikuler cabang olahraga karate di SMP Katolik Santa Maria tertinggi dengan frekuensi tendangan sebanyak 10 kali tendangan dan terendah sebanyak 7 kali tendangan. Selanjutnya, berdasarkan data tersebut dapat diketahui nilai rata-rata kecepatan tendangan yakni sebanyak 9 kali. Setelah dilakukan evaluasi terlihat bahwa khalayak sasaran memahami serta menyadari besarnya konribusi dalam menghasilkan point pada saat pertandingan melalui penguasaan teknik maupun kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri, pemahaman khalayak sasaran terkait dengan pentingnya melakukan tes, dan pengukuran teknik sebagai bahan evaluasi latihan, khalayak sasaran telah memahami dengan jelas prosedur pelaksanaan tes kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri.

Dalam olahraga karate diperlukannya kecepatan dalam melakukan serangan baik itu tendangan maupun pukulan. Sebagaimana menurut (Rajidin, 2018) untuk melakukan teknik penyerangan haruslah didukung oleh kemampuan fisik, karena kondisi fisik merupakan kondisi yang sangat mendasar dan turut menentukan prestasi atlet. Kecepatan dalam melakukan serangan sangat diperlukan oleh atlet karena dengan kecepatan akan membuat serangan yang dilakukan lebih maksimal. Selanjutnya menurut (Mustofa & Sahri, 2022) kondisi fisik ialah komponen utuh yang tidak dapat dipisah begitu saja satu kesatuannya baik pada pemeliharaan ataupun pada peningkatannya. Maksudnya adalah dalam usaha untuk meningkatkan kondisi fisik maka harus dikembangkan semua komponennya. Tiap olahraga tentu mempunyai komponen atau unsur kondisi fisik dominan yang berbeda.

Karate merupakan bela diri asal Jepang yang penerapan gerakannya dilakukan dengan menggunakan tangan kosong (Ikhram et al., 2020), tanpa senjata dalam melakukan Teknik pukulan, tangkisan dan tendangan. Bela diri karate dibagi menjadi dua nomor pertandingan yaitu, kata dan kumite. Kata merupakan seni bela diri yang dimainkan dengan menggunakan perasaan pada setiap gerakannya, memainkan emosi, tempo Gerakan, irama, teknik yang baik serta Gerakan yang idlakukan dengan kerapian agar terlihat indah ketika jurus dimainkan (Balqis et al., 2020).

Pentingnya salah satu komponen kondisi fisik yakni kecepatan dalam meningkatkan keberhasilan serangan, maka perlunya alat ukur untuk melihat tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet karate, melalui pembinaan maka hal ini akan menjadi tolak ukur bagi pelatih dalam mengevaluasi kemampuan yang dimiliki oleh atlet binaannya terkhusus pada kecepatan dalam melakukan serangan baik itu tendangan maupun pukulan. Sebagaimana menurut (Kadir et al., 2022) terdapat beberapa aspek yang harus diperhatikan terkait dengan peningkatan prestasi atlet. Salah satu di antaranya adalah kondisi fisik. Komponen teknik, taktik maupun strategi akan baik digunakan dalam pertandingan maupun perlombaan, manakala ditunjang oleh baiknya status komponen kondisi fisik dan asupan gizi atlet. Baiknya status fisik atlet akan membantu atlet tersebut dalam menjalankan program latihannya serta dapat menghindari atlet dari resiko cedera.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Berbicara tentang cabang olahraga karate, terdapat dua bentuk kategori yang dipertandingkan dalam cabang olahraga ini, yakni *kata* (peragaan jurus) dan *kumite* (tanding). Khususnya pada kategori *kumite*, untuk menunjang performa yang baik pada saat pertandingan seorang atlet hendaknya mampu mengaplikasikan berbagai macam bentuk teknik *kumite* dengan baik. Salah satu pukulah dalam cabang olahraga Karate adalah pukulan Gyaku Tsuki yang merupakan pukulan dominan dilakukan seorang atlet Karate dalam kumite (perorangan) (Ruskin & Liputo, 2021). Menurut peraturan WKF (World Karate Federation) 2012 pada saat ini kumite (pertarungan bebas) diperlukan kecepatan dan pukulan yang akurat ke daerah sasaran yang salah satunya adalah pukulan Gyaku Tsuki yang memperoleh nilai 1 yaitu (yuko) pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan lurus memukul ke arah perut. Pukulan Gyaku Tsuki merupakan pukulan lurus kearah ulu hati yang berlawanan dengan langkah kuda-kuda.

Tendangan mawasi-geri terbagi menjadi 2 sasaran yaitu sasaran pada daerah punggung dan sasaran pada wajah. Setiap sasaran tendangan mawashi-geri memiliki nilai yang berbeda, tendangan mawashi-geri yang mengarah sasaran punggung akan memperoleh angka atau poin 2, sedangkan tendangan mawashi geri yang mengarah sasaran wajah akan memperoleh angka atau poin 3 sesuai dengan peraturan pertandingan WKF (World Karate Federation) pengurus besar FORKI (Abdussama et al., 2021). Untuk mendapatkan poin 3 dari tendangan mawashi- geri bukanlah hal yang mudah, harus memenuhi kriteria-kriteria tendangan karena tendangan mawashi-geri begitu sensitif untuk sasaran wajah, bisa saja menghasilkan suatu pelanggaran.

Keberhasilan atlet karate dalam menggunakan berbagai teknik *kumite*, tidak lepas dari kontribusi komponen kondisi fisik penunjang teknik tersebut. Melihat pola gerak dalam pertandingan *kumite* khususnya pada saat melancarkan teknik serangan, pada umumnya dilakukan dengan kecepatan yang maksimal serta *timing* yang tepat. Menyikapi hal tersebut, maka diperlukan suatu bentuk tes yang valid dan reliabel guna untuk mengetahui kecepatan pukulan dan tendangan dalam karate. Sebagaimana menurut (Abdussama et al., 2021) dalam suatu pertandingan karate, yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tendangan mawashi geri adalah kecepatan dan ketepatannya mengenai sasaran yang sah. Hal tersebut dikarenakan lebih cepat melakukan tendangan yang sah dengan sasaran yang tepat maka berhak mendapatkan point. Agar dapat melakukan tendangan mawashi geri yang baik adalah dengan adanya peran dari kompenen fisik khusunya kecepatan. Selanjutnya menurut (Pranata et al., 2017) kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang di perlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu dalam sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

D. PENUTUP

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Join kemitraan telah terlaksana dengan lancar dan sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Berdasarkan hasil kegiatan yang dimaksud, dapat disimpulkan bahwa model tes kecepatan pukulan gyaku tzuki dan model tes kecepatan tendangan mawashi geri dapat digunakan oleh semua karateka terutama atlet. Dari data hasil tes yang diperoleh dapat dilihat sejauh mana tingkat kemampuan atlet yang melakukan tes. Dapat dikatakan hasil tes kecepatan pukulan gyaku tzuki dan model tes kecepatan tendangan mawashi geri dapat menunjukan atau menggambarkan kemampuan seorang atlet di arena. Artinya jika hasil tes baik maka kemampuan atlet melakukan tendangan mawashi geri saat di arena juga baik, beberapa hal seperti terlihat bahwa khalayak sasaran memahami serta menyadari besarnya konribusi dalam menghasilkan point pada saat pertandingan

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

melalui penguasaan teknik maupun kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri, pemahaman khalayak sasaran terkait dengan pentingnya melakukan tes, dan pengukuran teknik sebagai bahan evaluasi latihan, khalayak sasaran telah memahami dengan jelas prosedur pelaksanaan tes kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri. Pelatih yang menangani kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga karate di SMP Katolik Santa Maria, hendaknya dapat lebih meningkatkan kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri atlet binaannya setelah mendapatkan data terkait dengan tingkat kecepatan pukulan gyaku tzuki dan tendangan mawashi geri para atlet berdasarkan hasil tes pada kegiatan PkM.

E. DAFTAR PUSTAKA

Abdussama, W., Aimang, H., & Bakar, A. (2021). Hubungan Kelentukan Dan Kecepatan Dengan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Karate Kabupaten Banggai. *BABASAL Sport Education Journal*, *2*(2), 82–88.

Balqis, K., Simanjuntak, V. G., & Puspitawati, I. D. (2020). Pemetaan Somatotype Karate-Ka Kota Pontianak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *3*(1), 71. https://doi.org/10.26418/jilo.v3i1.40793

Binsar Felix Maranata Hutabarat, Sukendro, A. M. (2021). Analisis Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki Ketika Kumite Pada Atlet Senior Jambi Karate Club. *Jurnal Pion*, *1*(1), 34–43.

Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, *5*(2), 100. https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206

Kadir, S., Dulanimo, H., B. Usman, A., Duhe, E. D. P., & Hidayat, S. (2022). Evaluasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Karate. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *4*(1), 29–38. https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13445

Mustofa, A. I., & Sahri, S. (2022). Analisis kondisi fisik atlet karate. *Sriwijaya Journal of Sport*, *2*(1), 38–44. https://doi.org/10.55379/sjs.v2i1.515

Pranata, L. D., Yarmani, Y., & Sugihartono, T. (2017). Pengaruh Latihan Beban Gaya-Pegas Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Karate Inkanas Kota Bengkulu. *Kinestetik*, *1*(2), 106–110. https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3473

Rajidin, R. A. (2018). Perbandingan Latihan Menendang Menggunakan Alat Pemberat Kaki (Ankle Weight) Dan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *7*(1), 68–74.

Ruskin, R., & Liputo, N. (2021). Hubungan Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *3*(2), 60–67. https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11336

Simbolon, R. F., & Siahaan, D. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Prestasi*, *4*(2), 49. https://doi.org/10.24114/jp.v4i2.21585

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)