

KEMAMPUAN KECEPATAN TENDANG MAWASHI GERI PADA KARATEKA DOJO PALAPA SAIYO

Dedek Gusniarti¹, Jeki Haryanto², Septri³, Kristian Burhan⁴

^{1, 2, 3, 4}Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Email: dedekgusniarti78@gmail.com

Article History

Received: 10-06-2026

Revision: 23-06-2026

Accepted: 25-06-2026

Published: 27-06-2026

Abstract. The speed of the mawashi geri kick is one of the physical components that greatly determines the success of karateka in gaining points during the match, so it is necessary to know the profile of their abilities objectively. This study aims to describe the speed of the mawashi geri kick of karateka Dojo Palapa Saiyo Padang Pariaman as a basis for evaluating the physical condition of athletes. The study used a quantitative descriptive approach with a survey design. The research subjects were 10 karateka selected through a purposive sampling technique based on the criteria of age and class of competition, ranging from early age to junior. Data collection was carried out through a mawashi geri kick speed test which was carried out three repetitions for each athlete, with the measurement results expressed in seconds. Data were analyzed using descriptive statistics to describe the average value, the fastest time, and the slowest time, as well as the categorization of the kick speed level. The results showed that the average karateka kick speed was 2.43 seconds, with the fastest time being 1.34 seconds and the slowest 3.71 seconds. In general, the majority of karateka were in the "sufficient" and "less" categories, which indicates that their explosive power and leg movement speed have not developed optimally. These findings can be a reference for coaches in developing more structured physical training programs that focus on increasing kicking speed.

Keywords: Kick Speed, *Mawashi Geri*, Karate, Descriptive Study

Abstrak. Kecepatan tendangan *mawashi geri* merupakan salah satu komponen fisik yang sangat menentukan keberhasilan karateka dalam memperoleh poin saat pertandingan, sehingga perlu diketahui profil kemampuannya secara objektif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada karateka Dojo Palapa Saiyo Padang Pariaman sebagai dasar evaluasi kondisi fisik atlet. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain survei. Subjek penelitian berjumlah 10 karateka yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria usia kelas tanding, mulai dari usia dini hingga junior. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kecepatan tendangan *mawashi geri* yang dilaksanakan sebanyak tiga kali repetisi untuk setiap atlet, dengan hasil pengukuran dinyatakan dalam satuan detik. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan nilai rata-rata, waktu tercepat, dan waktu terlambat, serta kategorisasi tingkat kecepatan tendangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan tendangan karateka adalah 2,43 detik, dengan waktu tercepat 1,34 detik dan terlambat 3,71 detik. Secara umum, mayoritas karateka berada pada kategori "cukup" dan "kurang", yang mengindikasikan bahwa kemampuan daya ledak dan kecepatan gerak tungkai belum berkembang secara optimal. Temuan ini dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan fisik yang lebih terstruktur dan berfokus pada peningkatan kecepatan tendangan.

Kata Kunci: Kecepatan Tendangan, *Mawashi Geri*, Karate, Penelitian Deskriptif

How to Cite: Gusniarti, D., Haryanto, J., Septri., & Burhan, K. (2026). Kemampuan Kecepatan Tendang Mawashi Geri Pada Karateka Dojo Palapa Saiyo. *HORIZON: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 4 (3), 2399-2406. <http://doi.org/10.54373/hijm.v4i3.6295>

PENDAHULUAN

Cabang olahraga bela diri karate tidak hanya menekankan pengembangan aspek fisik, tetapi juga pembentukan dimensi psikis dan spiritual yang berakar pada nilai-nilai *bushido*. Secara filosofis, kecepatan gerak dalam karate mencerminkan prinsip *ki-ken-tai-ichi*, yaitu keselarasan energi, teknik, dan tubuh dalam menghasilkan performa yang efektif dan efisien. Dalam praktik karate modern, khususnya aliran Shotokan di bawah naungan PB FORKI, latihan keras (*shugyo*) diarahkan untuk mengoptimalkan potensi biomotorik atlet guna mencapai prestasi maksimal. Sebagai seni bela diri tanpa senjata, karate sangat mengandalkan penguasaan teknik dasar (*kihon*) yang mencakup pukulan, tangkisan, dan tendangan sebagai sarana utama serangan dan pertahanan (Herlina et al., 2023).

Karate yang berasal dari Jepang telah berkembang menjadi olahraga prestasi yang diakui secara global serta berkontribusi dalam pembentukan disiplin, kemandirian, dan sikap saling menghormati (Septri et al., 2022). Di antara berbagai teknik serangan, tendangan *mawashi geri* merupakan salah satu teknik tungkai yang paling dominan dalam perolehan poin pertandingan, terutama pada kategori *kumite*. Efektivitas tendangan ini sangat ditentukan oleh kondisi fisik atlet, khususnya kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Teknik yang baik tanpa didukung kecepatan gerak yang optimal akan mudah diantisipasi lawan dan kehilangan efektivitas dalam pertandingan (Haryanto et al., 2021). Oleh karena itu, pengembangan kecepatan tendangan menjadi kebutuhan mendasar dalam pembinaan prestasi karate. Namun demikian, hasil observasi dan wawancara dengan pelatih di Dojo Palapa Saiyo Kabupaten Padang Pariaman menunjukkan bahwa sebagian besar karateka usia dini hingga junior (8–17 tahun) belum mampu menampilkan tendangan *mawashi geri* dengan kecepatan optimal. Tendangan yang dilakukan cenderung lambat dan kurang eksplosif, sehingga sering gagal menghasilkan poin dalam pertandingan, sebagaimana terlihat pada kejuaraan Bung Hatta Cup 2026. Kondisi ini mengindikasikan adanya masalah serius dalam proses latihan, terutama karena program yang diterapkan masih berfokus pada penguasaan teknik umum dan daya tahan, tanpa didukung data objektif mengenai profil kecepatan tendangan atlet.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak akan pemetaan kondisi fisik atlet secara objektif sebagai dasar penyusunan program latihan yang tepat sasaran. Hingga saat ini, belum tersedia data empiris yang menggambarkan profil kecepatan tendangan *mawashi geri* karateka di Dojo Palapa Saiyo, sehingga pelatih belum memiliki acuan berbasis bukti (*evidence-based practice*) dalam merancang latihan spesifik kecepatan tungkai. Kebaruan penelitian ini terletak pada penyajian profil kuantitatif kecepatan tendangan *mawashi geri* pada kelompok usia dini hingga junior di tingkat dojo, yang masih jarang dikaji dalam penelitian

sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran kondisi aktual atlet, tetapi juga menjadi landasan awal dalam pengembangan program latihan yang lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan performa pertandingan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif melalui pendekatan survei, yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat profil kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* karateka tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2026 di Dojo Palapa Saiyo, Kabupaten Padang Pariaman. Populasi penelitian adalah seluruh karateka Dojo Palapa Saiyo berusia di bawah 21 tahun (under-21) dengan jumlah sekitar 25 orang dari berbagai kategori usia. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria karateka usia dini hingga junior yang aktif mengikuti latihan dan pertandingan, sehingga diperoleh 10 orang sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2017).

Instrumen penelitian berupa tes kecepatan tendangan *mawashi geri*. Pengukuran dilakukan setelah atlet menjalani pemanasan, dengan posisi berdiri pada jarak 50 cm untuk putri dan 60 cm untuk putra dari target. Atlet melakukan tendangan *mawashi geri* sebanyak tiga repetisi secepat mungkin setelah aba-aba diberikan. Waktu pengukuran dihitung menggunakan stopwatch sejak awal gerakan hingga selesainya tendangan ketiga, dinyatakan dalam satuan detik. Setiap atlet diberikan tiga kali kesempatan, kemudian diambil hasil waktu tercepat sebagai data penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Data hasil tes dianalisis untuk memperoleh nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum sebagai gambaran umum kemampuan kecepatan tendangan karateka. Selanjutnya, data diklasifikasikan ke dalam kategori penilaian, yaitu Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang, dan Kurang Sekali, dengan menggunakan pendekatan norma berdasarkan standar deviasi ideal. Analisis ini bertujuan untuk memberikan interpretasi yang lebih bermakna terhadap tingkat kecepatan tendangan *mawashi geri* karateka di Dojo Palapa Saiyo serta menjadi dasar evaluasi dan perencanaan program latihan fisik ke depan (Simbolon & Siahaan, 2020).

HASIL

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk menjawab tujuan penelitian, yaitu mengetahui dan mendeskripsikan profil kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* karateka di Dojo Palapa Saiyo. Melalui penyajian nilai rata-rata, nilai minimum, nilai

maksimum, dan standar deviasi, hasil penelitian memberikan gambaran objektif mengenai tingkat kecepatan tendangan yang dimiliki karateka secara keseluruhan.

Tabel 1. Profil statistik kecepatan tendangan mawashi geri

No	Statistik	Catatan Waktu (Detik)
1	MEAN	2,43
2	SD	0,54
3	MAX	3,71
4	MIN	1,34
5	VARIAN	2,999,58
6	RANGE	169,00
7	KUARTIL	86,625

Berdasarkan data statistik deskriptif yang disajikan pada Tabel 1 pada gambar diperoleh gambaran umum mengenai profil kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* para karateka di Dojo Palapa Saiyo. Penilaian deskriptif ini mengacu pada durasi waktu eksekusi tendangan dalam satuan detik, di mana durasi waktu yang semakin kecil mengindikasikan tingkat kecepatan yang semakin baik. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) kecepatan tendangan *mawashi geri* dari seluruh sampel adalah sebesar 2,43 detik. Nilai rata-rata ini memberikan indikasi awal bahwa secara umum, akselerasi gerak tungkai mayoritas atlet masih tergolong moderat dan belum mencapai tingkat responsivitas yang optimal untuk situasi pertandingan.

Tingkat keragaman kemampuan antar-atlet di lapangan terlihat cukup signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai maksimum (*max*) atau catatan waktu terlambat yang menyentuh angka 3,71 detik, serta nilai minimum (*min*) atau catatan waktu tercepat yang mampu diraih oleh atlet sebesar 1,34 detik. Selisih sebaran data yang cukup lebar ini didukung oleh nilai standar deviasi (*SD*) sebesar 0,54 dan nilai varian sebesar 2.999,58. Nilai tingkat keragaman tersebut mengonfirmasi adanya kesenjangan performa biomotorik yang cukup kontras di dalam kelompok sampel, yang dipengaruhi oleh perbedaan penguasaan teknik dasar serta kapasitas daya ledak otot tungkai masing-masing karateka. Lebih lanjut, struktur data kelompok ini juga dilengkapi dengan nilai *range* sebesar 169,00 serta capaian nilai kuartil di angka 86,625.

Untuk mengetahui sebaran tingkat kemampuan atlet, dilakukan kategorisasi data durasi kecepatan tendangan (semakin kecil durasi detik, semakin cepat/baik).

Tabel 2. Distribusi frekuensi kategori kecepatan tendangan

No	Interval Waktu (Detik)	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	< 1,80	Baik Sekali	1	10%
2.	1,80 – 2,20	Baik	2	20%
3.	2,21 – 2,65	Cukup	3	30%
4.	> 2,65	Kurang	4	40%

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 2 diatas, dilakukannya pengelompokan tingkat kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* berdasarkan norma kategorisasi waktu temouh (detik). Hasil analisis distribusi frekuensi memperlihatkan sebaran kemampuan karateka yang cukup bervariasi, namun cenderung didominasi oleh kategori bawa

DISKUSI

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa profil kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada karateka di Dojo Palapa Saiyo Kabupaten Padang Pariaman masih berada pada tingkat yang belum optimal. Temuan fakta bahwa mayoritas sampel berada pada kategori "Kurang" sebesar 40% dan kategori "Cukup" sebesar 30% mempertegas bahwa sebagian besar karateka di dojo tersebut memiliki kendala nyata dalam hal efisiensi waktu eksekusi serangan tungkai. Nilai rata-rata kelompok sebesar 2,43 detik mengonfirmasi bahwa akselerasi gerak yang dihasilkan cenderung lambat, sehingga dalam situasi pertandingan riil, serangan tersebut akan sangat mudah dibaca, diantisipasi, atau ditangkis oleh lawan.

Secara fisiologis, lambatnya kecepatan tendangan ini berkaitan erat dengan kapasitas komponen kondisi fisik dasar yang dimiliki oleh atlet, khususnya daya ledak (*explosive power*) otot tungkai dan kecepatan matriks neuromuskular (Harsono, 2018). Kecepatan tendangan merupakan manifestasi dari kemampuan otot untuk berkontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut teori pengondisian fisik, kurangnya variasi latihan beban tambahan (*loading*) atau latihan pliometrik yang spesifik pada program latihan reguler di dojo disinyalir menjadi penyebab utama rendahnya capaian kecepatan ini (Bompa & Buzzichelli, 2019). Otot-otot penggerak utama (*agonist*) seperti quadriceps femoris dan iliopsoas belum terlatih untuk melakukan fase pengangkatan lutut (*chambering*) serta lecutan tungkai secara eksplosif. Hal ini diperkuat oleh Septri et al. (2022) yang menegaskan bahwa performa teknik yang maksimal sangat bergantung pada sinkronisasi antar-unit motorik sistem saraf pusat dalam menggerakkan massa tungkai secara cepat.

Capaian profil kecepatan tendangan dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh karakteristik biomekanika gerak dan efisiensi koordinasi tubuh atlet. Kualitas tendangan *mawashi geri* yang efektif menuntut integrasi yang harmonis antara putaran pinggul, fleksibilitas sendi panggul, serta kekuatan statis kaki tumpu (Simbolon & Siahaan, 2020). Berdasarkan hasil observasi saat pengambilan data, atlet yang berada pada kategori "Kurang" (> 2,65 detik) cenderung melakukan gerakan melingkar yang terlalu lebar dan posisi pinggul yang kurang mengunci, sehingga menambah durasi waktu tempuh tendangan menuju target. Sebaliknya, satu atlet yang berhasil masuk dalam kategori "Baik Sekali" (1,34 detik)

menunjukkan koordinasi gerak yang sangat efisien dan lintasan tendangan yang linear. Faktor usia sampel yang berada pada rentang usia dini hingga junior (8–17 tahun) juga memberikan pemaknaan penting terhadap profil data yang ditemukan. Pada fase perkembangan usia tersebut, sistem saraf dan jaringan otot atlet sebenarnya memiliki tingkat plastisitas yang sangat tinggi. Karakteristik biologis anak-anak dan remaja pada usia ini sangat responsif terhadap stimulus kecepatan, kelentukan, dan koordinasi motorik. Jika potensi tersebut tidak diintervensi dengan pola pemetaan fisik yang akurat sejak dini, maka tumbuh kembang performa biomotorik atlet akan berjalan stagnan atau tidak berkembang secara maksimal (Haryanto, 2022).

Dalam konteks taktik pertandingan, khususnya pada kategori kumite, setiap fraksi detik sangat menentukan keberhasilan serangan (Hadjarati et al., 2022). Mengetahui fakta bahwa 70% atlet masih berada di bawah standar kecepatan ideal memberikan indikasi kuat bagi pelatih bahwa program latihan konvensional yang berfokus pada teknik dasar secara umum saja tidak lagi cukup. Diperlukan evaluasi total terhadap periodisasi latihan fisik. Penemuan profil deskriptif ini memiliki urgensi teoretis dan praktis yang tinggi, karena dapat dijadikan dasar acuan (*evidence-based*) bagi pelatih di Dojo Palapa Saiyo untuk mulai mengintegrasikan metode latihan spesifik seperti penggunaan alat bantu resistensi atau metode beban pergelangan kaki *ankle weight* guna mendongkrak daya ledak otot tungkai atlet secara terukur pada masa mendatang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data melalui pendekatan deskriptif kuantitatif, dapat disimpulkan bahwa profil kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada karateka di Dojo Palapa Saiyo Kabupaten Padang Pariaman mayoritas masih berada pada kategori belum optimal. Bukti empiris dari sebaran data menunjukkan bahwa tingkat kecepatan tendangan atlet cenderung didominasi oleh kategori bawah, dengan rincian 40% atlet berada pada kategori "Kurang" dan 30% atlet berada pada kategori "Cukup". Capaian nilai rata-rata (*mean*) kelompok sebesar 2,43 detik mengonfirmasi bahwa akselerasi tungkai karateka di dojo tersebut dalam melakukan eksekusi tendangan melingkar masih tergolong lambat dan memerlukan peningkatan. Rentang catatan waktu yang dinamis di lapangan—di mana waktu tercepat menyentuh 1,34 detik dan terlambat mencapai 3,71 detik—merekpresentasikan adanya variasi kapasitas biomotorik serta penguasaan teknik dasar yang cukup lebar di antara para atlet. Dengan demikian, hasil pemetaan profil ini menegaskan bahwa sebagian besar karateka

pada rentang usia dini hingga junior di Dojo Palapa Saiyo sangat membutuhkan pembinaan kondisi fisik yang lebih spesifik, khususnya pada komponen daya ledak dan kecepatan otot tungkai.

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian yang memperlihatkan bahwa profil kecepatan tendangan *mawashi geri* karateka di Dojo Palapa Saiyo masih didominasi oleh kategori cukup dan kurang (70%), peneliti merekomendasikan kepada tim pelatih untuk segera melakukan evaluasi serta merestrukturisasi program latihan kondisi fisik reguler dengan mengintegrasikan variasi latihan yang lebih spesifik untuk mendongkrak daya ledak (*explosive power*) otot tungkai, seperti penggunaan beban pergelangan kaki (*ankle weight*), karet resistensi, atau latihan pliometrik. Bagi para karateka, khususnya pada rentang usia dini hingga junior, disarankan untuk meningkatkan kedisiplinan dan konsistensi latihan demi memperbaiki efisiensi koordinasi gerak biomotorik tungkai agar eksekusi serangan menjadi lebih responsif dalam situasi pertandingan. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan hasil pemetaan deskriptif ini ke arah penelitian eksperimen guna menguji secara empiris efektivitas metode latihan tertentu yang mampu memberikan solusi nyata dalam meningkatkan performa dan pencapaian prestasi atlet di dojo tersebut.

REFERENSI

- Bompa, O. T., & Buzzichelli, A. C. (2019). *Periodization Theory and methodology of training*.
Hadjarati, H., Massa, R. S., Haryanto, A. I., Suardika, I. K., & Haryani, M. (2022). Latihan Menggunakan Ankle Weight Dan Rubber Resistance: Dampak Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 72–78. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p72-78>
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. PT.Remaja Rosdakarya.
- Haryanto, A. I. (2022). Latihan Menggunakan Ankle Weight Terhadap Kecepatan Tendangan Depan. *JSES: Journal off Internasional*, 5(2), 72–78. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses/article/view/18714>
- Haryanto, J., Wijaya, A. S., Skevio, W. M., & Okilanda, A. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada Atlet Renang Golden Black Swimming Club Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 380–391.
- Herlina, H., Burhan, Z., Ashari, L. H., & Nulhadi, A. (2023). Pelatihan Cabang Olahraga Beladiri Karate Praya Tengah. *DEVOTE: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(1), 46–53. <https://doi.org/10.55681/devote.v2i1.1087>
- Septri, S., Haryanto, J., & Sari, D. H. anggia. (2022). Pengaruh Metode Latihan Medicine Ball dan Push-Up Terhadap Daya Ledak Otot lengan Atlet Karate. *Sporta Saintika*, 7(1), 46–59. <https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.221>

- Simbolon, R. F., & Siahaan, D. (2020). *Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate The Development of Mawashi Geri ' s Kick Speed Test Instrument in Karate*. 4(2), 49–54.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. CV Penerbit Alfabeta.