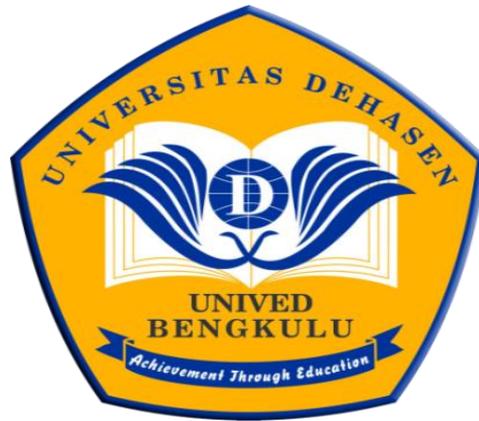


**ANALISIS TEKNIK PUKULAN GYAKU TSUKI KARATEKA
INKADO LUBUK DURIAN BENGKULU UTARA**



SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani
Memperolehn Gelar Strata 1*

OLEH

YOGA FEBBERIANTO ADI

NPM. 20190098

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN
BENGKULU**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

ANALISIS TEKNIK PUKULAN GYAKU TSUKI KARATEKA
INKADO LUBUK DURIAN BENGKULU UTARA

SKRIPSI

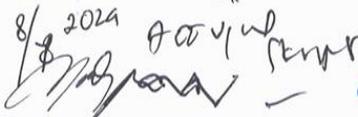
OLEH:

YOGA FEBBERIANTO ADI

NPM. 20190098

Telah disetujui dan disahkan oleh:

Dosen Pembimbing I

8/8 2024


Dr. Mesterjon, M.Kom
NIDN. 0210128102

Dosen Pembimbing II



Deffri Anggara, m.Pd
NIDN. 0225129501

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu


Martjani, M.TPd
NIK. 1703153

LEMBAR PENGESAHAN

**ANALISIS TEKNIK PUKULAN GYAKU TSUKI KARATEKA
INKADO LUBUK DURIAN BENGKULU UTARA**

SKRIPSI

OLEH

YOGA FEBBERIANTO ADI

*Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 19 Agustus 2024
Dan dinyatakan Lulus*

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Nama dan kedudukan	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Mesterjon, S.Kom., M.Kom Pembimbing I		5-09-2024
2	Deffri Anggara, S.Pd., M.Pd Pembimbing II		5-09-2024
3	Roni Syaputra, S.Pd., M.Pd Penguji I		3-09-2024
4	Dr. Feby Elra Perdina, S.Pd., M.Pd.AIFO Penguji II		5-09-2024

Bengkulu, 19 Agustus 2024

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu


Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom
NIK. 1703007

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nam : Yoga Febberianto adi
NPM : 20190098
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diberitakan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Apabila dikemudian hari terbukti dan dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainyasesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 5 Agustus 2024

Yang membuat :

Yoga Febbe



NPM. 20190098

ABSTRAK

ANALISIS TEKNIK PUKULAN GYAKU TSUKI KARATEKA INKADO LUBUK DURIAN BENGKULU UTARA

YOGA FEBBERIANTO ADI

**Dr. Mesterjon, S.Kom., M.Kom
Deffri Anggara, S.Pd., M.Pd**

Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas Dehasen Bengkulu

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar gyaku tsuki karateka Inkado Lubuk Durain Bengkulu Utara. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, Sampel penelitian ini adalah katateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara dengan kategori usia 6-16 tahun yang berjumlah 20 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan 4 indikator penilaian yang mendapatkan content validity. Hasil peneilitian kemudian dianalisis menggunakan deskriptif statistik yang dituangkan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian tingkat keterampilan serangan tangan gyaku tsuki pada karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara klasifikasi “baik” sejumlah 4 siswa (20%). “cukup” sejumlah 8 siswa (40%), “kurang” sejumlah 8 siswa (40%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar gyaku tsuki karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Uatara dapat diklasifikasi cukup.

Kata kunci : Pukulan Gyaku Tsuki, Karateka Inkado

ABSTRACT

AN ANALYSIS OF GYAKU TSUKI PUNCHING TECHNIQUES AT LUBUK DURIAN INKADO KARATEKA OF NORTH BENGKULU

YOGA FEBBERIANTO ADI

Mesterjon

Deffri Anggara

*Thesis of Physical Education Study Program
University of Dehasen Bengkulu*

This study aims to determine the basic technical skills of Gyaku Tsuki at Lubuk Durain Inkado Katateka of Bengkulu North. This research is a quantitative descriptive study. The method used in this research is a survey, the sample of this research is Lubuk Durian Inkado Katateka of North Bengkulu with an age category of 6-16 years with totaling 20 people. The data analysis technique used is quantitative descriptive analysis using 4 assessment indicators that get content validity. The results of the research were then analysed using descriptive statistics which were poured in the form of percentages. The results of the research on the level of Gyaku Tsuki hand attack skills at Lubuk Durian Inkado Katateka of North Bengkulu classification “good” with total of 4 students (20%). “enough” with total of 8 students (40%), ‘less’ with total of 8 students (40%). Thus, it can be concluded that the basic technical skills of Gyaku Tsuki at Lubuk Durian Inkado Katateka of North Bengkulu can be classified as sufficient.

Keywords: Gyaku Tsuki Punching, Inkado Katateka.

MOTTO

“ Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung.

Buat jalanmu sendiri dan tinggalkan jejak.’

(Ralph Waldo Emerson)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, hidayah dan kemudahannya yang telah diberikan, karya ini dipersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua yang terhebat yang sangat saya cintai, bapak Takdir dan Ibu Nurma Yunita serta adiku Fadli Anugrah yang terus memberikan segala pengorbananmu, doa, dan kasih sayang terbaik tanpa dukungan dana dan doa dari kalian orang tuaku, skripsi ini tidak akan selesai.
2. Teman-teman saya yang selalu mendoakan dan mendukung di setiap proses perkuliahan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT. Karena Dengan Rahmat Dan Hidayah-nya, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi pendidikan FKIP Universitas Dehasen Benengkulu dengan judul : Analisis Teknik Pukulan Gyaku Tsuki Karateka inkado lubuk durian Bengkulu Utara. Penulis Menyadari Dalam Penyusunan Skripsi ini Masih Terdapat Kekurangan Didalamnya. Karena itu, Segala Saran Dan Kritik Yang Sifatnya Konstruktif Sangat Penulis Harapkan.

Penulis Juga Menyadari Bahwa Dalam Penyusunan Skripsi ini Tidak Akan Terwujud Tanpa Adanya Bantuan, Bimbingan Dan Dorongan Dari Berbagai Pihak, Oleh Sebab itu Dengan Segala Kerendahan Hati Pada Kesempatan ini Penulis Ucapkan Rasa Terima Kasih Kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Husaini, SE., M.Si., AK., CA., CRP selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu.
2. Ibu Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom, selaku dekan FKIP Universitas Dehasen Bengkulu atas semua kebijakannya.
3. Ibuk martiani, S.Pd., M.TPd Selaku ketua program studi s1 Pendidikan jasmani senantiasa memberikan memotivasi, masukan dan arahan dalam menyelesaikan akademis.
4. Dr. Mesterjon, M.Kom dan Bapak Deffri Anggara, M.Pd Selaku Pembimbing I dan II dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktunya

5. Seluruh Dosen Program Studi SI Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Dehasen Bengkulu Yang Telah Memberikan Ilmu Dan Informasi Sehingga Memberikan Sumbangan Pengayaan Teori Dalam Penulisan Skripsi ini.
6. Seluruh stap adminitrasi FKIP Universitas Dehasen Bengkulu Yang Telah Bersusah Payah Memberikan Pelayanan Kepada Mahasiswa Demi Untuk Kelancaran Dalam Penyusunan Skripsi ini.
7. Rekan-Rekan Mahasiswa Program Studi SI Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Dehasen Bengkulu Angkatan 2020 Yang Telah, Berupa Motivasi Dan Doa Selama Proses Hingga Penyelesaian Penelitian.
8. Semua Pihak Yang Telah Berjasa Dalam Penyusunan Skripsi ini Yang Tidak Mungkin Disebutkan Satu Persatu.

Atas Segalanya Semoga Semua Amalnya Bernilai Ibadah Disisi Allah SWT.
Dan Semoga Karya Ini Bermanfaat Bagi Para Pembaca. Amiin.

Bengkulu, 11 Juni 2024

Peneliti,



Yoga Febberianto Adi
NIM. 20190098

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identitas Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. Deskripsi Teori	11
1. Hakikat Keterampilan	11
2. Hakikat Karate	15
3. Teknik Dasar Karate.....	27
4. Pukulan Gyaku Tsuki	31
5. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Pukulan Gyaku tsuki.....	36
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	40
C. Kerangka Berpikir	42

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
1. Tempat Penelitian.....	43
2. Waktu Penelitian.....	43
B. Metode Penelitian.....	43
C. Definisi Operasional Variabel.....	43
D. Populasi dan Sampel.....	44
1. Populasi.....	44
2. Sampel.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	52
B. Penyajian Data Hasil Penelitian.....	52
C. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	53
D. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	57
A. Simpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Gyaku Tsuki dari depan.....	29
Gambar 2 Pola kuda-kuda Zenkutsudachi	32
Gambar 3. Kuda-kuda Zenkutsu-dachi	33
Gambar 4. Diagram Batang Keterampilan Teknik Dasar Gyaku Tsuki karatek.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indikator Penilaian tes Keterampilan Teknik Dasar <i>Gyaku Tsuki</i>	41
Tabel 2. Kategori Skor	48
Tabel 3. Pengkategorian Keterampilan Teknik Dasar Tangan <i>Gyaku Tsuki</i>	48
Tabel 4. Pengkategorian Hasil Penilaian	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga di era modern dijadikan sebagai tujuan hidup sehat, selain itu digunakan sebagai sarana untuk mengoptimalkan kemampuan diri. Jane Ruseski (2014; 396) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi,meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dilembagakan dan peraturannya ditetapkan bukan oleh pelakunya atau secara eksternal. Salah satu cabang olahraga yang dimaksud adalah karate.

Seni beladiri karate diciptakan oleh Gichin Funakoshi dimana seorang karate menggunakan tangan kosong untuk melumpuhkan musuhnya. Karate-do jika diartikan secara harfiah mempunyai arti kara berarti kosong, langit atau cakrawala te berarti tangan yang menyerupai alat fisik utama do berarti jalan seni perkasa. Dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai teknik seni perkasa yang memungkinkan seorang bela diri tanpa senjata.

Menurut Purwanto et al. (2022; 11) karate merupakan seni beladiri yang berasal dari jepang pada tahun 1869 di Okinawa yang pertama kalinya memperagakan Tea atau Okinawa-te. Pada tahun 1929 banyak tokoh-tokoh yang dari Okinawa membawa alirannya masing-masing ke Jepang, diantaranya: Kenwa Mabumi menamakan alirannya Shitoryu, Chuyon Miyagi menamakan alirannya Gojuryu, Gichin Funakoshi menamakan alirannya Shotokan, dan

Otsuka Hironori menamakan alirannya Wadoryu. Karate mulai berkembang di Jepang pada tahun 1922. Karate berasal dari dua huruf kanji yaitu “*Kara*” yang berarti kosong dan “*Te*” yang berarti tangan, bila digabungkan menjadi tangan kosong.

Selain untuk membela diri karate juga merupakan olahraga kesehatan dan olahraga prestasi, untuk mendapatkan prestasi yang baik atlet harus mempunyai kihon yang baik pula, Kihon secara harfiah adalah pondasi, awal, akar sedangkan dalam bahasa Jepang diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentukan sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian beberapa teknik besar atau sebagai bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik. Teknik pertama yang dipelajari pada awal mengikuti karate adalah pukulan (*tsuki*), Teknik pukulan ada berbagai macam salah satunya adalah pukulan .

Dalam dunia beladiri, karate merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang berkembang, baik tingkat nasional maupun internasional. Karate adalah sebuah seni beladiri tangan kosong dimana kaki dan tangan digunakan secara sistematis, dan apabila ada serangan yang datang tiba-tiba dan mengejutkan dari lawan, maka kedua tangan ataupun kaki akan dapat dikuasai dengan sebuah demonstrasi seperti senjata yang sebenarnya. Sama halnya dengan olahraga lain pada umumnya karate juga memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Dalam cabang olahraga karate memiliki teknik utama yaitu: kihon, kata, dan kumite (Syahputra, 2015; 2). Lebih lanjut lagi, dalam latihan karate, ada tiga gerakan yang perlu dikembangkan pola

gerak dominannya yaitu pukulan, tangkisan dan tendangan (Syahputra, 2015; 2). Untuk gerakan pukulan yang bervariasi baik kecepatan maupun arahnya dalam latihan beladiri karate. Melihat dari pernyataan tersebut dapat dijadikan acuan untuk menganalisis tingkat keterampilan *gyaku tsuki karate inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara*.

Menurut Manullang (2014) mengatakan pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam olahraga beladiri karate. Pukulan *gyaku tsuki* yaitu teknik pukulan dengan memotong serangan lawan/balikan serangan lawan ke arah ulu hati (Purba, 2014). Manullang (2014) juga mengatakan bahwa pukulan *gyaku tsuki* merupakan pukulan yang dominan dilakukan seorang atlet karate dalam *kumite*, diantara pukulan lain seperti *Oi-Tsuki Chudan dan Oi-Tsuki Jodan*. Maka dari itu pukulan *gyaku tsuki* merupakan pukulan yang harus dikuasai dengan baik pada olahraga karate. Pukulan *gyaku tsuki* adalah pukulan yang cepat, akurat dan penuh tenaga sehingga memperoleh angka, sesuai dengan peraturan pertandingan yang baru (Purba, 2014).

Dalam cabang olahraga karate memiliki teknik utama yaitu: *kihon* (teknik dasar), *kata* (jurus), dan *kumite* (Pertarungan) (Syahputra, 2015). Lebih lanjut lagi, dalam latihan karate, ada tiga gerakan yang perlu dikembangkan pola gerak dominannya yaitu pukulan, blok dasar dan tendangan (Syahputra, 2015). Untuk gerakan pukulan yang bervariasi baik kecepatan maupun arahnya dalam latihan beladiri karate. Melihat dari

pernyataan tersebut dapat dijadikan acuan untuk meneliti seberapa baik teknik pukulan *gyaku tsuki* karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara.

Berdasarkan hasil pengamatan, ternyata sejumlah 20 karateka dalam melakukan *gyaku tsuki*, terdapat masalah yang dijumpai berupa kuda kuda yang dilakukan saat melakukan *gyaku tsuki* masih terlalu tinggi atau masih dalam keadaan berdiri, pinggang saat melakukan *gyaku tsuki* masih kaku/tidak lentur yang mengakibatkan pukulannya tidak mengenai sasaran, dan kekuatan pukulan yang masih terlalu lemah sehingga tidak dapat menerobos pertahanan lawan. Hal tersebut didasari oleh kurangnya jumlah pertemuan latihan karate apabila masalah ini terus dibiarkan maka kemampuan pukulan *gyaku tsuki* tidak akan mengalami kemajuan yang tentu saja mengakibatkan kalahnya suatu pertandingan kumite karena pukulan *gyaku tsuki* merupakan pukulan yang sering digunakan dalam pertandingan kumite.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Analisis Teknik pukulan *gyaku tsuki* karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara”.

B. Identifikasi masalah

1. Terdapat beberapa karateka kurang mampu dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara
2. Kurangnya jumlah pertemuan latihan pada karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara

3. Belum diketahuinya tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu untuk memfokuskan keterampilan teknik pukulan *gyaku tsuki* pada karateka inkado lubuk durian bengkulu utara

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian, sebagai berikut: seberapa baik tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada karateka inkado lubuk Durian bengkulu utara

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada karateka inkado lubuk durian bengkulu Utara.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Manfaat yang diperoleh pada penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai dasar rekomendasi untuk menyesuaikan program latihan yang akan dibuat oleh pelatih dan diberikan untuk karateka khususnya pada karateka inkado lubuk durian bengkulu utara.

2. Manfaat Praktis:

1. Bagi pelatih

Dapat dijadikan sebagai dasar penyusunan program latihan yang sesuai dengan kemampuan karateka.

2. Bagi atlet

Dapat mengetahui kemampuan karateka serta kesalahan dalam pukulan

BAB II

LANDASAM TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Keterampilan

Keterampilan adalah hal yang dapat menjadikan kehidupan seseorang menjadi lebih baik. Orang yang terampil cenderung akan lebih dihargai daripada orang yang tidak terampil, hal ini merujuk pada semua hal yang sering kita lihat di kehidupan sehari-hari bahkan pada hal-hal yang kecil. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Menurut Kamus Oxford, keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik (Oktaviano, 2019).

Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Keterampilan (skill) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat. Menurut Martopo (2016; 6) menjelaskan bahwa keterampilan kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan dengan mudah dan tepat, yang merupakan pengembangan dari hasil latihan atau pendidikan. Keterampilan adalah hal yang dapat menjadikan kehidupan seseorang menjadi lebih baik. Orang yang terampil cenderung akan lebih dihargai daripada orang yang tidak terampil, hal ini merujuk pada semua hal yang sering kita lihat di kehidupan sehari-hari bahkan pada hal-hal yang kecil. Pengertian keterampilan (skill), yaitu kegiatan yang memerlukan praktek

atau dapat diartikan sebagai implikasi dari aktivitas. Keterampilan (skill) berarti kemampuan untuk mengoperasikan suatu pekerjaan secara mudah dan cermat yang membutuhkan kemampuan dasar (basic ability).

Menurut Oktaviano (2019; 17) menjelaskan bahwa keterampilan dapat dikuasai apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai. Untuk mencapai suatu tingkat keterampilan yang baik, perlu memperhatikan hal sebagai berikut: Pertama, faktor individu/pribadi yaitu kemauan serta keseriusan dari individu itu sendiri berupa motivasi yang besar untuk menguasai keterampilan yang diajarkan. Kedua, faktor proses belajar mengajar menunjuk kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu, dan lingkungan sangat berperan dalam penguasaan keterampilan. Ketiga, faktor situasional menunjuk pada metode dan teknik dari latihan atau praktek yang dilakukan.

Terdapat tiga hal menurut Widodo (2012; 249) yang dapat diidentifikasi dalam proses pengenalan keterampilan gerak yang baru bagi peserta didik yaitu:

a. Tahapan verbal-kognitif

Pada tahapan ini, tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerakan baru kepada peserta didik. Instruksi, demonstrasi, film clips, dan informasi verbal lainnya secara khusus memberikan manfaat dalam tahapan ini. Tujuan pembelajarannya

adalah agar peserta didik dapat mentransfer informasi yang sudah dipelajari sebelumnya kepada bentuk keterampilan yang dihadapinya sekarang.

b. Tahapan motorik

Pertama kali yang harus dikuasai oleh peserta didik pada tahapan ini adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri, rasa percaya diri. Peserta didik mulai membangun sebuah program motorik untuk menyempurnakan suatu gerakan. Ketidak konsistensian dari satu kali latihan ke latihan yang lain dilihatnya sebagai upaya peserta didik untuk mencari solusi baru mengenai gerakannya. Konsistensi secara berangsurangsur meningkat dan gerakannya mulai stabil dan antisipasi meningkat. Tahapan motorik secara umum agak lebih lama daripada tahapan verbalkognitif, barangkali perlu waktu beberapa minggu atau bulan untuk menguasai keterampilan olahraga dan bahkan cenderung lebih lama apabila peserta didik tersebut mempunyai kesulitan.

c. Tahapan

Pada tahapan ini program motorik sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat. Peserta didik sudah menjadi terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien. Bahkan untuk suatu keterampilan olahraga tertentu nampak dilakukan dengan gerakan rileks tapi mantap.

Keterampilan motorik yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya

(Rahayubi, 2012; 211). Keterampilan motorik adalah suatu gerakan yang terampil yaitu derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan yang efektif dan efisien akibat dari perpaduan kerja sama sistem saraf dan otot.

Kemampuan dan keterampilan motorik merupakan sisi penting kehidupan karena dari sinilah manusia dapat mengekspresikan dan mengaktualisasi kapotensi bakat, kelebihan, dan talentanya (Kurdi & Sukadiyanto, 2014; 169). Keterampilan motorik yang digelar di berbagai lembaga pendidikan merupakan bagian penting dari upaya membentuk karakter, moralitas, dan sikap sosial yang menjadi salah satu unsur utama untuk membangun bangsa dan negara menuju hari depan yang lebih baik dan semakin baik. Untuk mengembangkan dan menyalurkan bakat dan potensi yang dimiliki, seseorang hampir selalu melibatkan unsur gerakanya, baik dalam intensitas yang sedikit, sedang, atau banyak. Komponen sistem saraf dan otot dalam tubuh bekerjasama untuk menggelar aktivitas keterampilan motorik yang bermanfaat dalam kehidupan manusia (Rahyubi, 2012; 207).

Kemampuan motorik merupakan hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. kemampuan merupakan ciri umu atau kapasitas individu yang merupakan penentu potensi pencapaian seseorang untuk unjuk kerja keterampilan tertentu, sehingga kemampuan motorik adalah suatu

kemampuan yang secara khusus terkait dengan kinerja keterampilan motorik atau gerak yang dilakukan oleh individu (Magill & Anderson, 2016; 53).

Dari beberapa definisi keterampilan menurut para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan dengan mudah dan tepat, yang merupakan pengembangan dari hasil latihan atau pendidikan. Pada kaitannya dengan variabel penelitian ini, yaitu keterampilan pukulan gyaku tsuki, maka pengertian yang paling sesuai adalah bahwa keterampilan pukulan gyaku tsuki adalah kemampuan untuk melakukan pukulan gyaku tsuki yang termasuk dalam keterampilan dasar karate dengan mudah dan cepat.

2. Hakikat Karate

a. Pengertian Karate

Karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang diakui di Indonesia. Olahraga karate di Indonesia bernaung di bawah Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI), Adapun wadah internasional untuk karate adalah World Karate Federation (WKF). Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang, seni beladiri ini dibawa masuk ke Jepang melalui Okinawa. Karate pertama kali disebut 'Ibte' yang berarti Tangan China Saat karate masuk ke Jepang, Nasionalisme Jepang sedang tinggi-tingginya sehingga Tixe (Tangan China) oleh Sensei Gichin Funakoshi diubah dalam ka'i Jepang menjadi

'Karate'(TanganKosong) agar mud diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari dua kata yaitu 'oKara' dan 'oTe'. Kara artinya kosong dan Te artinya tangan, sehingga dapat diartikan Tangan Kosong (Tumbal, 2011).

Karate merupakan seni beladiri dengan tangan kosong dan merupakan perkawinan tendangan dengan pukulan yang terencana dalam upaya mengenai titik kelemahan pada bagian tubuh lawan. Selain sebagai alat beladiri, karate adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di tingkat Internasional (Purwanto et al., 2022)

Karate merupakan suatu teknik beladiri dengan tangan kosong praktis. Menurut Nakayama dalam (Purwanto et al., 2022: 16) karate-do adalah seni beladiri tangan kosong di mana lengan dan kaki secara sistematis dilatih dari serangan musuh dengan reflek dapat dikendalikan dengan demonstrasi kekuatan seperti itu menggunakan senjata yang sebenarnya. Karate-do adalah olahraga dimana karateka menguasai semua body movement, seperti membungkuk, melompat dan menyeimbangkan, dengan belajar menggerakkan anggota dan tubuh depan dan belakang, kiri dan kanan atas dan bawah, bebas dan teratur. Dapat disimpulkan bahwa karate adalah beladiri tangan kosong yang berguna untuk beladiri, kesehatan, serta untuk memperoleh prestasi.

b. Sejarah Karate

Evolusi karate dimulai dari ribuan tahun yang lalu kemungkinan pada awal abad ke-5 SM ketika Bodhidharma tiba di kuil Shaolin, China dari India dan mengajarkan Zen Budhisme. Bodhidharma juga mengenalkan serangkaian latihan sistematis yang didesain untuk memperkuat pikiran dan tubuh, latihan-latihan yang disebutsebut sebagai awal gaya tinju Shaolin. Pelajaran yang diberikan Bodhidharma kemudian menjadi dasar mayoritas seni beladiri di China. Asal mula karate tidak jelas dan sedikit yang diketahui mengenai awal pengembangan sampai ia diperlihatkan di Okinawa. Pada awal, bentuk asli seni beladiri karate mirip dengan pertarungan dengan tangan (tapak) yang dikembangkan di Okinawa dan disebut te atau tangan. Larangan penggunaan senjata, membuat orang-orang Okinawa terdorong untuk menyempurnakan teknik tangan yang dilatih secara diam-diam. Penyempurnaan lebih lanjut muncul dari pengaruh seni beladiri yang lain yang dibawa oleh bangsawan dan pedagang ke pulau tersebut (Bermanhot, 2014). Pengembangan lebih lanjut dilakukan bertahun-tahun, terutama di tiga kota di Okinawa, yaitu Shuri, Naha dan Tomari. Masing-masing kota ini merupakan pusat dari kelas masyarakat yang berbeda, masing-masing merupakan pusat masyarakat raja dan bangsawan, pedagang, petani dan nelayan. Karena alasan ini, terdapat perbedaan bentuk seni pertahanan diri yang dikembangkan di masingmasing kota, yang kemudian dikenal dengan Shuri-te, Naha-te

dan Tomari-te. Secara kolektif mereka disebut Okinawa-te atau Tode “Chinese Hand”. Secara perlahan karate terjadi menjadi dua kelompok utama, Shorin-ryu yang dikembangkan di Shuri dan Tomari, Shorei-ryu yang dikembangkan di Naha. Shorin-ryu menekankan pada kecepatan, linier dengan pola pernafasan natural, sementara Shorei-ryu menekankan pada kestabilan dengan pernafasan yang disinkronisasi dengan masing-masing gerakan (Bermanhot, 2014).

Pertunjukan karate dimuka umum pertama kali dilakukan oleh Gichin Funakoshi pada tahun 1917 di Butokuden, Kyoto. Demonstrasi pertama kali dan selanjutnya sangat berkesan bagi banyak orang Jepang, termasuk putra mahkota Hirohito, yang sangat antusias terhadap seni beladiri di Okinawa ini. Pada tahun 1922, Jigoro Kano, pendiri seni beladiri Judo Jepang mengundang Funakoshi untuk mempertunjukkan karate di Dojo Kodokan yang terkenal dan dia meminta Funakoshi tetap di Jepang untuk mengajarkan karate. Sekarang terdapat empat aliran utama karate-do di Jepang, yaitu: Goju-ryu, Shito-ryu, Shotokan dan Waduryu. Goju-ryu dikembangkan dari Naha-te, Higaoma membuka dojo di Naha menggunakan delapan bentuk yang dibawanya dari China. Murid terbaiknya Chojun Miyaki kemudian mendirikan Goju-ryu “metode keras lunak” pada tahun 1930. Di Goju-ryu penekanan ditujukan pada kombinasi antar teknik tangkisan lembut memutar dan serangan balasan yang cepat dan keras (Bermanhot, 2014).

Shito-ryu didirikan oleh Kenwa Mabuni pada tahun 1928 dan dipengaruhi secara langsung oleh Naha-te dan Shurite. Nama Shito diambil dari kombinasi karakter tulisan Jepang dari nama guru Mabuni, yaitu Ankoh Itosu dan Kanryo Higaoma. Shito-ryu banyak menggunakan “kata”, sekitar 50%, dan berkarakteristik penekanan pada penggunaan kekuatan latihan. Shotokan didirikan oleh Gichin Funakoshi di Tokyo pada tahun 1938. Funakoshi dianggap sebagai pendiri karate modern. Lahir di Okinawa dia belajar karate dari Yasutsune Azato, salah satu ahli beladiri terbesar di Okinawa. Disaat beliau berumur hampir mendekati 70 tahun, dia membuka dojo, yang kemudian disebut Shotokan. Shotokan karate berkarakteristik teknik linier yang bertenaga dan cara berdiri yang kokoh (Danardono, 2006).

Wado-ryu “jalan harmoni” didirikan pada tahun 1939, merupakan system karate yang dikembangkan dari Jujitsu dan karate oleh Hironori Otsuka. Dia mempelajari karate dari Gichin Funakoshi. Aliran karate ini mengkombinasikan teknik pergerakan dasar Jujitsu dengan teknik menghindar, menekankan pada kelembutan, harmoni dan disiplin spiritual.

Menurut Purwanto et al. (2022; 17) menjelaskan bahwa olahraga karate, diduga berasal dari India yang kemudian menjalar ke Cina. Pada waktu itu Budi Dharma mulai mengajarkan gerak badan kepada pendeta-pendeta agama Budha di Cina. Dari Cina, agama Budha masuk ke Okinawa-Jepang, bersamaan dengan gerak badan para pendeta itu.

Di okinawa, pulau yang sudah dikuasai jepang sejak 1600, dilarang memiliki senjata. Sejak itu, petani yang sudah terbiasa dengan gerakbadan, meningkatkan gerak badanya menjadi alat beladiri dengan tangan kosong. Lalu munculah cara-cara mempertahankan diri dan cara berkelahi tanpa senjata. Orang okinawa berlatih mengeraskan tangan dengan memukul tiang yang keras dan bahkan meninjun pasir. Sejak itu, karate mulai berkembang sebagai satu ilmu beladiri di Okinawa. Dan kemudian dianggap sebagai asal mula ilmu karate.

Tahun 1992, secara diam-diam diajarkan oleh Gichin Funakoshi ilmu karate di berbagai lembaga pendidikan. Bahkan di universitas-universitas kemudian dikembangkan, juga dalam pertemuan di Tokyo. Akhirnya, berkembang di Tokyo dan menjadi olahraga yang populer untuk selanjutnya dipertandingkan secara terbuka. Olahraga karate berlembang di Indonesia pada tahun 1964 dan didirikan Persatuan Olahraga Karate Do Indonesia (PORKI). Pada tahun 1972, Mayor Jendral Widjoyo Sujono menyatukan semua aliran dan perguruan karate ke dalam satu wadah. Kemudian terbentuklah FORKI (Federasi Olahraga Karate Do Indonesia) (Purwanto et al., 2022; 18).

Karate masuk ke Indonesia karena dipelopori oleh mahasiswa yang baru saja menyelesaikan studinya di Jepang. Beberapa mahasiswa itu bernama Baud Adikusumo, Muchtar, dan Karyanto yang kemudian mereka mendirikan sebuah dojo di mana dojo itu untuk memperkenalkan aliran karate yang bernama Shotokan. Dojo

pertama didirikan pada tahun 1963 di Jakarta. Pada tahun selanjutnya, mereka berinisiatif untuk membuat satu wadah untuk perkumpulan karate yang mereka namakan PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia). Kemudian karate di Indonesia semakin berkembang karena ada beberapa mahasiswa lagi yang telah menempuh pendidikan di Jepang turut mengembangkan karate di Indonesia.

c. Prinsip Karate

Prinsip dalam karate bukan hanya fisik saja tetapi meliputi kedisiplinan dan mental. Karate terdapat suatu prinsip yang disebut bushido. Menurut Purwanto et al., (2022, p. 19) Bushido memiliki tujuh prinsip yaitu:

1. Seigi (keputusan yang tepat)
2. Yuki (keberanian dan kepahlawanan)
3. Jin (kasih dan kebajikan bagi semua orang)
4. Reigi (sopan santun dan tidakan yan tepat)
5. Makoto (sejati dan ketulusan ucapan)
6. Meiyo (hormat dan kemuliaan)
7. Chugi (loyalitas)

Tujuan mengikuti bushido adalah mendapatkan kebajikan dan kebijaksanaan dalam pikiran dan tindakan. Berikut merupakan 20 filosofi karate menurut Gichin Funakoshi dalam (Purwanto et al., 2022: 19) yaitu:

1. Dalam karate, semua bermula dan berakhir dengan sikap hormat.

2. Tidak ada sikap menyeran terlebih dahulu.
3. Karate adalah sebuah pertolongan pada keadilan
4. Kenali diri sendiri sebelum mengenali orang lain.
5. Pertama semangat, kedua teknik.
6. Bersiaplah untuk membebaskan pikiran.
7. Kecelakaan bisa terjadi akibat kurang perhatian.
8. Berlatih karate tidak hanya di dalam dojo.
9. Belajar karate membutuhkan waktu seumur hidup.
10. Atasi masalah dengan semangat karate.
11. Karate sama dengan air panas, jika tidak selalu dipanaskan, akan menjadi dingin.
12. Jangan berpikir untuk menanggapi berpikir untuk tidak kalah.
13. Rahasia pertarungan karate, tersembunyi dalam seni yang mengarahkannya.
14. Bergeraklah mengikuti lawan.
15. Pikirkan bahwa kedua kaki dan tanganmu adalah pedang.
16. Saat akan berjuar untuk bekerja, pikirkan bahwa jutaan lawan tengah menunggumu.
17. Pemula harus mempelajari sikap tubuh yang rendah. Posisi tubuh yang wajar diperuntukkan bagi tingkat lanjut.
18. Berlatih kata adalah satu hal dan menghadapi pertarungan adalah yang sudah berbeda.

19. Jangan pernah lupa aplikasi ringan dan berat dari kekuatan meregangkan dan mengurutkan badan, serta cepat dan lambat dari teknik.

20. Carilah cara untuk bisa berlatih sepanjang waktu.

Danardono (2006, p. 14) mengemukakan ada 20 filosofi-filosofi dalam kehidupan olahraga beladiri karate sebagai berikut:

1. Karate diawali dengan memberi penghormatan dan diakhiri dengan penghormatan pula.
2. Tak ada serangan pertama dalam karate.
3. Karate merupakan alat pembantu dalam keadilan
4. Pertama-tama, kontrol dirimu sebelum mengontrol orang lain.
5. Semangat yang utama, teknik kemudian.
6. Senantiasa siap untuk membebaskan pikiranmu.
7. Kecelakaan timbul karena kecerobohan.
8. Janganlah berpikir bahwa latihan karate hanya bisa dilakukan di dojo.
9. Mempelajari karate perlu waktu seumur hidup dan tak ada batasan.
10. Masukkan karate dalam keseharianmu, maka kamu akan menemukan Myo (rahasia yang tersembunyi).
11. Karate seperti air mendidih, jika tidak dipanaskan secara teratur kanmenjadi dingin.
12. Janganlah berpikir harus menang, tetapi berpikirlah tidak boleh kalah.

13. Kemenangan tergantung pada keahlian membedakan titik-titik Yang mudah diserang dan yang tidak.
14. Pertarungan didasari bagaimana kita bergerak secara hati-hati dan tidak (bergerak menurut lawan).
15. Berpikirlah bahwa tangan dan kakimu adalah pedang/senjata.
16. Jika meninggalkan rumah, berpikirlah ada banyak lawan yang menanti.
17. Pemula harus menguasai postur dan cara berdiri, posisi tubuh yang alami untuk yang lebih ahli.
18. Berlatih kata adalah satu hal, terlibat pertarungan adalah hal lain.
19. Peragakan secara tepat penggunaan kekuatan, peregangan dan kontraksi otot tubuh, serta cepat lambatnya gerakan teknik.
20. Selalu berpikir dan berusaha menemukan cara hidup dengan aturan-aturan di atas setiap hari.

Dapat disimpulkan bahwa prinsip dalam karate merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh setiap praktisi karate dari segi sikap, perilaku, dan ketekunan.

d. Manfaat Beladiri Karate

Selain untuk menjaga keselamatan diri, menurut Purwanto et al., (2022; 20) mempelajari beladiri karate juga memiliki berbagai manfaat yaitu:

1. Membuat jantung lebih sehat. Dengan melakukan karate, akan meningkatkan kinerja sistem peredaran darah yang bisa menyehatkan jantung anda.
2. Menurunkan berat badan. Penelitian mendapatkan sebuah fakta bahwa, berlatih karate selama 1 jam dapat membakar 500 kalori.
3. Menambah tingkat refleksi. Jika sering melakukan olahraga beladiri karate, akan lebih meningkatkan kecepatan reaksi anda jika terjadi sesuatu secara mendadak.
4. Dapat melindungi diri sendiri dan orang lain. Mempelajari karate bisa melindungi anda serta orang di sekitar dari tindak perilaku kejahatan. Tapi ini dilakukan jika kondisi saat itu memang benar-benar darurat.
5. Meningkatkan kesabaran. Dalam beladiri karate, anda diajarkan untuk lebih bersikap bijaksana. Anda akan memiliki sikap rendah hati dan lebih sabar dalam menghadapi masalah.

Salah satu manfaat beladiri karate menurut Syahrial (2020; 9) adalah efek pada sistem kardiovaskular kita. Latihan karate akan memompa darah kita dan akan menempatkan permintaan khusus pada jantung. Pelatihan karate bekerja pada kelompok otot utama tubuh manusia. Latihan ini akan meningkatkan denyut jantung serta meningkatkan asupan oksigen. Karate merupakan pilihan yang bagus untuk mengkondisikan dan melatih sistem kardiovaskular yang lengkap.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat dari karate adalah dapat melatih kemampuan fisik dan meningkatkan sistem kardiovaskular.

e. Tujuan Karate

Tujuan utama mempelajari karate yaitu untuk mengembangkan jasmani dan rohani secara seimbang. Belajar karate mulanya hanya untuk menjaga diri dari serangan fisik dan ancaman musuh (kejahatan) dan setelah perkembangan zaman karate dapat digunakan untuk berprestasi. Pemahaman terhadap karate digambarkan pula sebagai seni perang atau metode beladiri yang meliputi bermacam-macam teknik, termasuk bertahan, menyerang, mengelak, bahkan merobohkan (Purnama, 2016).

Olahraga karate merupakan cabang olahraga (cabor) beladiri yang memiliki tradisi sumpah karate yang terdiri dari 5 bagian, yaitu: (1) sanggup memelihara kepribadian, (2) sanggup patuh kepada kejujuran, (3) sanggup mempertinggi prestasi, (4) sanggup menjaga sopan santun, dan (5) sanggup menguasai diri (FORKI, 2008; 1).

Dalam karate terdapat prinsip yang disebut Bushido. menurut Purwanto et al. (2022; 19) menjelaskan bahwa tujuan tertinggi mengikuti Bushido adalah mendapatkan kebajikan dan kebijaksanaan dalam pikiran dan tindakan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan karate adalah mengembangkan diri secara jasmani dan rohani

untuk mendapat kebajikan dan kebijaksanaan dalam pikiran dan tindakan.

3. Teknik Dasar Karate

Bermanhot (2014; 2) menjelaskan teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama yaitu; (1) Kihon, gerakan dasar atau pondasi (2) kata, yaitu latihan jurus; (3) Kumite, yaitu latihan tanding atau pertarungan. Dalam olahraga karate terdapat bermacam-macam teknik beladiri yang dipelajari, diantaranya adalah teknik kudakuda , teknik pukulan, teknik tendangan , dan teknik tangkisan Teknik kuda-kuda merupakan teknik awal yang dipelajari dalam olahraga beladiri karate.

Teknik kuda-kuda dapat diartikan sebagai gerakan yang sangat dasar atau sebagai pondasi awal dalam gerakan karate. Jika kuda-kuda tidak kokoh, maka gerakan karate tidak sempurna. Teknik kuda-kuda awal dalam karate ada tiga jenis, yaitu zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, dan kiba-dachi. Setelah menguasai teknik kuda-kuda dengan benar, maka dilanjutkan dengan mempelajari teknik pukulan. Teknik pukulan ada berbagai jenis, namun yang awal dipelajari oleh seorang karateka adalah pukulan oi-tsuki dan gyaku-tsuki. Teknik tangkisan juga ada berbagai jenis, diantaranya gedan-barai, age-uke, ude-uke, shuto-uke, dan sebagainya (Purwanto et al., 2020).

Menurut Hasrun (2018) mengatakan bahwa teknik yakni metode atau sistem mengajarkan sesuatu, sedangkan dasar adalah pondasi yang menjadi pokok atau pangkal suatu ajaran dan aturan, jadi

bisa disimpulkan teknik dasar merupakan suatu keterampilan penting yang harus dimiliki seseorang karate sebelum menuju kemahiran atau keahlian. Berdasarkan definisi dari sumber di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar karate merupakan hal utama yang diajarkan dalam beladiri karate.

a. Kihon

Menurut Purwanto et al., (2022; 21) menjelaskan kihon adalah teknik-teknik dasar dalam latihan karate. Kihon merupakan teknik pertama yang akan dipelajari dan diajarkan pada saat seseorang menginginkan untuk mempelajari dan mendalami ilmu beladiri karate.

Menurut Abdul Wahid (dalam Purwanto et al., 2022: 21) menjelaskan bahwa kihon adalah pondasi awal pondasi/awal/akar yang berarti berbagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite.

Menurut Nakayama (dalam Purwanto et al., 2022: 22) menjelaskan bahwa ada tujuh unsur yang memegang peranan sangat penting dalam membentuk kihon dengan sempurna yaitu

- a. Bentuk yang benar.
- b. Keseimbangan dan relaksasi yang tepat.
- c. Konsentrasi dan relaksasi yang tepat.
- d. Pelatihan kekuatan otot.
- e. Irama dan pengaturan waktu dalam sebuah gerakan.

f. Pernapasan yang kontributif dan efisien.

g. Peran pinggul yang seoptimal mungkin.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kihon adalah teknik dasar karate yang utama untuk dipelajari atau diajarkan dalam karate.

b. Kata

Kata merupakan jurus dalam beladiri karate yang terdiri dari gerakan dasar yang digabungkan dan menjadi satu. Kata adalah latihan jurus. Gerakan-gerakan dasar yang sudah dipelajari pada tahap kihon, akan dirangkai menjadi sebuah pola serangan pada tahap kata (Purwanto et al., 2022; 22).

Menurut Sagitarius (dalam Purwanto et al., 2022; 22) menjelaskan bahwa kata memiliki rangkaian gerak yang mana tujuannya untuk menyerang dan menangkis, yang memiliki arti bahwa kata merupakan bentuk rangkaian teknik yang terdiri dari serangan dan tangkisan.

Menurut Sabeth Muchsin (Purwanto et al., 2022; 23) menjelaskan bahwa kata atau jurus adalah suatu bentuk latihan resmi di mana semua teknik mendasar: tangkisan, tinjauan, sentakan atau hentakan dan tendangan yang dirangkaikan sedemikian rupa di dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (logis). Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kata adalah jurus dalam karate yang memiliki

rangkaian gerak dasar karate seperti kuda-kuda, serangan dan tangkisan menjadi satu dalam satu kesatuan gerakan.

c. Kumite

Kumite dalam karate merupakan pertarungan yang juga dipertandingkan dalam kejuaraan olahraga karate. Menurut Muchsin (dalam Purwanto et al., 2022: 24) menjelaskan bahwa kumite (pertarungan) pada cabang olahraga terdapat tiga jenis/bentuk, yaitu: kihon kumite (pertarungan dasar), ippon kumite (pertarungan satu teknik), dan jiyu kumite (pertarungan bebas).

Kumite adalah latihan bertanding. Latihan bertanding hanya dapat dilakukan oleh orang yang sudah memegang minimal sabuk biru, di dalam pertarungan (kumite) dua orang saling berhadapan dan menampilkan teknik-teknik beladiri karate yang mana saling mencari poin (Purwanto et al., 2022; 24). Pertandingan kumite (kumite shiai) yang saat ini resmi dipertandingkan merupakan salah satu bentuk latihan kumite dalam bentuk latihan pertarungan bebas (jiyu kumite). Atlet yang akan melakukan jiyu kumite tetap harus mengontrol pukulan, tendangan, dan serangan sehingga tidak benar-benar mengenai titik vital lawan.

Dapat disimpulkan bahwa kumite merupakan latihan bertanding yang dilakukan oleh dua orang yang saling menampilkan teknik-teknik karate untuk mencari sebuah poin.

4. Pukulan Gyaku Tsuki

Teknik pukulan dalam olahraga beladiri karate sangat penting untuk dilatih dengan baik dan benar bagi karateka, karena apabila pukulan itu dilakukan dengan baik dan benar, maka pukulannya tersebut akan dapat menjatuhkan lawan atau musuhnya. Teknik pukulan (tsuki) tidak jauh beda dari teknik tangkisan (uke), pukulan juga diawali dari pinggang kemudian mengarahkan pukulan ke target dengan power yang sama, diawali dengan power yang sedikit kalau dipersentasekan 20% hingga mencapai power maksimal 100%, diakhinya juga melakukan teknik putaran. Bukan hanya power saja tapi kecepatan dan ketepatan juga sangat dituntut dalam melakukan teknik pukulan (tsuki).

Menurut FORKI (2005; 19) pukulan yaitu salah satu inti dari gerakan olahraga karate yang menggunakan tangan. Pukulan dengan menggunakan kepalan tangan secara lurus dinamakan tsuki. Pukulan dalam karate hampir sama dengan karate itu sendiri. Jika cara melakukannya tidak benar, berarti karate kita juga kurang baik. Kepalan tangan yang merupakan tumpuan akhir dari pukulan harus dibentuk secara benar sesuai dengan bentuk serangan pukulan yang dilakukan.

Menurut Purwanto et al. (2022; 30) menjelaskan bahwa dalam seni beladiri karate tsuki/zuki adalah istilah yang digunakan untuk pukulan. Pukulan jenis ini biasanya dilakukan menggunakan dua ruas jari depan. Pukulan gyaku tsuki chudan merupakan salah satu teknik dalam olahraga bela diri karate yang memiliki fungsi dalam memotong serangan lawan,

untuk itu teknik pukulan tersebut akan maksimal fungsinya apabila dilakukan dengan cepat dan akurat (Lamusu, 2023,p.78).

Menurut Same (2021; 138) menjelaskan bahwa gyaku tsuki merupakan Kaki dan kepalan yang meninju berada pada sisi yang berlawanan. Bila kaki kiri didepan maka tinjulah dengan tangan kanan. Tehnik ini terutama untuk membalas serangan sesudah sesuatu tangkisan, akan tetapi akan cukup kuat bila kalau pinggul yang berputar berperan dengan betul. Perhatikan letak, ketinggian pinggang. Hal ini sangat penting pada waktu bergerak maju, mundur ataupun ke samping, letak ketinggian pinggang harus sama. Kaki kebelakang harus lurus, usahakan kedudukan (letak) pinggul dan titik pusat gaya berat badan agak kedepan. Semua ini akan memperkuat pukulan (tinjuan).

Pukulan gyaku-tsuki adalah pukulan yang sangat dasar dan pukulan ini melibatkan lengan belakang, pukulan gyaku-tsuki sering disebut dengan pukulan terbalik. Hal ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga yang lebih besar jika melakukannya menggunakan putaran pinggul yang benar, pukulan gyaku tsuki adalah pukulan yang sangat efektif dalam karate khususnya di nomor kumite atau pertarungan titik serangan terdapat pada perut.

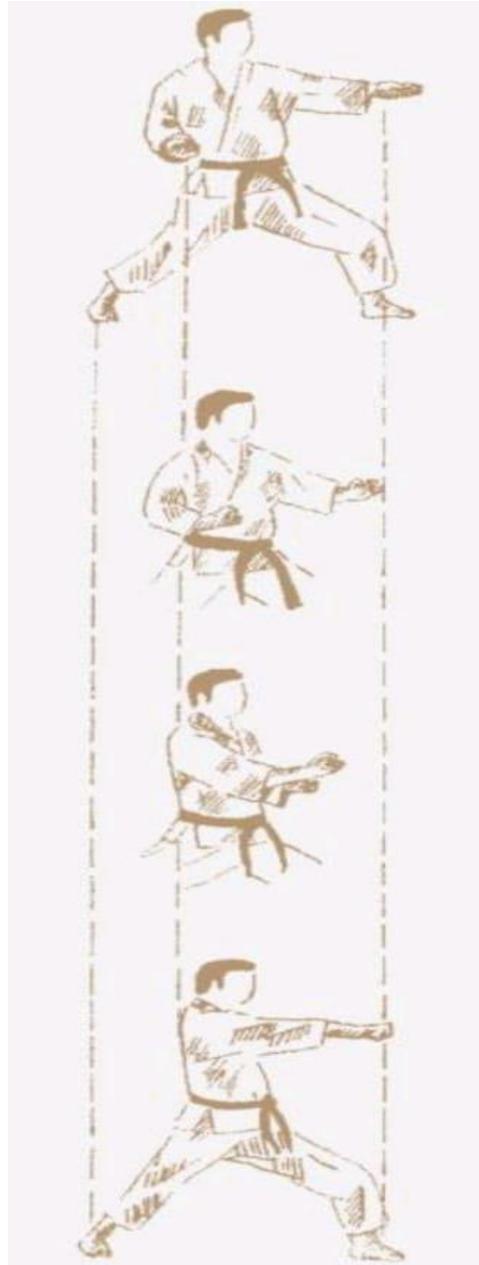
Dalam teknik gyaku tsuki dilakukan dengan posisi berlawanan dengan posisi kuda-kuda zenkutsu dachi. Teknik pukulan gyaku tsuki mempunyai 3 langkah penting yang harus dilakukan oleh seorang karateka:

- a. Posisi kuda-kuda zenkutsu Dachi
- b. Penggunaan putaran pinggang/pinggul dalam melaksanakan eksekusi pukulan
- c. Pukulan gyaku tsuki itu sendiri eksistensi dalam melakukan

eksekusi pukulan gyaku tsuki sebenarnya dibagi menjadi tiga bentuk step gerakan pukulan yaitu:

- 1) Pertama, bentuk pukulan ura tsuki yaitu gerakan awal permulaan kita dalam memukul, dimana pukulan ura tsuki mempunyai manfaat sebagai pukulan untuk jarak yang sangat pendek (jarak sangat dekat) dengan sasaran ulu hati. Pukulan ini sekilas seperti pukulan orang yang sedang bertinju diatas ring. Jadi jika seorang karateka ingin memukul lawannya dalam jarak sangat dekat maka sangat tepat untuk mengeksekusi pukulan ura tsuki.
- 2) Kedua, yaitu bentuk pukulan tate tsuki yaitu gerakan kedua setelah ura tsuki, dimana pukulan ini lebih tepat digunakan untuk jarak menengah. Keistimewaan pukulan ini adalah terletak pada kelincahan dan kecepatannya.
- 3) Ketiga, yaitu bentuk pukulan gyaku tsuki itu sendiri yang terbentuk setelah ura tsuki dan tate tsuki, Dimana pukulan ini sangat tepat untuk dieksekusi pada jarak yang relatif jauh. Seorang karateka juara kumite sangat ahli dalam mengatur jarak agar pukulan gyaku tsuki nya dapat sempurna mendarat tepat disasaran lawan.

Gambar 1 : Gerakan Gyaku Tsuki terlihat dari sisi depan



Sumber : <https://www.themartialway.com.au>

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa gyaku tsuki merupakan pukulan menggunakan dua ruas jari depan, pukulan kebalikan, kaki dan kepalan yang meninju berada pada sisi yang berlawanan, kaki kiri di depan dengan kepalan tangan kanan.

5. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki

a. Kecepatan

Menurut Syafruddin (2011; 124), Kecepatan sendiri di bagi menjadi dua yaitu kecepatan aksi dan reaksi. Sajoto (1995; 10) menyatakan bahwa reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf, atau filling lainnya. Seperti mengantisipasi datangnya bola. (Syafruddin 2011; 124) menyatakan kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan atau stimulus secara akustik, optik dan taktil dengan cepat. Rangsangan akustik merupakan rangsangan yang diterima melalui indera pendengaran seperti bunyi pistol saat lari jarak pendek, ataupun bunyi peluit, tepukan tangan, dan sebagainya. Sedangkan rangsangan optik merupakan rangsangan yang diterima melalui indera penglihatan mata, seperti seseorang bergerak dengan memperhatikan gerakan tangan pelatuhnya dan mengikuti arah gerakan tersebut dengan bergerak maju mundur, kekiri ataupun ke arah kanan. Bisa juga melalui rangsangan dengan menggunakan cahaya, bola, dan lain-lain. Sementara rangsangan taktil yaitu rangsangan yang diterima melalui indera peraba kulit, misalnya dengan sentuhan pada tangan, ataupun tepukan pada pundak tubuh bagian belakang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan respon dari aksi reaksi seseorang dalam melakukan sesuatu.

b. Kekuatan Otot Lengan

Menurut Manullang (2014; 108) menjelaskan bahwa terdapat perbedaan pengaruh power lengan tinggi dan power lengan rendah terhadap hasil kecepatan pukulan gyaku tsuki chudan. Atlet yang memiliki power tinggi memberikan pengaruh terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki chudan yang daripada powerlengan rendah. Terdapat interaksi antara metode latihan dan power lengan terhadap hasil kecepatan pukulan gyaku tsuki chudan. Pengaruh paling cepat adalah pada atlet power lengan tinggi dengan metode latihan dumbbell press sedangkan paling rendah adalah pada atlet power lengan rendah dengan metode latihan medicine-ballwall throw (Manullang, 2014; 109).

Menurut Lamusu (2023; 77) menjelaskan bahwa kekuatan otot lengan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot pada lengan seseorang untuk mengatasi beban, menahan atau memindahkan beban dalam aktivitas sehari-hari. Kesimpulannya bahwa semakin terlatihnya otot lengan seseorang semakin mengurangi tingkat kelelahan apabila mengangkat, mendorong ataupun menahan suatu beban juga menahan, sehingga dampak dari terlatihnya otot lengan tersebut dapat memberi kontribusi pada lengan itu sendiri berupa

bertambahnya kekuatan, dan dengan kekuatan maksimal itulah dalam bela diri karate dimanfaatkan sebagai strategi untuk menciptakan kecepatan pukulan atau tsuki melalui teknik-teknik latihan otot lengan yang dikembangkan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap melakukan keterampilan pukulan gyaku tsukiseseorang yang memiliki power lengan yang baik akan menghasilkan keterampilan pukulan gyaku tsuki yang baik.

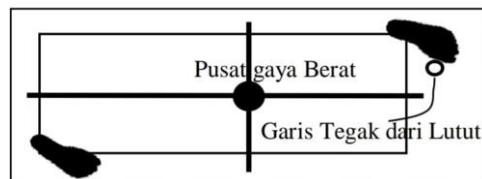
c. Kuda-kuda Zenkutsu-dachi

Dalam melakukan pukulan gyaku tsuki kuda-kuda yang dipakai adalah kuda-kuda zenkutsu-dachi. Menurut Kadir (2011: 5) menjelaskan bahwa Posisi Zenkutsu-dachi adalah posisi kuda-kuda yang kuat untuk maju kedepan dan sangat efektif digunakan pada saat maju dengan kekuatan. Ini digunakan untuk menahan serangan yang datang dari arah depan, tetapi posisi ini juga kuat untuk melakukan serangan ke arah atas.

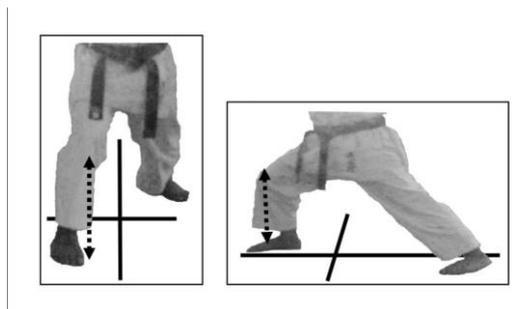
Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan kuda-kuda Zenkutsudachi adalah:

1. Jaga jarak sekitar 32 inci antara kaki depan dan kaki belakang. Menjaga jarak antara kaki setara dengan lebar dari pinggul.
2. Kuatkan pergelangan kaki dan lutut kedua kaki dan menjaga telapak kaki tegas berhubungan dengan tanah.

3. Arahkan kaki depan sedikit ke dalam. Putar kaki belakang ke depan semaksimal mungkin sehingga titik kedua kaki dalam arah yang sama.
4. Tempatkan lutut kaki depan dalam posisi yang garis plumb turun dari pusatnya akan jatuh hanya untuk bagian dalam bola kaki.
5. Bagikan berat tubuh sehingga kaki depan mendukung sekitar 60 dan kaki belakang 40 persen. Pusat gravitasi demikian dekat ke kaki depan.



Gambar 2 Pola kuda-kuda *Zenkutsudachi*



Gambar 3. Kuda-kuda Zenkutsu-dachi (Kadir, 2011; 6)

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Senja Puspa Rani pada tahun 2010 dengan judul “Tingkat Keterampilan Karate Mahasiswa PJKR Angkatan Tahun 2007/2008 dan 2008/2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan karate mahasiswa program studi PJKR FIK UNY angkatan tahun 2007/2008 dan 2008/2009. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei menggunakan tes buatan FORKI. Subjek penelitian ini adalah 19 orang mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan 2007/2008 dan 12 orang mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan tahun 2008/2009. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil dari penelitian ini adalah untuk mahasiswa angkatan 2007/2008 sebanyak 0 orang (0%), berkategori baik sekali, 7 orang (36,84%) berkategori baik, 7 orang (36,84%) berkategori sedang, 2 orang (10,53%) berkategori buruk, dan 3 orang (15,79%) berkategori buruk sekali, sehingga secara keseluruhan tingkat keterampilan karate mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan 2008/2009 adalah berkategori sedang. Sedangkan untuk mahasiswa angkatan 2008/2009 sebanyak 0 orang (0%) berkategori baik sekali, 4 orang (33,33%) berkategori baik, 3 orang (25,00%) berkategori sedang, 5 orang (41,67%) berkategori buruk, dan 0 orang (0%) berkategori buruk sekali, sehingga secara keseluruhan tingkat keterampilan karate mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan 2008/2009 adalah berkategori buruk.

2. Binsar Felix Maranata, 2022. Analisis Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki Ketika Kumite Pada Atlet Senior Jambi Karate Club. Pukulan Gyaku Tsuki, Kumite, Atlet Senior Jambi Karate Club Penelitian ini dilatar belakangi pada keterampilan pukulan gyaku tsuki ketika kumite pada atlet Senior Jambi Karate Club, dimana keterampilan pukulan gyaku tsuki merupakan serangan yang sangat besar pengaruhnya dalam memperoleh poin pada pertandingan kumite dengan cabang olahraga karate. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini hanya pada atlet Senior Jambi Karate Club. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keterampilan pukulan gyaku tsuki ketika kumite pada atlet senior Jambi Karate Club. Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survei. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan pukulan gyaku tsuki menggunakan lembar observasi yang berupa pernyataan sebanyak 20 butir pernyataan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Jambi Karate Club merupakan suatu pusat tempat latihan cabang olahraga karate. Jambi Karate Club didirikan oleh Shihan Afriansah S.Pt. untuk pembinaan dan pengembangan atlet berprestasi. Hasil penelitian ini menunjukkan dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa analisis keterampilan pukulan gyaku tsuki ketika kumite pada atlet senior Jambi Karate Club termasuk dalam kategori baik dengan besaran presentase sebesar kategori baik sebanyak 4 orang

dengan persentasi 66.73%, yang memiliki kategori baik sekali cukup sebanyak 2 orang dengan persentasi 33.33%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah keterampilan pukulan *gyaku tsuki* ketika kumite pada atlet senior Jambi Karate Club termasuk dalam kategori baik.

C. Kerangka Berpikir

Keterampilan olahraga adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik lalu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Terdapat suatu masalah yang dihadapi atlet dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki* yaitu kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam melaksanakan pukulan *gyaku tsuki*.

Salah satu kegiatan anak-anak di Lubuk Durian Bengkulu Utara adalah beladiri karate. Dalam pelaksanaannya kegiatan bela diri karate tidak lepas dari peran orang tua/pelatih dan keikutsertaan anak, sehingga kegiatan bela diri karate ini dapat berjalan dengan baik. Akan tetapi tidak sedikit dari para atlet karate yang masih belum dapat melakukan pukulan *gyaku tsuki* dengan baik. Untuk dapat melakukan pukulan *gyaku tsuki* dengan baik, seseorang harus dapat memiliki keterampilan teknik dasar pukulan *gyaku tsuki*. Karena dalam beladiri karate, keterampilan dasar sangatlah penting gunanya untuk meningkatkan keterampilan gerak dasarnya. Tes keterampilan dasar pukulan *gyaku tsuki* dilakukan karateka inkado Lubuk Durian Bengkulu utara. Tes ini dilakukan guna untuk mengetahui seberapa besar dan sejauh mana tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet karate yang mana

dapat juga digunakan sebagai data atau tolak ukur untuk guru pelatih karateka Lubuk Durian Bengkulu Utara. Sehingga dapat mempermudah proses latihan agar lebih baik.

Pada karate sebagai kegiatan kompetisi olahraga bela diri, maka prestasi adalah salah satu tujuan utama. Dalam upaya meraih prestasi, khususnya dalam bidang olahraga, latihan adalah satu-satunya jalan yang dapat ditempuh. Maka latihan harus benar-benar terprogram dengan baik demi tercapainya tujuan Keterampilan yang akan diteliti hanya pada tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* saja. Keterampilan akan lebih baik dan efektif apabila dilakukan melalui praktek secara berulang-ulang. Suatu tingkat keterampilan yang baik hanya akan dikuasai apabila dilakukan dengan terus menerus dan dalam pelatihan yang ditentukan.

Pukulan *gyaku tsuki* merupakan gerakan dasar dalam beladiri karate yang berguna untuk menyerang. Pukulan *gyaku tsuki* juga merupakan pukulan yang sering digunakan dalam pertarungan (*kumite*) dalam beladiri karate.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada desa Lubuk Durian, Kecamatan Kerkap, Kabupaten Bengkulu Utara, Indonesia

2. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 sampai 4 Agustus 2024.

B. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara incidental, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan tes yang kemudian skor yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik dalam bentuk persentase.

C. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu tingkat keterampilan pukulan gyaku tsuki karateka inkado Lubuk Durian Bengkulu

Utara . Pukulan gyaku tsuki adalah pukulan yang mengarah ke ulu hati yang berlawanan dengan langkah kuda-kuda.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi dari penelitian merupakan seluruh peserta karateka inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara berjumlah 23 orang.
2. sampel yang diambil menggunakan sampling incidental, dalam teknik ini siapapun siswa yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat diambil sebagai sampel, asalkan dianggap cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2016;124).

Menurut (Sugiyono,2016;116) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Alasan menggunakan sampling incidental adalah karena tidak harus menargetkan untuk peserta karate yang harus datang pada saat itu sehingga tidak memberatkan peserta karate dan peneliti. Sampel dari penelitian ini adalah peserta karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara yang berjumlah 20 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menuurt (Sugiyono, 2016;137) teknik pengumpulan data merujuk pada cara-cara untuk memperoleh data dan keterangan-keterangan yang mendukung penelitian ini. Untuk mendukung analisis teknik pengumpulan data dengan penjelasan atau daftar teknik pengumpulan data yang spesifik sesuai dengan konteks berikut langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat- alat dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Diantaranya adalah alat tulis, dan lain-lain.
- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta karateka inkado Lubuk Durian dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta karate inkado lubuk durian diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, dimana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis.

1. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2017;148) merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur variable yang diamati. Instrumen diperlukan agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga data lebih mudah diolah. Instrumen merupakan alat ukur untuk mendapatkan data, agar suatu penelitian mendapatkan data sesuai yang diharapkan. Penelitian ini

menggunakan instrument tes keterampilan serangan tangan gyaku tsuki yang telah divalidasi oleh ahli yaitu dengan cara melakukan gerakan serangan tangan gyaku tsuki sebanyak 2x dengan melihat sikap awal, pelaksanaan, gerak lanjutan dengan mengikuti aba-ab yang diberikan. Sebelum melakukan tes dilakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari cedera. Instrument tes teknik serangan tangan gyaku tsuki yaitu (Srianto, Siswantoyo, Sudarko, Arga, 2023;189):

- a. Tujuan: Tes ini digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan serangan tangan gyaku tsuki.
- b. Pelaksanaan: Siswa melakukan pukulan gyaku tsuki sebanyak 2x dengan melihat sikap awal, pelaksanaan gerak lanjutan dengan mengikuti aba-aba yang diberikan.
- c. Penilaian: Menggunakan indikator penilaian keterampilan gyaku tsuki, nilai 4 apabila indikator penilaian benar 4 skor yang diperoleh adalah 4, nilai 3 apabila indikator penilaian benar 3 skor yang diperoleh adalah 3, nilai 2 apabila indikator penilaian benar 2 skor yang diperoleh adalah 2, nilai 1 apabila indikator penilaian benar 1 skor yang diperoleh adalah 1. Tes ini memiliki banyak kelebihan atau kemudahan diantaranya dapat dilaksanakan di aula, peserta tes lebih mudah dalam pengawasan, dan sesuai dengan karakteristik peserta karate Inkado Lubuk Durian.

Tabel 1. Indikator Penilaian tes Teknik Pukulan Gyaku Tsuki

No.	Tahap	Keterangan	Skor
1.	Sikap Awal	1. Pandangan mata menghadap depan 2. Posisi badan tegak 3. Posisi kamae-te (salah satu tangan berada didepan dan salah satu tangan melindungi area badan. 4. Posisi kaki setengah kuda-kuda senkutsu dachi (untuk menghasilkan dorongan yang kuat maka kuda-kuda tidak rendah.	1 1 1 1
2.	Pelaksanaan	1. Menurunkan pusat massa tubuh 2. Memutar pinggang dan bahu secara bersama 3. Melakukan pukulan lurus kedepan bersama dengan adanya rotasi pada pergelangan tangan (posisi tangan menggenggam) 4. Posisi kaki dan tangan berlawanan kaki kiri depan dan pukulan dilakukan tangan kanan	1 1 1 1
3.	Gerak lanjutan	1. Menarik anggota badan kembali ke posisi semula 2. Menarik pukulan kearah pinggul 3. Berdiri kamae-te dengan kuda-kuda setengah 1senkutsu dachi 4. Mempertahankan anggota badan tetap tegak dan pandangan kearah sasaran.	1 1 1 1

Berdasarkan penelitian (Srianto, Siswantoyo, Sudarko, Arga, 2023,;188) ada 4 indikator penilaian teknik gyaku tsuki yaitu:Penilaian Teknik Gyaku Tsuki:

1. Nilai 4 apabila indikator penilaian benar 4, skor yang diperoleh adalah 4
2. Nilai 3 apabila indikator penilaian benar 3, skor yang diperoleh adalah 3

3. Nilai 2 apabila indikator penilaian benar 2 skor yang diperoleh adalah 2

4. Nilai 1 apabila indikator penilaian benar 1 skor yang diperoleh adalah 1

Tabel 2. Kategori Skor

Skor	Kategori
≥ 3.1	Baik
2.1 - 3.0	Cukup
≤ 2	Kurang

Keterangan: Skor = Total skor / 3

Tabel 3. Pengkategorian Keterampilan Teknik Dasar Tangan Gyaku Tsuki

No	Interval	Kategori	Keterangan
1	≥ 3.1	Baik	Sikap awal sudah benar karena pandangan mata menghadap depan menunjukkan fokus dan kewaspadaan, posisi badan sudah benar tegak menggambarkan sikap yang stabil dan kuat, posisi kamae-temekankan penggunaan tangan untuk melindungi diri dan mempertahankan area badan, posisi kaki sudah benar untuk mendukung dorongan yang kuat, dengan penekanan pada ketinggian kuda-kuda untuk mempertahankan keseimbangan dan kekuatan. pelaksanaan menurunkan pusat massa, memutar pinggang dan bahu bersamaan, lalu melakukan pukulan lurus ke depan dengan rotasi pergelangan tangan posisi

			kaki kiri depan dan pukulan tangan kanan. Gerak lanjutan sudah benar menarik tubuh ke posisi awal, menarik pukulan ke arah pinggul, berdiri dalam kamae-te dengan kuda-kuda setengah senkutsu dachi dan mempertahankan tubuh tegak serta pandangan ke arah sasaran. Jadi kata baik bisa dikategorikan ketiga tahap benar dan maksimal saat melakukan tes
2	2.3	Cukup	Sikap awal sudah memadai namun masih perlu di tingkatkan dari pandangan mata menghadap depan menunjukkan fokus dan kewaspadaan, posisi badan sudah benar tegak menggambarkan sikap yang stabil dan kuat, posisi kamae-temenekankan penggunaan tangan untuk melindungi diri dan mempertahankan area badan, posisi kaki sudah benar untuk mendukung dorongan yang kuat, dengan penekanan pada ketinggian kuda-kuda untuk mempertahankan keseimbangan dan kekuatan. Pada pelaksanaan sudah memadai namun masih perlu ditingkatkan untuk menurunkan pusat massa, memutar pinggang dan bahu bersamaan, lalu melakukan pukulan lurus ke depan dengan rotasi pergelangan tangan posisi kaki kiri depan dan pukulan tangan kanan. Gerak lanjutan sudah memadai namun masih perlu di tingkatkan untuk menarik tubuh ke posisi awal, menarik pukulan ke arah pinggul, berdiri dalam kamae-te dengan kuda-kuda setengah zenkutsudachidan

			mempertahankan tubuh tegak serta pandangan ke arah sasaran. Jadi kata baik bisa dikategorikan ketiga tahap benar dan maksimal saat melakukan tes
3	≤ 2	Kurang	Sikap awal kurang maksimal dan sangat perlu ditingkatkan dari pandangan mata menghadap depan menunjukkan fokus dan kewaspadaan, posisi badan sudah benar tegak menggambarkan sikap yang stabil dan kuat, posisi kamae-te menekankan penggunaan tangan untuk melindungi diri dan mempertahankan area badan, posisi kaki sudah benar untuk mendukung dorongan yang kuat, dengan penekanan pada ketinggian kuda-kuda untuk mempertahankan keseimbangan dan kekuatan. Sikap pelaksanaan kurang maksimal dan sangat perlu ditingkatkan sudah memadai namun masih perlu ditingkatkan untuk menurunkan pusat massa, memutar pinggang dan bahu bersamaan, lalu melakukan pukulan lurus ke depan dengan rotasi pergelangan tangan posisi kaki kiri depan dan pukulan tangan kanan. Gerak lanjutan kurang maksimal dan sangat perlu ditingkatkan untuk menarik tubuh ke posisi awal, menarik pukulan ke arah pinggul, berdiri dalam kamae-tedengan kuda-kuda setengah zenkutsu dachidan mempertahankan tubuh tegak serta pandangan ke arah sasaran. Jadi kata baik bisa dikategorikan ketiga tahap benar dan

			maksimal saat melakukan tes
--	--	--	-----------------------------

F. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan 4 indikator penilaian yang mendapatkan content validity tinggi. Analisis deskriptif bertujuan memberikan gambaran umum mengenai data yang telah dikumpulkan menurut (Srianto, Siswantoyo, Sudarko, Arga, 2023; 189) Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan Microsoft excel untuk mencari presentase pada 3 kategori penilaian yaitu: baik, cukup, kurang. Pengolahan data untuk mengetahui hasil analisis tingkat keterampilan pukulan gyaku tsuki pada peserta karateka inkado Lubuk Durian dapat diketahui melalui tabel norma menggunakan acuan 3 batas norma (Srianto, Siswantoyo, Sudarko, Arga, 2023; 187-188) setelah data dikelompokkan dapat diketahui presentase kategori penilaian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di aula kecamatan lubuk durian yang beralamat Lubuk durian, Kec. Kerkap, Kabupaten Bengkulu Utara, Bengkulu 38374. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Agustus sampai 4 Agustus 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah karateka Inkado Lubuk durian Bengkulu Utara. Dalam penelitian ini melibatkan 1 karateka putri dan 19 karateka putra dengan sabuk berwarna kuning 5 putra dan 1 putri sabuk kuning, 8 karateka putra sabuk berwarna oren dan 6 karateka putra sabuk berwarna hijau.

B. Penyajian Data Hasil Penelitian

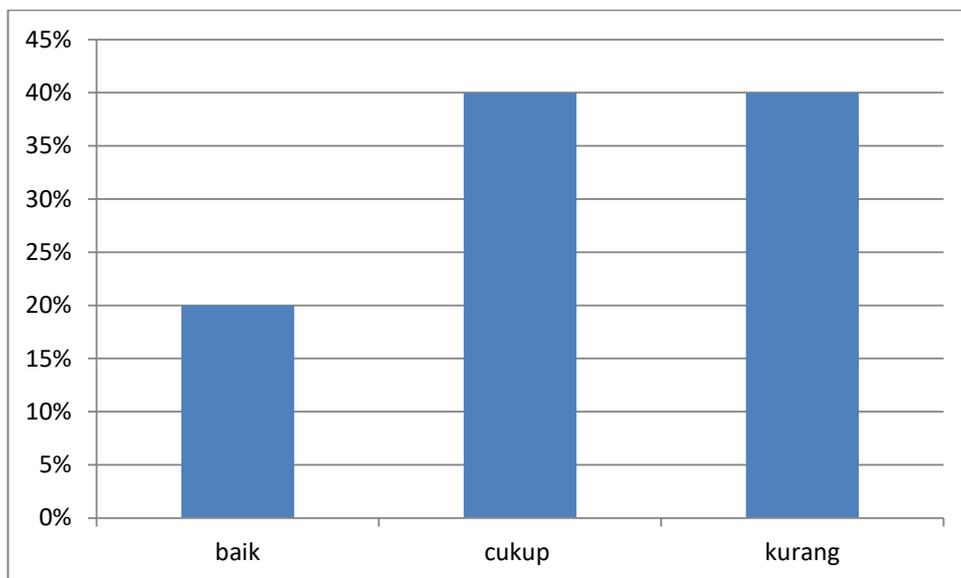
menganalisis data sehingga data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan Microsoft excel untuk mencari persentase pada 3 kategori penilaian yaitu: baik, cukup, kurang.

Tabel 4. Pengkategorian Hasil Penilaian

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 3.1	Baik	4	20%
2	2.1 – 3.0	Cukup	8	40%
3	≤ 2	Kurang	8	40%
Jumlah			20	100%

Apa bila ditampilkan dalam bentuk diagram pada gambar di bawah ini:

Gambar 4. Diagram Batang Keterampilan Teknik Dasar Gyaku Tsuki karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara



Dapat dilihat dari data diatas keterampilan teknik pukulan *gyaku tsuki* karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara dari 20 karateka yang mengikuti tes menunjukan karateka inkado Lubuk Durian yang memiliki tingkat keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* berada pada klasifikasi ‘baik’ sejumlah 4 karateka Inkado Lubuk Durian dengan presentase (20%). ‘cukup’ sejumlah 8 karateka Inkado Lubuk Durian dengan presentase (40%). ‘kurang’ sejumlah 8 karateka Inkado Lubuk Durian dengan presentase (40%).

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* sebanyak 2x dengan melihat sikap awal, pelaksanaan gerak lanjutan dengan mengikuti aba-aba yang diberikan sesuai dengan ketentuan instrument penelitian. Siswa tes melakukan tes keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki*

dan diambil nilai yang kemudian di rata-rata. Data hasil pencapaian siswa yang telah melakukan tes keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* kemudian dikonversikan menurut norma pengklasifikasian. Dari data yang diperoleh, terlihat bahwa sebanyak 4 karateka (20%) diklasifikasikan memiliki tingkat keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* pada kategori “baik” dengan skor ≥ 3.1 , kemudian sebanyak 8 karateka (40%) memiliki tingkat keterampilan “cukup” dengan skor antara 2.1-3.0, sementara itu sebanyak 8 karateka (40%) dikalsifikasikan memiliki tingkat keterampilan “kurang” dengan skor ≤ 2 .

Data hasil penelitian tes tingkat keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* karateka Inkado Lubuk Durian kemudian diinterpretasikan berdasarkan norma pengklasifikasian tes tersebut. Temuan dari tes keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* dalam penelitian ini menunjukkan variasi klasifikasi mulai dari “baik” hingga “kurang” analisis data menegaskan perbedaan tingkat keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* antara karateka inkado dengan faktor pengaruh terlihat pada siswa yang mendapatkan klasifikasi “cukup”.

Cara menghitung nilai rata-rata yaitu menentukan nilai bobot baik, cukup, kurang kemudian kategori di kalikan dengan bobot tadi kemudian hasil bobot di jumlahkan, kemudian hasil dari bobot tdi di bagi dengan jumlah siswa didapat lah nilai rata-rata.

Hal ini disebabkan oleh pengaruh latihan yang baru memulai dalam bidang karate sehingga pengalaman maupun latihan yang baru sedikit. Siswa baru dalam karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara baru mempelajari teknik

dasar saja sehingga dalam melakukan tes pukulan *gyaku tsuki* masih tergolong kurang.

Penyebab lain adalah karateka masih belum memahami dengan benar tentang kuda-kuda dalam pukulan *gyaku tsuki*, sedangkan dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki* hal yang paling berpengaruh adalah kuda-kuda. Sedangkan yang mempengaruhi klasifikasi 'baik' adalah pengalaman dan lamanya karateka dalam bidang karate dan juga rata-rata dalam klasifikasi ini juga adalah atlet yang sudah pernah mengikuti turnamen sehingga pengalaman dan teknik sudah terasah, diperlukan juga latihan yang rutin dan mengikuti dengan bersungguh-sungguh

Berdasarkan uraian di atas diperkuat oleh (Sabaruddin, 2016; 6) menjelaskan bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan mudah akurat yang merupakan hasil pengembangan dari latihan atau pendidikan. Uraian di atas diperkuat oleh (Putra et al., 2022; 3) yang menjelaskan bahwa pola gerak menjadi landasan penting dalam seni bela diri seperti karate, merupakan kemampuan untuk menjalankan gerak dasar dengan presisi dalam suatu teknik tertentu, dalam konteks ini kesempurnaan pola gerak menjadi kunci utama karateka yang tidak mampu melakukan pola gerak dengan baik dan benar akan mengalami hambatan dalam mencapai hasil maksimal. Saat melaksanakan pukulan tidak mencapai potensi maksimal. Karena itu penguasaan pola gerak menjadi dasar yang tidak terpisahkan untuk memastikan setiap gerakan dilakukan dengan efektif dan optimal.

Menurut (Nugroho & Sari, 2022,p.7) karate adalah seni beladiri tangan kosong yang menggabungkan tendangan dan pukulan terencana untuk menyerang titik kelemahan pada tubuh manusia atau lawan. Selain itu berfungsi sebagai alat beladiri, karate juga menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam berbagai event, baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Pukulan atau tsuki adalah serangan menggunakan tangan dalam beladiri karate dan dapat menjadi sangat berbahaya dan fatal jika dilakukan oleh praktisi beladiri karate yang telah melatih pukulannya. Pukulan dengan menggunakan kepala tangan secara lurus disebut tsuki, dan pukulan ini merupakan inti dari seni beladiri karate. Kualitas karate sejalan dengan keaslian dalam melakukan pukulan dan jika tekniknya tidak dilakukan dengan benar, kualitas karate juga terpengaruh kepala tangan sebagai titik akhir dari pukulan. Untuk menguasai teknik pukulan gyaku tsuki dalam beladiri karate, diperlukan latihan yang konsisten dan berulang-ulang tidak bisa dicapai dengan instan.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa kerampilan teknik dasar gyaku tsuki karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara berada dalam kategori cukup.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilakukan sebaik mungkin, namun tidak menutup kemungkinan terlepas dari keterbatasan yang ada, adapun keterbatasan selama penelitian , yaitu:

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara
2. Tidak menutup kemungkinan siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes, sehingga terdapat kemungkinan data yang dihasilkan kurang maksimal.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki* pada karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara, maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk klasifikasi “baik” sejumlah 4 siswa (20%). “cukup” sejumlah 8 siswa (40%), “kurang” sejumlah 8 siswa (40%). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki* pada karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara berada dalam kategori cukup.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Kepada pelatih
 - a. Pelatih disarankan menambah durasi waktu latihan agar karateka dapat belajar dan latihan lebih lama.
 - b. Pelatih disarankan agar rutin mengulangi latihan dasar agar gerakan yang salah dapat segera diperbaiki
2. Kepada karateka
 - a. Karateka disarankan agar dapat memaksimalkan peluang dalam mengikuti latihan.
 - b. Karateka disarankan lebih serius lagi mengikuti pelatihan dan mengurangi ber main-main

- c. Karateka diharapkan melatih dan meningkatkan lagi gerakan dasar pukulan gyaku tsuki.
3. Bagi peneliti selanjutnya
- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk pengembangan penelitian serupa dimasa mendatang.
 - b. Peneliti selanjutnya dapat melibatkan sampel yang berbeda dan lebih banyak, sehingga kemampuan siswa dalam beladiri karate dapat teridentifikasi dengan lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- A W M, U. (2017). Hubungan antara kekuatan otot tungkai, perut dan lengan terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki. Surabaya: UNESA.
- Agung, A. A. (2019). metode penelitian bisnis kuantitatif dan kualitatif. Bali: CV. Noah Aletheia.
- Ali, M & Asrori, M. (2012). Psikologi remaja perkembangan peserta didik. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Anwar , Sudirman., (2015). Management Of Student Develepoment. Riau : Yayasan Indragri.
- Danardono.(2006). Sejarah, Etika, dan Filososfi Karate.Artikel e-staff FIK UNY. Hlm. 1-23.
- G, M. J. (2014). Pengaruh metode latihan dan power lengan terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki chudan pada cabang olahraga karate dojo khusus unimed. *Journal of Physical Education and Sports*, 103-109.
- Ginanjari, A. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Hadjarati. (2008). Pembinaan klub olahraga karate di kota gorontalo. Semarang: Pendidikan Olahraga UNNES.
- Ismaryati. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UNS.
- Jane, E. Ruseski., (2014). Sport participation and subjective well being:Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health. Human Kinetics, Inc.* pp.396-403.
- Kemendikbud. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014. Jakarta: Kemendikbud.
- L, T. M. (2011). Perbandingan front cone hops dan iliteral cone hops terhadap peningkatan otot tungkai pada olahraga karate. *Journal Health and Sports*, 67-
- Manullang, J. G., Soegiyanto, & Sulaiman. (2014). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Cabang Olahraga Karate Dojo Khusus Unimed. *Journal of Physical Education and Sports*, 3(2), 103–109.

- Martopo, H., (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. Skripsi : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mulyono, A. (2014). Anak Berkesulitan Teori, Diagnosis dan Remediasinya. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nakayama, M. (2010). Best Karate Comprehensive; Terjemahan; Bambang Oriyanto; Jakarta: The Modul In kai Laboratory.
- Noor, Djauhari. (2012). Pengantar Geologi. Bogor: Universitas Pakuan.
- Oktaviano, R., (2019). Peranan dinas kependudukan dan pencatatan sipil kota bukit tinggi dalam penerbitan kartu identitas anak. Skripsi thesis, Universitas islam negeri sultan syarif kasim riaup. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia. (2014). Permendikbud no 62 tahun 2014, tentang Kegiatan Ekstrakurikuler.
- Purba, PH., (2014). Perbedaan pengaruh latihan otot lengan dan kecepatan pukulan gyaku tsuki. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 13 (01). pp. 23-33.
- Sajoto, M. (1998). Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Widiyastuti. (2014). Belajar Motorik. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ.
- Widodo, B. (2012). Melatih keterampilan gerak dasar anak madrasah ELATIH KETERAMPILAN GERAK DASAR ANAK MADRASAH MELALUI AKTIVITAS OLAHRAGA. Madrasah: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar, 2(2).
- Hutabarat, B. F. M., Sukendro, S., & Muzzafar, A. (2021). Analisis Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki Ketika Kumite Pada Atlet Senior Jambi Karate Club. Jurnal Pion, 1(1), 25-33.
- Sutanto., & Ikram, A. (2022). Duhe, E. D. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Beladiri Beban Luar dan Latihan Beban Dalam Terhadap Kecepatan Pukulan.
- Pranata, L. D., Yarmani, Y., & Sugihartono, T. (2019). Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet

Inkanas Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 51–56.
<https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8811>

Purwanto Agung Nugroho Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S. (2022). BELADIRI (Bagi Guru dan Pelatih). Model Pembelajaran Beladiri Bagi Guru dan Pelatih (7).

Putra, M. I. N, K., & Tsuki, P. G. (2022). Indonesia Journal Of Physical Activity and Sport Development Karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar Analysis Of Gyaku Tsuki Putting Movenment Patterns On Gojukai Karateka Bukit Baruga Antang Makassar City Olahraga merupakan suatu bentuk aktivi

Rozi, F. (2021). Analisis teknik dasar kuda-kuda zenkutsu dachi pada beladiri karate. *Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 7–12.

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>

Sabaruddin, R. (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan May, 31–48.

Utomo, A. W. M., & Wulandari, F. Y. (2017). Hubungan antara kekuatan oto tungkai, perut dan lengan terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki. Widha Srianto, Siswantoyo, dkk. (2023). Technical Skill Assessment Analysis: Gyaku Tsuki Shots in Karate. 185–190.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Tes Keterampilan Teknik Pukulan Gyaku Tsuki Karateka Inkado Lubuk Durian

No	Nama	Penilaian			total nilai	skor
		sikap awal	pelaksanaan	gerak lanjutan		
1	Nata	2	3	2	7	2,0
2	Andra	4	3	4	11	3,2
3	Dhau	4	3	4	11	3,2
4	Fanmi	4	3	3	10	3,0
5	Adit	4	3	2	9	3,0
6	Yosi	4	3	2	9	3,0
7	AliF	2	1	3	6	2,0
8	Rafa	4	2	2	8	2,2
9	Herham	1	1	3	5	1,2
10	Kimmy	2	2	2	6	2,0
11	Azhami	3	2	4	9	3,0
12	Hafiz	4	3	2	9	3,0
13	Alin	3	3	2	8	2,2
14	Bintang	4	2	2	8	2,2
15	Noval	4	3	4	11	3,2
16	Salvio	1	1	2	4	1,3
17	Eza	2	1	2	5	1,2
18	Mitro	3	1	1	5	1,2
19	Rianva	1	1	2	4	1,3
20	Gavi	2	1	2	5	1,2

Lampiran 2. Data Hasil Tes Keterampilan Teknik Pukulan Gyaku Tsuki

No	Nama Siswa	Penilaian			Total	Skor	Kategori
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Gerak Lanjutan	Nilai		
1	Nata	2	3	2	7	2,3	CUKUP
2	Andra	4	3	4	11	3,6	BAIK
3	Dhav	4	3	4	11	3,6	BAIK
4	Fahmi	4	3	3	10	3,3	BAIK
5	Adit	4	2	3	9	3,0	CUKUP
6	Yogi	4	3	2	9	3,0	CUKUP
7	Alif	2	1	3	6	2,0	KURANG
8	Rafa	4	2	2	8	2,6	CUKUP
9	Azham	1	1	3	5	1,6	KURANG
10	Kimmy	2	2	2	6	2,0	KURANG
11	Azhami	3	2	4	9	3,0	CUKUP
12	Hafiz	4	3	2	9	3,0	CUKUP

13	Alin	3	3	2	8	2,6	CUKUP
14	Bintang	4	2	2	8	2,6	CUKUP
15	Noval	4	3	4	11	3,6	BAIK
16	Satrio	1	1	2	4	1,3	KURANG
17	Riandra	1	1	2	4	1,3	KURANG
18	Eza	2	1	2	5	1,6	KURANG
19	Mitro	3	1	1	5	1,6	KURANG
20	Gari	2	1	2	5	1,6	KURANG

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

 **UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Meranti Raya Nomor 32 Kota Bengkulu 38228 Telpun (0736) 22027,2697
Fax. (0736) 341139

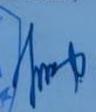
Nomor : 400 /UNIVED-F.8/A-6/VII/2024
Lamp : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Ketua
Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara
di
Tempat

Sehubungan dengan kegiatan penelitian dan penulisan skripsi mahasiswa berikut, kami mohon bantuan Bapak/Ibuk untuk dapat memberikan izin melakukan penelitian/pengambilan data kepada:

Nama : Yoga Febberianto Adi
NPM : 20190098
Prodi : Pendidikan Jasmani (PENJAS)
Judul Penelitian : Analisis Teknik Pukulan Gyaku Tsuk Karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara.
Tempat Penelitian : Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara
Waktu Penelitian : 29 Juli 2024 sampai dengan 29 Agustus 2024

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu, Kami ucapkan terima kasih.

Bengkulu, 27 Juli 2024
Wakil Dekan,


Dr. Feby Elra Perdima, M.Pd., AIFO
NIDN. 0227079001

Lampiran 4. Surat Keterangan Selesai Penelitian



**INDONESIA KARATE-DO
(INKADO)
KOORDINATOR DAERAH BENGKULU**

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Satria Baya Dewanta
Pangkat : Sabuk Hitam DAN 1
Alamat : Koramil 423-05 Kerkap, Lubuk Durian, Bengkulu Utara

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas

Nama : Yoga Febberianto Adi
NPM : 20190098
Prodi : Pendidikan Jasmani (S1)
PTN : Universitas Dehasen Bengkulu

Mahasiswa tersebut sudah selesai penelitian di dojo kami selama 1 minggu pada tanggal s.d 4 Agustus 2024 guna melengkapi syarat skripsi dengan judul :

“Analisi teknik keterampilan pukulan gyaku tsuki karateka inkado lubuk durian Bengkulu Utara”

Demikian surat ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagai mestinya.

Bengkulu 4 Agustus
Pelatih


Satria Baya Dewanta

Lampiran 5. Cara menghitung nilai rata-rata
Tentukan bobot untuk setiap kategori:

Baik: 3,1

Cukup: 2,1 - 3,0 (gunakan rata-rata bobot, yaitu 2,6)

Kurang: 2,0

Hitung kontribusi masing-masing kategori terhadap rata-rata:

Untuk kategori "baik": 4 siswa x 3,1 = 12,4

Untuk kategori "cukup": 8 siswa x 2,6 = 20,8

Untuk kategori "kurang": 8 siswa x 2,0 = 16,0

Jumlahkan total kontribusi bobot:

Total bobot = 12,4 + 20,8 + 16,0 = 49,2

Jumlahkan total siswa:

Total siswa = 4 + 8 + 8 = 20

Hitung nilai rata-rata:

Nilai rata-rata = Total bobot / Total siswa

Nilai rata-rata = 49,2 / 20 = 2,46

Jadi, nilai rata-rata keterampilan teknik dasar gyaku tsuki pada karateka Inkado

Lubuk Durian Bengkulu Utara adalah 2,46.

Lampiran 6. Foto Kegiatan



Aula Latihan Karateka Inkado Lubuk Durian



Sikap Awal Pukulan *Gyaku Tsuki*



Pelaksanaan Pukulan *Gyaku Tsuki*



Gerak Lanjutan Pukulan *Gyaku Tsuki*