

**TINGKAT KETERAMPILAN PUKULAN *GYAKU TSUKI* PADA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMAN 1 SOKARAJA  
KABUPATEN BANYUMAS**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:**

**Hafiz Alistian**

**NIM 19601241112**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2023**

**TINGKAT KETERAMPILAN PUKULAN GYAKU TSUKI PADA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMAN 1 SOKARAJA  
KABUPATEN BANYUMAS**

Hafiz Alistian  
NIM. 19601241112

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Sokaraja.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes keterampilan pukulan *gyaku tsuki* yang telah divalidasi oleh ahli. Partisipan Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Sokaraja sebanyak 20 orang. Ukuran sampel penelitian sebanyak 20 orang ditentukan menggunakan *sampling* jenuh. Selanjutnya data dikumpulkan dengan tes pukulan *gyaku tsuki* yang sudah divalidasi oleh ahli. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan sebuah tes untuk dicari sebuah data.

Hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan deskriptif statistik yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada klasifikasi “baik sekali” sejumlah 1 peserta ekstrakurikuler karate dengan persentase (5%), “baik” sejumlah 7 peserta ekstrakurikuler dengan persentase (35%), “cukup” sejumlah 4 peserta ekstrakurikuler dengan persentase (20%), “kurang” sejumlah 6 peserta dengan persentase (30%), “kurang sekali” sejumlah 2 peserta dengan persentase (10%).

**Kata kunci** : Keterampilan, *Gyaku Tsuki*, Karate, Ekstrakurikuler

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hafiz Alistian  
NIM : 19601241112  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Tingkat Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki pada  
Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMAN 1 Sokaraja  
Kabupaten Banyumas

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.

Banyumas, 5 Oktober 2023

Yang menyatakan,

Hafiz Alistian

NIM. 19601241112

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KETERAMPILAN PUKULAN GYAKU TSUKI PADA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMAN 1 SOKARAJA  
KABUPATEN BANYUMAS**

Disusun oleh:

Hafiz Alistian

NIM 19601241112

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 5 Oktober 2023

Mengetahui,

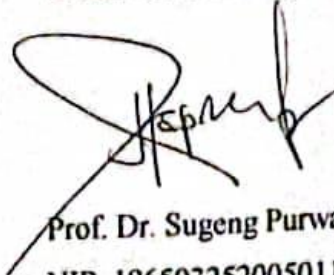
Kepala Program Jurusan



Dr. Hedi A. Hermawan, M. Or.  
NIP. 197702182008011002

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.  
NIP. 196503252005011002

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KETERAMPILAN PUKULAN *GYAKU TSUKI* PADA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMAN 1 SOKARAJA  
KABUPATEN BANYUMAS**

Disusun oleh:

Hafiz Alistian  
NIM. 19601241112

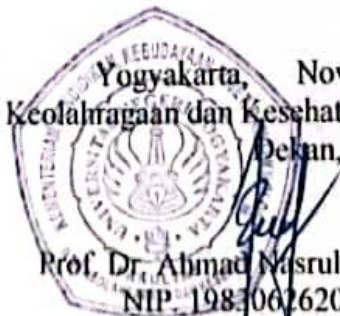
Telah dipertahankan di depan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan  
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal bulan November 2023

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		10-11-2023 .....
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or Sekertaris Penguji		10-11-2023 .....
Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Penguji 1		10-11-2023 .....

Yogyakarta, November 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. *A*  
NIP. 198306162008121002

## **HALAMAN MOTTO**

Tidak ada hal yang sia-sia dalam belajar karena ilmu akan bermanfaat pada  
waktunya

“Investasi paling penting yang bisa kamu lakukan adalah untuk dirimu sendiri”.

(Warren Buffett)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

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

1. Kedua Orang Tua terhebat yang sangat saya cintai, Bapak Apit Wijonarko dan Ibu Kustati serta adiku Salma Brilianti 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 setiap proses perkuliahan.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMAN 1 Sokaraja Kabupaten Banyumas” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memfasilitasi peneliti dan memberikan perijinan.
2. Bapak Dr. Hedi A. Hermawan, M. Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memfasilitasi peneliti dan memberikan arahan serta perijinan.
3. Bapak Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. selaku pembimbing tugas akhir skripsi yang telah memberikan bimbingan dan masukan dengan sabar selama proses penyusunan skripsi.
4. Bapak/Ibu - selaku penguji utama sidang akhir skripsi yang telah memberikan masukan dan bimbingan selama berjalannya sidang skripsi.
5. Bapak/Ibu selaku sekretaris penguji yang telah memberikan masukan dan bimbingan selama berjalannya sidang skripsi.



6. Seluruh dosen jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan banyak ilmu selama proses perkuliahan.
7. Kepala Sekolah SMAN 1 Sokaraja di Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah.
8. Guru PJOK SMAN 1 Sokaraja di Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah.
9. Peserta ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sokaraja di Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah.
10. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, dan tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat dalam pengembangan pendidikan.

Banyumas, 5 Oktober 2023

Peneliti,

Hafiz Alistian  
NIM. 19601241112

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	1
BAB I.....	2
PENDAHULUAN .....	2
A. Latar Belakang Masalah.....	2
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Keterampilan .....	9
2. Hakikat Karate .....	13
3. Teknik Dasar Karate .....	23
4. Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> .....	26
5. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> .....	29
6. Hakikat Ekstrakurikuler .....	32
7. Profil Ekstrakurikuler Karate di SMAN 1 Sokaraja .....	39
B. Penelitian Relevan.....	39
C. Kerangka Berpikir .....	41
BAB III .....	43
METODE PENELITIAN.....	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	44
D. Definisi Operasional Variabel.....	44
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV.....	50
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	50
A. Hasil Penelitian .....	50
B. Pembahasan .....	52
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	54
BAB V.....	55
KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan .....	55
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	55

C. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	57
LAMPIRAN.....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> .....	28
Gambar 2 Pola kuda-kuda <i>Zenkutsudachi</i> .....	32
Gambar 3. Kuda-kuda <i>Zenkutsu-dachi</i> .....	32
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> Pada Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMAN 1 Sokaraja .....	51

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> .....	46
Tabel 2. Batas Norma.....	49
Tabel 3. Hasil Penelitian Tes Tingkat Keterampilan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> Pada Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMAN 1 Sokaraja .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pembimbing .....	62
Lampiran 2. Kartu Bimbingan .....	63
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	64
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian .....	65
Lampiran 5. Data Hasil Peserta Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> .....	66
Lampiran 6. Instrumen Validasi Tes .....	67
Lampiran 7. Dokumentasi.....	69

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga di era modern dijadikan sebagai tujuan hidup sehat, selain itu digunakan sebagai sarana untuk mengoptimalkan kemampuan diri. Jane Ruseski (2014, p. 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, p. 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 tanan kosong.

Selain untuk membela diri karate untuk 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, p. 2). Lebih lanjut lagi, dalam latihan karate, ada tiga gerakan yang perlu dikembangkan pola gerak dominannya yaitu pukulan, tangkisan dan tendangan (Syahputra, 2015, p. 2). Untuk gerakan pukulan yang bervariasi baik kecepatan maupun arahnya dalam latihan beladiri karate. Melihat dari pernyataan



tersebut dapat dijadikan acuan untuk meneliti bagaimana tingkat pukulan *gyaku tsuki* peserta ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Sokaraja.

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).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Permendikbud No. 62 Tahun 2014). Sejalan dengan ini, ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan diluar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa dapat memperdalam dan lebih menghayati apa yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler (Wijaya *et al.*, 2022).

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 bagaimana tingkat pukulan *gyaku tsuki chudan* di SMAN 1 Sokaraja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

SMA N 1 Sokaraja merupakan sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa. Ekstrakurikuler olahraga beladiri karate merupakan sarana untuk membentuk kepribadian siswa, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa untuk meraih prestasi. Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMA N 1 Sokaraja menjadi wadah untuk pembinaan, dengan pembinaan yang berkesinambungan bukan tidak mungkin bakat yang terpendam dari seorang siswa dapat tergali dikegiatan ekstrakurikuler. Bela diri karate merupakan olahraga yang sangat digemari, oleh karena itu ekstrakurikuler karate menjadi ekstrakurikuler olahraga yang sangat diminati oleh siswa-siswi sekolah menengah. Sarana dan Prasarana ekstrakurikuler karate dapat dikatakan memadai seperti matras dan perlengkapan karate

Berdasarkan hasil pengamatan dan keterangan dari pelatih ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sokaraja yaitu bapak Harris Arfan Setiadi, beliau merupakan partisipan karate dengan memegang sabuk hitam Dan 3, menjelaskan kemampuan melakukan *gyaku tsuki* dari jumlah 20 peserta ekstrakurikuler karate yang terdaftar, dengan latar belakang beladiri 13 peserta yang baru mengikuti ekstrakurikuler karate selama 2 bulan, 6 peserta yang sudah mengikuti karate selama satu tahun, dan satu peserta yang memegang sabuk hitam dan sering mengikuti pertandingan, 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 ekstrakurikuler 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 “Tingkat Keterampilan Pukulan *Gyaku Tsuki* pada Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMAN 1 Sokaraja Kabupaten Banyumas”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang di uraikan di atas maka masalah dapat diidentifikasi :

1. Masih terdapat kesalahan teknik dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sokaraja.
2. Kurangnya jumlah pertemuan ekstrakurikuler karate.
3. Belum diketahuinya tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sokaraja.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Sokaraja.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian, sebagai berikut: seberapa tinggi tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Sokaraja?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Sokaraja.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah:

#### 1. Secara 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 atlet karate khususnya pada ekstrakurikuler SMAN 1 Sokaraja.

#### 2. Secara Praktis

##### 1. Bagi Guru

Dapat mengetahui seberapa besar bakat yang dimiliki siswanya. Dapat dijadikan pedoman untuk melatih dan mengevaluasi siswa dalam kegiatan latihan karate.

## 2. Bagi Pelatih

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

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian 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, p. 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, p. 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, p. 249) yang dapat diidentifikasi dalam proses pengenalan keterampilan gerak yang baru bagi peserta didik yaitu:

1. 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.

## 2. 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.

3. 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, p. 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 mengaktualisasikan



potensi, bakat, kelebihan, dan talentanya (Kurdi & Sukadiyanto, 2014, p. 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 gerakannya, 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, p. 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 umum 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, p. 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*' (Tangan Kosong) agar mudah 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 Budhidharma 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 masing-masing 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, p. 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, bebarengan 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 gerak

badan, 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, p. 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 tindakan yang 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:

21. Karate diawali dengan memberi penghormatan dan diakhiri dengan penghormatan pula.
22. Tak ada serangan pertama dalam karate.
23. Karate merupakan alat pembantu dalam keadilan
24. Pertama-tama, kontrol dirimu sebelum mengontrol orang lain.



25. Semangat yang utama, teknik kemudian.
26. Senantiasa siap untuk membebaskan pikiranmu.
27. Kecelakaan timbul karena kecerobohan.
28. Janganlah berpikir bahwa latihan karate hanya bisa dilakukan di dojo.
29. Mempelajari karate perlu waktu seumur hidup dan tak ada batasan.
30. Masukkan karate dalam keseharianmu, maka kamu akan menemukan Myo (rahasia yang tersembunyi).
31. Karate seperti air mendidih, jika tidak dipanaskan secara teratur akan menjadi dingin.
32. Janganlah berpikir harus menang, tetapi berpikirlah tidak boleh kalah.
33. Kemenangan tergantung pada keahlian membedakan titik-titik yang mudah diserang dan yang tidak.
34. Pertarungan didasari bagaimana kita bergerak secara hati-hati dan tidak (bergerak menurut lawan).
35. Berpikirlah bahwa tangan dan kakimu adalah pedang/senjata.
36. Jika meninggalkan rumah, berpikirlah ada banyak lawan yang menanti.
37. Pemula harus menguasai postur dan cara berdiri, posisi tubuh yang alami untuk yang lebih ahli.
38. Berlatih kata adalah satu hal, terlibat pertarungan adalah hal lain.
39. Peragakan secara tepat penggunaan kekuatan, peregangan dan kontraksi otot tubuh, serta cepat lambatnya gerakan teknik.
40. 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, p. 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 Syahril (2020, p. 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, p. 1).

Dalam karate terdapat prinsip yang disebut *Bushido*. menurut Purwanto *et al.* (2022, p. 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, p. 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, p. 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.

#### **a. 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, p. 22). Menurut Sagitarius (dalam Purwanto *et al.*, 2022, p. 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, p. 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.

#### **b. 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, p. 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 mengontol 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*).

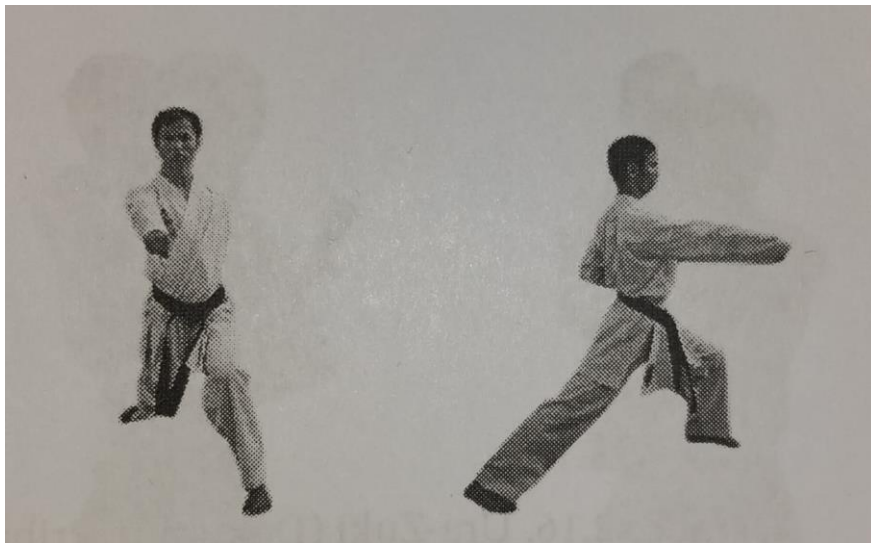
Menurut FORKI (2005, p. 19) pukulan yaitu salah satu inti dari gerakan olahraga karate yang menggunakan tangan. Pukulan dengan menggunakan kepalan tangan secara lurus dinamakan *tsuki*. Pukulan dalam karate hampir sama dengan karate itu sendiri. Jika cara melakukannya tidak benar, berarti karate kita 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, p. 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, p. 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. (Nakayama, 1980) menjelaskan bahwa pukulan *gyaku-tsuki* yaitu pukulan kebalikan, kaki dan kepalan yang meninju berada pada sisi yang berlawanan, kaki kiri di depan dengan kepalan tangan kanan.



Gambar 1. Pukulan *Gyaku Tsuki* (Purwanto *etal.*, p. 31)

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, p. 124), Kecepatan sendiri di bagi menjadi dua yaitu kecepatan aksi dan reaksi. Sajoto (1995, p. 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, p. 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, p. 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 *power* lengan 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-ball wall throw* (Manullang, 2014, p. 109).

Menurut Lamusu (2023, p. 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 tahanan, 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.

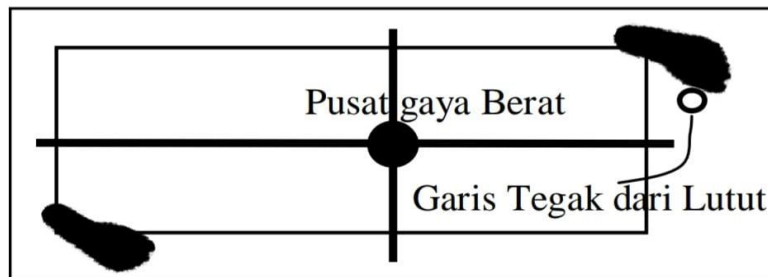
Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap melakukan keterampilan pukulan *gyaku tsuki* seseorang yang memiliki *power* lengan yang baik akan menghasilkan keterampilan pukulan *gyaku tsuki* yang baik.

### **c. Kuda-kuda *Zenkutsu-dachi***

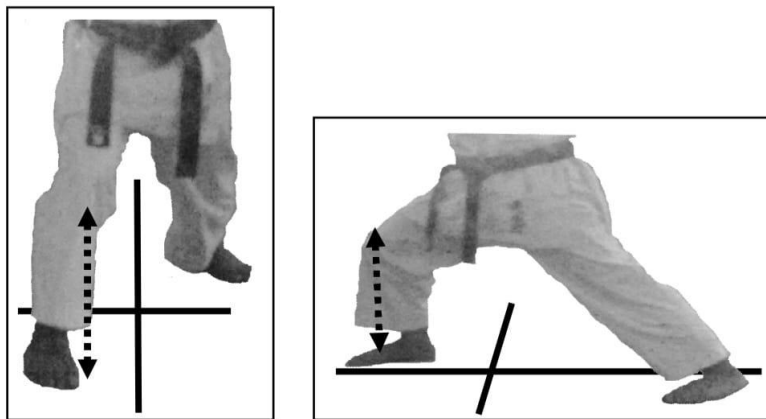
Dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki* kuda-kuda yang dipakai adalah kuda-kuda *zenkutsu-dachi*. Menurut Kadir (2011: 5) menjelaskan bahwa Posisi *Zenkutsu-dachi* adalah posisi kuda-kuda yang kuat untuk maju kedepan dan sangat efektif digunakan pada saat maju dengan kekuatan. Ini digunakan untuk menahan 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 *Zenkutsu-dachi* 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, p. 6)

## 6. Hakikat Ekstrakurikuler

### a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diadakan oleh sekolah di luar jam pelajaran yang tujuannya untuk menyalurkan minat dan bakat siswa, berdasarkan (Permendikbud No. 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler) ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan

dan pengawasan satuan pendidikan. Pengertian dari beberapa istilah yang terdapat dalam pedoman ini sebagai berikut:

1. Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.
2. Kegiatan Ekstrakurikuler wajib adalah Kegiatan Ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik.
3. Kegiatan Ekstrakurikuler pilihan adalah Kegiatan Ekstrakurikuler yang dapat dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan dapat diikuti oleh peserta didik sesuai bakat dan minatnya masing-masing.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa bentuk (Permendikbud No. 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler):

1. Krida, misalnya: Kepramukaan, Latihan Kepemimpinan Siswa (LKS), Palang Merah Remaja (PMR), Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra), dan lainnya;
2. Karya ilmiah, misalnya: Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan lainnya;

3. Latihan olah-bakat latihan olah-minat, misalnya: pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, teknologi informasi dan komunikasi, rekayasa, dan lainnya;
4. Keagamaan, misalnya: pesantren kilat, ceramah keagamaan, baca tulis alquran, retreat; atau
5. Bentuk kegiatan lainnya.

Kegiatan Ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip: (1) partisipasi aktif yakni bahwa Kegiatan Ekstrakurikuler menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh sesuai dengan minat dan pilihan masing-masing; dan (2) menyenangkan yakni bahwa Kegiatan Ekstrakurikuler dilaksanakan dalam suasana yang menggembirakan bagi peserta didik.

Selaras dengan pengertian tersebut, menurut Lutan (1986, p. 72) menyatakan bahwa program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang umumnya dilaksanakan di lingkungan sekolah, yang bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat peserta didik. Melalui ekstrakurikuler, minat dan bakat yang dikembangkan ditujukan untuk menyesuaikan kebutuhan peserta didik dalam kehidupan sosial dan bermasyarakat.

#### **b. Tujuan Ekstrakurikuler**

Kegiatan-kegiatan yang diadakan di sekolah, harus memiliki tujuan yang jelas dan mendidik, terutama kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional (Permendikbud No. 62 Tahun 2014). Anwar (2015, p. 2) mengemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, yaitu menjadi manusia yang mampu menata diri dan menjawab berbagai tantangan baik dirinya sendiri maupun lingkungannya secara adaptif dan konstruktif baik di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Ekstrakurikuler bertujuan untuk menunjang kegiatan pendidikan intrakurikuler dengan mengembangkan bakat peserta didik melalui minat masing-masing. Selain itu tujuan lain dari ekstrakurikuler adalah untuk mendorong peserta didik untuk berprestasi pada bidang-bidang non akademik atau ekstrakurikuler yang ada.



Ekstrakurikuler sebagai produk pendidikan memiliki prinsip- 24 prinsip dalam pelaksanaannya. Prinsip ini adalah agar pelaksanaan ekstrakurikuler dilaksanakan sesuai dengan jalur dan tujuannya. Berkaitan prinsip kegiatan ekstrakurikuler, menurut Noor (2012, p. 76) prinsip kegiatan ekstrakurikuler ada enam, yaitu:

- a. Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat, dan minat peserta didik masing-masing. Dengan prinsip ini, sekolah harus menyediakan kegiatan yang memadai sesuai potensi, bakat, dan minat setiap peserta didik.
- b. Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela. Pada prinsip ini, sekolah menyediakan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang dipilih oleh peserta didik.
- c. Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh. Prinsip ini menjelaskan bahwa peserta didik ikut bertanggung jawab dalam kegiatan ekstrakurikuler.
- d. Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggemirakan peserta didik. Kegiatan yang menyenangkan akan memberi pengaruh positif bagi peserta didik.
- e. Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- f. Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri bertujuan untuk mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi dan kreativitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan seutuhnya. Secara khusus menurut Mulyono (2014, p. 188) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan dan fungsi untuk:

1. Meningkatkan kemampuan peserta didik sebagai anggota masyarakat dalam hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam semesta.
2. Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik sehingga menjadi kreatif dan karya yang tinggi.
3. Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas.
4. Mengembangkan etika dan akhlak yang mengintegrasikan hubungannya dengan Tuhan, sesama dan dirinya sendiri.
5. Mengembangkan sensitivitas peserta didik dalam persoalan sosial-keagamaan sehingga menjadi proaktif terhadap permasalahan.
6. Memberikan bimbingan dan arahan serta pelatihan kepada peserta didik agar memiliki fisik yang sehat, bugar, kuat, cekatan dan terampil.
7. Memberi peluang kepada peserta didik agar memiliki kemampuan untuk berkomunikasi secara baik, secara verbal maupun non verbal.

Nurchahyo & Hermawan (2016, p. 96) menyatakan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler:

- 1) memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan,

- 2) menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur,
- 3) membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri, dan
- 4) peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015, p. 111). Depdikbud (2013, p. 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, fair play, dan kejujuran (Fajri & Prasetyo, 2015, p. 89).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat,

minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

## **7. Profil Ekstrakurikuler Karate di SMAN 1 Sokaraja**

SMAN 1 Sokaraja adalah salah satu sekolah menengah atas negeri di kecamatan Sokaraja, kabupaten Banyumas. SMAN 1 Sokaraja berada di di Jl. Raya Sokaraja Timur, Sokaraja Wetan, Kec. Sokaraja, Kab. Banyumas Prov. Jawa Tengah 53181.

Adapun ekstrakurikuler olahraga yang ada antara lain sepakbola, bola voli, dan Karate. Menurut Harris Arfan Setiadi, sekolah yang memiliki ekstrakurikuler karate perguruan Bandung Karate Club (BKC) secara otomatis berstatus sebagai cabang atau unit latihan yang bertanggung jawab kepada perguruan Bandung Karate Club atau kepengurusan organisasi setingkat kabupaten setempat. Sehingga, apabila siswa berkenan untuk naik tingkat dan ingin mengikuti ujian kenaikan tingkat, maka harus mendaftarkan diri kepada pihak terkait.

Sejauh ini ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sokaraja telah banyak menorehkan prestasi. Data observasi menunjukkan bahwa terdapat beberapa prestasi yang cukup besar yang telah diraih ekstrakurikuler SMAN 1 Sokaraja yaitu menjadi juara umum POPDA Karate Kabupaten banyumas dan medali emas POPDA Karate Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2018.

### **B. Penelitian 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. Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf Soleh pada tahun 2022 dengan judul “Tingkat Keterampilan Passing Bawah Pada Pembelajaran Bola Voli Siswa Kelas X Jurusan Teknik Kendaraan Ringan di SMK Dr. Sutomo Temanggung”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan passing bawah pada pembelajaran bola voli siswa kelas X

Jurusan Teknik Kendaraan Ringan di SMK Dr. Sutomo Temanggung. Hasil dari pengklasifikasian dari data tersebut menunjukkan bahwa: pada klasifikasi “Baik Sekali“ sejumlah 9 siswa dengan perentase (7,25%), “Baik” sejumlah 14 siswa dengan persentase (11,29%), “Sedang” sejumlah 70 siswa dengan persentase (56,45%), “Kurang” sejumlah 31 siswa dengan persentase (25%), ”Kurang Sekali” sejumlah 0 siswa dengan persentase (0%).

### **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 terdapat suatu masalah yang dihadapi siswa dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki* yaitu kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam melaksanakan pukulan *gyaku tsuki*.

Salah satu kegiatan kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Sokaraja adalah beladiri karate. Dalam pelaksanaannya kegiatan ekstrakurikuler karate tidak lepas dari peran sekolah, guru/pelatih dan keikutsertaan siswa, sehingga kegiatan ekstrakurikuler karate ini dapat berjalan dengan baik. Akan tetapi tidak sedikit dari peserta ekstrakurikuler 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 pada peserta ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Sokaraja. Tes ini dilakukan guna untuk mengetahui seberapa besar dan sejauh mana tingkat

keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate yang mana dapat juga digunakan sebagai data atau tolak ukur untuk guru penjasorkes atau pelatih ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Sokaraja. Sehingga dapat mempermudah proses pembelajaran agar lebih baik.

Pada karate sebagai kegiatan ekstrakurikuler, 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**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. 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 random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui sifat serta hubungan yang telah mendalam serta hubungan yang lebih mendalam antara dua variabel atau lebih dengan cara mengamati aspek-aspek tertentu secara lebih spesifik untuk memperoleh data yang sesuai dengan masalah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan tes yang kemudian skor yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik dalam bentuk persentase. Untuk menganalisis kemampuan pukulan *gyaku tsuki* yaitu menggunakan tes keterampilan pukulan *gyaku tsuki* yang sudah divalidasi oleh ahli.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Sokaraja yang beralamat di Jl. Raya Sokaraja Timur, Sokaraja Wetan, Kec. Sokaraja, Kab.



Banyumas Prov. Jawa Tengah 53181. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus 2023.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dari penelitian merupakan seluruh peserta ekstrakurikuler karate SMAN I Sokaraja dengan jumlah 20 peserta ekstrakurikuler karate serta sampel yang diambil menggunakan *sampling* jenuh yaitu menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel ini dilakukan bila populasi kurang dari 30 orang (Ginanjar, 2019).

Menurut Sugiyono (2016, p. 81) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Alasan menggunakan *sampling* jenuh adalah jumlah anggota peserta ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sokaraja kurang dari 30. Sampel dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler karate SMA N 1 Sokaraja yang berjumlah 20.

### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* peserta ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sokaraja. Tingkat kemampuan pukulan *gyaku tsuki* adalah kemampuan pukulan yang mengarah ke perut tanpa melangkahkan kaki.

### **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono (2022, p. 34) menjelaskan bahwa instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian 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 instrumen berupa tes keterampilan pukulan *gyaku tsuki* yang telah divalidasi oleh ahli yaitu dengan cara melakukan gerakan pukulan *gyaku tsuki* sebanyak 20 kali dengan menggunakan hitungan atau peluit. Sebelum melaksanakan tes dilakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari cedera. Instrumen tes keterampilan pukulan *gyaku tsuki* yaitu:

1. Tujuan : Tes ini digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki*
2. Pelaksanaan : peserta melakukan pukulan *gyaku tsuki* sebanyak 20 kali menggunakan kuda-kuda *zenkutsu-dachi* di tempat, peserta melakukan pukulan *gyaku tsuki* dengan mengikuti aba-aba yang diberikan yaitu aba-aba hitungan.
3. Penilaian : konsistensi peserta dalam melakukan 20 pukulan *gyaku tsuki*, kuda-kuda tidak boleh naik turun, pukulan mengarah ke uluh hati, keseimbangan, dan gerakan pukulan *gyaku tsuki* yang benar seperti pada gambar 1. Jika terdapat kesalahan maka pukulan tidak masuk hitungan.

Hasil dari tes tersebut akan diambil untuk mencari rata-rata. Tes ini memiliki banyak kelebihan atau kemudahan diantaranya dapat dilaksanakan di aula yang tidak begitu luas, peserta tes lebih mudah dalam pengawasan, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMA.

**Tabel 1. Norma Pukulan Gyaku Tsuki**

No.	Interval	Kategori	Keterangan
1.	>19,67	Baik Sekali	Kuda-kuda benar dan tidak naik turun, pukulan mengarah ke uluh hati, <i>power</i> dan <i>speed</i> maksimal
2.	14,92 – 19,67	Baik	Kuda-kuda benar dan tidak naik turun, pukulan mengarah ke uluh hati, <i>power</i> dan <i>speed</i> kurang maksimal
3.	10,17 – 14,92	Cukup	Kuda-kuda benar tetapi naik turun, pukulan mengarah ke uluh hati, <i>power</i> dan <i>speed</i> kurang maksimal
4.	5,42 – 10,17	Kurang	Kuda-kuda kurang benar dan naik turun, pukulan beberapa kali tidak tepat mengarah uluh hati, <i>power</i> dan <i>speed</i> kurang maksimal
5.	<5,42	Kurang Sekali	Kuda-kuda kurang benar dan naik turun, pukulan sering tidak tepat mengarah ke uluh hati, tidak ada <i>power</i> dan <i>speed</i> masih kurang

### **a. Validitas dan Reliabilitas**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Keterampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut termasuk *logical validity*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan pukulan *gyaku-tsuki*, secara logika sudah memenuhi *logical validity*. Reliabilitas instrumen pada penelitian ini ditentukan dengan metode survei tes dan dianalisis dengan rumus persentase.

### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan sebuah tes untuk dicari sebuah data. Tes adalah sebuah prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data atau keterangan yang diinginkan dengan cara relatif tepat (Ali, 2012, p. 111). 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 meteran, alat tulis, dan lain-lain.
- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan.

Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat.

- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis.

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Analisis deskriptif adalah analisis yang digunakan untuk memberikan gambaran umum tentang data yang dikumpulkan, seperti ukuran pemusatan data (mean, median, dan modus), ukuran penyebaran data (deviasi standar dan rentang), serta distribusi data (simetri, *skewness*, dan kurtosis) (Sukardi, 2021).

Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25 untuk mencari nilai tengah (median), nilai rata-rata (*mean*), nilai tertinggi (maximum), nilai terendah (minimum), dan standar deviasi (SD). Setelah diperoleh data dalam bentuk 1 skor maka data dapat dikategorikan sesuai kategori yang telah ditentukan. Pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu: Baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Pengolahan data untuk mengetahui hasil analisis tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate SMA N 1 Sokaraja dapat diketahui melalui tabel norma menggunakan acuan 5 batas norma (Sudjana, 2009, p. 453), sebagai berikut:

**Tabel 2. Batas Norma**

No.	Pengkategorian	Kategori
1	$>M + 1,5 SD$	Baik sekali
2	$>M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	Baik
3	$>M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	Cukup
4	$>M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	Kurang
5	$<M - 1,5 SD$	Kurang sekali

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Menurut Arikunto (2011, p. 50) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

## BAB 1V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Sokaraja yang beralamat di Jl. Raya Sokaraja Timur, Sokaraja Wetan, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah 53181. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 3 bulan Agustus, tahun 2023. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sokaraja

#### 1. Tingkat Keterampilan Pukulan *Gyaku Tsuki* Peserta Ekstrakurikuler Karate SMAN 1 Sokaraja

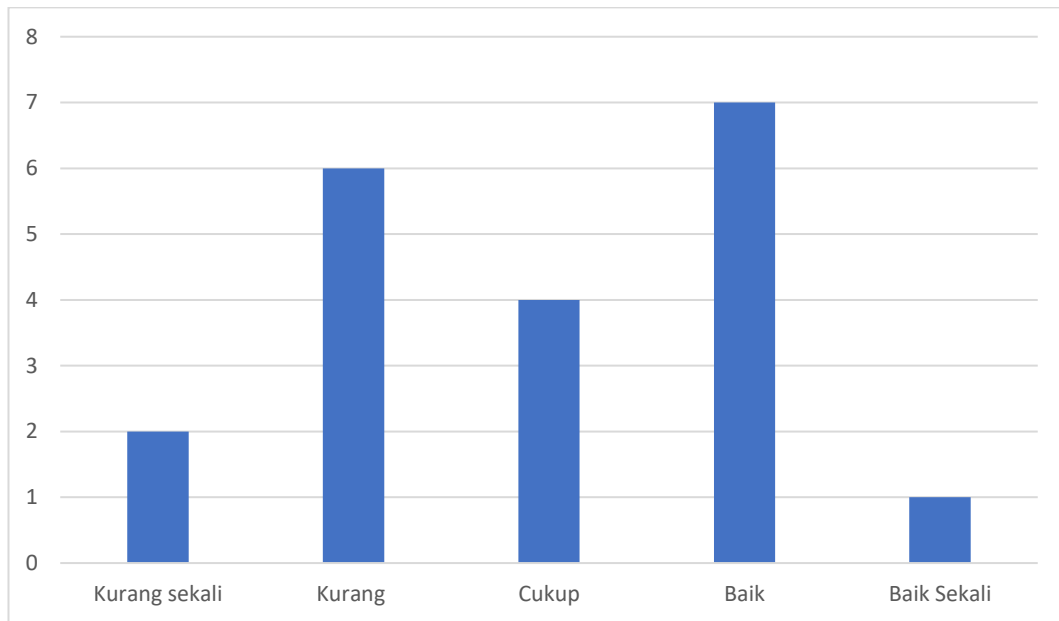
Hasil analisis data peserta ekstrakurikuler karate diperoleh bahwa nilai terendah (minimum) 3, dan nilai tertinggi (maksimum) 20, jumlah sampel (n) 20, nilai rata-rata (mean) 12,55, nilai tengah (median) 13,5, dan standar deviasi (SD) 4,75. Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan.

**Tabel 3. Hasil Penelitian Tes Tingkat Keterampilan Pukulan *Gyaku Tsuki* Pada Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMAN 1 Sokaraja**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	>19,67	Baik Sekali	1	5%
2.	14,92 – 19,67	Baik	7	35%
3.	10,17 – 14,92	Cukup	4	20%
4.	5,42 – 10,17	Kurang	6	30%
5.	<5,42	Kurang Sekali	2	10%
Jumlah				100%

Apa bila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah

ini:



**Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Pukulan *Gyaku Tsuki* Pada Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMAN 1 Sokaraja**

Tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* peserta ekstrakurikuler karate disajikan pada tabel 2 dan gambar 2 di atas, dapat dilihat dari 20 peserta ekstrakurikuler karate yang mengikuti tes menunjukkan peserta ekstrakurikuler karate yang memiliki tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* berada pada klasifikasi “baik sekali” sejumlah 1 peserta ekstrakurikuler karate dengan persentase (5%), “baik” sejumlah 7 peserta ekstrakurikuler dengan persentase (35%), “cukup” sejumlah 4 peserta ekstrakurikuler dengan persentase (20%), “kurang” sejumlah 6 peserta dengan persentase (30%), “kurang sekali” sejumlah 2 peserta dengan persentase (10%).



## **B. Pembahasan**

Penelitian ini menggunakan tes pukulan *gyaku tsuki* di mana peserta melakukan 20 pukulan *gyaku tsuki* dengan benar sesuai dengan ketentuan instrumen penelitian. Peserta tes melakukan tes pukulan *gyaku tsuki* dan diambil nilai yang kemudian di rata-rata. Data hasil pencapaian peserta yang telah melakukan tes pukulan *gyaku tsuki* kemudian dikonversikan menurut norma pengklasifikasian.

Data yang diperoleh terlihat bahwa tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada klasifikasi “baik sekali” sejumlah 1 peserta ekstrakurikuler karate dengan persentase (5%), “baik” sejumlah 7 peserta ekstrakurikuler dengan persentase (35%), “cukup” sejumlah 4 peserta ekstrakurikuler dengan persentase (20%), “kurang” sejumlah 6 peserta dengan persentase (30%), “kurang sekali” sejumlah 2 peserta dengan persentase (10%).

Data hasil penelitian keterampilan peserta ekstrakurikuler karate pada tes pukulan *gyaku tsuki* kemudian dikonversikan menurut norma pengklasifikasian tes pukulan *gyaku tsuki*. Hasil dari tes keterampilan pukulan *gyaku tsuki* yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan pada klasifikasi “baik sekali” hingga “kurang sekali”. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* antar peserta ekstrakurikuler karate dengan peserta lainya tentunya berbeda. Faktor yang berpengaruh saat peserta melakukan tes keterampilan pukulan *gyaku tsuki* dengan hasil “kurang sekali” adalah peserta merupakan anggota baru dalam ekstrakurikuler karate dan belum pernah mengikuti kegiatan karate sebelumnya. Peserta baru mengikuti beberapa kali dalam

ekstrakurikuler karate dan baru mempelajari teknik dasar karate terutama pukulan *gyaku tsuki*, sehingga keterampilan dalam melakukan tes pukulan *gyaku tsuki* kurang sekali. Selain itu, peserta tersebut belum memahami teknik dasar karate dengan benar terutama pada kuda-kuda pada saat melakukan pukulan *gyaku tsuki*. Sedangkan faktor yang berpengaruh untuk peserta ekstrakurikuler karate dengan hasil “baik” hingga “baik sekali” adalah mereka sudah menguasai teknik dasar karate terutama pukulan *gyaku tsuki* dan sudah mengikuti bela diri karate sejak lama bahkan beberapa merupakan atlet aktif dalam beladiri karate. Untuk dapat menguasai keterampilan pukulan *gyaku tsuki* dengan baik dalam beladiri karate memang dibutuhkan beberapa faktor pendukung lainnya yaitu faktor latihan, faktor fasilitas latihan, faktor kemauan yang tinggi untuk melakukan teknik pukulan *gyaku tsuki* dengan baik.

Uraian di atas diperkuat oleh Martopo (2016, p. 6) yang menjelaskan bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan dengan mudah dan tepat, yang merupakan pengembangan dari hasil latihan atau pendidikan.

Menurut Purwanto *et.al* (2022, p. 6) karate merupakan seni beladiri dengan tangan kosong dan merupakan kesatuan 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. 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. Berdasarkan uraian tersebut untuk menguasai teknik pukulan *gyaku tsuki* dalam beladiri karate dengan baik, tidak dapat diperoleh dengan instan tetapi diperlukan suatu latihan yang berulang-ulang.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sokaraja adalah dalam kategori cukup.

### **C. Keterbatasan Hasil 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, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor seperti masalah mental siswa dan faktor psikologi siswa pada waktu dilaksanakan tes.
3. Pada saat pengambilan data peneliti tidak dibantu oleh ahli dalam pengambilan data, ahli hanya mengawasi jalanya penelitian.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Sokaraja berada pada klasifikasi “baik sekali” sejumlah 1 peserta ekstrakurikuler karate dengan persentase (5%), “baik” sejumlah 7 peserta ekstrakurikuler dengan persentase (35%), “cukup” sejumlah 4 peserta ekstrakurikuler dengan persentase (20%), “kurang” sejumlah 6 peserta dengan persentase (30%), “kurang sekali” sejumlah 2 peserta dengan persentase (10%). Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada peserta ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sokaraja adalah dalam kategori cukup.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi, yaitu:

1. Guru dan siswa dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki kualitas latihan dalam ekstrakurikuler karate.
2. Menjadi masukan kepada pengurus atau pelatih karate dalam rangka mengembangkan keterampilan gerakan pukulan *gyaku tsuki* dalam kegiatan ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Sokaraja.
3. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

### C. Saran

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

#### 1. Kepada Pihak Sekolah

Melihat hasil penelitian mengenai tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki*, hendaknya sekolah memberi dukungan kepada peserta ekstrakurikuler, agar dapat mengembangkan potensi yang ada dengan cara memberikan pembinaan yang lebih intensif dan terstruktur.

#### 2. Kepada Pelatih Karate

Bagi pelatih, alangkah lebih baik jika menambahkan jumlah pertemuan ekstrakurikuler karate dan evaluasi (tes) secara rutin dan terencana agar dapat lebih mengetahui kemampuan yang dimiliki setiap siswa.

#### 3. Kepada Siswa

- a. Siswa dapat memaksimalkan peluang yang ada dalam mengikuti latihan di ekstrakurikuler karate yang diselenggarakan oleh sekolah.
- b. Siswa diharapkan lebih meningkatkan keterampilan pukulan *gyaku tsuki*, dengan cara latihan secara rutin dan benar.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian yang sejenisnya.
- b. Melakukan penelitian dengan sampel yang berbeda dan lebih banyak lagi agar kemampuan siswa dalam bela diri karate dapat teridentifikasi 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.
- Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- 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. *Jurnal Health and Sports*, 67-126.
- 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 Inkai Laboratory*.
- Nurchahyo, F., Hermawan H.A., (2016). *Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI sederajat di wilayah kerja kabupaten kulonprogo yogyakarta tahun 2015*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- 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 riau.

- 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.
- Purwanto, S., Nugroho, A., & Sari, I. P. (2022). *Model pembelajaran beladiri bagi guru dan pelatih*. Yogyakarta: UNY Press.
- Subekti, T. (2015). *Minat siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 2(1).
- 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.
- Syahputra, Y. (2015). *Kontribusi Panjang Tungkai Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Tendangan Ushiro Geri Dalam Karate*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- TA, S. (2016). *Pengembangan tes kemampuan fisik bola basket siswa sma putra di provinsi daerah istimewa yogyakarta*. Jurnal Keolahragaan, 85-97.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Widiyastuti. (2014). *Belajar Motorik*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ.
- Wijaya, G. H., Ramadhan, R., & Agustin, N. M. (2022). *Tingkat Kemampuan Power Tungkai Ekstrakurikuler Bola Voli MI Tarbiyatul Mutaallimin 1 Cangko*. Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga, 3(2), 29–33.



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).

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 019.b/POR/III/2023  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

6 Maret 2023

Yth. Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.  
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta


Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Hafiz Alistian  
NIM : 19601241112  
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA POWER LENGAN DAN KESEIMBANGAN  
DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN GYAKU TSUKI PADA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMAN 1 SOKARAJA KABUPATEN  
BANYUMAS

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,

  
Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Hafiz Alistian  
 NIM : 19601241112  
 Program Studi : PdKR  
 Pembimbing : Prof. Dr. Suqeng Purwanto, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	25-5-2023	Calas belah	f
2	13-7-2023	Calas belah & Kjin Terni tance	f
3	18-7-2023	CB olia	f
4	21-7-2023	Bab II Tambel teori & Rebyan	f
5	28-7-2023	Pdb 3. Buat m&rcu,	f
6	27-9-2023	buat nomor	f
7	29-9-2023	Pembahasan perlevel dg Bab II	f
8	2-10-2023	Bab IV ace	f
9	3-10-2023	Bab IV Kevin	f
10	4-10-2023	Bab V. Ol - ace Ujia	f

Ketua Departemen POR

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
 NIP. 19770218 200801 1 002



### Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian

URAT IZIN PENELITIAN

about blank



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1514/UN34.16/PT.01.04/2023

25 Juli 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMAN 1 Sokaraja  
JL. RAYA SOKARAJA TIMUR, Sokaraja Wetan, Kec. Sokaraja, Kab. Banyumas Prov.  
Jawa Tengah

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Hafiz Alistian  
NIM : 19601241112  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KETERAMPILAN PUKULAN GYAKU TSUKI PADA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER KARATE SMAN 1 SOKARAJA  
Waktu Penelitian : 31 Juli - 4 Agustus 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1  
SOKARAJA**

Jln. Raya Sokaraja Timur Kec. Sokaraja Kab. Banyumas Kode Pos 53181 Telp. 0281- 6442154  
Faksimile 0281- 6442154 Surat Elektronik smanskj@yahoo.com

### SURAT KETERANGAN

NOMOR : 070 / 543 / 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. KUAT RISYANTO  
N I P : 19640516 199103 1 011  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Sokaraja

Menerangkan bahwa :

Nama : HAFIZ ALISTIAN  
N I M : 19601241112  
Fakultas / Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / PJKR  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

telah melakukan penelitian skripsi di SMA Negeri 1 Sokaraja dengan judul  
"TINGKAT KETRAMPILAN PUKULAN GYAKU TSUKI PADA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMAN 1 SOKARAJA" pada tanggal 31 Juli s.d.  
4 Agustus 2023.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana  
mestinya.

Sokaraja, 14 September 2023  
Kepala Sekolah,  
  
Drs. KUAT RISYANTO  
19640516 199103 1 011



**Lampiran 5. Data Hasil Peserta Pukulan *Gyaku Tsuki***

No.	Nama	Hasil tes Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>
1.	Tama	17
2.	Revi	14
3.	Dwi	13
4.	Eka	10
5.	Serli	8
6.	Fatur	10
7.	Diaz	13
8.	Rio	9
9.	Alfina	4
10.	Sinta	3
11.	Rizky	17
12.	Arya	15
13.	Putra	18
14.	Fadelia	9
15.	Fani	7
16.	Akmal	15
17.	Jenita	18
18.	Fitri	16
19.	Cahya	20
20.	Chika	6

## Lampiran 6. Instrumen Validasi Tes

### INSTRUMEN VALIDASI TES

Validitas Tes Keterampilan Pukulan *Gyaku Tsuki* pada Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMAN 1 Sokaraja

Nama Validator : Harris Arfan Setiadi, M.Pd.  
NIP : 19901011 202321 1 011  
Jabatan : Guru  
Instansi : SMA Negeri 1 Sokaraja  
Tanggal Pengisian : 20 Agustus 2023

#### A. PENGANTAR

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian Bapak/Ibu terhadap tes yang telah dibuat. Saya ucapkan terimakasih atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini.

#### B. PETUNJUK

1. Bapak/ibu dimohon untuk memberikan skor pada setiap butir pernyataan dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom dengan skala penilaian sebagai berikut:  
5= Sangat Baik                      2= Kurang Baik  
4= Baik                                1= Tidak Baik  
3= Cukup Baik
2. Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan kritik dan saran perbaikan pada baris yang telah disediakan.

#### C. PENILAIAN

Aspek	indikator	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
Kejelasan	1. Kejelasan setiap butir tes			√			
	2. Kejelasan petunjuk pelaksanaan penelitian				√		
	3. Kejelasan materi yang diberikan			√			
Ketepatan Isi	4. Ketepatan bahasa dengan tingkat keterampilan pukulan gyaku tsuki				√		



<b>Kevalidan Isi</b>	5. Pernyataan instrumen mengungkapkan informasi yang benar				✓		
<b>Tidak Ada Bias</b>	6. Pernyataan berisi satu gagasan yang lengkap			✓			
<b>Ketepatan bahasa</b>	7. Bahasa yang digunakan mudah dipahami				✓		
	8. Bahasa yang digunakan efektif			✓			
	9. Penulisan sesuai dengan EYD				✓		

**D. KOMENTAR UMUM DAN SARAN**

.....

.....

.....

.....

.....

**E. KESIMPULAN**

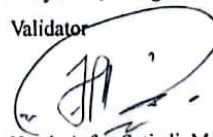
Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, rubrik penilaian panjang tulisan ini dinyatakan:

1. Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
- ② Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
3. Tidak layak digunakan untuk uji coba

Mohon diberi tanda lingkaran (O) pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu.

Banyumas, Agustus 2023

Validator



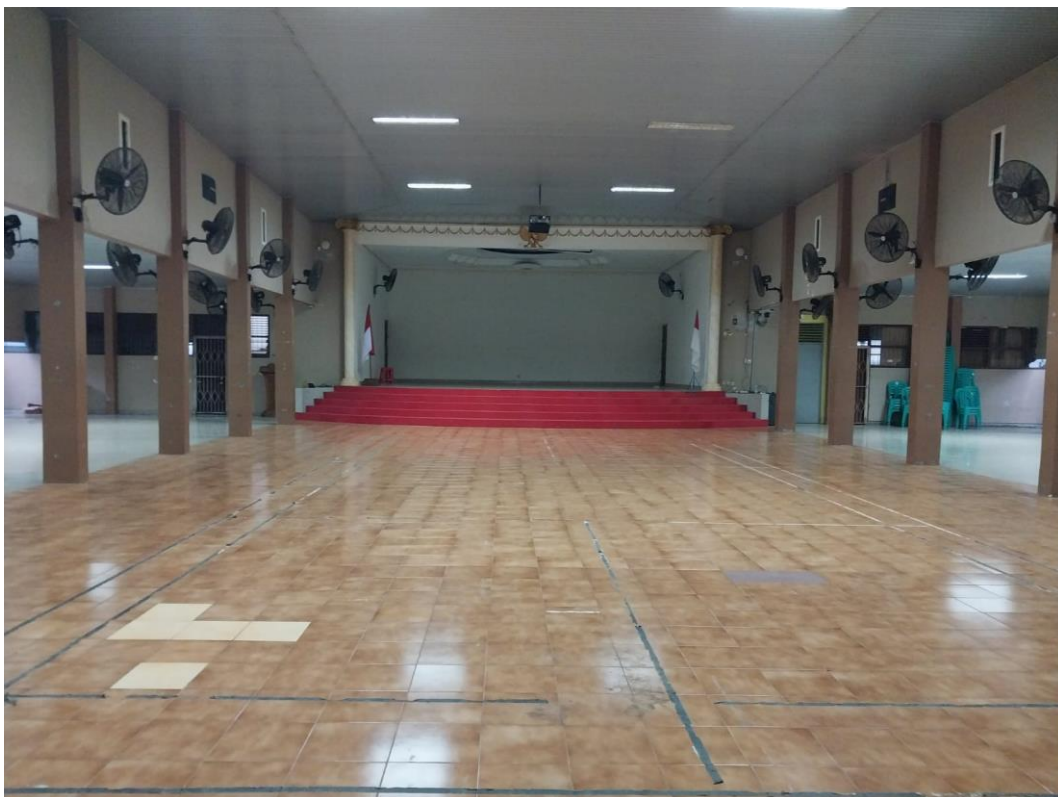
Harris Arfan Setiadi, M.Pd.

NIP. 19901011 202321 1 011

## Lampiran 7. Dokumentasi



Foto pada saat guru PJOK/pelatih ekstrakurikuler karate memberikan pengarahan



Aula SMAN 1 Sokaraja



Foto peserta ekstrakurikuler saat melakukan pemanasan





Foto pada saat peserta ekstrakurikuler melakukan tes pukulan *gyaku tsuki*



Foto pada saat peserta ekstrakurikuler melakukan tes pukulan *gyaku tsuki*