

**KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *GYAKU TSUKI* PADA SISWA SEKOLAH
LABORATORIUM OLAHRAGA (SELABORA) KARATE UNY**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapat gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
Ana Maria Valenza Violika Sasmita
NIM 20601244151

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *GYAKU TSUKI* PADA SISWA SEKOLAH LABORATORIUM OLAHRAGA (SELABORA) KARATE UNY

Ana Maria Valenza Violika Sasmita

NIM 20601244151

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki* siswa sekolah laboratorium olahraga (Selabora) karate UNY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan instrumen penelitian berupa tes keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki* yang sudah divalidasi oleh ahli. Sampel penelitian ini adalah siswa sekolah laboratorium olahraga (Selabora) karate UNY dengan kategori usia 7-19 tahun yang berjumlah 37 orang. Pemilihan sampel menggunakan *sampling incidental*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan 4 indikator penilaian yang mendapatkan *content validity*.

Hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan deskriptif statistik yang dituangkan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian tingkat keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* pada siswa sekolah laboratorium olahraga Selabora karate UNY klasifikasi “baik” sejumlah 10 siswa (27.03%). “cukup” sejumlah 8 siswa (21.62%), “kurang” sejumlah 19 siswa (51.35%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki* sekolah laboratorium olahraga (Selabora) dapat diklasifikasi kurang.

Kata kunci : Keterampilan, Teknik Dasar, *Gyaku Tsuki*, Selabora

GYAKU TSUKI BASIC TECHNIQUE SKILLS OF THE STUDENTS OF SEKOLAH LABORATORIUM OLAHRAGA (SELABORA) KARATE UNY

Abstract

The aim of this research was to determine the gyaku tsuki basic technical skills of students at Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sekolah laboratorium olahraga (Selabora) karate.

This research was a descriptive quantitative study. The research method was based on a survey, with the research instrument in the form of a test of gyaku tsuki basic technique skills validated by experts. The research sample was students at the UNY Karate Selabora in the age category of 7-19 years old, totaling 37 people. Sample selection used incidental sampling. The data analysis technique used descriptive quantitative analysis with 4 assessment indicators for obtaining content validity.

The research results are then analyzed by using descriptive statistics elaborated in percentages. The results of research on the level of gyaku tsuki hand attack skills among students at UNY Karate Selabora are classified as follows: in the "good" category for about 10 students (27.03%), in the "moderate" category for about 8 students (21.62%), and in the "poor" category for about 19 students (51.35%). Hence, it can be concluded that the gyaku tsuki basic technique skills of the students of Selabora can be classified as deficient.

Keywords: Gyaku Tsuki, Basic Techniques, Skills, Selabora

SURAT PERYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ana Maria Valenza Violika Sasmita
NIM : 20601244151
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga
Judul TAS : Keterampilan Teknik Dasar *Gyaku Tsuki*
Siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (SELABORA)
Karate UNY

Menyatakan bahwa skripsi saya 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.

Yogyakarta, 30 Januari 2024

Yang menyatakan,



Ana Maria Valenza Violika Sasmita

NIM. 20601244151

LEMBAR PERSETUJUAN

**KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *GYAKU TSUKI* PADA SISWA SEKOLAH
LABORATORIUM OLAHRAGA (SELABORA) KARATE UNY**



TUGAS AKHIR SKRIPSI

**ANA MARIA VALENZA VIOLIKA SASMITA
NIM. 20601244151**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 30 Januari 2024

Yogyakarta, 30 Januari 2024

Kepala Departemen



Dr. Drs. Ngatman, M. Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001

Dosen Pembimbing



Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari S.Or., M.Or.
NIP. 198212142010122004

LEMBAR PENGESAHAN


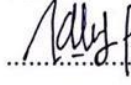

KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *GYAKU TSUKI* PADA SISWA SEKOLAH
LABORATORIUM OLAHRAGA (SELABORA) KARATE UNY

TUGAS AKHIR SKRIPSI


ANA MARIA VALENZA VIOLIKA SASMITA
NIM. 20601244151

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 7 Februari 2024

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati Tri P.S, S.Or., M.Or Ketua Tim Penguji		7-2-2024
Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd Sekertaris Tim Penguji		7-2-2024
Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd Penguji Utama		7-2-2024

Yogyakarta, 7 Februari 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M. Or.
NIP. 198306242008121002

MOTTO

Keberhasilan adalah kemampuan untuk melewati dan mengatasi dari satu kegagalan ke gagalannya berikutnya tanpa kehilangan semangat.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji Tuhan, puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa, memberi saya kekuatan. Atas berkat kemudahan yang engkau berikan, akhirnya tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kepada papa saya Bambang Triana Agung Sasmita dan mama saya Ambar Endang Bianty terimakasih telah menjadi penguat bagi penulis yang selalu memberikan kekuatan dan doa terbaik selama ini.
2. Kepada kakak- kakak saya Valentino, Yolinsa dan adik-adik Vabyant, Vabrizhio, Violeta yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
3. Kepada saudara saya Dian dan Mathius yang telah membimbing, mendoakan saya dalam menyelesaikan karya tulis ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat, kasih, dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Keterampilan Teknik Dasar *Gyaku Tsuki* Pada Siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) Karate UNY". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak, oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., AIFO. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan studi SI di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. 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 pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Dr.Drs. Ngatman.M.Pd. selaku Kepala Departemen Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari S.Or., M.Or. selaku Dosen Pembimbing yang telah mengoreksi, membina dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan pengalaman kepada saya.
6. Segenap karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Kepada Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) Karate UNY yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
8. Keluarga Besar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Angkatan 2020 dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih tetap semangat dalam berproses semoga kedepannya menjadi lebih baik.

Terimakasih untuk segala yang telah diberikan bagi penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membantu.

Yogyakarta, 30 Januari 2024

Penulis



Ana Maria Valenza Violika Sasmita
NIM. 20601244151

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
1. Secara Teoritis	5
2. Secara Praktis	6
TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Keterampilan.....	7
2. Hakikat Karate	8
3. Teknik Dasar Karate	21
4. Pukulan Gyaku Tsuki.....	26
5. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	31
6. Hakikat Serangan.....	35
7. Definisi Selabora Karate FIK UNY.....	36
B. Penelitian yang Relevan	38
METODE PENELITIAN.....	43
A. Jenis Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	43

D.	Definisi Operasional Variabel.....	44
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	44
1.	Instrumen Penelitian	44
2.	Teknik Pengumpulan Data.....	53
F.	Teknik Analisis Data.....	54
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		55
A.	Hasil Penelitian.....	55
1.	Deskripsi Data Penelitian	55
2.	Hasil Tabel Keterampilan Teknik Dasar <i>Gyaku Tsuki</i> Siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) Karate UNY.....	55
B.	Pembahasan	57
C.	Keterbatasan Peneliti	61
2.	Peneliti hanya mengkaji kemampuan keterampilan serangan tangan <i>gyaku tsuki</i> sehingga belum dapat menjelaskan faktor yang dominan yang menentukan kemampuan keterampilan serangan tangan <i>gyaku tsuki</i> siswa Selabora.	61
BAB V.....		62
KESIMPULAN DAN SARAN.....		62
A.	Kesimpulan.....	62
B.	Implikasi Hasil Penelitian.....	62
C.	Saran	62
1.	Kepada pelatih karate	63
2.	Kepada siswa	63
3.	Bagi peneliti selanjutnya	64
DAFTAR PUSTAKA		65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indikator penilain tes Keterampilan Teknik Dasar <i>Gyaku Tsuki</i>	46
Tabel 2. Kategori Skor	48
Tabel 3. Pengkategorian Keterampilan Teknik Dasar <i>Gyaku Tsuki</i>	48
Tabel 4. Pengkategorian Hasil Penilaian.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Gerakan <i>Gyaku Tsuki</i> terlihat dari sisi depan	30
Gambar 2. Kerangka Bepikir	41
Gambar 3. Diagram Batang Keterampilan Teknik Dasar <i>Gyaku Tsuki</i> Siswa Sekolah Laboratotium Olahraga (Selabora) Karate UNY	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	73
Lampiran 3. Instrumen Penelitian Teknik Dasar <i>Gyaku Tsuki</i>	74
Lampiran 4. Data Hasil Siswa Keterampilan Teknik Dasar <i>Gyaku Tsuki</i>	76
Lampiran 5. Dokumentasi.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga di era modern dijadikan sebagai tujuan hidup, selain digunakan sebagai sarana untuk mengoptimalkan diri. Asnaldi (2015,p.26) mengatakan secara umum olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Oleh karena itu, olahraga dianggap sebagai suatu kebutuhan primer dalam menjaga kesehatan tubuh. Orang yang rutin berolahraga dapat mengalami peningkatan masa otot, karena aktivitas ini dapat merangsang sel-sel otot untuk tumbuh dan sel-sel yang sebelumnya berada dalam keadaan istirahat akan menjadi aktif kembali

Kecepatan dan ketepatan pukulan menjadi unsur utama yang perlu diperhatikan saat melakukan serangan dalam olahraga karate agar tidak mudah terkena serangan lawan. Teknik pukulan dianggap sebagai serangan paling cepat dibandingkan dengan teknik tendangan, dan *relative* mudah untuk dikuasi. Untuk menguasai teknik pukulan, dibutuhkan kecepatan, ketepatan, serta ledak titik pukulan. Sesuai dengan arti karate, yang berarti “tangan kosong,” atlet dalam pertandingan harus mampu menguasai pukulan tanpa bantuan alat atau senjata. Pukulan yang sering dilakukan dalam *kumite* dan *kata* adalah pukulan *gyaku tsuki*. (Asnaldi, 2015, p.27)

Reaksi dalam praktik karate tidak hanya digunakan untuk tindakan cepat, tetapi juga saat melakukan pukulan. Dengan adanya tindakan yang cepat, seorang karateka dapat menghasilkan pukulan cepat kepada lawannya. Kemampuan reaksi yang baik sangat diperlukan saat melakukan tindakan cepat agar kecepatan konstan dapat dipertahankan saat melancarkan pukulan, khususnya pukulan *gyaku tsuki*. Reaksi dalam karate menjadi kunci untuk mencapai tindakan yang sangat cepat secara menyeluruh, membantu meningkatkan kecepatan tubuh saat memukul untuk mencapai target pukulan yang diinginkan. Selain itu kekuatan otot lengan juga memiliki peran yang signifikan dalam hasil pukulan. Pada saat memukul, kekuatan otot lengan memberikan tenaga yang penting untuk keberhasilan pukulan. Dengan kekuatan yang optimal, seseorang dapat mencapai pukulan yang lebih kuat dan cepat, memudahkan untuk meraih point dalam pertandingan (Amertha et al., 2020).

Menurut definisi dari kamus besar Bahasa Indonesia, keterampilan merujuk pada kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Sementara menurut kamus *Oxford*, keterampilan suatu tindakan dengan baik (Sabaruddin, 2016,p.6)

Menurut (Kadir & Haryanto, 2021) pukulan *gyaku tsuki* merupakan pukulan lurus kearah ulu hati yang berlawanan dengan langkah kuda-kuda. (Ruskin & Liputo, 2021) dengan kata lain, jika menggunakan tangan kanan,

kaki sebelah kiri akan berada didepan dan kaki sebelah kanan berada dibelakang. Pada saat melakukan pukulan ini, diperlukan dukungan kuda-kuda yang kuat untuk menopang tubuh, panjang tangan yang mencakupi untuk mencapai sasaran, dan kekuatan otot tangan yang maksimal agar dampak pukulan yang diinginkan dapat terjadi.

Pentingnya kekuatan otot dalam olahraga karate tercermin dalam beberapa komponen, seperti kekuatan otot perut yang membentuk pukulan *gyaku tsuki*, kekuatan otot tungkai untuk meningkatkan jangkauan dan kekuatan otot lengan yang mendukung keterampilan pukulan *gyaku tsuki* (Utomo & Wulandari, 2017, p.2)

Selabora (Sekolah Laboratorium Olahraga) FIK UNY yang merupakan pusat kegiatan pendidikan pelatih, penelitian, dan pengabdian masyarakat yang peruntukkan bagi kalangan akademis. Selabora berada di bawah bimbingan Departemen Kepelatihan Olahraga, Selabora FIK UNY saat ini menaungi berbagai cabang olahraga, seperti sepak bola, bola voli, bulutangkis, senam, panahan, tenis lapangan, dan karate. Berbagai siswa, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah pertama, aktif mengikuti latihan di Selabora, menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan bakat dan keterampilan olahraga

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti tentang masalah sarana dan prasarana karate di Selabora UNY yaitu kurangnya alat seperti *puching pad*,

Shin Guard lengkap dan *Hand Protector* tidak seimbang antara jumlah siswa dan jumlah alat, tempat latihan kurang mendukung untuk latihan karena kurang luas dan licin. Jumlah Senpai tidak sesuai saat latihan bahkan tidak ada sama sekali karena banyaknya pelatih yang memiliki pekerjaan di luar karate. Menurut siswa gaya melatih yang digunakan pelatih kurang variasi dan kurangnya pengulangan saat melakukan gerakan kata sehingga siswa terbawa gerakan yang kurang tepat dari sabuk putih sampai sabuk selanjutnya.

Materi latihan tendangan kurang diberikan karena tempat, alat dan pelatih di Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) lebih memfokuskan kegerakan kata, kurangnya tempat untuk berlatih kata dan kurangnya tempat untuk berlatih kumite. Saat siswa melakukan pukulan *gyaku zuki* siswa kurang rendah, lalu saat melakukan kuda-kuda untuk menyerang musuh pinggulnya kurang masuk sehingga siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) tidak mendapat *point*. Pada saat pertandingan ketika melakukan pukulan *gyaku tsuki* siswa seringkali tidak memasukan pinggul sehingga sangat mempengaruhi bentuk tubuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Beberapa siswa kurang mampu melakukan teknik kuda-kuda dengan benar .

2. Jangkauan tangan yang kurang mencakupi untuk mencapai sasaran.
3. Kekuatan otot tangan yang lemah sehingga dampak pukulan yang diinginkan tidak dapat terjadi.
4. Kurangnya sarana karate di Selabora UNY.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah untuk memfokuskan pada keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki* siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) karate UNY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, masalah penelitian di rumuskan sebagai berikut: Seberapa baik keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki* pada siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) karate UNY?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki* pada siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) karate UNY.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

Manfaat yang diperoleh dari penelitian dapat sebagian dasar rekomendasi untuk memberikan variasi program latihan yang akan dibuat

oleh pelatih dan di sampaikan kepada atlet karate khususnya, pada siswa Selabora UNY.

2. Secara Praktis

a) Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagaiian dasar untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan karateka.

b) Bagi Siswa

Manfaat penelitian secara praktis bagi siswa Selabora UNY adalah memberikan wawasan yang lebih mendalam terkait keterampilan teknik dasar serangan tangan *gyaku tsuki* pada siswa (Selabora) karate UNY, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dan performa karateka dalam latihan dan pertandingan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Keterampilan

Keterampilan merupakan kemampuan yang melibatkan akal, ide, dan kreativitas untuk menghasilkan nilai tambah dari suatu pekerjaan. Kemampuan ini tidak hanya terkait dengan aspek kognitif, teknikal dan interpersonal tetapi juga mencakup usaha sistematis dan adaptif dalam melaksanakan aktivitas kompleks membentuk suatu makna yang lebih mendalam dari apa yang dikerjakan (Nidyawati, 2022, p.534)

Keterampilan berasal dari kata “terampil,” yang mengandung arti cakap, mampu dan cekatan. Menurut Iverson (2015), keterampilan memerlukan pelatihan serta penguasaan kemampuan dasar, yang memungkinkan setiap individu untuk menghasilkan sesuatu yang lebih bernilai dengan lebih cepat.

Keterampilan merupakan kemampuan seseorang dalam mengoperasikan pekerjaan secara lebih mudah dan tepat, dengan fokus pada aktivitas yang bersifat psikomotor. Keterampilan juga dapat diartikan sebagai kemampuan dan kapasitas yang diperoleh melalui usaha sistematis dan berkelanjutan, memungkinkan seseorang untuk

lancar dan adaptif melaksanakan aktivitas-aktivitas kompleks atau fungsi pekerjaan. Hal ini melibatkan penerapan ide-ide atau keterampilan kognitif, aspek-aspek teknis, serta interaksi dengan orang-orang melalui keterampilan interpersonal (Nidyawati, 2022, p.534-535).

Jadi dapat disimpulkan bahwa keterampilan memiliki peran sentral dalam meningkatkan kualitas hidup, memberikan peluang untuk mendapat penghargaan lebih tinggi dan keterampilan juga memerlukan pelatihan dan penguasaan kemampuan dasar, memungkinkan individu menghasilkan nilai dengan lebih cepat. Dalam konteks teknik, keterampilan juga dapat diartikan sebagai kemampuan dan kapasitas yang diperoleh melalui usaha sistematis dan berkelanjutan, memungkinkan individu untuk melaksanakan aktivitas kompleks dengan lancar dan adaptif dengan melibatkan keterampilan kognitif dan teknis.

2. Hakikat Karate

Karate merupakan beladiri dengan aliran keras yang melibatkan berbagai teknis fisik, termasuk tangkisan, pukulan, elakan, dan tendangan dalam posisi kuda-kuda. Selain sebagai bentuk seni beladiri, karate juga menjadi cabang olahraga prestasi. Dalam perkembangan olahraga selama puluhan tahun terakhir, karate telah menjadi lembaga

terorganisir dengan baik. karate-do awalnya populer di Jepang mengandung makna dari tiga kata, yakni “*kara*” yang artinya kosong atau hampa “*te*” yang berarti tangan, dan “*do*” yang berarti jalur atau jalan menuju suatu tujuan. Karate-do merupakan aliran beladiri khusus dengan tujuan melindungi diri menggunakan anggota tubuh, menjalani latihan yang baik dan melibatkan tangkisan, pukulan. Elakan dan tendangan menggunakan kuda-kuda dengan penuh keahlian (Amertha et al., 2020, p.58).

Karate terdiri dari dua kanji, yang pertama adalah “*kara*” yang berarti ‘kosong’, dan yang kedua, ‘*te*’ yang berarti ‘tangan’. Ketika kedua kanji tersebut disatukan, maknanya menjadi “tangan kosong.” Di Jepang organisasi yang mengkoordinasi olahraga karate secara nasional adalah JKA (*Japan Karate Association*). Sedangkan untuk organisasi yang mencakup karate di seluruh dunia, terdapat WKF (*World Karate Federation*), sebelumnya dikenal sebagai WUKO (*World Union of Karatedo Organization*). Selain itu terdapat ITKF (*International Traditional Karate Federation*) yang berfokus pada karate tradisional. Peran utama dari JKA dan WKF adalah untuk meneguhkan karate yang bersifat “tanpa kontak langsung,” berbeda dengan aliran *Kyokushin* atau *daidojuku* yang menekankan pada “kontak langsung” (Rajagukguk & Putra, 2022, p. 13-14).

Karate tidak hanya menjadi bagian dari olahraga dan kompetisi tetapi juga menjadi panggilan untuk tantangan mental, fisik, dan semangat. Tantangan ini tidak hanya akan memperkuat karakter seseorang tetapi juga membantu mengatasi ketakutan. Sebagian bentuk beladiri yang sangat menentukan, karate mengharuskan penguasaan keterampilan, teknik-teknik dan tingkat percaya diri yang sangat tinggi agar dapat menampilkan permainan yang baik dan konsisten dalam setiap pertandingan. Karate sebagai teknik beladiri dengan tangan kosong juga mencerminkan suatu olahraga beladiri yang praktis, menggunakan tangan dan kaki untuk melumpuhkan lawan (Dahlan & Muslim, 2023, p.283)

Kesimpulan dari para ahli menunjukkan karate tidak hanya menjadi olahraga dan beladiri, tetapi juga membawa nilai-nilai keterampilan teknis, kondisi fisik, reaksi yang cepat dan aspek mental yang tinggi, karate mencerminkan perjalanan menuju pengembangan diri yang holistic melalui latihan, karate juga tidak hanya merupakan seni beladiri tetapi juga cabang olahraga prestasi yang telah berkembang dan terorganisir dengan baik.

1) Sejarah Karate

Karate Sebagian besar berasal dari Jepang, awalnya dikenal sebagai “*tote*” yang berarti “tangan cina” ketika diperkenalkan di

Okinawa. Gichin Funakoshi, seorang Sensei Jepang memutuskan untuk mengubah karakter kanji Okinawa yang berarti “tangan cina” menjadi “karate” yang artinya ”tangan kosong” dalam bahasa Jepang. Perubahan ini dilakukan untuk memudahkan penerimaan masyarakat Jepang yang dalam suasana nasionalisme tinggi. Karate terdiri dari dua kata ”*kara*” yang berarti “kosong” “*te*” yang berarti “tangan” jika digabungkan membentuk arti “tangan kosong.” Karate diperkenalkan di Indonesia bukan oleh tantara Jepang, tetapi oleh mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan pendidikan mereka di Jepang. Pada tahun 1963, beberapa mahasiswa Indonesia seperti Baud AD, Andikusumo, Kariato, Djojonegoro, Mochtar Ruskan, dan Ottoman Noh mendirikan Dojo di Jakarta. Menjadi perintis dalam memperkenalkan karate, khususnya aliran Shoto-kan di Indonesia (PORKI) yang resmi didirikan pada tanggal 10 maret 1964 Jakarta (Matutu et al., 2019)

Pada masa Dinasti Sung (920-1279M), muncul seorang pakar beladiri terkenal bernama Chang Sang Feng (Thio Sam Hong). Awalnya belajar beladiri di Shaolin tsu namun kemudian menjauhkan diri ke gunung wutung (butong) dan menciptakan gaya perkelahian unik dinamkan. Aliran wutang memiliki perbedaan

dengan Shaolin Chuan, yang hanya diperagakan dalam biara shaolin oleh para biksu. Sebaliknya, aliran wutang ditujukan untuk masyarakat umum tidak terikat dengan kuil manapun. Pengajaran aliran wutang fokus pada teknik penerimaan pukulan dengan gaya yang lemah dan gemulai, memiliki gerakan melingkar yang luntur seperti air yang mengalir. Sistem ini juga menekankan serangan dengan gerakan ujung yang tajam, dengan satu pukulan pasti untuk mengakhiri perlawanan di China (Danardono, 2019, p. 4)

Perkembangan karate meluas dengan dampak yang signifikan dalam perkembangan beladiri di China. Aliran ini menyebar merata diseluruh China, khususnya bagian utara dan berkembang menjadi Taichi-Chuan, dan Pakua-Chuan, seiring waktu banyak tokoh seni beladiri muncul diseluruh wilayah China, menciptakan gaya dan aliran beladiri dapat dibagi menjadi dua aliran, yaitu aliran utara dan selatan. Aliran utara berkembang di wilayah utara china bagian hulu sungai *yang tse*, dengan sifat dan kondisi daerah pegunungan. Wilayah dihuni oleh orang-orang yang terlibat dalam perburuan binatang dan penebangan kayu sebagai sumber nafkah. Oleh karena itu, aliran ini lebih menekankan gerakan yang lincah dan penggunaan teknik tendangan disisi lain aliran selatan berasal dari daerah China selatan bagian hilir sungai

yang tse, yang memiliki iklim sedang, banyak aliran sungai dan masyarakat yang banyak terlihat dalam kegiatan pertanian. Rakyat di wilayah selatan cenderung bertubuh gempal, kuat dan lebih berkembang pada bagian atas tubuh karena pekerjaan disawah dan mendayung perahu, dengan banyaknya aliran sungai sebagai jalur transportasi utama. Aliran selatan lebih menekankan gaya melentur dan penggunaan teknik tangan serta kepala. Selama peralihan dari Dinasti Ming ke Dinasti Ching, sejumlah ahli beladiri di China melarikan diri ke negara lain untuk menghindari penindasan dan pembunuhan yang dilakukan oleh orang-orang Manchu yang berkuasa di China pada saat itu.

Dampaknya ilmu beladiri menyebar ke berbagai negara seperti Jepang, Korea, Asia Tenggara dan kepulauan Okinawa. Pada abad ke-15 kepulauan Okinawa terbagi menjadi tiga Kerajaan dan pada tahun 1470, *youshi sho* dari golongan *sashikianji* berhasil menyatukan seluruh pulau dibawah kekuasaannya. Penguasaan kedua, *shin sho* melarang penggunaan senjata tajam setelah menyita kekuasaan. Meskipun keluarga Shimazu dari pulau Kyushu kemudian menguasai kepulauan Okinawa, larangan terhadap senjata tajam tetap diberlakukan. Akibatnya rakyat hanya bisa

mengandalkan kekuatan Jepang dan keterampilan fisik untuk membela diri.

Pada tahun 1921, seorang ahli beladiri asal suri, Gichin Funakoshi (1886-1957), memperkenalkan beladiri *tote* ke Jepang. Gichin Funakoshi kemudian berusaha mengubah *tote* menjadi *karate-do* agar sesuai dengan karakter dan aksen masyarakat Jepang pada tahun 1929. Perubahan ini tidak hanya mencakup aspek isi, tetapi juga penampilan beladiri tersebut. Teknik yang berasal dari Okinawa ini bertanformasi menjadi seni beladiri Jepang yang baru, membawa konsep baru seperti "*kime*" yang sebelumnya dikenal sebagai "*ikken hisatsu*" atau "*kil with one blow*".

Gichi Funakoshi, murid azato dan itosu, membawa karate ke Jepang setelah diundang untuk melakukan demonstrasi di butokukai pada tahun 1916. Pada tahun 1921, Gichin mendemonstrasikan karate diistana shuri dihadapan putra mahkota yang akan menjadi kaisar.

Gichin Funakoshi tinggal lama di Jepang setelah demonstrasi, menulis beberapa buku terkenal seperti "rukyu kempo" dan "karate kyoan." Usahanya membuat klub-klub karate bermunculan di sekolah dan universitas. Pada tahun 1920-an dan

awal 1930-an, minat terhadap seni beladiri karate semakin meningkat diseluruh lapisan masyarakat Jepang.

Karate populer dikalangan mahasiswa dan pelajar memengaruhi perkembangan karate menjadi bentuk modern. Gichin Funakoshi diberi gelar “bapak karate modern” atau usahanya yang luar biasa dalam mengembangkan dan mempopulerkan karate di Jepang. Selain menjadi ahli beladiri karate, Gichin juga dikenal sebagai seorang ahli sastra dan kaligrafi. Nama “*Shotokan*” yang diberikannya kepada aliran karate tersebut terinspirasi dari pengalamannya mendaki gunung torao, dimana banyak pohon cemara yang bergerak seperti gelombang ombak di pantai (Nugroho & Sari, 2022, p.13)

Kesimpulannya yaitu bahwa beladiri karate mencakup aspek sejarah, perkembangan, dan dampak ilmu beladiri tersebut. Seni beladiri memiliki perjalanan panjang dari Okinawa hingga ke berbagai negara lain, dipengaruhi oleh tokoh-tokoh seperti Gichin Funakoshi, Chang Sang Feng, dan para mahasiswa Indonesia dan seorang Sensei Jepang berperan penting membawa karate ke Jepang dan mengubah karakter kanji Okinawa dari “tangan cina” menjadi “tangan kosong” untuk memudahkan penerimaan oleh masyarakat.

2) Prinsip Karate

Prinsip karate bukan hanya berkaitan dengan aspek fisik semata, melainkan juga mencakup unsur kedisiplinan dan mental. Dalam karate terdapat suatu konsep yang dikenal sebagai bushido, yang mencerminkan sikap mental dan cara berpikir seorang samurai. Menurut (Nugroho & Sari, 2022, p.19) yang mencerminkan sikap mental dan cara berpikir seorang samurai. Bushido memiliki tujuan untuk membimbing para samurai agar dapat menguasai *piker* dan alam semesta melalui pengalaman hidup, kendali diri, kebijaksanaan, serta pengembangan kekuatan. Terdapat prinsip penting dalam bushido yaitu:

1. *Segi* (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)

Bagi para atlet karate, tujuan tertinggi mengikuti bushido adalah mendapatkan kebajikan dan kebijaksanaan dalam pikiran dan tindakan. Untuk itu para praktisi karate juga harus memahami

20 filosofi karate Gichin Funakoshi, yaitu (Nugroho & Sari, 2022, p.19):

1. Dalam karate, semua bermula dan berakhir dengan sikap normal.
2. Tidak ada sikap menyerang terlebih dahulu.
3. Karate adalah sebuah pertolongan pada keadilan.
4. Kenali diri sendiri sebelum mengenal orang lain.
5. Pertama semangat, kedua teknik.
6. Bersiaplah untuk membebaskan pikiran.
7. Kecelakaan bisa terjadi akibat kurang perhatian.
8. Berlatih karate tidak hanya didalam 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 menang tapi berpikir untuk tidak kalah.
13. Rahasia pertarungan karate, tersembunyi dalam seni yang mengarahkannya.
14. Bergeraklah mengikuti lawan.
15. Pikiran bahwa kedua kaki dan tanganmu adalah pedang.

16. Saat akan berjuang untuk bekerja, pikiran bahwa jutaan lawan tengah menunggumu.
17. Pemula harus mempelajari sikap tubuh yang rendah. Posisi tubuh yang wajar diperuntukan bagi tingkat lanjut.
18. Berlatih kata adalah satu hal menghadapi pertarungan adalah yang sudah berbeda.
19. Jangan pernah lupa aplikasi ringan dan berat dari kekuatan.
20. Carilah cara untuk bisa berlatih sepanjang waktu.

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

3) Manfaat Beladiri Karate

Menurut (Nugroho & Sari, 2022, p.20) selain untuk menjaga keselamatan diri, mempelajari ilmu beladiri karate mempunyai berbagai manfaat diantaranya:

1. Jantung anda akan lebih sehat melalui karate, dapat meningkatkan kinerja sistem peredaran darah dan menyehatkan jantung.
2. Menurunkan berat badan. Penelitian menemukan fakta yang menunjukkan bahwa satu jam latihan karate mampu membakar 500 kalori.

3. Meningkatkan tingkat refleksi jika sering berlatih budo karate, kecepatan reaksi akan semakin meningkat ketika terjadi sesuatu yang tiba-tiba.
4. Dapat melindungi diri sendiri dan orang lain. Dengan mempelajari karate dapat melindungi diri sendiri dan orang disekitar anda dari aktivitas kriminal. Namaun hal ini terjadi apabila keadaan pada saat itu benar-benar darurat.
5. Tingkatkanlah kesabaran dalam seni beladiri diajarkan untuk menjdi pintar akan memiliki sikap rendah hati dan lebih sabar dalam menghadapi masalah.

Menurut (Wulandari et al., 2019, p.278) salah satu manfaat beladiri adalah menyempurnakan kecerdasan emosional dan pengendalian diri. Seni beladiri juga dapat membentuk anak secara mental, fisik, dan emosional menjadi pribadi yang tangguh dan percaya diri, seni juga dapat membantu anak meningkatkan keterampilan gerak fisiknya sambil bersenang-senang.

Dapat disimpulkan bahwa mempelajari ilmu beladiri karate tidak hanya memberikan manfaat bagi keselamatan diri, tetapi juga membawa dampak positif pada keselamatan fisik dan mental. Dari aspek kesehatan, latihan karate dapat meningkatkan kinerja sistem peredaran darah, menyehatkan jantung dan

membantu pembakaran kalori. Serta dapat membentuk individu secara emosional menciptakan pribadi yang tangguh, percaya diri, dan memiliki gerak fisik yang baik.

4) Tujuan Karate

Tujuan latihan karate adalah untuk memperoleh kemampuan melindungi diri dari ancaman serta menjaga kesehatan tubuh. Oleh karena itu setiap karateka diharapkan memiliki tingkat keterampilan dan ketangkasan yang tinggi (Nugroho & Sari, 2022, p.18).

Karate juga tidak hanya memberikan kekuatan, kelenturan, daya tahan dan koordinasi tetapi karate juga memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai penerapan latihan fisik yang benar dalam peningkatan keterampilan teknik. Agar mencapai prestasi karate yang optimal (Andibowo et al., 2022, p.27). Dapat disimpulkan bahwa tujuan karate adalah mengembangkan kemampuan untuk melindungi diri dan menjaga kesehatan tubuh selain itu juga untuk mencapai prestasi secara optimal.

3. Teknik Dasar Karate

Dalam karate teknik utama terbagi menjadi tiga aspek penting yakni kihon (teknik dasar), kata (jurus), dan kumite (pertarungan) (Herlina, 2023, p.47).

Kemampuan seseorang dalam menampilkan kecakapan dalam olahraga beladiri karate sangat dipengaruhi oleh kesempurnaan penguasaan teknik dasar secara menyeluruh dan gerakan eksplosif. Secara umum, kondisi fisik dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu kekuatan, fleksibilitas dan stabilitas (Amertha et al., 2020, p.59).

Menurut (Nugroho & Sari, 2022, p.21-24) teknik dasar karate sangat beragam, dan pada prinsipnya terdapat tiga kategori teknik dasar dalam cabang karate, yaitu sebagai berikut:

Kesimpulan dari teknik dasar karate menyatakan bahwa teknik utama dalam karate terdiri dari penguasaan terhadap ketiga aspek tersebut merupakan hal yang fundamental dalam pengembangan keterampilan karate.

a) Kihon

Kihon merupakan fondasi dari teknik-teknik dasar latihan karate. Sebagai langkah awal dalam memahami ilmu beladiri karate, seseorang akan diajarkan teknik-teknik dasar meliputi berdiri (*dachi*). Pukulan (*tsuki*), tangkisan (*uke*), tendangan (*geri*) dan sentakan (*uchi*).

Proses pembelajaran dimulai dengan memahami pukulan dan tendangan, dan pada tahap ini, karateka akan diberikan sabuk putih sebagai tanda pemula. Seiring berkembangnya kemampuan, karateka akan melangkah ke tingkat berikutnya dengan mempelajari teknik bantingan, yang akan menghasilkan kenaikan tingkat menjadi sabuk coklat. Pada akhirnya, mereka yang telah mencapai sabuk hitam atau tingkat *DAN* dianggap telah menguasai semua teknik karate dengan baik., teknik dasar (*kihon*) mencakup latihan teknik-teknik dasar seperti kuda-kuda, memukul, menendang, dan menangkis. Kehandalan dalam penguasaan *kihon* sangat mempengaruhi pelaksanaan jurus (*kata*) dan pertarungan (*kumite*) dalam dunia karate (Nugroho & Sari, 2022, p. 21-24).

Kihon secara harfiah berarti dasar atau fondasi dalam ilmu beladiri karate. Sebagai langkah awal, praktisi karate harus menguasai *kihon* dengan baik sebelum melangkah ke tingkat pembelajaran kata dan *kumite*. Proses pelatihan *kihon* dimulai dengan mempelajari gerakan pada pukulan/tendangan (sabuk putih) dan teknik banting (sabuk coklat). Pada tahap tingkat *DAN* atau sabuk hitam, atlet atau siswa dianggap telah menguasai seluruh aspek *kihon* dengan baik (Kutlu, 2023, p.2275).

Menurut peneliti dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa kihon merupakan langkah awal yang penting sebelum melangkah ke tingkat pembelajaran kata dan kumite, kehandalan dalam kihon menjadi kunci keberhasilan dalam penerapan jurus dan pertarungan karate.

b) Kata

Menurut (Nugroho & Sari, 2022, p.21-24) kata dalam karate adalah latihan jurus yang melibatkan lebih dari sekedar aspek fisik. Pada tahap latihan kata, karateka tidak hanya berfokus pada latihan fisik, melainkan juga mempelajari prinsip-prinsip bertarung. Gerakan-gerakan dasar yang telah dipelajari pada tahap kihon akan diatur menjadi pola serangan yang khas pada tahap kata. Setiap gerakan yang diajarkan pada tahap kata memiliki ritme gerakan dan pola pernapasan yang unik, teknik dasar karate secara harfiah mencerminkan bentuk atau pola tertentu dalam karate. Kata bukan hanya latihan fisik semata, dan tidak dapat dianggap seperti latihan aerobik. Lebih dari itu, dalam teknik dasar kata, terdapat banyak pembelajaran tentang prinsip-prinsip bertarung.

Menurut (Susilo & Wiriawan, 2021, p.143) karate kata adalah suatu rangkaian bentuk dasar yang menciptakan serangan dan tangkisan. Dalam istilah karate kata memiliki sifat baku, yang artinya

gerakan dan alur gerakan yang sudah ditetapkan dan tidak dapat diubah atau dimodifikasi sesuai keinginan individu. Kata juga dapat diartikan sebagai “tarian perang” dan “tarian pertarungan,” mengganbarkan esensi dalam pola gerak yang terstruktur dan teratur.

Kata secara harfiah, berarti bentuk atau pola. Dalam konteks karate, kata tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobic biasa, melainkan juga menyimpan Pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap kata memiliki ritme gerakan dan pola pernapasan yang unik. Dalam pembelajaran kata, terdapat konsep yang disebut bunkai yaitu aplikasi praktis dari gerakan-gerakan dasar yang terdapat dalam kata (Kutlu, 2023, p.2275).

Menurut peneliti dari para ahli bahwa kata dalam karate bukan hanya sekedar latihan fisik melainkan juga menyimpan nilai-nilai prinsip bertarung dan melibatkan aspek-aspek penting dalam praktik beladiri.

c) Kumite

Menurut (Nugroho & Sari, 2022, p.21-24) dalam pertarungan kumite, dua orang berhadapan untuk menampilkan teknik-teknik beladiri karate dimana keduanya saling mencari poin. Pada cabang olahraga karate, kumite memiliki tiga jenis atau bentuk, meliputi *kihon kumite* (pertarungan dasar), *ippon kumite* (pertarungan satu teknik), dan

jiyu kumite (pertarungan bebas), sesuai dengan klasifikasi yang diungkapkan oleh Sabeth Muchsin 1979.

Kumite secara harfiah berarti “pertemuan tangan.” Tradisionalnya kumite dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut, biasanya yang sudah mencapai sabuk biru atau tingkat yang lebih tinggi. Namun beberapa Dojo saat ini mengajarkan kumite bahkan kepada murid tingkat pemula yang memegang sabuk kuning. Sebelum praktisi karate melakukan kumite bebas (*jiyu kumite*), mereka biasanya mempelajari kumite yang diatur (*go hon kumite*). Dalam aliran olahraga, kumite lebih dikenal sebagai kumite shiai atau kumite pertandingan. Dialiran olahraga, kumite lebih dikenal sebagai kumite shiai atau kumite pertandingan. Dialiran *shotokan* di Jepang, kumite hanya dilakukan oleh siswa yang sudah mencapai tingkat *DAN*, yang berarti sudah mencapai sabuk hitam. Dalam praktik kumite, penting bagi praktisi untuk dapat menjaga pukulannya sehingga tidak menyebabkan cedera pada lawan bertanding, yang sering disebut sebagai *non-kontak*. Namun dalam aliran “kontak langsung” seperti *kyokushin*, praktisin karate sudah terbiasa melakukan kumite sejak tingkat sabuk biru strip. Praktisin *kyokushin* diperkenankan melancarkan tendangan dan pukulan sekuat tangannya kearah lawan

bertanding, yang sering disebut sebagai *full*-kontak (Kutlu, 2023, p.2275).

Kumite merupakan bentuk latihan dan pertandingan dimana individu saling berhadapan dalam satu arena. Dalam konteks ini setiap peserta saling mengadu teknik, fisik, dan mental, membentuk suatu perkelahian yang dijalankan dengan tetap tunduk pada aturan yang sangat ketat (Fandayani & Sagitarius, 2019, p.22).

Kesimpulan menurut peneliti dari para ahli bahwa *kumite* dalam beladiri karate merupakan pertarungan dimana dua individu berhadapan untuk menampilkan teknik-teknik beladiri karate dengan tujuan mencari poin. Terdapat tiga jenis atau bentuk *kumite*, yaitu *kihon kumite* (pertarungan dasar), *ippon kumite* (pertarungan satu teknik), dan *jiyu kumite* (pertarungan bebas).

4. Pukulan Gyaku Tsuki

Giaku/gyaku yang berasal dari bahasa Jepang dan dapat diterjemahkan sebagai kebalikan atau sebaliknya, dipadukan dengan kata *tsuki* yang berarti pukulan. Dalam konteks olahraga beladiri karate, pukulan *gyaku tsuki* merujuk pada pukulan yang sasarnya mengarah ke ulu hati, dengan posisi tangan dan kaki depan berlawanan (Kartika, 2020).

Pukulan *gyaku tsuki* adalah teknik dasar pukulan yang harus dikuasai dengan benar oleh siswa. Teknik pukulan yang benar mencakup penggunaan tenaga, kecepatan, dan ketetapan pukulan secara proporsional. Dengan demikian saat melakukan pukulan dapat mengenai sasaran yang diinginkan dengan tepat (Fahroraizi et al., 2020, p.2).

Menurut (kadir & Hayanto, 2021) pukulan *gyaku tsuki* adalah teknik pukulan lurus menuju ulu hati yang dilakukan dengan Langkah kuda-kuda dalam (Ruskin & Liputo, 2021, p.62) dalam konteks ini, jika pukulan dilakukan dengan tangan kanan, kaki sebelah kiri ditempatkan didepan, sementara kaki sebelah kanan berada dibelakang. Pada saat melaksanakan pukulan ini, diperlukan dukungan kuda-kuda yang kuat untuk menstabilkan tubuh, panjang tangan untuk mencapai sasaran dan juga kekuatan otot tangan yang optimal agar dapat mencapai dampak pukulan yang diinginkan.

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

- 1) Posisi kuda-kuda *zenkutsu Dachi*

- 2) Penggunaan putaran pinggang/pinggul dalam melaksanakan eksekusi pukulan
- 3) Pukulan *gyaku tsuki* itu sendiri eksistensi dalam melakukan eksekusi pukulan *gyaku tsuki* sebenarnya dibagi menjadi tiga bentuk step gerakan pukulan yaitu:
 - a) Pertama, bentuk pukulan *ura tsuki* yaitu gerakan awal permulaan kita dalam memukul, dimana pukulan *ura tsuki* mempunyai manfaat sebagai pukulan untuk jarak yang sangat pendek (jarak sangat dekat) dengan sasaran ulu hati. Pukulan ini sekilas seperti pukulan orang yang sedang bertinju diatas ring. Jadi jika seorang karateka ingin memukul lawannya dalam jarak sangat dekat maka sangat tepat untuk mengeksekusi pukulan *ura tsuki*.
 - b) Kedua, yaitu bentuk pukulan *tate tsuki* yaitu gerakan kedua setelah *ura tsuki*, dimana pukulan ini lebih tepat digunakan untuk jarak menengah. Keistimewaan pukulan ini adalah terletak pada kelincahan dan kecepatannya.
 - c) Ketiga, yaitu bentuk pukulan *gyaku tsuki* itu sendiri yang terbentuk setelah *ura tsuki* dan *tate tsuki*, Dimana

pukulan ini sangat tepat untuk dieksekusi pada jarak yang relatif jauh. Seorang karateka juara *kumite* sangat ahli dalam mengatur jarak agar pukulan *gyaku tsuki* nya dapat sempurna mendarat tepat disasaran lawan.

Gambar 1 : Gerakannya *Gyaku Tsuki* terlihat dari sisi depan



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

Kesimpulannya bahwa pukulan *gyaku tsuki* merujuk pada pukulan yang sasarannya mengarah ke ulu hati, dengan posisi tangan dan

kaki depan berlawanan dan teknik pukulan mencakup penggunaan tenaga, kecepatan dan ketetapan.

5. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Pukulan *Gyaku Tsuki*

a. Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen dasar biomotor yang esensial dalam setiap cabang olahraga. Dalam segala aktivitas olahraga, baik yang bersifat perlombaan maupun pertandingan, kecepatan selalu menjadi unsur biomotor yang krusial. Oleh karena itu, pelatihan kecepatan menjadi satu keharusan dalam upaya mendukung prestasi pencapaiannya olahragawan (Matutu et al., 2019).

Menurut sukadiyanto (2010:181) dalam (Matutu et al., 2019) kecepatan reaksi tangan merujuk pada kemampuan otot atau sekelompok otot untuk memberikan respons terhadap rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi tangan merupakan kemampuan sistem neuromuskuler seseorang untuk memberikan respons terhadap rangsangan yang sudah diketahui arah dan saranya dalam waktu sesingkat mungkin. Contoh aktivitas yang melibatkan kecepatan reaksi tangan antara lain melempar, menendang, memukul, menangkis, melompat dan meloncat.

Kecepatan tidak hanya kemampuan fisik tunggal, melainkan suatu komponen yang kompleks menurut Fenanlampir (2015) dalam (Andri Ansyah, 2023) komponen ini terdiri faktor-faktor seperti koordinasi, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, waktu, reaksi, dan power. Interaksi antara komponen-komponen ini memainkan peran penting dalam menyusun kemampuan kecepatan secara menyeluruh.

Menurut Harsono (1998:261) dalam (Kartika, 2020) kecepatan merujuk pada kemampuan untuk melakukan gerakan serupa secara berurutan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kesimpulan dari para ahli menyatakan bahwa kecepatan sebagai aspek yang mempengaruhi kinerja olahragawan dan perlunya latihan kecepatan untuk mencapai prestasi yang optimal.

b. Kekuatan

Kekuatan otot menurut (Syaifudin, 1997) dalam (Adi Saputra, 2020, p.26) kemampuan fisik seseorang dalam menggunakan otot untuk menahan beban ketika bekerja. Komponen kondisi fisik ini memainkan peran penting dalam keberhasilan melakukan pukulan, karena kekiuatan otot membantu pada saat memukul, khususnya dalam menjalankan gerakan pukulan yang efektif.

Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk melakukan gerakan dengan tenaga maksimal. Dalam cabang olahraga karate, kekuatan otot lengan sangat dibutuhkan, terutama pada pertandingan kumite atau kata kekuatan otot lengan digunakan untuk memberikan pukulan maksimal kepada lawan. Kemampuan memukul teknik sasaran dengan keras menjadi salah satu faktor penilaian dalam pertandingan (Indrajaya, 2017, p.10).

Pentingnya kekuatan otot menurut (Aisyah, 2015) sebagai komponen yang mendukung gerakan dalam aktivitas kerja menjadikan aspek penting bagi seseorang. Oleh karena itu diperlukan latihan kekuatan otot secara teratur untuk mempertahankan dan meningkatkan daya dukung gerakan.

Kesimpulan dari beberapa para ahli bahwa kekuatan otot memiliki peran yang sangat penting dalam kinerja fisik seseorang, terutama dalam konteks pukulan dalam olahraga karate. Karena itu latihan kekuatan otot secara teratur menjadi suatu kebutuhan untuk mempertahankan dan meningkatkan daya dukung gerak.

c. Kuda-kuda

Dalam karate, keseimbangan tubuh sangat penting untuk mengoptimalkan efektivitas gerakan dan menghemat energi selama

bergerak, sehingga diperlukan perhatian khusus terhadap kuda-kuda untuk mencapai tujuan (Rozi, 2021, p.8).

Dalam seni beladiri karate, terdapat empat jenis kuda-kuda yang berperan penting, yaitu: kuda-kuda dasar (*hachiji-dachi*), kuda-kuda belakang (*ko-kutsu-dachi*), kuda-kuda berat depan (*zenkutsu-dachi*), dan kuda-kuda berat tengah (*sanshin-dachi*). Istilah “*dachi*” atau “*tachi*” dalam bahasa Jepang mengacu pada posisi kaki dalam berbagi posisi di karate, dan teknik *dachi* memberikan pemahaman tentang keseimbangan tubuh. Pelatihan dasar atau *kihon* menekankan pentingnya kuda-kuda, karena menjadi faktor utama dalam pemberian kekuatan dan respons cepat dalam situasi pertempuran (Nugroho & Sari, 2022, p.26).

Menurut Victor G. Simanjuntak (2004:6) dalam (Handoko, 2021) keterampilan kuda-kuda *zenkutsu dachi* mencakup teknik dimana kaki depan ditekuk sehingga posisi lutut berada tegak lurus dengan ibu jari, sementara posisi telapak kaki lurus ke depan dengan ibu jari sedikit masuk ke arah dalam. Pada saat yang sama, kaki belakang harus lurus dengan telapak kaki menapak dengan rata pada lantai, dengan upaya maksimal untuk memutar ke dalam.

Kesimpulannya yaitu bahwa keseimbangan tubuh memiliki peran penting dalam mengoptimalkan efektivitas gerakan dan

menghemat energi selama bergerak, kuda-kuda membantu membentuk dasar yang kokoh bagi praktisi untuk meraih keberhasilan dalam seni beladiri karate.

6. Hakikat Serangan

Menurut (Sujoto J.B, 2002:55) dalam (Manullang, 2017, p.41) teknik serangan karate mencakup serangan dengan menggunakan tangan dan kaki secara menyeluruh. Serangan tangan dalam karate terdiri dari berbagai pukulan seperti *gyaku tsuki*, *chudan tsuki*, dan sebagainya. Disisi lain serangan kaki melibatkan tendangan seperti *mae geri*, *mawashi geri*, *ushiro geri* dan lainnya.

Serangan dalam konteks karate menurut (Mulyani, 2014) dalam (Nugroho & Sari, 2022, p.71) merupakan teknik yang bertujuan untuk merebut inisiatif lawan atau mencegah lawan melakukan serangan atau beladiri secara taktis. Serangan dapat dianggap sebagai responsa tau pertahanan aktif, sesuai. Pada pertandingan karate, dominan penggunaan teknik serangan pada ekstremitas atas lebih tinggi dari pada penggunaan serangan pada ekstremitas bawah baik itu selama simulasi maupun dalam pertandingan resmi (Amertha et al., 2020, p.58).

Dapat disimpulkan bahwa teknik serangan dalam karate melibatkan penggunaan tangan dan kaki secara menyeluruh dan

serangan bertujuan untuk mencegah lawan melakukan serangan atau beladiri secara taktis.

7. Definisi Selabora Karate FIK UNY

Sekolah Laboratorium Olahraga, atau disingkat Selabora, merupakan lembaga pendidikan olahraga yang secara langsung dikelola oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Visi dari Selabora adalah menciptakan insan yang memiliki potensi berkembang dan tumbuh maksimal, sehingga mampu menjadi individu yang mandiri dan berjiwa berintegritas. Dalam lingkup Selabora, terdapat berbagai cabang olahraga, seperti panahan, sepakbola, bola voli, bola basket, tenis lapangan, senam, bulu tangkis, karate, dan taekwondo.

Untuk cabang olahraga karate pembinaan atlet selabora tidak ada batasan usia, dalam proses berlatih-melatih fokus pada peningkatan kemampuan fisik, teknik, taktik, mental, serta sikap sesuai norma pendidikan. Atlet dibagi kedalam kelompok sesuai dengan sabuk dan kemampuan, memungkinkan pelatih untuk memberikan latihan yang focus, sehingga prestasi siswa dalam karate di Selabora terus meningkat. tempat latihan Selabora karate berada di hall beladiri FIK UNY, dengan jadwal latihan pada hari rabu, jumat dan minggu pukul 15:30 – 18:00 WIB.

1) Visi Selabora Karate

Implementasi kegiatan Tri Dharma perguruan tinggi dalam bidang Pendidikan kepelatihan olahraga (praktek pelatihan mahasiswa), penelitian kepelatihan olahraga (penelitian dosen dan mahasiswa), serta pengabdian masyarakat (sebagai tempat penelitian calon atlet dari klub dan pemasok atlet kepada klub). Selain itu visi ini juga bertujuan untuk memberdayakan potensi yang dimiliki oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta demi kesuksesan anatomi perguruan tinggi.

2) Misi Selabora Karate

Upaya membentuk anak-anak yang sehat secara jasmani dan rohani, memungkinkan mereka tumbuh dan berkembang secara optimal. Selain itu, misi ini mencakup pembentukan calon atlet karate dengan kemampuan gerak dasar dan teknik dasar olahraga yang benar dan berwawasan IPTEK. Melalui fondasi ini, (Selabora) karate juga bertujuan untuk mengembangkan atlet karate professional yang tidak hanya memiliki keterampilan olahraga yang tinggi, tetapi juga beretika dan berwawasan IPTEK.

Kesimpulannya bahwa (Selabora) merupakan lembaga pendidikan olahraga yang dikelola oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan visi misi untuk menciptakan individu yang

memiliki potensi berkembang dan tumbuh maksimal untuk mencetak atlet yang tidak hanya unggul dalam olahraga, tetapi juga memiliki integritas dan pengetahuan dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Kutlu, 2023) yang berjudul kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler Karate Di SMA Negeri 1 Piyungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler karate putra di SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,76% (1 siswa). (2) Kemampuan motoric siswa ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 50.00% (0 siswa), “cukup” sebesar 0,00% (0 siswa). “baik” sebesar 50.00% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).
2. Penelitian yang dilakukan oleh (Patmawati Rajagukguk & Putra, 2022) yang berjudul Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi. Hasil penelitian untuk mengetahui kondisi fisik pada atlet karate putra remaja Kota Jambi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datannya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-

angka dan diukur secara pasti. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah putra remaja Kota Jambi yang berusia 13-16 tahun, berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil analisis data kondisi fisik dari 30 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 23 orang dengan presentasi 77% yang memiliki kategori sedang sebanyak 7 orang dengan presentasi 23%. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pada atlet karate putra remaja Kota Jambi berada pada kategori baik 77%.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Pranata et al., 2019) yang berjudul Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite *Gyaku Tsuki* Untuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu. Hasil analisis statistik data menunjukkan latihan pukulan dengan menggunakan karet ban memberikan pengaruh yang lebih baik dan signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* hal ini karena t -hitung 21,64 dan t_{tabel} dengan taraf signifikan $\alpha 5\%$ di pereloreh nilai sebesar 2,00. Kesimpulan penelitian adalah latihan pukulan dengan menggunakan karet ban memberikan pengaruh yang lebih signifikan dari pada latihan pukulan dengan tidak menggunakan karet ban terhadap peningkatan kecepatan pukulan kumite *Gyaku Tsuki* untuk atlet inkanas kota Bengkulu.
4. Peneliti yang dilakukan oleh (Cahyani.,2022) yang berjudul Perbedaan Pengaruh Latihan Target Tetap Dan Bergerak Terhadap Ketetapan Pukulan *Gyaku Tsuki* Pada Atlet Putra Club Karate Dojo Tunggul Sragen Tahun

2021. Hasil ketepatan pukulan *gyaku tsuki* dengan latihan target tetap dan bergerak sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design. Tes untuk mengetahui ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* menggunakan tes ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari (Lingga Dwi Permata, Yarmani, Tono Sugihartono, 2017). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus t-test yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan target tetap dan latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet putra karate dojo tunggul Kabupaten Sragen Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3,6211$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan target tetap lebih baik pengaruhnya dari pada latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet putra karate dojo tunggul Kabupaten Sragen Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan ketepatan pukulan *gyaku tsuki* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan pengaruh latihan target tetap) adalah 76.406% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan pengaruh latihan target bergerak) adalah 51.516%.

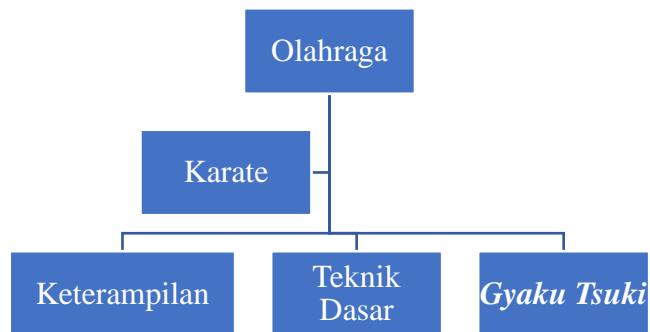
C. Kerangka Berpikir

Keterampilan olahraga melibatkan penguasaan gerakan dasar dalam suatu cabang olahraga dengan menerapkan keterampilan yang konsisten, di ikuti oleh gerakan yang di laksanakan secara efisien dan efektif untuk mencapai hasil yang optimal. Siswa menghadapi tantangan dalam menjalankan keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki* karena kurangnya pemahaman dan keterampilan yang di perlukan.

Salah satu aspek di (Selabora) adalah praktik beladiri karate. Dalam pelaksanaannya, kegiatan karate sangat tergantung pada keterlibatan dan bimbingan dari pelatih serta partisipasi aktif siswa, agar kegiatan ini dapat berlangsung dengan lancar. Namun, tidak sedikit siswa karate yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* dengan baik. Di selabora, kegiatan beladiri karate memerlukan penguasaan keterampilan dasar, terutama dalam keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki*, pemahaman dan penguasaan keterampilan dasar ini memiliki peran kunci dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar dalam konteks beladiri karate. Pengujian keterampilan dasar pukulan *gyaku tsuki* di terapkan pada para siswa di (Selabora). Uji keterampilan ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana kemampuan mereka dalam melaksanakan keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki*. Hal ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran secara keseluruhan.

Penelitian akan di fokuskan pada keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki*. Keterampilan dapat mencapai tingkat yang lebih baik dan efektif melalui latihan yang konsisten dan berulang-ulang. Penguasaan Tingkat keterampilan yang baik hanya dapat terjadi melalui latihan yang berkelanjutan dan di dalam konteks pelatihan yang telah di tentukan. Hasil yang di harapkan diketahui kemampuan tingkat keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki* pada siswa (Selabora).

Gambar 2. Kerangka Bepikir



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

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan tes yang kemudian skor yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik dalam bentuk persentase. 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 siswa Selabora UNY yang beralamat di JL. Colombo No.1 Karangmalang, Yogyakarta. 5528. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 17 Januari sampai 19 Januari 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dari penelitian merupakan seluruh peserta Selabora karate UNY dengan jumlah 37 siswa (Selabora) karate serta sampel yang diambil

menggunakan *sampling incidental*, dalam teknik ini siapapun siswa yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat diambil sebagai sampel, asalkan dianggap cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2016,p.124).

Menurut (Sugiyono,2016,p.116) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Alasan menggunakan *sampling incidental* adalah karena tidak harus menargetkan untuk siswa yang harus datang pada saat itu sehingga tidak memberatkan siswa dan peneliti. Sampel dari penelitian ini adalah siswa selabora karate UNY yang berjumlah 37 orang.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu tingkat keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* siswa sekolah laboratorium olahraga (Selabora) karate UNY. Tingkat keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* adalah keterampilan pukulan yang mengarah ke ulu hati yang berlawanan dengan langkah kuda-kuda.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

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

Instrumen merupakan alat ukur untuk mendapatkan data, agar suatu penelitian mendapatkan data sesuai yang diharapkan.

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

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

lebih mudah dalam pengawasan, dan sesuai dengan karakteristik siswa Selabora UNY.

Tabel 1. Indikator Penilaian tes Keterampilan Teknik Dasar *Gyaku Tsuki*

No.	Tahap	Keterangan
1.	Sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pandangan mata menghadap depan 2. Posisi badan tegak 3. Posisi <i>kamae-te</i> (salah satu tangan berada didepan dan salah satu tangan melindungi area badan. 4. Posisi kaki setengah kuda-kuda <i>senkutsu dachi</i> (untuk menghasilkan dorongan yang kuat maka kuda-kuda tidak rendah.
2.	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurunkan pusat massa tubuh 2. Memutar pinggang dan bahu secara bersama 3. Melakukan pukulan lurus kedepan bersama dengan adanya rotasi pada pergelangan tangan (posisi tangan mengenggam) 4. Posisi kaki dan tangan berlawanan kaki kiri depan dan pukulan dilakukan tangan kanan

No.	Tahap	Keterangan
3.	Gerak lanjutan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menarik anggota badan kembali ke posisi semula 2. Menarik pukulan ke arah pinggul 3. Berdiri <i>kamae-te</i> dengan kuda-kuda setengah <i>senkutsu dachi</i> 4. Mempertahankan anggota badan tetap tegak dan pandangan ke arah sasaran.

Berdasarkan penelitian (Srianto, Siswantoyo, Sudarko, Arga, 2023, p.188) ada 4 indikator penilaian teknik *gyaku tsuki* yaitu:

Penilaian Teknik *Gyaku Tsuki*:

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

Tabel 2. Kategori Skor

Skor	Kategori
≥ 3.1	Baik
2.3	Cukup
≤ 2	Kurang

Keterangan: Skor = Total skor / 3

Tabel 3. Pengkategorian Keterampilan Teknik Dasar Tangan *Gyaku Tsuki*

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

			<p>pukulan kearah pinggul, berdiri dalam <i>kamae-te</i> dengan kuda-kuda setengah <i>senkutsu dachi</i> dan mempertahankan tubuh tegak serta pandangan ke arah sasaran. Jadi kata baik bisa dikategorikan ketiga tahap benar dan maksimal saat melakukan tes</p>
2.	2.3	Cukup	<p>Sikap awal sudah memadai namun masih perlu di tingkatkan dari pandangan mata menghadap depan menunjukkan fokus dan kewaspadaan, posisi badan sudah benar tegak menggambarkan sikap yang stabil dan kuat, posisi <i>kamae-te</i> menekankan penggunaan tangan untuk melindungi diri dan mempertahankan area badan, posisi kaki sudah benar untuk mendukung dorongan yang kuat, dengan penekanan pada ketinggian kuda-kuda untuk mempertahankan keseimbangan dan kekuatan. Pada pelaksanaan sudah memadai namun masih perlu ditingkatkan untuk menurunkan pusat massa, memutar</p>

No.	Interval	Kategori	Keterangan
			<p>pinggang dan bahu bersamaan, lalu melakukan pukulan lurus ke depan dengan rotasi pergelangan tangan posisi kaki kiri depan dan pukulan tangan kanan. Gerak lanjutan sudah memadai namun masih perlu di tingkatkan untuk menarik tubuh ke posisi awal, menarik pukulan kearah pinggul, berdiri dalam <i>kamae-te</i> dengan kuda-kuda setengah <i>zenkutsu dachi</i> dan mempertahankan tubuh tegak serta pandangan ke arah sasaran. Jadi kata baik bisa dikategorikan ketiga tahap benar dan maksimal saat melakukan tes</p>
3.	≤ 2	Kurang	<p>Sikap awal kurang maksimal dan sangat perlu ditingkatkan dari pandangan mata menghadap depan menunjukkan fokus dan kewaspadaan, posisi badan sudah benar tegak menggambarkan sikap yang stabil dan kuat, posisi <i>kamae-te</i> menekankan</p>

No.	Interval	Kategori	Keterangan
			<p>penggunaan tangan untuk melindungi diri dan mempertahankan area badan, posisi kaki sudah benar untuk mendukung dorongan yang kuat, dengan penekanan pada ketinggian kuda-kuda untuk mempertahankan keseimbangan dan kekuatan. Sikap pelaksanaan kurang maksimal dan sangat perlu ditingkatkan sudah memadai namun masih perlu ditingkatkan untuk menurunkan pusat massa, memutar pinggang dan bahu bersamaan, lalu melakukan pukulan lurus ke depan dengan rotasi pergelangan tangan posisi kaki kiri depan dan pukulan tangan kanan. Gerak lanjutan kurang maksimal dan sangat perlu ditingkatkan untuk menarik tubuh ke posisi awal, menarik pukulan kearah pinggul, berdiri dalam <i>kamae-te</i> dengan kuda-kuda setengah <i>zenkutsu dachi</i> dan mempertahankan tubuh tegak serta</p>

			<p>pandangan ke arah sasaran. Jadi kata baik bisa dikategorikan ketiga tahap benar dan maksimal saat melakukan tes</p>
--	--	--	--

a. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat ke validan atau ke aslian suatu instrumen. Keterampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut termasuk *content validity*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan serangan tangan pukulan *gyaku-tsuki* di validasi menggunakan *V-aiken*.

Menurut (Srianto, Siswantoyo, Sudarko, Arga, 2023, p.189) menunjukkan bahwa hasil analisis data untuk berbagai aspek tes keterampilan serangan tangan *gyaku-tsuki* termasuk relevansi, sistematisasi teknik, arah target, jumlah repetisi, jarak, dan ke jelasan implementasi menggunakan 4 indikator penilaian yang mendapatkan *content validity* tinggi. Hal ini dibuktikan dengan penghitungan validasi dengan *V-aiken* untuk pembahasan dan hasil analisis data yang sudah dilakukan mendapatkan nilai $V > 0,8$. oleh karena itu penilaian tes keterampilan dengan 4 indikator dapat digunakan untuk melakukan tes keterampilan serangan tangan pukulan *gyaku-tsuki*.

2. Teknik Pengumpulan Data

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

- a) Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat- alat dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Diantaranya adalah alat tulis, dan lain-lain.
- b) Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta Selabora UNY dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Siswa Selabora UNY diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat.

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

F. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan 4 indikator penilaian yang mendapatkan *content validity* tinggi. Analisis deskriptif bertujuan memberikan gambaran umum mengenai data yang telah dikumpulkan menurut (Srianto, Siswantoyo, Sudarko, Arga, 2023, p.189)

Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan *Microsoft excel* untuk mencari presentase pada 3 kategori penilaian yaitu: baik, cukup, kurang. Pengolahan data untuk mengetahui hasil analisis tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada peserta Selabora UNY dapat diketahui melalui tabel norma menggunakan acuan 3 batas norma (Srianto, Siswantoyo, Sudarko, Arga, 2023, p.187-188) setelah data dikelompokkan dapat diketahui presentase kategori penilaian..

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di (Selabora) UNY yang beralamat di JL. Colombo No.1 Karangmalang, Yogyakarta. 5528. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 Januari sampai 19 Januari 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Selabora karate UNY. Dalam penelitian ini melibatkan 7 siswa putri dan 12 siswa putra dengan sabuk berwarna putih, 1 siswa putri dan 2 siswa putra dengan sabuk berwarna kuning, 1 siswa putri dan 4 siswa putra dengan sabuk berwarna hijau, 2 siswa putri dan 5 siswa putra dengan sabuk berwarna biru *kyu* 5, 2 siswa putra dengan sabuk berwarna biru *kyu* 4 dan 1 siswa putra dengan sabuk berwarna coklat.

2. Hasil Tabel Keterampilan Teknik Dasar *Gyaku Tsuki* Siswa Sekolah

Laboratorium Olahraga (Selabora) Karate UNY

menganalisis data sehingga data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan.

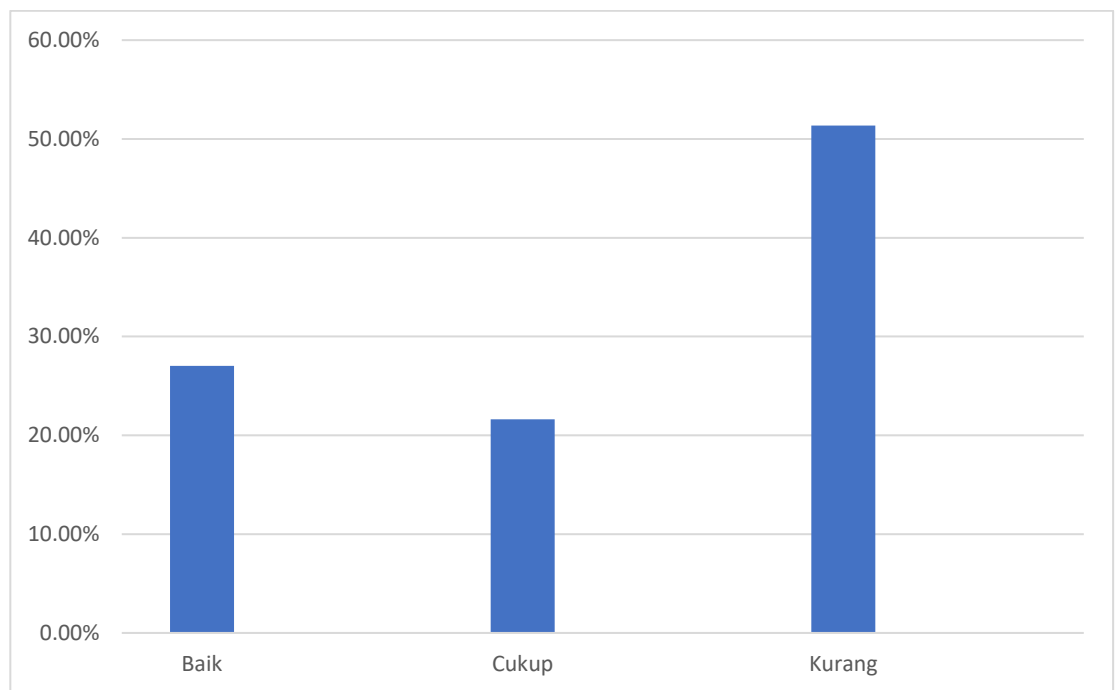
Analisis data ini dilakukan dengan bantuan *Microsoft excel* untuk mencari persentase pada 3 kategori penilaian yaitu: baik, cukup, kurang.

Tabel 4. Pengkategorian Hasil Penilaian

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 3.1	Baik	10	27.03%
2.	2.3	Cukup	8	21.62%
3.	≤ 2	Kurang	19	51,35%
Jumlah				100%

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

Gambar 3. Diagram Batang Keterampilan Teknik Dasar *Gyaku Tsuki* Siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) Karate UNY



keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki* siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) karate disajikan pada table 3 dan

gambar 4 diatas, dapat dilihat dari 37 siswa selabora karate yang mengikuti tes menunjukkan siswa selabora karate yang memiliki tingkat keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* berada pada klasifikasi “baik” sejumlah 10 siswa selabora karate dengan persentase (27.03%), “cukup” sejumlah 8 siswa selabora dengan persentase (21.62%), “kurang” sejumlah 19 siswa selabora dengan persentase (51.35%).

B. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* sebanyak 2x dengan melihat sikap awal, pelaksanaan gerak lanjutan dengan mengikuti aba-aba yang diberikan sesuai dengan ketentuan instrument penelitian. Siswa tes melakukan tes keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* dan diambil nilai yang kemudian di rata-rata. Data hasil pencapaian siswa yang telah melakukan tes keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* kemudian dikonversikan menurut norma pengklasifikasian.

Dari data yang diperoleh, terlihat bahwa sebanyak 10 siswa (27.03%) diklasifikasikan memiliki tingkat keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* pada kategori “baik” dengan skor ≥ 3.1 , kemudian sebanyak 8 siswa (21.26%) memiliki tingkat keterampilan “cukup” dengan skor antara 2.3, sementara itu sebanyak 19 siswa (51.35%) dikalsifikasikan memiliki tingkat keterampilan “kurang” dengan skor ≤ 2 .

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

Hal ini disebabkan oleh status siswa sebagai anggota baru dalam selabora karate yang belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam kegiatan karate. Siswa baru dalam selabora karate mengikuti beberapa kali kegiatan dan baru saja memulai pembelajaran teknik dasar karate, terutama tingkat keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki*. Akibatnya, keterampilan dalam menjalani tes serangan tangan *gyaku tsuki* masih tergolong kurang.

Selain itu siswa tersebut belum sepenuhnya memahami teknik dasar karate, terutama dalam hal kuda-kuda saat melakukan *gyaku tsuki*. Sementara faktor yang mempengaruhi hasil “baik” pada siswa selabora karate adalah penguasaan teknik dasar karate, terutama serangan tangan *gyaku tsuki*, dan partisipasi aktif dalam bela diri karate sejak lama. Beberapa peserta bahkan merupakan atlet aktif dalam cabang olahraga beladiri karate. Untuk mencapai keterampilan yang baik dalam serangan tangan *gyaku tsuki* dalam konteks beladiri karate, diperlukan faktor pendukung seperti latihan intensif, fasilitas

latihan yang memadai, dan kemauan yang tinggi untuk menguasai keterampilan serangan tangan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas diperkuat oleh (Sabaruddin, 2016, p.6) menjelaskan bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan mudah akurat yang merupakan hasil pengembangan dari latihan atau pendidikan.

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

Faktor yang paling mempengaruhi kurangnya rasa percaya diri dan kekuatan otot oleh para karateka terkait dengan teknik pukulan *gyaku tsuki*. Hal ini disebabkan karena pukulan *gyaku tsuki* melibatkan penggunaan tangan yang berada di belakang dada, disertai dengan meluncurnya kaki depan ke depan dengan Panjang, serta dilakukan dengan *power* dan kecepatan yang optimal setelah mengenai sasaran. Proses ini memerlukan kesiapan dari setiap

otot yang akan digunakan termasuk otot lengan, pinggul, dan tungkai kaki untuk memastikan pukulan dilakukan dengan maksimal dan efektif (Gunadi et al., 2023, p.201).

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

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa kerampilan teknik dasar *gyaku tsuki* siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) karate UNY berada dalam kategori kurang.

C. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun penting untuk diakui bahwa terdapat keterbatasan-keterbatasan tertentu selama penelitian, antara lain:

1. Tidak menutup kemungkinan siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes, sehingga terdapat kemungkinan data yang dihasilkan kurang maksimal.
2. Peneliti hanya mengkaji kemampuan keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* sehingga belum dapat menjelaskan faktor yang dominan yang menentukan kemampuan keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* siswa Selabora.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki* pada siswa sekolah laboratorium olahraga (Selabora) karate UNY, maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk klasifikasi “baik” sejumlah 10 siswa (27.03%), “cukup” sejumlah 8 siswa (21.62%), “kurang” sejumlah 19 siswa (51.35%). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar *gyaku tsuki* pada siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) karate UNY berada dalam kategori kurang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Pelatih dan siswa dapat menggunakan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan dan memperbaiki kualitas latihan di Selabora karate UNY.
2. Hasil penelitian dapat menjadi masukan berharga bagi pengurus atau pelatih karate dalam upaya mengembangkan keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* pada siswa Selabora karate UNY.
3. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai kontribusi penting dalam kajian pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan:

1. Kepada pelatih karate

- a. Pelatih disarankan untuk menambah variasi latihan karate dan melaksanakan evaluasi (tes) secara rutin dan terencana. Hal ini bertujuan agar pelatih dapat lebih memahami kemampuan yang dimiliki oleh setiap siswa.
- b. Pelatih disarankan untuk menambahkan jumlah pelatih agar saat latihan waktu yang ada tidak terbuang sia-sia dikarenakan siswa menunggu pelatih.
- c. Pelatih disarankan untuk membagi ruangan agar siswa leluasa untuk melakukan gerakan dan lebih fokus ke pelatih.
- d. Pelatih disarankan untuk terus melakukan pengulangan agar siswa lebih paham dan mengerti gerakan yang dilakukan agar gerakan yang salah dari sabuk putih tidak terbawa sampai sabuk selanjutnya.

2. Kepada siswa

- a. Siswa disarankan untuk memaksimalkan peluang yang ada dalam mengikuti latihan di Selabora karate UNY.
- b. Siswa diharapkan dapat meningkatkan keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* dengan melibatkan latihan secara rutin dan benar.
- c. Siswa diminta untuk datang tepat waktu guna menjaga semangat saat latihan dan menghindari ketinggalan gerakan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk pengembangan penelitian serupa dimasa mendatang.
- b. Peneliti selanjutnya dapat melibatkan sampel yang berbeda dan lebih banyak, sehingga kemampuan siswa dalam beladiri karate dapat teridentifikasi dengan lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Putra Susilo, K., & Wiriawan, O. (2021). Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Karate Tahun 2017 Dan 2018 Koni Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 142–148.
- Adi Saputra, S. (2020). Giakusuki Pada Karate: Analisi Peran Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Bahu. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 24–35.
<https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.5>
- Aisyah, K. D. (2015). Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03, 79–86.
- Amertha, P. A. S. U. W. A., Winaya, I. M. N., Wahyuni, N., & Dinata, I. M. K. (2020). Hubungan Daya Ledak Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Di Dojo Karate Di Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(3), 58.
<https://doi.org/10.24843/mifi.2020.v08.i03.p08>
- Andibowo, T., Santosa, T., Sulistyono, J., Supriyoko, A., & Budiyo, K. (2022). Pelatihan Fisik Dan Teknik Cabang Olahraga Karate Inka Wonogiri. *Proficior*, 3(1), 23–28. <https://doi.org/10.36728/jpf.v3i1.1778>
- Andri Ansyah, R. (2023). Pengaruh Latihan Kick Target Samsak Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi-Geri Pada Dojo Raja Karate Team. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1), 42–48.
- Asnaldi, A. (2015). Analisis Kondisi Fisik Dalam Cabang Olahraga Karate. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*, 24(29), 13–28.
<http://repository.unp.ac.id/16173/1/SPORT-29.pdf>
- Cahyani., D. T. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Target Tetap dan Bergerak Terhadap Ketetapan Pukulan Gyaku-Tsuki Pada Atlet Putra Club Karate Dojo Tunggul Sragen Tahun 2021., 8.5.2017, 2003–2005. www.aging-us.com
- Dahlan, D., & Muslim, M. (2023). Minat Latihan Karate Atlet Inkanas Kabupaten Pangkep pada Masa Pandemi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 14(2), 383–386.
<http://forikes-ejournal.com/ojs-2.4.6/index.php/SF/article/view/sf14228>
- Fahrorazi, F., Simanjuntak, V. G., & Supriatna, E. (2020). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate. *Jurnal Pendidikan Dan ...*, 1–8.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/40277>

- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(1), 21–29. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16782>
- Gunadi, D., Kusuma, D. A., Yulianto, R., Umar, T., Tunas, U., & Surakarta, P. (2023). Implementasi Metode Latihan Target Tetap Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Atlet Putra Club Karate. 4, 200–204.
- Handoko, A. (2021). Pengaruh Latihan SplitSquatJumpTerhadapKeterampilan Kuda-KudaZenkutsudachiAtletPutra Forki Kerinci. *Jurnal Pion*, 1(1), 34–43.
- Herlina, D. (2023). Pelatihan Cabang Olahraga Beladiri Karate Praya Tengah. 2(1), 46–53.
- Indrajaya, M. I. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (*studi Atlet Putri Karate Puslatcab Surabaya*) Skripsi Oleh Martin Ilham Indrajaya Prodi S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. 1–15.
- Kartika, E. (2020). Pengaruh Latihan Push-up Terhadap Kecepatan Pukulan Kisame Tsuki Pada Atlet Karate Makassar. *Universitas Negeri Makssar*.
- Kutlu, T. (2023a). Kemampuan Motorik Peserta Ekstra Kurikuler Karate di SMA Negeri 1 Piyungan, 4(1), 88–100.
- Kutlu, T. (2023b). Pelatihan Teknik Dasar Karate INKANAS Ranting Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 4(1), 88–100.
- Nugroho & Sari (2019). Sejarah Filosofi dan Etika PerguruanYogyakrata
- Manullang, J. G. (2017). Hubungan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Dalam Olahraga Beladiri Karate Di Sma Fitra Abdi Palembang. *Jurnal Prestasi*, 1(2). <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8066>
- Matutu, O. N., Nurliani, & Fahrizal. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Cabang Olahraga karate Inkado Di Ranting Kota Makassar. *E-Jurnal Olahraga Karate*, Vol. 506su(No. 2), 1–11.
- Nidyawati, N. (2022). Pengaruh Sikap dan Keterampilan terhadap Kualitas Kerja Pegawai Bagian Perlengkapan Setda Kabupaten Lahat. *EKOMBIS REVIEW: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 10(1), 532–542. <https://doi.org/10.37676/ekombis.v10i1.1755>
- Patmawati Rajagukguk, B., & Putra, A. J. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 04(02), 154–156. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>

- Sutanto., & Ikram, A. (2022). *Duhe, E. D. (2012)*. Perbedaan Pengaruh Latihan Beladiri Beban Luar dan Latihan Beban Dalam Terhadap Kecepatan Pukulan.
- Pranata, L. D., Yarmani, Y., & Sugihartono, T. (2019). Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 51–56. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8811>
- Purwanto Agung Nugroho Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S. (2022). *BELADIRI (Bagi Guru dan Pelatih)*. Model Pembelajaran Beladiri Bagi Guru dan Pelatih (7).
- Putra, M. I. N, K., & Tsuki, P. G. (2022). *Indonesia Journal Of Physical Activity and Sport Development Karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar Analysis Of Gyaku Tsuki Putting Movenment Patterns On Gojukai Karateka Bukit Baruga Antang Makassar City Olahraga merupakan suatu bentuk aktivi.*
- Putu agung, anak agung, & Yuesti, A. (2013). *Metode Penelitian Bisnis Kuantitatif Dan Kualitatif Edisi Ke-1* (Vol. 1).
- Rozi, F. (2021). Analisis teknik dasar kuda-kuda zenkutsu dachi pada beladiri karate. *Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 7–12.
- Ruskin, R., & Liputo, N. (2021). Hubungan Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 60–67. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11336>
- Sabaruddin, R. (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan *May*, 31–48.
- Utomo, A. W. M., & Wulandari, F. Y. (2017). *Hubungan antara kekuatan oto tungkai, perut dan lengan terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki.*
- Widha Srianto, Siswantoyo, dkk. (2023). *Technical Skill Assessment Analysis: Gyaku Tsuki Shots in Karate*. 185–190.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



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/772/UN34.16/PT.01.04/2024

30 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. UKM Karate UNY

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

Nama : Ana Maria Valenza Violika Sasmita
NIM : 20601244151
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TEKNIK KETRAMPILAN SERANGAN TANGAN GYAKU TSUKI
PADA SISWA SEKOLAH LABORATORIUM OLAHRAGA
(SELABORA) KARATE UNY
Waktu Penelitian : Rabu - Jumat, 17 - 19 Januari 2024

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.



Dekan,
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

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

LAMPIRAN 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ana Maria Valenza Violika Sasmita
 NIM : 20601241151
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Indah Prasetyawati Tri Purbanasari S.Op., M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	5 Maret 2023	proposal skripsi, fokus pd permasalahan	JH
2.	25 Juli 2023	Latar belakang & kerangka, identifikasi masalah & rumusan masalah	JH
3.	31 Juli 23	Bab 1, lanjut bab 1	JH
4.	25 Sept 23	Variabel yang diteliti, teori gerak tubuh & latihan. Buat kerangka berpikir	JH
5.	5 - 10 - 23	Bab 11, teori ditambah simpulan, kerangka berpikir buat bagian.	JH
6.	23 - 10 - 23	Bab 11, lanjut bab 11 (instrumen)	JH
7.	12 - 1 - 23	Definisi operasional variabel, validasi tes & Reliabilitas = Bab 111	JH
8.	15 - 1 - 23	Acc Ambil data	JH
9.	19 - 1 - 23	Metode penelitian & analisis data	JH
10.	22 - 1 - 23	Metode penelitian & pembahasan, Bab 11	JH
11.	25 - 1 - 23	Bab 1 - 11, buat lampiran	JH
12.	29 - 1 - 23	Abstrak, Bab 11	JH
13.	30 - 1 - 23	Acc Ujian	JH

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 3. Instrumen Penelitian Keterampilan Teknik Dasar *Gyaku Tsuki*

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan tes siswa melakukan pukulan *gyaku tsuki* sebanyak 2x dengan melihat sikap awal, pelaksanaan gerak lanjutan dengan mengikuti aba-aba yang diberikan berikut tahapan-tahapannya:

No.	Tahap	Keterangan
1.	Sikap awal	<ol style="list-style-type: none">1. Pandangan mata menghadap depan2. Posisi badan tegak3. Posisi <i>kamae-te</i> (salah satu tangan berada didepan dan salah satu tangan melindungi area badan)4. Posisi kaki setengah kuda-kuda <i>zenkutsu dachi</i> (untuk menghasilkan dorongan yang kuat maka kuda-kuda tidak rendah)
2.	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none">1. Menurunkan pusat massa tubuh2. Memutar pinggang dan bahu secara bersama3. Melakukan pukulan lurus kedepan bersama dengan adanya rotasi pada pergelangan tangan (posisi tangan mengenggam)4. Posisi kaki dan tangan berlawanan kaki kiri depan dan pukulan dilakukan tangan kanan

3.	Gerak lanjutan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menarik anggota badan kembali ke posisi semula 2. Menarik pukulan ke arah pinggul 3. Berdiri <i>kamae-te</i> dengan kuda-kuda setengah <i>zenkutsu dachi</i> 4. Mempertahankan anggota badan tetap tegak dan pandangan ke arah sasaran.
----	-------------------	---

Penilaian Teknik *Gyaku Tsuki* :

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

Lampiran 4. Data Hasil Siswa Keterampilan Teknik Dasar *Gyaku Tsuki*

No	Nama Siswa	Penilaian			Total Nilai	Skor	Kategori
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Gerak lanjutan			
1.	MMG	2	1	1	4	1,3	KURANG
2.	AND	2	1	1	4	1,3	KURANG
3.	DAP	2	2	1	5	1,7	KURANG
4.	KKA	2	2	2	6	2,0	CUKUP
5.	BBA	1	2	1	4	1,3	KURANG
6.	RAFJ	2	2	2	6	2,0	CUKUP
7.	BMBP	2	1	2	5	1,7	KURANG
8.	THP	2	2	1	5	1,7	KURANG
9.	S	1	2	1	4	1,3	KURANG
10.	R	2	2	1	5	1,7	KURANG
11.	AAG	2	1	1	4	1,3	KURANG
12.	ELK	2	2	1	5	1,7	KURANG
13.	ARPS	2	2	1	5	1,7	KURANG
14.	MDIA	1	2	1	4	1,3	KURANG
15.	MDF	2	2	2	6	2,0	CUKUP
16.	RRO	1	2	1	4	1,3	KURANG

17.	MZH	2	2	1	5	1,7	KURANG
18.	MYS	2	1	2	5	1,7	KURANG
19.	CKA	2	1	2	5	1,7	KURANG
20.	MU	3	2	2	7	2,3	CUKUP
21.	MAS	3	3	2	8	2,7	CUKUP
22.	CAD	3	2	3	8	2,7	CUKUP
23.	JZM	4	3	2	9	3,0	BAIK
24.	HAM	3	4	2	9	3,0	BAIK
25.	PAS	3	3	3	9	3,0	BAIK
26.	MAF	3	2	3	8	2,7	CUKUP
27.	SKW	4	3	2	9	3,0	BAIK
28.	DNWS	4	4	3	11	3,7	BAIK
29.	AJR	4	3	3	10	3,3	BAIK
30.	ATN	4	4	3	11	3,7	BAIK
31.	AAAS	3	4	3	10	3,3	BAIK
32.	DASR	4	4	3	11	3,7	BAIK
33.	NLW	4	3	4	11	3,7	BAIK
34.	CMA	3	4	3	10	3,3	BAIK
35.	LDK	4	3	4	11	3,7	BAIK
36.	BSKA	4	3	3	10	3,3	BAIK
37.	DAR	4	4	4	12	4,0	BAIK

Lampiran 5. Dokumentasi



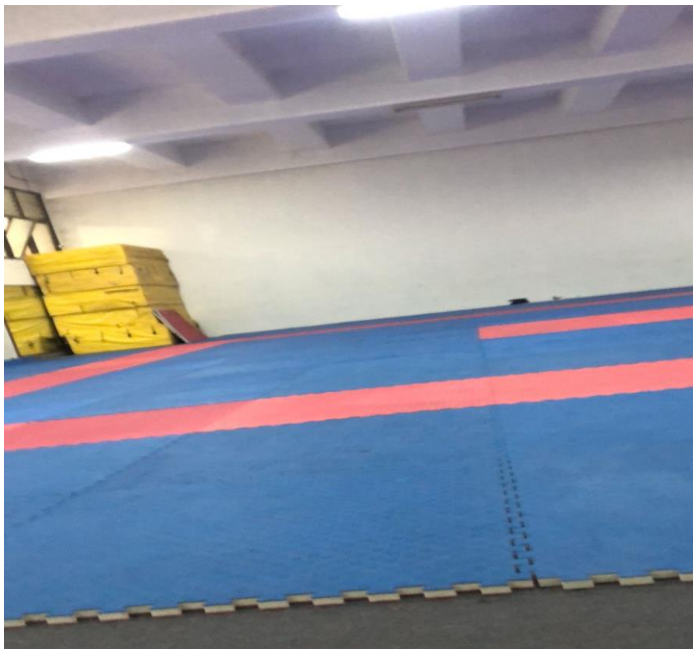
Sikap awal pukulan *gyaku tsuki*



Pelaksanaan pukulan *gyaku tsuki*



Gerak lanjutan pukulan gyaku tsuik



Hall beladiri karate UNY

