

Analisis Keterampilan Pukulan *Gyaku Tsuki* Ketika *Kumite* Pada Atlet Senior Jambi Karate Club

Binsar Felix Maranata Hutabarat¹, Sukendro², Ahmad Muzaffar³

Kepelatihan Olahraga, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP, Universitas Jambi, Indonesia²³

Correspondence Author : binsar.felix16@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keterampilan pukulan *gyaku tsuki* ketika *kumite* pada atlet senior Jambi Karate Club. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini hanya pada atlet Senior Jambi Karate Club. Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survei. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan pukulan *gyaku tsuki* menggunakan lembar observasi yang berupa pernyataan sebanyak 20 butir pernyataan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa analisis keterampilan pukulan *gyaku tsuki* ketika *kumite* pada atlet senior Jambi Karate Club termasuk dalam kategori baik dengan besaran presentase sebesar kategori baik sebanyak 4 orang dengan persentasi 66.73%, yang memiliki kategori baik sekali cukup sebanyak 2 orang dengan persentasi 33.33%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah keterampilan pukulan *gyaku tsuki* ketika *kumite* pada atlet senior Jambi Karate Club termasuk dalam kategori baik.

Kata kunci: Pukulan *Gyaku Tsuki*, *Kumite*

Analysis of Gyaku Tsuki's Punching Skills When Kumite at Jambi Karate Club Senior Athletes

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the skills of gyaku tsuki punches when kumite in senior athletes of Jambi Karate Club. This research is a quantitative descriptive study. The subjects in this study were only in senior Jambi Karate Club athletes. The method in this study is to use the survey method. The instrument used to measure the punch skills of gyaku tsuki uses an observation sheet in the form of a statement of 20 points of statement. The data analysis technique in this study used descriptive statistics. The results of this study show from the results of calculations it can be concluded that the analysis of gyaku tsuki punch skills when kumite in senior Jambi Karate Club athletes is included in the good category with a percentage of 4 people with a percentage of 66.73%, who have a very good category enough as many as 2 people with a percentage of 33.33%. The conclusion in this study is that the skill of gyaku tsuki punches when kumite in senior athletes jambi Karate Club is included in the good category.

Keywords: *Gyaku Tsuki Punch, Kumite*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas atau kegiatan fisik maupun psikis yang secara

sadar dan terstruktur serta sistematis yang melibatkan seluruh anggota tubuh, olahraga berperan penting untuk meningkatkan imunitas tubuh, menjaga kebugaran jasmani maupun rohani serta memberikan perkembangan pada tubuh, bukan hanya menjaga kebugaran jasmani tetapi guna menumbuhkan serta mengembangkan bakat yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Menurut Khairuddin (2017: 1) secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga.

Olahraga merupakan suatu kebutuhan primer untuk menjaga kesehatan pada tubuh. Orang yang berolahraga secara teratur akan meningkatkan massa otot, karena olahraga ini dapat merangsang sel-sel otot untuk tumbuh, dan sel-sel otot yang tadinya dalam keadaan istirahat akan menjadi aktif kembali. Kegiatan olahraga dapat dilakukan seluruh kalangan masyarakat awam hingga atlet. Olahraga tidak mengenal batas usia untuk melakukan aktifitas olahraga, dengan berkembangnya olahraga saat ini tidak hanya kegiatan olahraga tetapi, juga merupakan kompetisi prestasi. Di dalam olahraga prestasi tentunya ada makna berlatih atau melatih dalam arti untuk meningkatkan kemampuan bakat olahraga yang dimiliki seorang atlet. Olahraga dapat diklasifikasikan menjadi tiga yaitu, olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Terdapat banyak cabang olahraga yang dilombakan seperti sepak bola, renang, senam, panahan, golf, dayung serta karate. Dengan perkembangan saat ini banyak jenis cabang olahraga yang dilombakan guna menunjang tingkat prestasi, cabang olahraga yang sudah menjadi puncak ajang prestasi salah satunya dari cabang olahraga yang berasal dari Jepang yaitu beladiri karate. Setiap cabang olahraga beladiri memiliki kekurangannya masing-masing dikarenakan dengan perbedaan teknik khas cabang olahraga beladiri. Karate sangat berkembang pesat di Indonesia maupun Internasional bahkan tingkat daerah sangat pesat perkembangannya. Olahraga karate berkembang pesat dikarenakan sangat banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan dalam peningkatan prestasi.

Menurut Ivan dalam Indrajaya (2017: 3) karate berasal dari dua kata dalam huruf kanji “kara” yang bermakna kosong dan “te” berarti tangan, sehingga makna keduanya “tangan kosong”. Karate merupakan suatu seni beladiri yang memiliki pengertian tangan kosong atau tanpa menggunakan senjata yang dapat dimanfaatkan sebagai pengembangan karakter dalam proses latihan, olahraga ini tidak hanya berlatih untuk fisik ataupun prestasi dan juga sebagai wadah dalam pembentukan spritual, mental serta kepribadian seorang karateka. Beladiri karate menggunakan seluruh anggota tubuh dalam setiap pergerakannya seperti halnya memukul, menangkis, menendang, mengelak, maju, mundur, menatap dan bergerak bebas kemanapun dengan tujuan melindungi diri. Adapun gerakan pada karate memiliki 3 unsur dasar yaitu kihon, kata, dan kumite. (1). Kihon merupakan gerakan dasar yang dilakukan sebelum mengenal gerakan kata maupun kumite (sparing) seperti gerakan menangkis, memukul dan menendang. Gerakan kihon harus mampu dikuasai agar dapat menguasai gerakan kata maupun kumite. (2). Kata merupakan gerak pada karate dan salah satu unsur seni, gerakan kata ini juga suatu paduan gerak dalam bela diri, serta gerakan kata pada dasarnya memerlukan power (3). Kumite (sparring) merupakan suatu unsur gerakan yang membutuhkan serangan dan partner untuk melontarkan gerakan kihon.

Pertandingan kumite diperlukan keterampilan teknik didalam penyerangan dan tangkisan. Teknik penyerangan yang digunakan pada saat kumite yaitu teknik pukulan, tendangan dan teknik bertahan yaitu teknik tangkisan. Dapat disimpulkan pertandingan

kumite memiliki 5 unsur antara lain pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, dan sentakan. (1). Pukulan karate pada saat kumite merupakan pukulan lurus kedepan dengan sedikit menggunakan teknik putaran lengan yang mengarah pada sasaran yang disahkan dalam penyerangan untuk memperoleh angka atau point. Point yang diperoleh dalam gerakan pukulan adalah 1 point (*Yuko*). Di saat melakukan pukulan sangat memerlukan kuda-kuda karate, gerakan kuda-kuda pada saat memukul yaitu kuda-kuda *zenkutsu dachi*. Pukulan Karate yang dilakukan pada saat kumite yaitu pukulan *gyaku tsuki* dan *kisame tsuki*. (2). Teknik tendangan pada pertandingan kumite merupakan tendangan serangan jarak jauh yang menggunakan tungkai kaki, tendangan karate sangat identik dengan sentakan atau kecepatan menarik kembali kaki ke posisi kumite. Teknik tendangan kumite memperoleh dua sampai tiga point, tendangan pada kumite antara lain: *Mawashi Geri*, *Yoko Geri Kayege*, *Yoko Geri Kekome*, *Mae Geri*, *Ushiro Geri*, *Ushiro Mawashi Geri*. (3). Teknik tangkisan merupakan teknik untuk bertahan ketika dalam diserang oleh lawan sparing disaat kumite. (4). Teknik bantingan pada karate merupakan menjatuhkan lawan dengan cara mengangkat lawan diawali dengan teknik tangkapan dan lalu memberikan serangan pukulan untuk mendapatkan point. (5). Teknik sentakan pada karate merupakan teknik yang merupakan sumber dasar untuk memperoleh point pada pukulan maupun tendangan.

Kumite dalam karate merupakan suatu bentuk latihan dan pertandingan dalam area matras ataupun area latihan dimana atlet saling berhadapan untuk mengadu teknik didalam pertarungan yang telah dipandu dalam aturan yang telah disahkan dalam peraturan karate. Pertandingan kumite dilaksanakan di atas matras yang di pimpin oleh satu panel yang terdiri dari 1 wasit (*Sushin*), 4 juri (*Fukushin*) dan 1 arbitor (*Khansa*) serta memiliki durasi waktu pertandingan 2-3 menit. Dalam melakukan kumite sangat memerlukan alat pelindung bagian tubuh yang sensitif pada saat kumite guna mengurangi tingkat cedera disaat benturan. Dari antara teknik tendangan dan pukulan gerakan yang sangat sering dilakukan adalah teknik pukulan yang merupakan teknik penyerangan yang paling efektif dan mudah dilakukan.

Menurut Matutu (2019: 2) kecepatan dan ketepatan pukulan merupakan unsur utama yang perlu diperhatikan saat melakukan serangan dalam olahraga karate agar tidak mudah dikena serangan lawan. Teknik pukulan merupakan serangan yang paling cepat dibandingkan dengan teknik tendangan, teknik pukulan sangat mudah untuk di kuasai. Teknik pukulan sangat memerlukan adanya kecepatan dan ketepatan serta daya ledak di titik pukulan. Sesuai dengan arti dari karate yaitu tangan kosong, jadi di dalam pertandingan atlet harus mampu menguasai pukulan tanpa adanya bantuan alat ataupun senjata. Pukulan yang sering dilakukan pada saat kumite (sparing) yaitu pukulan *Gyaku tsuki* dan *Kisame tsuki*.

Menurut Alif (2020) pukulan ke arah tengah berlawanan dengan kaki depan. Dapat di artikan pukulan *gyaku tsuki* adalah pukulan yang melibatkan lengan belakang dan bahu. Biasanya disebut pukulan terbalik. Pukulan ini dilakukan dalam posisi berlawanan dengan postur *zenkutsu-dachi*. Misalnya, kaki kiri di depan, jadi memukul sasaran dengan tangan kanan. Digunakan dalam sparing (kumite), karena serangan *gyaku tsuki* sangat efektif dan aman, dan sangat mudah memperoleh poin dalam kumite. Pukulan *gyaku tsuki* juga merupakan pukulan yang pada dasarnya memiliki titik pukulan ke arah uluh hati atau yang disebut *chudan tsuki*. Pukulan *kisame tsuki* merupakan pukulan yang pada dasarnya memiliki titik pukulan kearah wajah dapat dikatakan *chodan tsuki*. *Kisame tsuki* adalah pukulan yang menyertakan lengan depan dan bahu, yang disebut dengan pukulan sejajar, diperagakan dengan posisi kuda-kuda

zenkutsu-dachi, misalnya kaki kiri berada di depan dan disertakan pukulan tangan kiri yang sasaran nya mengarah ke wajah ataupun ke dada. Apabila teknik pukulan diawali oleh bantingan atau sapuan sehingga lawan terjatuh disambut dengan pukulan *gyaku tsuki* maupun *kisame tsuki* maka memperoleh poin 3.

Menurut Hardiyono (2020: 50) *self-confidence* adalah keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai sesuatu/target yang telah ditentukan. Berikut aspek-aspek khusus tentang percaya diri dalam olahraga antara lain: (1). Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk melaksanakan keterampilan fisik. (2). Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk menggunakan keterampilan psikologis. (3). Kepercayaan untuk menggunakan keterampilan persepsi (pengambilan keputusan). (4). Kebugaran fisik dan status pelatihan percaya diri dalam satu potensi belajar atau kemampuan untuk meningkatkan keterampilan seseorang.

Pertandingan *kumite* sangat didukung dengan faktor kondisi fisik dan kekuatan mental dalam melakukan performa untuk melakukan keterampilan pukulan *gyaku tsuki* *kisame tsuki*. Apabila kondisi fisik dan mental tidak mendukung maka teknik sulit untuk dilakukan. Keyakinan dalam tingkat keterampilan memukul apabila atlet memiliki tingkat kemahiran dan kondisi fisik yang terjaga. Kondisi fisik mempengaruhi tingkat ketahanan disaat melakukan *kumite*. Tahapan kondisi fisik sangat disertai dengan variasi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar mampu bertahan dalam waktu yang telah di tentukan dalam pertandingan *kumite*. Kekuatan mental merupakan suatu pola pikir yang dapat mempengaruhi tingkat ambisi dalam melakukan pergerakan tingkat keterampilan. Setiap pergerakan dalam pertandingan *kumite* harus memiliki mental yang berupa mengontrol, menstabilkan, serta mampu membaca penyerangan lawan.

Di dalam pertandingan nomor *kumite* membicarakan tentang teknik penyerangan berupa keterampilan pukulan *gyaku tsuki* dan *kisame tsuki* untuk memperoleh poin, tetapi sangat penting juga dengan halnya mental dalam meyakinkan diri untuk melakukan tingkat keterampilan pukulan yang sempurna pada saat pertandingan. Teknik yang dilontarkan dalam penyerangan atlet harus mampu menguasai diri dan percaya dalam penyerangan yang berikan pada lawan. Pada saat *kumite* ada juga hal yang sangat perlu diperhatikan dalam memperoleh poin setelah melakukan teknik pukulan ataupun tendangan yaitu suara (*kiai*). Apabila atlet tidak mengeluarkan suara (*kiai*) maka perolehan poin tidak diberikan oleh wasit.

Pertandingan *Kumite* pada atlet senior Jambi Karate Club ketika berlatih *kumite* sangat memiliki tingkat teknik keterampilan pukulan yang baik dalam proses mengikuti latihan, didalam berlatih juga memiliki variasi latihan serta memiliki latihan kuda-kuda disaat *kumite*. Pelatihan *kumite* sangat rutin dilakukan terkhususnya pada atlet senior Jambi Karate Club. Pada saat gerakan *kumite* sangat banyak tidak mengetahui kuda-kuda awalan dan bahkan dalam gerakan disaat memukul banyak gerakan yang salah serta posisi badan dan juga pandangan. Gerakan pukulan yang di lontarkan pada lawan selalu menggunakan kuda-kuda *zenkutsu dachi*. Teknik kuda-kuda yang diperlukan ketika *kumite* yaitu kuda-kuda *hamni heikou dachi*, pada atlet senior Jambi Karate Club ini masih ada kekurangan dalam keterampilan pukulan. Titik permasalahan dalam penelitian ini adalah ketika melakukan *kumite*

Dengan keterampilan pukulan yang sangat mudah dilakukan seluruh atlet, penulis tertarik meneliti teknik pukulan *gyaku tsuki* pada saat *kumite* dikarenakan masih banyak atlet senior yang belum memiliki teknik yang baik pada saat bertanding ataupun saat melakukan *sparing partner* atau yang biasanya disebut *kumite* dalam beladiri karate,

pada saat pertandingan atlet masih tidak mampu melakukan keterampilan pukulan dan pada saat mengikuti latihan atlet mampu melakukan pukulan. Atlet senior Jambi Karate Club masih memiliki pukulan yang kurang baik ketika melakukan kumite maupun disaat simulasi ataupun pertandingan. Dalam penelitian ini peneliti menganalisis pukulan gyaku tsuki ketika kumite dimudahkan dengan lembar observasi dan juga menggunakan rekaman video. Keterampilan pukulan gyaku tsuki dan kisame tsuki disaat kumite yang merupakan suatu bentuk penyerangan dalam perolehan poin, peneliti akan menganalisis keterampilan pukulan gyaku tsuki ketika kumite.

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ada dua, yaitu manfaat teoritis yang mencakup 1) Bagi pelatih dapat mengetahui tingkat penguasaan keterampilan pukulan Gyaku tsuki ketika kumite pada atlet senior Jambi Karate Club (JKC), 2) Agar dapat digunakan sebagai bahan penelitian serta kajian ke depan, khususnya pada atlet karateka seluruh Indonesia, 3) Bagi peneliti agar dapat mengembangkan teori-toeri yang hasilnya berguna bagi mahasiswa, Pelatih karate Jambi serta pihak-pihak yang terkait dengan pelatihan karate. Sedangkan manfaat praktis yang mencakup 1) Bagi pelatih Jambi Karate Club (JKC) mempunyai data tingkat keterampilan pukulan Gyaku tsuki ketika kumite pada atlet senior, 2) Bagi pelatih Jambi Karate Club (JKC) bisa digunakan untuk mengevaluasi tingkat keterampilan pukulan Gyaku tsuki ketika kumite pada atlet senior, 3) Bagi atlet mampu melakukan keterampilan pukulan Gyaku tsuki saat pertandingan, dan 4) Bagi pelatih agar mampu mengetahui arti pukulan Gyaku tsuki.

Defenisi operasional penelitian ini adalah keterampilan pukulan yang merupakan kemampuan atau keahlian yang dimiliki seseorang dalam teknik kumite, jadi dapat diartikan defenisi keterampilan pukulan dari bidang yang dimaksud pada khususnya cabang olahraga karate yaitu keterampilan pukulan Gyaku tsuki pada atlet senior Jambi Karate Club (JKC).

Menurut Salim Alfarisy analisis dalam (mediainformasill.blogspot.com) adalah merangkum sejumlah data besar data yang masih mentah menjadi informasi yang dapat diinterpretasikan. Kategorisasi atau pemisahan dari komponen-komponen atau bagian-bagian yang relevan dari seperangkat data juga merupakan bentuk analisis untuk membuat data-data tersebut mudah diatur. Semua bentuk analisis berusaha menggambarkan pola-pola secara konsisten dalam data sehingga hasilnya dapat dipelajari dan diterjemahkan dengan cara yang singkat dan penuh arti.

Analisis merupakan aktivitas yang membuat sejumlah kegiatan seperti mengurai, membedakan, memilah sesuatu untuk digolongkan dan dikelompokkan kembali menurut kriteria tertentu kemudian dicari kaitannya. (Lusyiana Nursyahbani, 2019: 35). Analisis adalah suatu penyelidikan terhadap suatu peristiwa untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya dengan cara mengurai, menggolongkan serta memecahkan komponen pernyataan-pernyataan besar sehingga memiliki keterkaitan dengan komponen-komponen kecil yang lebih spesifik dan bersifat relevan terhadap komponen besar.

Menurut Melyza (2020) keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan suatu gerakan dengan kepastian yang tinggi, dengan menggunakan energi yang minimal (efficient) dan dengan hasil yang maksimal (effective). Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Keterampilan merupakan tingkat yang paling mahir dan pada dasarnya dilatih dengan terus-menerus sehingga menjadi kemampuan yang sangat matang dalam tingkat pergerakan untuk mencapai keberhasilan tertentu dengan menggunakan energi yang minimum dan tingkat kepastian dalam pergerakan maksimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lokasi latihan Jambi Karate Club (JKC) Jln. Syamsu Bahrun No 4 Rt 29 Payo Lebar Kec. Jelutung Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Januari – 20 Februari tahun 2022/2023.

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode deskriptif yang menggunakan lembar observasi. Menurut Muslich Anshori dan Sri Iswati (2009) Penelitian Kuantitatif merupakan penelitian yang terstruktur dan mengkuantifikasikan data untuk dapat digeneralisasikan. Menurut Nazir dalam (Ajat Rukajat, 2018: 1) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha menggambarkan fenomena yang terjadi secara nyata, realistik, aktual, nyata dan pada saat ini, karena penelitian ini membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki. Teknik Pengumpulan data merupakan suatu cara dalam mengumpulkan data yang berkaitan dengan proses penelitian

Analisis data merupakan kegiatan dalam pengolahan data yang berasal dari hasil pelaksanaan penelitian yang berasal dari variabel yang telah di teliti. Pengolahan data analisis keterampilan pukulan untuk mengetahui hasil analisis tingkat keterampilan pukulan gyaku tsuki ketika kumite pada atlet senior jambi karate club dapat diketahui melalui tabel norma keterampilan pukulan gyaku tsuki di bawah ini :

Tabel 1. Norma Pukulan Gyaku Tsuki

No.	Interval	Kategori
1.	17-20	Baik Sekali
2.	13-16	Baik
3.	9-12	Cukup
4.	5-8	Kurang
5.	1-4	Kurang Baik

Instrumen penelitian merupakan sesuatu yang terpenting dan strategis kedudukannya di dalam keseluruhan kegiatan penelitian. Instrumen penelitian tergantung jenis data yang diperlukan dan sesuai dengan masalah penelitian. Keberadaan instrumen penelitian merupakan bagian yang sangat integral dan termasuk dalam komponen metodologi penelitian karena instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah yang sedang diteliti. Tujuan instrumen ini menganalisis keterampilan pukulan gyaku tsuki ketika kumite pada atlet senior Jambi Karate Club (JKC).

Penelitian ini menggunakan instrumen observasi. Instrumen observasi adalah berupa pernyataan-pernyataan yang mengungkapkan awal hingga akhir dari gerakan pukulan Gyaku tsuki. Mengenai instrumen yang digunakan untuk menganalisis keterampilan pukulan gyaku tsuki ketika kumite pada atlet senior Jambi Karate Club (JKC) dengan menyesuaikan lembar observasi. Lembar observasi berisikan pernyataan-pernyataan yang telah disediakan dan telah disediakan kolom ceklis (√) pada kolom.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian membahas tentang analisis data meliputi deskripsi data, frekuensi data, persyaratan analisis uji persentase analisis keterampilan pukulan gyaku tsuki ketika kumite pada Atlet Senior Jambi Karate Club. Hasil keterampilan yang didapatkan dari keterampilan pukulan gyaku tsuki ketika kumite dengan jumlah 6 orang dapat

digambarkan sebagai berikut:

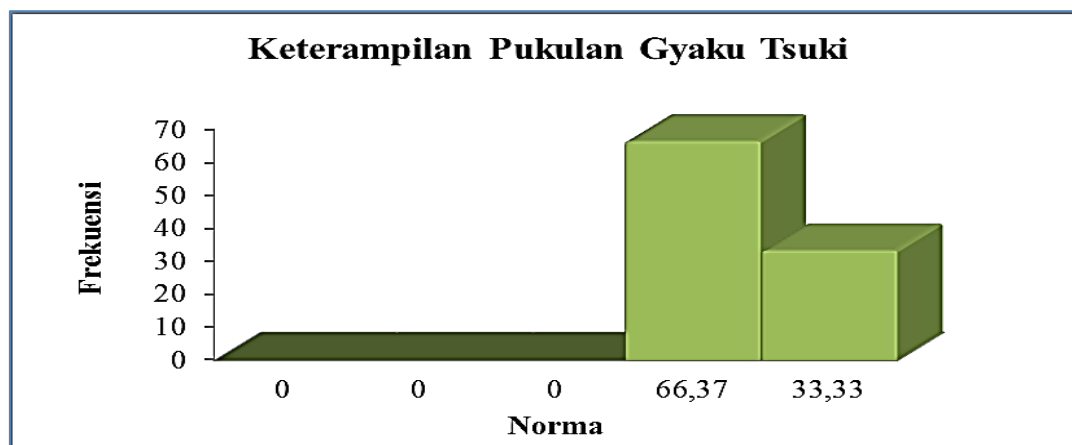
Tabel 2. Hasil tes Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki

No	Nama	Kelas Pertandingan	Berat Badan Pertandingan	Hasil Tes Keterampilan
1	Manombang Harianto	Senior	-75 Kg	19
2	Fajar Agustian	Junior	-84 Kg	20
3	Bagus Doli	Junior	-68 Kg	16
4	Erni Damayanti Pasya	Junior	-55 Kg	16
5	Meirani Nurzanita	Junior	-55 Kg	16
6	Adelia Decyta	Junior	-59 Kg	14

Hasil tes Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 3. Klasfikasi Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki

No	Kategori	Norma	Fi	%
1.	Baik Sekali	17-20	2	33.33%
2.	Baik	13–16	4	66.37%
3.	Cukup	9–12	0	0%
4.	Kurang	5-8	0	0%
5.	Kurang Baik	1-4	0	0%
Jumlah			6	100%



Gambar 1. Diagram Hasil Tes Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki

Berdasarkan gambar 1 dapat dijelaskan hasil tes keterampilan pukulan Gyaku Tsuki dari 6 orang yang memiliki kategori Baik sebanyak 4 orang dengan persentasi 66.73%, yang memiliki kategori baik sekali cukup sebanyak 2 orang dengan persentasi 33.33%.

Karate merupakan suatu seni beladiri yang memiliki pengertian tangan kosong atau tanpa menggunakan senjata yang dapat dimanfaatkan sebagai pengembangan karakter dalam proses latihan, olahraga ini tidak hanya berlatih untuk fisik ataupun prestasi dan juga sebagai wadah dalam pembentukan spritual, mental serta kepribadian seorang karateka. Beladiri karate menggunakan seluruh anggota tubuh dalam setiap

pergerakannya seperti halnya memukul, menangkis, menendang, mengelak, maju, mundur, menatap dan bergerak bebas kemanapun dengan tujuan melindungi diri. Teknik pukulan merupakan serangan yang paling cepat dibandingkan dengan teknik tendangan, teknik pukulan sangat mudah untuk di kuasai. Teknik pukulan sangat memerlukan adanya kecepatan dan ketepatan serta daya ledak di titik pukulan. Sesuai dengan arti dari karate yaitu tangan kosong, jadi di dalam pertandingan atlet harus mampu menguasai pukulan tanpa adanya bantuan alat ataupun senjata. Pukulan yang sering dilakukan pada saat kumite (sparing) yaitu pukulan *Gyaku tsuki* dan *Kisame tsuki*. Keterampilan pukulan *Gyaku tsuki* haruslah dilatih dengan semaksimal mungkin dan setiap atlet mengikuti pelatihan para pelatih harus jeli melihat keterampilan pukulan yang dimiliki atlet sehingga mampu melakukan keterampilan benar pada saat pertandingan.

Dalam kajian teori telah dapat di simpulkan “keterampilan yaitu kemampuan untuk menggunakan akal, pikiran, ide dan kreatifitas dalam mengerjakan, mengubah ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut “ artinya olahraga karate adalah olahraga beladiri yang memerlukan kemampuan seperti yang termasuk dalam kemampuan keterampilan dalam memukul. Atlet karate harus mampu menguasai kemampuan keterampilan pukulan pada saat kumite atau sparring di dalam pertandingan sehingga atlet dapat melakukan keterampilan pukulan yang benar sehingga dapat menghasilkan point dan sasaran pukulan yang baik serta tidak mudah di serang balik oleh lawan atau ditangkis oleh lawan.

Latihan *kumite* terdiri dari tiga bentuk yaitu: pertarungan dasar (*kihon kumite*), pertarungan satu teknik (*kihon ippon kumite*), dan pertarungan bebas (*jiyu kumite*). Pada latihan *kihon kumite* dan latihan *kihon ippon kumite* semua teknikserangan, teknik tangkisan, dan teknik serangan balasan telah ditentukansebelumnya. Namun, latihan *jiyu kumite* tidak ada pengaturan teknik sebelumnya,hal ini dikarenakan setiap *karateka* bebas menggunakan kemampuan teknik yangdimiliki. Pertandingan *kumite (kumite shiai)* yang saat ini resmi dipertandingkanmerupakan salah satu bentuk latihan *kumite* dalam bentuk latihan pertarunganbebas (*jiyu kumite*).Berdasarkan hasil tes keterampilan pukulan *Gyaku Tsuki* dari 6 orang yang memiliki kategori Baik sebanyak 4 orang dengan persentasi 66.73%, yang memiliki kategori baik sekali cukup sebanyak 2 orang dengan persentasi 33.33%.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa analisis keterampilan pukulan *gyaku tsuki* ketika kumite pada Atlet Senior Jambi Karate Club pada kategori baik dengan persentase 66.37% dan hasil lembar observasi point yang sering muncul adalah 16 point.

DAFTAR PUSTAKA

- Alif, M, N. 2020. *Pembelajaran Beladiri Karate*. Edisi Pertama. UPI Sumedang Press. Sumedang.
- Anshori, M dan Sri Iswati. 2009. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Edisi Pertama. UNAIR (AUP). Surabaya.
- Dasar, S., Ekawarna, E., Rahayu, F. D., & Yuliawan, E. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Smash Bola Voli Siswa Kelas X SMK Negeri 5 Tanjab Barat Melalui Pendekatan Gaya Mengajar Latihan Power Tungkai Dengan

- Menggunakan Modifikasi Bola Gantung. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 44-51.
- Hardiyono, B. 2020. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diripada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 4 (1): 50-54
- Indrajaya, M, I. 2017. Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studi Atlet Putri Karate Puslatcab Surabaya). *Skripsi*. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya.
- Khairuddin, K. 2017. Olahraga Dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri* 1(1): 1-14.
- Martutu, N, O,. 2019. Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Giyaku Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate Di Ranting Kota Makasar. *Skripsi*. Universitas Negeri Makasar. Makasar.
- Minarsih, M, M,. 2019. Strategi Perusahaan Dalam Penanganan Berkurangnya Fokus Pegawai Di Kecamatan Gunung Pati. *Jurnal Ilmu Manajemen dan Akuntansi Terapan (JIMAT)* 10(2): 154-166.
- Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 231-242.
- Nursyahbani, L. 2019. Analisis Pelaksanaan Program Rehabilitasi Mental Di Yayasan Al-Fajar Berseri Tambun Selatan Kabupaten Bekasi Jawa Barat. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri. Jakarta.
- Rahayu, S. 2017. Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik Menggunakan Model Scramble Dalam Pembelajaran IPS Kelas IV SD. Artikel Penelitian. Universitas Tanjung Pura. Pontianak.
- Rukajat, A. 2018. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Edisi Pertama. Deepublish. Yogyakarta.