

Analisis Pukulan *Gyaku Tsuki* Pada Siswa Remaja Karate Dojo Kabupaten Karanganyar Tahun 2024

Galih Putri Miranti¹, Teguh Andibowo², Slamet Sudarsono³, Rendra Agung Prabowo⁴, Wisnu Mahardika⁵, Erik Teguh Prakoso⁶

^{1,2} Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
Walanda Maramis No.31 Cengklik
galihmiranti21@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the ability of *Gyaku tsuki* Punches in Karanganyar Regency Karate Dojo Youth Students in 2024. This research method is quantitative descriptive research with the characteristics of the absence of hypotheses and the data obtained will be presented. The method used is a survey, with a research instrument in the form of a skill test of the basic technique of *gyaku tsuki* punches performed 2x attacking which aims to determine the Analysis of *Gyaku Tsuki* Punches on Teenage Karate Dojo Students Karanganyar Regency Year 2023. The sample of this study were karate students with the age category 12-17 years totaling 20 people. Based on the results of data analysis, that those who have punch skills in the good category with a score of 12 - 16 are 4 students or 20% of the total sample, then those who have punch skills in the sufficient category with a score of 8 - 11 are 13 students or 65% of the total sample, and those who have punch skills in the deficient category with a score of 4 - 7 are 3 students or 15% of the total sample studied. Based on the results of research and discussion, it is concluded that: students who are classified as "good" are 4 students (20%), "enough" are 13 students (65%), and "less" are 3 students (15%). The results of the study concluded that the *gyaku tsuki* punch skills of adolescent karate dojo students in Karanganyar Regency in 2024 were in the sufficient category.

Keywords: Analysis, *Gyaku Tsuki*, Karate

Abstrak

Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan Pukulan *Gyaku tsuki* Pada Siswa Remaja Karate Dojo Kabupaten Karanganyar Tahun 2024. Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan ciri-ciri tidak adanya hipotesis dan data yang diperoleh akan dipaparkan. Metode yang digunakan adalah survei, dengan instrument penelitian berupa tes keterampilan Teknik dasar pukulan *gyaku tsuki* yang dilakukan 2x menyerang yang bertujuan untuk mengetahui Analisis Pukulan *Gyaku Tsuki* Pada Siswa Remaja Karate Dojo Kabupaten Karanganyar Tahun 2023. Sampel penelitian ini adalah siswa karate dengan kategori usia 12 – 17 tahun yang berjumlah 20 orang. Berdasarkan hasil analisis data, bahwa yang memiliki keterampilan pukulan pada kategori baik dengan jumlah skor 12 – 16 sebanyak 4 siswa atau 20 % dari jumlah sampel, kemudian yang memiliki keterampilan pukulan pada kategori cukup dengan jumlah skor 8 – 11 sebanyak 13 siswa atau 65 % dari jumlah sampel, dan untuk yang memiliki keterampilan pukulan pada kategori kurang dengan jumlah skor 4 – 7 sebanyak 3 siswa atau 15 % dari jumlah sampel yang diteliti. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa: siswa yang masuk diklasifikasi “baik” sejumlah 4 siswa (20 %), “cukup” sejumlah 13 siswa (65 %), dan “kurang” sejumlah 3 siswa (15 %). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada siswa remaja karate dojo Kabupaten Karanganyar tahun 2024 berada dalam kategori cukup.

Kata kunci: Analisis, *Gyaku Tsuki*, Karate

Copyright (c) 2024 Galih Putri Miranti, Teguh Andibowo, Slamet Sudarsono, Rendra Agung Prabowo, Wisnu Mahardika, Erik Teguh Prakoso

Corresponding author: Galih Putri Miranti

Email Address: galihmiranti21@gmail.com (Walanda Maramis No.31 Cengklik)

Received 5 July 2024, Accepted 10 July 2024, Published 20 July 2024

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 tidak mengenal batas usia untuk melakukan aktifitas olahraga, dengan berkembangnya olahraga saat ini tidak hanya kegiatan olahraga tetapi, juga merupakan kompetisi prestasi. Olahraga dapat di klasifikasi menjadi tiga yaitu, olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Terdapat banyak cabang olahraga yang di perlombakan seperti sepak bola, renang, senam, panahan, golf, dayung serta karate. Dengan perkembangan saat ini banyak jenis cabang olahraga yang di perlombakan guna menunjang tingkat prestasi, cabang olahraga yang sudah menjadi puncak ajang prestasi salah satunya dari cabang olahraga yang berasal dari Jepang yaitu bela diri karate. Setiap cabang olahraga bela diri memiliki kekurangannya masing-masing dikarenakan dengan perbedaan teknik khas cabang olahraga bela diri. 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.

Cabang olahraga karate berasal dari Jepang yang diperkenalkan oleh Ginchin Funakoshi pada tahun 1921 di Tokyo. Karate masuk di Indonesia tahun 1964 dibawa oleh Drs. Baud A.D. Adikusumo yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan kuliahnya setelah itu karate berkembang sangat pesat di Indonesia dan sekarang termasuk olahraga yang populer di Indonesia biasa dilihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan dari tingkat lokal, nasional maupun internasional.

Menurut Ivan dalam (Martin Ilham 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.

Dalam olahraga Karate terdapat tiga teknik utama, yaitu: *Kihon* (teknik dasar) *Kihon* merupakan gerakan dasar yang di lakukan sebelum mengenal gerakan kata maupun kumite (*sparing*) seperti gerakan menangkis, memukul dan menendang. Gerakan *Kihon* harus mampu di kuasai agar dapat menguasai gerakan kata maupun kumite. Kata (jurus) 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 3 memerlukan *power*, dan Kumite (*sparing*) merupakan suatu unsur gerakan yang

membutuhkan serangan dan partner untuk melontarkan gerakan *Kihon*. Diantara ketiga teknik utama tersebut nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor kata dan nomor kumite. Dalam karate-do sendiri *Kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite.

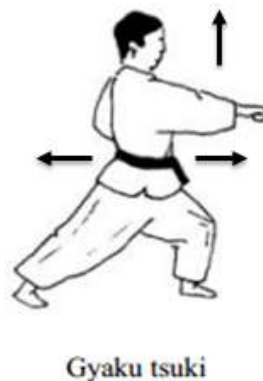
Menurut Yudhistira (2018:2) pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang melibatkan lengan belakang dan bahu, sering disebut dengan pukulan terbalik, dilakukan dengan posisi berlawanan dengan posisi kuda-kuda *zenkutsu-dachi*, misalnya kaki kiri di depan dengan demikian memukul dengan tangan kanan, 2 pukulan *gyaku-tsuki* sering digunakan pada saat pertarungan (kumite) karena pukulan *gyaku-tsuki* sangat efektif dan aman untuk mendapatkan point dalam pertarungan. Hal ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga lebih besar jika cara melakukannya menggunakan putaran pinggul yang benar.

Pada bela diri karate terdapat beberapa macam teknik pukulan yaitu *gyaku-tsuki*, *oi-tsuki*, *age-tsuki*, *kizami-tsuki*, *ura-tsuki*, *kagi-tsuki*, *mawashi-tsuki*, *awase-tsuki*, *yama-tsuki*, *heiko-tsuki*, *hasami-tsuki* (Nakayama, 1980: 70-73). Dalam pertandingan karate nomor kumite, semua jenis serangan pukulan yang lakukan atau dilancarkan kepada lawan hanya akan menghasilkan satu poin saja baik itu mengenai sasaran atas maupun sasaran bawah. Hal ini sesuai dengan Peraturan Pertandingan Kumite (2012: 8) menjelaskan “Yuko (1 point): 1) Semua pukulan (*tsuki*) dilancarkan pada 7 area skor. 2) Semua hantaman (*uchi*) dilancarkan pada 7 area skor”.

Dari berbagai teknik pukulan (*tsuki*) tersebut, pukulan yang umum dipakai yaitu *gyaku-tsuki* dan *kizami-tsuki*. Pukulan *gyaku-tsuki* yaitu tinju kebalikan, kaki dan kepalan yang meninju berada pada sisi yang berlawanan. Kaki kiri di depan dengan kepalan tangan kanan, kemudian *kizami-tsuki* yaitu tinjuan menusuk, dengan tanpa menggerakkan kaki depan, tusuk keras-keras ke depan dengan meluncurkan lengan. Pukulan *gyaku tsuki* merupakan teknik pukulan yang paling efektif dalam pengeksekusiannya, hal ini disebabkan oleh gerakan pukulan *gyaku tsuki* ini tergolong cukup mudah dan merupakan gerakan dasar yang dipelajari karateka. *Gyaku tsuki* adalah teknik pukulan dalam bela diri karate yang mengarah lurus ke depan dengan keras dan cepat, menggunakan tenaga secara maksimal, pukulan *gyaku tsuki* menggunakan tangan memukul yang berlawanan dengan kaki kuda-kuda yang menopang di depan sehingga tangan dan kaki yang memukul ada pada sisi berlawanan.

Dalam pertandingan kumite pukulan *gyaku tsuki* dilakukan dengan kecepatan maksimal sehingga karateka dapat kembali ke posisi awal (posisi bertahan) untuk mengantisipasi serangan lawan dengan menurunkan lengan atas dan melakukan gerakan fleksi elbow secepat mungkin setelah akhir pukulan *gyaku tsuki* baik saat serangan mengenai target maupun tidak sehingga karateka dapat bersiaga apabila adanya serangan balasan. Serangan pukulan memiliki beberapa keunggulan yakni cepat, terkontrol, terarah, dan terkendali. Hal tersebut dikarenakan jarak posisi tangan lebih dekat terhadap sasaran dibandingkan dengan jarak posisi kaki terhadap sasaran. Sedangkan kelemahan dari serangan pukulan adalah jangkauannya yang pendek hal ini dikarenakan tangan memiliki struktur anatomis yang lebih pendek dari pada kaki.

Analisis Biomekanika pada pukulan gyaku tsuki terdapat penjelasan sebagai berikut



Gambar 1 Pukulan Gyaku Tsuki

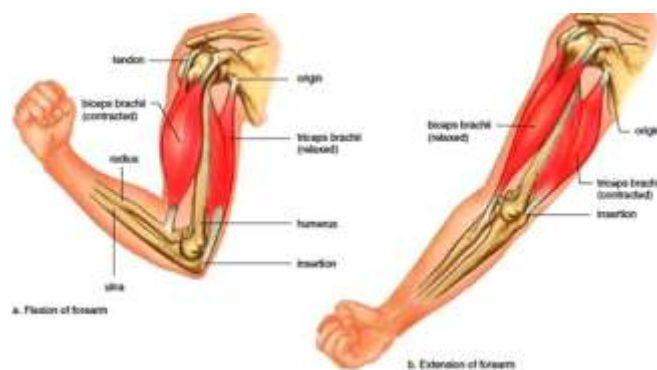
Keseimbangan adalah kemampuan untuk mengontrol pusat gravitasi (*Center of Gravity*) terhadap bidang tumpu (*Base of Support*).

Hukum Kesetimbangan V “Stabilitas berbanding terbalik dengan jarak vertikal dari titik berat badan terhadap bidang alasnya. Artinya makin besar jarak vertikalnya makin kecil stabilitasnya, sebaliknya makin kecil jarak vertikalnya makin besar stabilitasnya”.

1. Panah penunjuk lengan = Beban
2. Panah penunjuk lutut = Titik Tumpu
3. Panah penunjuk kaki belakang = Kuasa

Dalam melakukan kemampuan *gyaku tsuki* yang baik dibutuhkan sekali daya ledak otot lengan yaitu tenaga yang digunakan pada saat melakukan *gyaku tsuki*.

Gerakan memukul yang kaku seperti pada beladiri tradisional seperti karate, taekwondo, dan beberapa aliran kungfu secara sederhana akan lebih menekankan ke otot lengan yang diikuti dengan otot dada (*pectoralis*) bahu (*anterior deltoid*) dan *trisep*. Dalam analisis Gerakan *gyaku tsuki* ini lebih dominan ke kekuatan dan Teknik gerak tangan dan lengan, maka penting untuk menganalisa Gerakan *gyaku tsuki* secara tepat dan benar dengan bantuan video sebagai alat untuk menganalisanya. Gerakan *gyaku tsuki* ini juga penting untuk menyerang lawan Ketika melakukan serangan untuk mendapatkan point dalam olahraga karate.



Gambar 2 Otot Lengan

Dari beberapa hasil pengamatan yang dilakukan pada karateka remaja Karate Dojo Kabupaten Karanganyar faktor yang harus diperhatikan adalah pukulan terutama Pukulan *gyaku tsuki*. Adapun jenis pukulan yang sering digunakan para karateka dalam pertandingan yaitu jenis pukulan *gyaku tsuki*. Keterampilan pukulan *gyaku tsuki* disaat kumite yang merupakan suatu bentuk penyerangan dalam perolehan poin, peneliti akan menganalisis keterampilan pukulan *gyaku tsuki* ketika kumite. Pukulan *gyaku tsuki* digunakan karena pukulan ini lebih efektif dan praktis dari pukulan lain dan memiliki kecepatan maksimal sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point nilai. Akan tetapi dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki*, karateka sering mengalami kegagalan dimana pukulan mereka sering di tangkis oleh lawan. Hal ini disebabkan karena kurangnya kecepatan, akurasi, power dan ketepatan dalam melakukan pukulan. Dalam penelitian ini peneliti menganalisis pukulan *gyaku tsuki* ketika kumite dimudahkan dengan lembar observasi dan juga menggunakan rekaman video.

Berdasarkan hasil observasi tersebut penulis menyimpulkan bahwa keterampilan pukulan *gyaku tsuki* yang dimiliki oleh karateka remaja Karate Dojo Kabupaten Karanganyar masih kurang baik. Oleh karena itu penulis mengangkat masalah ini dengan melakukan pengukuran terhadap pukulan *gyaku tsuki* sebagai bahan penelitian dengan judul “Analisis Pukulan *Gyaku tsuki* Pada Siswa Remaja Karate Dojo Kabupaten Karanganyar Tahun 2023”

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang menganalisis data dengan menggambarkan informasi yang dikumpulkan. Menurut Sugiyono (2019), Metode deskriptif merupakan salah satu macam-macam metode penelitian kuantitatif dengan suatu rumusan masalah yang memandu penelitian untuk mengeksplorasi atau memotret situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh, luas, dan mendalam. Bertujuan untuk melukiskan secara sistematis fakta atau karakteristik populasi tertentu atau bidang tertentu secara faktual dan cermat. Dalam penelitian ini hasil dari pengolahan data akan dideskripsikan secara rinci sehingga lebih memperkuat analisa peneliti dalam membuat suatu kesimpulan dari penelitian yang dilakukan.

Penelitian ini merupakan analisis data yang bersifat deskriptif yaitu untuk membuat pernyataan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi atau daerah tertentu. Penelitian deskriptif pada umumnya tidak perlu menguji hipotesis, melainkan hanya untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang apa yang terjadi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti menggunakan data yang telah diambil di lapangan melalui survey yang telah dilaksanakan oleh peneliti.

HASIL DAN DISKUSI

Deskripsi Tempat, Waktu dan Sempel Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Dojo Kodim KKC Shinobu Kabupaten Karanganyar yang beralamatkan di Jl. Lawu No.387, Badran Asri, Cangakan, Kec. Karanganyar, Kabupaten

Karanganyar, Jawa Tengah 57716. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 bulan Juni tahun 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa karate di dojo Kabupaten Karanganyar. Dalam penelitian ini melibatkan 9 siswa putra dan 11 siswi putri.

Deskripsi Data Penelitian

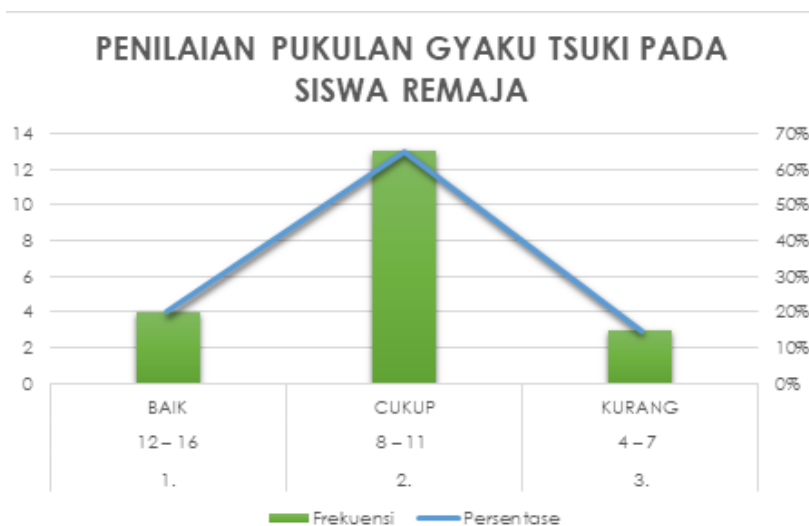
1. Hasil Tabel Analisis Pukulan Gyaku Tsuki Pada Siswa Remaja Karate Dojo Kabupaten Karanganyar Tahun 2024

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 1 Pengkategorian Hasil Penelitian

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	12 – 16	Baik	4	20 %
2.	8 – 11	Cukup	13	65 %
3.	4 – 7	Kurang	3	15 %
Jumlah			20	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Batang Analisis Pukulan Gyaku Tsuki Pada Siswa Remaja Karate Dojo Kabupaten Karanganyar Tahun 2023

Analisis pukulan *gyaku tsuki* pada siswa remaja karate dojo Kabupaten Karanganyar tahun 2024 disajikan pada tabel 4 dan gambar 8 diatas, dapat dilihat dari 20 siswa remaja karate yang mengikuti tes menunjukkan siswa remaja karate yang memilih tingkat keterampilan pukulan *gyaku tsuki* berada pada klasifikasi “Baik” sejumlah 4 siswa remaja karate dengan persentase (20%), “Cukup” sejumlah 13 siswa remaja karate dengan persentase (65%), dan “Kurang” sejumlah 3 siswa remaja karate dengan persentase (15%).

Pembahasan Hasil Analisis Data

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

Dari data yang diperoleh, terlihat bahwa sebanyak 4 siswa (20 %) diklasifikasikan memiliki tingkat analisis keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada kategori “Baik” dengan skor antara 12 – 16 , kemudian sebanyak 13 siswa (65 %) memiliki tingkat analisis keterampilan “Cukup” dengan skor anatar 8 – 4, sementara itu sebanyak 3 siswa (15 %) diklasifikasikan memiliki tingkat analisis keterampilan “Kurang” dengan skor antara 4 – 7.

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

Hal ini disebabkan oleh status siswa sebagai anggota baru maupun anggota lama dalam karate yang beberapa sudah memiliki pengalaman sebelumnya dalam kegiatan karate. Selain itu yang mempengaruhi siswa masih diklasifikasikan dalam kategori “kurang” tersebut belum sepenuhnya memahami teknik dasar karate, terutama dalam hal kuda-kuda saat melakukan pukulan *gyaku tsuki*. Sementara faktor yang mempengaruhi hasil “baik” pada siswa remaja karate adalah penguasaan teknik dasar karate, terutama pukulan *gyaku tsuki*, dan partisipasi siswa aktif dalam bela diri karate sejak lama. Beberapa peserta bahkan merupakan atlet aktif dalam cabang olahraga beladiri karate. Untuk mencapai keterampilan yang baik dalam pukulan *gyaku tsuki* dalam konteks beladiri karate, diperlukan faktor pendukung seperti latihan intensif, fasilitas latihan yang memadai, dan kemauan yang tinggi untuk menguasai keterampilan pukulan *gyaku tsuki* tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan analisis pukulan *gyaku tsuki* pada siswa remaja karate dojo Kabupaten Karanganyar tahun 2024, maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk diklasifikasi “baik” sejumlah 4 siswa (20 %), “cukup” sejumlah 13 siswa (65 %), dan “kurang” sejumlah 3 siswa (15 %). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada siswa remaja karate dojo Kabupaten Karanganyar tahun 2024 berada dalam kategori cukup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada intitusi Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP) dan Para pengurus Karate Ranting Kodim KKC Shinobu Karanganyar serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu. semoga dalam penelitian yang dilaksanakan ini akan memperoleh hasil yang dalam penerapan dilingkungan Karate Ranting Kodim KKC Shinobu Karanganyar.

REFERENSI

- Hutabarat, B. F. M., Sukendro, S., & Muzzafar, A. (2021). *Jurnal Pion*, 1(1), 25–33.
- Sugiyono. (2014.). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D / Sugiyono*. Bandung :: Alfabeta,.
- J.B Sujoto, 1951-. (2016). *Teknik Oyama Karate/ J.B Sujoto*. Yogyakarta:: Pohon Cahaya,.
- Purwanto, S. (2022). *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 10–16.
- Pendidikan, J., Olahraga, K., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2021). *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2).
- K., Lamusu, A., Lamusu, Z., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Olahraga dan Kesehatan, F. (2023). *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1).
- Purba, P. H. (2016). In *Jurnal Ilmu Keolahragaan* (Vol. 15, Issue 1).
- Trisnowati, E., & Niza, R. (n.d.). *ANALISIS KESETIMBANGAN BENDA DENGAN HUKUM I NEWTON*.
- Wijaya, R. S. (2015). In *Edisi Yudisium* (Vol. 3, Issue 1).