

Tinjauan Teknik Kumite (*Gyuki Tsuki*) Atlet Karate Shotokan Dojo Kamja Kota Solok

Friska Geofani¹, Arie Asnaldi², Aldo Naza Putra³, Weny Sasmitha⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

friskageofani14@gmail.com¹, asnaldi.fik@unp.ac.id²,

aldoquino87@fik.unp.ac.id³, wenysasmitha@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.108>

Kata Kunci : Teknik Kumite, Karate

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat teknik kumite (*gyaku tsuki*) atlet karate shotokan dojo kamja kota Solok. Teknik kumite yang dibatasi dengan teknik serangan tangan *gyaku tsuki*. Penelitian ini merupakan penelitian jenisnya deskriptif. Populasi pada penelitian ini ialah 30 orang, penarikan sampel menggunakan *sampling incidental* maka sampel pada penelitian ini ialah 20 atlet karate. Penelitian dilakukan di kota Solok pada tanggal 17 Agustus 2025. Untuk mengukur teknik kumite (*gyaku tsuki*) menggunakan tes keterampilan serangan tangan (*gyaku tsuki*) (Widha et al., 2023). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase. Hasil yang diperoleh sebagai berikut : Berdasarkan pengukuran teknik kumite (*Gyaku Tsuki*) atlet Karate Shotokan Dojo Kamja Kota Solok 20 atlet dapat dikategorikan 5 atlet (25.00%) berada pada kategori baik, 15 atlet (75.00%) berada pada kategori cukup, 0 atlet (00.00%) berada pada kategori kurang. Dari hasil tersebut maka dapat diketahui kategori *Gyaku Tsuki* atlet karate Shotokan dojo kamja kota Solok termasuk pada kategori cukup.

Keywords : *Kumite Techniques, Karate*

Abstract : *This study aims to determine the level of kumite technique (gyaku tsuki) of karate shotokan dojo kamja athletes in Solok city. Kumite technique is limited to the gyaku tsuki hand attack technique. This study is a descriptive study. The population in this study was 30 people, sampling using incidental sampling, so the sample in this study was 20 karate athletes. The study was conducted in Solok city on August 17, 2025. To measure the kumite technique (gyaku tsuki) using a hand attack skill test (gyaku tsuki) (Widha et al., 2023). The data obtained were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages. The results obtained are as follows: Based on the measurement of the kumite technique (Gyaku Tsuki) of Karate Shotokan Dojo Kamja athletes in Solok City, 20 athletes can be categorized as 5 athletes (25.00%) in the good category, 15 athletes (75.00%) in the sufficient category, 0 athletes (00.00%) in the less category. From these results, it can be seen that the Gyaku Tsuki category of Shotokan karate athletes from the Kamja dojo in Solok City is included in the sufficient category.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang dilaksanakan oleh seseorang yang berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga juga salah satu hal yang sangat dekat dengan manusia kapan saja dan dimana saja (Asnaldi, 2015).

Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam dunia modern ini, olahraga menjadi hal yang harus dilakukan oleh manusia (Aldo, 2020).

Olahraga bela diri adalah jenis olahraga yang mengutamakan penguasaan teknik-teknik pertahanan diri, serangan, serta strategi dalam menghadapi lawan. Selain aspek fisik, olahraga bela diri juga menekankan pada pengembangan mental, disiplin, dan pengendalian diri

Karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang diakui di Indonesia. Olahraga karate di Indonesia bernaung di bawah Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI), Adapun wadah internasional untuk karate adalah World Karate Federation (WKF).

Karate merupakan seni beladiri dengan tangan kosong dan merupakan perkawinan tendangan dengan pukulan yang terencana dalam upaya mengenai titik kelemahan pada bagian tubuh lawan (Fendrian & Nurzaman, 2016).

Evolusi karate dimulai dari ribuan tahun yang lalu kemungkinan pada awal abad ke-5 SM ketika Bodhidharma tiba di kuil Shaolin, China dari India dan mengajarkan Zen Budhisme. Bodhidharma juga mengenalkan serangkaian latihan sistematis yang didesain untuk memperkuat pikiran dan tubuh, latihan-latihan yang disebut sebagai awal gaya tinju Shaolin (Yamaska et al., 2023).

Karate bermula pada abad ke-16 di Pulau Okinawa, yang pada saat itu belum menjadi

bagian dari Jepang. Seni bela diri ini terinspirasi oleh seni bela diri Cina, khususnya Kenpo, dan awalnya dikenal dengan nama "Tote," yang berarti "tangan Cina" 12.

Pada abad ke-19, setelah Okinawa bergabung dengan Jepang, karate mulai diperkenalkan ke daratan Jepang. Gichin Funakoshi, seorang tokoh penting dalam sejarah karate, memainkan peran kunci dalam memperkenalkan dan mengembangkan karate di Jepang.

Ia mengubah nama "Tote" menjadi "Karate" yang secara harfiah berarti "tangan kosong," pada tahun 1916. Funakoshi juga mendirikan dojo pertama di Tokyo dan dikenal sebagai Bapak Karate Modern.

Setelah Funakoshi, muncul beberapa tokoh lainnya yang berkontribusi pada pengembangan aliran karate, seperti Kenwa Mabuni yang mendirikan Shitoryu dan Chojun Miyagi yang mendirikan Gojuryu. Aliran-aliran ini semakin memperkaya tradisi karate di Jepang dan menyebar ke seluruh dunia.

Karate masuk ke Indonesia karena dipelopori oleh mahasiswa kuliah di Jepang. Beberapa mahasiswa itu bernama Baud Adikusumo, Muchtar, dan Karyanto yang kemudian mereka mendirikan sebuah dojo di mana dojo itu untuk memperkenalkan aliran karate yang bernama Shotokan. Dojo pertama didirikan pada tahun 1963 di Jakarta (Nurhadi et al., 2023).

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

2019).

Prinsip dalam karate bukan hanya fisik saja tetapi meliputi kedisiplinan dan mental. Bushido memiliki tujuh prinsip yaitu seigi, yuki, jin, reigi, makoto, meiyo, chugi (Risma Satria Wijaya, 2015).

Selain untuk menjaga keselamatan diri, mempelajari beladiri karate juga memiliki berbagai manfaat yaitu (Destari et al., 2016) : membuat jantung lebih sehat. Dengan melakukan karate, akan meningkatkan kinerja sistem peredaran darah yang bisa menyehatkan jantung anda.

Menurunkan berat badan. Penelitian mendapatkan sebuah fakta bahwa, berlatih karate selama 1 jam dapat membakar 500 kalori, Menambah tingkat refleksi. Jika sering melakukan olahraga beladiri karate, akan lebih meningkatkan kecepatan reaksi anda jika terjadi sesuatu secara mendadak.

Dapat melindungi diri sendiri dan orang lain. Mempelajari karate bisa melindungi anda serta orang di sekitar dari tindak perilaku kejahatan. Tapi ini dilakukan jika kondisi saat itu memang benar-benar darurat. Meningkatkan kesabaran. Dalam beladiri karate, anda diajarkan untuk lebih bersikap bijaksana. Anda akan memiliki sikap rendah hati dan lebih sabar dalam menghadapi masalah.

Salah satu manfaat beladiri karate menurut (Togatorop & Dewi Endriani, 2022) adalah efek pada sistem kardiovaskular kita. Latihan karate akan memompa darah kita dan akan menempatkan permintaan khusus pada jantung. Pelatihan karate bekerja pada kelompok otot utama tubuh manusia.

Latihan ini akan meningkatkan denyut jantung serta meningkatkan asupan oksigen. Karate merupakan pilihan yang bagus untuk mengkondisikan dan melatih sistem kardiovaskular yang lengkap

Berdasarkan pengertian di atas, dapat

disimpulkan bahwa manfaat dari karate adalah dapat melatih kemampuan fisik dan meningkatkan sistem kardiovaskular.

Tujuan utama mempelajari karate yaitu untuk mengembangkan jasmani dan rohani secara seimbang. Belajar karate mulanya hanya untuk menjaga diri dari serangan fisik dan ancaman musuh (kejahatan) dan setelah perkembangan zaman karate dapat digunakan untuk berprestasi.

Pemahaman terhadap karate digambarkan pula sebagai seni perang atau metode beladiri yang meliputi bermacam-macam teknik, termasuk bertahan, menyerang, mengelak, bahkan merobohkan (Togatorop & Dewi Endriani, 2022).

Olahraga karate merupakan cabang olahraga (cabor) beladiri yang memiliki tradisi sumpah karate yang terdiri dari 5 bagian, yaitu (Nurhadi et al., 2023): (1) sanggup memelihara kepribadian, (2) sanggup patuh kepada kejujuran, (3) sanggup mempertinggi prestasi, (4) sanggup menjaga sopan santun, dan (5) sanggup menguasai diri.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan karate adalah mengembangkan diri secara jasmani dan rohani untuk mendapat kebajikan dan kebijaksanaan dalam pikiran dan Tindakan.

Teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama yaitu; (1) Kihon, gerakan dasar atau pondasi (2) kata, yaitu latihan jurus; (3) Kumite, yaitu latihan tanding atau pertarungan (Hilmi et al., 2018).

Dalam olahraga karate terdapat bermacam-macam teknik beladiri yang dipelajari, diantaranya adalah teknik kudakuda , teknik pukulan, teknik tendangan , dan teknik tangkisan Teknik kuda-kuda merupakan teknik awal yang dipelajari dalam olahraga beladiri karate.

Teknik kuda-kuda dapat diartikan

sebagai gerakan yang sangat dasar atau sebagai pondasi awal dalam gerakan karate.

Jika kuda-kuda tidak kokoh, maka gerakan karate tidak sempurna. Teknik kuda-kuda awal dalam karate ada tiga jenis, yaitu *zenkutsu-dachi*, *kokutsu-dachi*, dan *kiba-dachi*. Setelah menguasai teknik kuda-kuda dengan benar, maka dilanjutkan dengan mempelajari teknik pukulan.

Teknik pukulan ada berbagai jenis, namun yang awal dipelajari oleh seorang karateka adalah pukulan *oi-tsuki* dan *gyaku-tsuki*. Teknik tangkisan juga ada berbagai jenis, diantaranya *gedan-barai*, *age-uke*, *ude-uke*, *shuto-uke*, dan sebagainya (Rajagukguk & Putra, 2022).

Teknik yakni metode atau sistem mengajarkan sesuatu, sedangkan dasar adalah pondasi yang menjadi pokok atau pangkal suatu ajaran dan aturan, jadi bisa disimpulkan teknik dasar merupakan suatu keterampilan penting yang harus dimiliki seseorang karate sebelum menuju kemahiran atau keahlian.

Berdasarkan definisi dari sumber di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar karate merupakan hal utama yang diajarkan dalam beladiri karate (Yamaska et al., 2023)

Teknik Kihon adalah teknik dasar dalam karate yang membentuk fondasi dari segala gerakan dan strategi yang digunakan dalam seni bela diri ini. Kihon dalam bahasa Jepang berarti "dasar" atau "fundamental", dan fokus utama dari teknik ini adalah untuk menguasai gerakan dasar dengan sempurna (Astuti et al., 2019).

Berikut adalah beberapa teknik kihon yang umum dalam latihan karate (Purba, 2017) :

- *Tsuki* (Pukulan)
- *Geri* (Tendangan)
- *Uke* (Blokir)
- *Keri* (Langkah dan Pindah Posisi)

- *Kansetsu Waza* (Teknik Kunci)
- *Tachi Waza* (Posisi Berdiri)

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

Teknik Kata dalam karate adalah serangkaian gerakan atau formasi yang dilakukan secara berurutan untuk mensimulasikan pertarungan melawan lawan imajiner.

Kata berasal dari bahasa Jepang yang berarti "bentuk" atau "pola," dan dalam konteks karate, kata digunakan untuk melatih dan mengembangkan keterampilan teknis, keseimbangan, kelincahan, serta disiplin mental (Fandayani & Sagitarius, 2019)

Teknik Kumite dalam karate merujuk pada seni bertarung atau pertempuran antara dua atlet, yang menggunakan teknik-teknik yang telah dipelajari dalam latihan kihon dan kata (Destsari et al., 2016).

Berikut adalah beberapa teknik yang terlibat dalam latihan kata karate (Aziz, 2018):

- Serangan (*Tsuki*)
- Tendangan (*Geri*)
- Blokir (*Uke*)
- Kunci dan Teknik Kontrol (*Kansetsu Waza*)
- Posisi Berdiri (*Dachi*)
- Gerakan Transisi
- *Atemi* (Serangan Poin Vital)

Kumite adalah bagian penting dalam karate yang mengajarkan bagaimana menerapkan teknik serangan dan pertahanan dalam situasi nyata melawan lawan (Yamaska et al., 2023).

kumite adalah latihan untuk mengasah keterampilan yang menggabungkan teknik, strategi, mental, dan fisik (Rasyid, 2025). Dalam kumite, diperlukan latihan rutin,

penguasaan teknik dasar, serta kemampuan untuk berpikir cepat dan mengambil keputusan dalam situasi yang dinamis (Togatorop & Dewi Endriani, 2022).

Berikut adalah beberapa teknik dasar yang digunakan dalam kumite karate (Destrasi, 2016):

- Serangan (*Tsuki*)
- Tendangan (*Geri*)
- Blokir (*Uke*)
- Gerakan Menghindar (*Tai Sabaki*)
- Jarak dan Posisi (*Maai*)
- Serangan dengan kecepatan dan kejutan
- Teknik tangkapan dan kunci
- Teknik bertahan
- Fokus dan mental

Ada beberapa teknik serangan dalam pertandingan kumite, serangan pukulan, tendangan, pukulan cepat, dan bantingan. Dari berbagai macam teknik serangan tersebut, dalam pertandingan kumite serangan pukulan dan serangan tendangan serangan yang cenderung digunakan untuk menyerang atau bertahan (Hutabarat et al., 2021).

Dalam pertandingan nomor Kumite salah satu dasar yang menentukan kemenangan adalah teknik serangan (Hilmi et al., 2018). Teknik serangan yang dilakukan secara cepat dan tepat sasaran akan sulit diantisipasi oleh lawan sehingga teknik ini bisa menghasilkan poin lebih banyak.

Teknik serangan dalam pertandingan Kumite terbagi menjadi beberapa macam yaitu, serangan pukulan, tendangan, pukulan cepat, dan bantingan (Nelvi et al., 2025).

Teknik pukulan dalam olahraga beladiri karate sangat penting untuk dilatih dengan baik dan benar bagi atlet, karena apabila pukulan itu dilakukan dengan baik dan benar, maka pukulannya tersebut akan dapat menjatuhkan lawan atau musuhnya (Saputra,

2024).

Dalam seni beladiri karate *tsuki/zuki* adalah istilah yang digunakan untuk pukulan (Purwanto, 2022). Pukulan jenis ini biasanya dilakukan menggunakan dua ruas jari depan.

Pukulan *gyaku tsuki chudan* merupakan salah satu teknik dalam olahraga bela diri karate yang memiliki fungsi dalam memotong serangan lawan untuk itu teknik pukulan tersebut akan maksimal fungsinya apabila dilakukan dengan cepat dan akurat (Lamusu, 2023)

Dalam seni beladiri karate *tsuki/zuki* adalah istilah yang digunakan untuk pukulan (Purwanto, 2022). Pukulan jenis ini biasanya dilakukan menggunakan dua ruas jari depan.

Pukulan *gyaku tsuki chudan* merupakan salah satu teknik dalam olahraga bela diri karate yang memiliki fungsi dalam memotong serangan lawan untuk itu teknik pukulan tersebut akan maksimal fungsinya apabila dilakukan dengan cepat dan akurat (Lamusu, 2023)

Pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang sangat dasar dan pukulan ini melibatkan lengan belakang, pukulan *gyaku-tsuki* sering disebut dengan pukulan terbalik (Lamusu, 2023).

Hal ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga yang lebih besar jika melakukannya menggunakan putaran pinggul yang benar, pukulan *gyaku tsuki* adalah pukulan yang sangat efektif dalam karate khususnya di nomor kumite atau pertarungan titik serangan terdapat pada perut.

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

(Sasmita, 2022):

- Posisi kuda-kuda *zenkutsu Dachi*
- Penggunaan putaran pinggang/pinggul dala melaksanakan eksekusi pukulan
- Pukulan *gyaku tsuki* itu sendiri eksistensi dalam melakukan eksekusi pukulan *gyaku tsuki* sebenarnya dibagi menjadi tiga bentuk step gerakan

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

Berdasarkan observasi di lapangan penulis melihat dalam proses pertandingan kumite terdapat masalah yang dijumpai berupa kuda-kuda yang dilakukan saat *gyaku tsuki* masih terlalu tinggi atau masih dalam keadaan berdiri, pinggang saat melakukan masih kaku/tidak lentur yang mengakibatkan pukulannya tidak mengenai sasaran, dan kekuatan pukulan yang masih terlalu lemah sehingga tidak dapat menerobos pertahanan lawan.

Hal tersebut didasari olah kurangnya jumlah pertemuan latihan karate masalah ini terus dibiarkan maka kemampuan Teknik kumite tidak akan mengalami kemajuan yang tentu saja mengakibatkan kalahnya suatu pertandingan kumite.

Berdasarkan uraian ini atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “ Tinjauan Teknik Kumite (*gyaku tsaki*) Atlet Kumite Karate Shotokan Dojo Kamja Kota Solok “

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan data

yang diperoleh dalam penelitian teknik kumite atlet karate shotokan dojo kamja kota Solok. Penelitian ini dilakukan di kota Solok, pada tanggal 13 agustus 2025.

Populasi adalah sekelompok objek yang lengkap dan jelas menarik perhatian peneliti guna menyelidiki sifat-sifat sehingga diperoleh informasi dan kesimpulan atau generalisasi (Barlian, 2016). Populasi pada penelitian adalah sebanyak 30 atlet, pengambilan sampel digunakan dengan teknik sampling incidental yaitu sebanyak 20 atlet laki-laki.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur kategori teknik kumite (*gyaku tsuki*) dengan aspek yang di amati sebagai berikut :

Berdasarkan penelitian ada 4 indikator penilaian teknik *gyaku tsuki* yaitu : Penilaian Teknik *Gyaku Tsuki* (Widha et al., 2023).

- 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

Tabel 1. Kategori Skor

No	Skor	Kategori
1	>3.1	Baik
2	2.1-3.0	Cukup
3	< 2	Kurang

Sumber : (Widha et al., 2023)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian teknik kumite (*gyaku tsuki*) atlet karate shotokan dojo kamja kota Solok menggunakan statistic deskriptif, karena tujuannya adalah menggambarkan atau

menyajikan data hasil observasi dalam bentuk yang mudah dibaca dan dianalisis,

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat “ Teknik Kumite (*Gyaku Tsuki*) Atlet Karate Shotokan Dojo Kamja Kota Solok ” . Jumlah sampel dalam penelitian ini ialah 20 atlet :

Berdasarkan pengukuran teknik kumite (*Gyaku Tsuki*) atlet Karate Shotokan Dojo Kamja Kota Solok 20 atlet dapat dikategorikan 5 atlet (25.00%) berada pada kategori baik, 15 atlet (75.00%) berada pada kategori cukup, 0 atlet (00.00%) berada pada kategori kurang. Dari hasil tersebut maka dapat diketahui kategori *Gyaku Tsuki* atlet karate Shotokan dojo kamja kota Solok termasuk pada kategori cukup.

Tabel 2. Kategori Hasil Tes *Gyaku Tsuki*

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
> 3.1	5	25,00%	Baik
2.1 – 3.0	15	75,00%	Cukup
< 2	0	00,00%	Kurang
Jumlah	10	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “ Tinjauan Teknik Kumite (*Gyaku Tsuki*) Atlet Karate Shotokan Dojo Kamja Kota Solok “, maka pada ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana kategori teknik kumite (*Gyaku Tsuki*) atlet karate shotokan dojo kamja kota Solok.

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.

Atlet 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 pengkalsifikasikan.

Dari data yang diperoleh, bahwa sebanyak 5 atlet (25%) diklasifikasikan memiliki tingkat keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* pada kategori “ baik ” , kemudian 15 atlet (75%) diklasifikasikan memiliki tingkat keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* pada kategori “cukup” sementara itu sebanyak 0 atlet (0%) diklasifikasikan memiliki tingkat keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* pada kategori “ kurang”.

Data hasil penelitian tes keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* atlet karate shotokan dojo kamja kota Solok kemudian diinterpretasikan berdasarkan norma pengklasifikasian tes tersebut.

Temuan dari tes keterampilan serangan tangan *gyaku tsuki* dalam penelitian ini menunjukkan variasi klasifikasi mulai dari “baik “ dan “kurang” analisis data menegaskan bahwa hasil dari penelitian ini ialah tingkat teknik kumite (*gyaku tsuki*) atlet karate Shotokan dojo kamja kota Solok berada pada kategori cukup.

Berdasarkan uraian di atas menjelaskan bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan mudah akurat yang merupakan hasil pengembangan dari latihan atau pendidikan.

Pola gerak menjadi landasan penting dalam karate, merupakan kemampuan untuk menjalankan gerak dasar dengan presisi dalam suatu teknik tertentu, dalam konteks ini kesempurnaan pola gerak menjadi kunci

utama atlet yang tidak mampu melakukan pola gerak dengan baik dan benar akan alami halangan 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.

Karate adalah seni beladiri tangan kosong yang menggabungkan tendangan dan pukulan terencana untuk menyerang titik kelemahan pada tubuh manusia atau lawan (Rajagukguk, 2022).

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 (Sasmita, 2022).

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 kumite (*gyaku tsuki*) shotokan dojo kamja kota Solok berada dalam kategori cukup.



Gambar 1. Pengambilan Data *Gyaku Tsuki*

Sumber : Dokumentasi Peneliti

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik kumite (*gyaku tsuki*) atlet karate shotokan dojo kamja kota Solok, klasifikasi baik 5 atlet (25%), klasifikasi cukup 15 atlet (75%), dan klasifikasi kurang ialah 0 atlet (0%). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa keterampilan teknik kumite (*gyaku tsuki*) atlet karate shotokan dojo kamja kota Solok berada dalam kategori cukup.

Untuk meraih prestasi yang lebih tinggi, atlet perlu disiplin mengikuti latihan, berlatih lebih keras, dan menjaga motivasi agar kemampuan fisik dan teknik berkembang secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldo Naza Putra, Eldawaty, Afrengty, (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport science*, 20(1), 1-9
- Asnaldi, A. (2015). Analisis Kondisi fisik dalam Cabang Olahraga Karate. *Sport*

- Science : Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani, 24(29), 13-28
- Astuti, R. D., Hasanuddin, & Hudain, M. A. (2019). Survei daya tahan VO2max pada atlet karate lemkari Sulawesi Selatan. *Fik Unm*, 1–7. <https://core.ac.uk/download/pdf/222783618.pdf>
- Azis, I. B. S. (2018). *Pengembangan buku panduan teknik dasar (kihon, kata, kumite) untuk perguruan karate GOKASI* [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. Lumbung Pustaka UNY
- Destsari, V., Samodra, Y. T. J., & Hidasari, F. P. (2016). Analisis Kemampuan Footwork Kumite. *Jurnal Pendidikan Dan ...*, 1–10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jppb/article/view/37122%0Ahttps://jurnal.untan.ac.id/index.php/jppdpb/article/download/37122/75676583706>
- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 21–29. <https://doi.org/10.17509/jkopi.v11i1.16782>
- Fendrian, F., & Nurzaman, M. (2016). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(2), 35–47.
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). *pengembangan Model Variasi Latihan Tendangan Ashi Mawashi Pada Atlet Karate Kumite Tahun 2018*. 3(2), 91–102.
- Hutabarat, B. F. M., Sukendro, & Muzaffar, A. (2021). Analisis Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki Ketika Kumite Pada Atlet Senior Jambi Karate Club. *Jurnal Pion*, 1(1), 25–33.
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. (2023). Kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan Gyaku Tsuki Chudan. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1).
- Nurhadi, M., Gustiawati, R., & Wijaya, H. H. (2023). Analisis Biomekanika Gerakan Karate Teknik Tendangan. *Jurnal Arena Olahraga*, 3(2), 35–41. <http://ojs.stkipgri-lubuklinggau.ac.id/index.php/PEJS/index>
- Purba, P. H. (2017). Pembelajaran kihon dalam olahraga beladiri karate. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 57–64. <https://doi.org/10.24114/jik.v14i2.6115>
- Purwanto, Agung Nugroho, Indah Prasetyawati, & Tri Purnama Sari, S. (2022). *Bela diri (Bagi guru dan pelatih): Model Pembelajaran Beladiri Bagi Guru dan Pelatih*.
- Rajagukguk, B. P., & Putra, A. J. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 154–165. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.21357>
- Rasyid, W. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Gokasi Bintan. *Jurnal JPDO*, 8(5), 942–949.
- Risma Satria Wijaya, H. W. (2015). Analisis Biomekanik Tendangan Karate Yokeri Kekomi (studi pada atlet dojo karate MAHAMERU Jombang). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(2). <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11180>
- Saputra, A. R., Mulia, L., & Nugraha, B.

- (2024). Analisis keberhasilan pukulan & tendangan atlet KOP UNJ pada pertandingan karate Kejurnas FORKI 2024. *Scientica: Jurnal Ilmiah Sains dan Teknologi*, 2(11), 74–84. <https://doi.org/10.572349/scientica.v2i11.2741>
- Sasmita, A. M. V. V. (2022). Analisis teknik dasar Gyaku Tsuki pada siswa [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. UNY Repository. https://eprints.uny.ac.id/80400/1/fulltext_ana%20maria%20valenza%20violika%20sasmita_20601244151.pdf
- Togatorop, R., & Dewi Endriani. (2022). Pengembangan Variasi Latihan Tendangan Ushiro Mawashi Geri Pada Atlet Kumite Karate. *Journal Physical Health Recreation*, 2(2), 172–179. <https://doi.org/10.55081/jphr.v2i2.650>
- Yamaska, V., Zulman, Z., & Asnaldi, D. (2023). Tinjauan Kondisi Atlet Karate Institut Karate Do Indonesia Dojo Berok Ikur Koto. *Jurnal JPDO*, 6(9), 129–136. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1536%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1536/706>
- Widha, S., Siswantoyo, Rumpis, S. A., Muhammad, A. W., & Susanto, S. (2023). Technical Skills Assessment Analysis : Gyaku-Zuki Shots In Karate. *Journal in Sports and Medical-Rehabilitation Science*, 13(2)(July), 185–190. <https://doi.org/https://doi.org/10.7251/SSH2302185S>