

ANALISIS KEBERHASILAN PUKULAN & TENDANGAN ATLET KOP UNJ PADA PERTANDINGAN KARATE KEJURNAS FORKI 2024

Adhitya Rizki Saputra¹⁾, Lita Mulia²⁾, Bayu Nugraha³⁾

Pendidikan Kepeleatihan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

Email: adhitya201512@gmail.com¹⁾, litamulia@unj.ac.id²⁾, bayu-nugraha@unj.ac.id³⁾

Abstract

This research aims to determine the presentation of punches and kicks achieved in the sport of karate as seen from how many punches the athlete produces, whether they produce points or do not produce points. The research method used in this research is a quantitative descriptive research method. The research population was Jakarta State University KOP Karate athletes who competed in the 2024 FORKI National Championship, totaling 7 athletes. The sampling technique used was purposive sampling technique, so the sample used was 14 documentary videos of kumite matches. The data collection technique was carried out by observing videos that the researchers recorded themselves and then entering them into a table based on the punches or kicks issued by the athletes during the match. The data analysis technique uses quantitative analysis techniques, namely: providing an overview of what will be researched in the form of numbers and measured with certainty. The research results show that the percentage of punches and kicks in the 2024 FORKI national championship is 19.5%. The number of punches was 155 with a percentage of 30% and 68 kicks with a success percentage of 9%. That's recommended for coaches to provide appropriate training that can be seen based on the percentage in the match.

Article History

Submitted: 18 Juli 2024

Accepted: 24 Juli 2024

Published: 25 Juli 2024

Key Words

Success,
Punches and Kicks,
Karate.

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui berapa presentase keberhasilan pukulan dan tendangan yang di capai dalam cabang olahraga karate yang di lihat dari seberapa banyak pukulan yang dikeluarkan oleh atlet baik yang menghasilkan point ataupun tidak menghasilkan point, Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah atlet KOP Karate Universitas Negeri Jakarta yang bertanding pada Kejurnas FORKI 2024 yang berjumlah 7 atlet. Teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*, sehingga sampel yang digunakan adalah 14 video documenter pertandingan *kumite*. Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan pengamatan video yang peneliti rekam sendiri dan kemudian memasukkannya kedalam tabel berdasarkan pukulan ataupun tendangan yang dikeluarkan atlet selama pertandingan berlangsung. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis kuantitatif yaitu: memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa presentase keberhasilan pukulan dan tendangan pada kejuaraan Kejurnas FORKI 2024 adalah 19,5%. Jumlah keberhasilan pukulan sebanyak 155 dengan presentase sebesar 30% dan keberhasilan tendangan sebanyak 68 dengan presentase keberhasilan sebesar 9%. Sehingga disarankan kepada pelatih untuk memberikan latihan sesuai yang dapat dilihat berdasarkan presentase pada pertandingan.

Sejarah Artikel

Submitted: 18 Juli 2024

Accepted: 24 Juli 2024

Published: 25 Juli 2024

Kata Kunci

Kebhasilan,
Pukulan dan
Tendangan, Karate.

Pendahuluan

Olahraga Karate merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh, selain itu olahraga intensif dapat digunakan untuk membina dan memunculkan potensi atlet sehingga memperoleh prestasi (Wafiiroh et al., 2022) Segmen industri olahraga berdasarkan ruang lingkup dalam UU No. 3 tahun 2005 diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu olahraga pendidikan (*education sport*), olahraga rekreasi (*sport for all*), dan olahraga prestasi (*competitive sport*).

Olahraga prestasi merupakan kegiatan yang difokuskan untuk memperoleh prestasi, dilakukan oleh atlet, dan dibimbing oleh pelatih (Sirait & Noer, 2021).

Olahraga karate dipersiapkan dengan mengacu pada program latihan yang disusun dengan komposisi volume dan intensitas yang disesuaikan dengan kebutuhan. Dikarenakan tujuan olahraga prestasi adalah sebuah pencapaian prestasi, maka dibutuhkan proses pembinaan yang baik dan terstruktur untuk mendapatkan hal tersebut (Purwanto, n.d. 2009).

Pembinaan olahraga prestasi membutuhkan manajemen pembinaan yang sistematis dan optimal, hal tersebut menuntut sinergi antara pemerintah, pengurus cabang olahraga, pelatih, maupun atlet. serta kajian ilmiah dari semua pihak dan disiplin ilmu dalam pencapaian prestasi seorang atlet (Alim, 2020). (Yulianto & Raharjo, 2021), Mengemukakan keberhasilan pembinaan prestasi olahraga merupakan 2 dampak dari sebuah proses pembinaan jangka panjang yang dilakukan secara terprogram, teratur, terstruktur, dan terukur.

Beberapa tantangan yang sering ditemukan dalam pencapaian tersebut yaitu terkait pendanaan, sarana dan prasarana hingga pengoptimalan manajemen (Nugroho et al., 2016). Terkait dengan proses pembinaan tersebut, perlu diketahui faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas sebuah proses pembinaan baik secara internal maupun eksternal.

FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia) sebagai induk organisasi cabang olahraga Karate dalam rangka memajukan prestasi atletnya telah mengadakan kompetisi yang berjenjang serta pemanduan bakat sejak usia dini.

Atlet selalu dilatih teknik dan strategi pada saat persiapan pertandingan sehingga dapat memperoleh pencapaian yang cukup membanggakan (Festiawan, 2020). Pertandingan Karate mampu mempertahankan kualitas atlet. Berikut ini merupakan hasil observasi terhadap serangan pukulan yang terdaftar dalam data sebagai pukulan yang *point*/masuk pada pertandingan Karate UNJ CUP sebelumnya, berdasarkan data yang dibuat oleh Peneliti Barkah Awal Ramadhan dengan judul analisis pukulan terhadap atlet memberikan informasi berupa hasil pukulan yang mendapatkan *point*/masuk dengan total 18 kali pukulan yang masuk pada serangan *kizame tsuki* dan 18 kali pukulan masuk pada serangan *gyaku tsuki*.

Pertandingan Karate Kejurnas FORKI 2024 merupakan sebuah pertandingan olahraga karate yang diselenggarakan untuk mewadahi kompetisi dalam olahraga prestasi, Karate adalah salah satu diantara cabang olahraga yang dikompetisikan. Karate adalah olahraga yang serangannya berupa pukulan dan juga tendangan, Pertandingan karate digunakan berbagai macam serangan untuk mendapatkan nilai yang sebanyak-banyaknya agar dapat memenangkan suatu pertandingan.

Pukulan mempunyai keistimewaan dalam suatu pertandingan karate. Teknik Pukulan biasanya adalah teknik yang lebih sering di luncurkan atau di dikeluarkan dalam pertandingan di karenakan memiliki ketepatan yang lebih tinggi dan tingkat kesulitan yang minim bagi atlet.

Teknik tendangan pun memiliki keistimewaan tersendiri untuk tendangan yang dilancarkan oleh karateka yang masuk dan tepat pada sasaran mendapatkan nilai yang lebih besar daripada teknik pukulan yang tepat pada sasaran yang dapat menghasilkan nilai sehingga teknik ini bisa di gunakan untuk memperkecil ketertinggalan *point* ataupun menjauhkan selisih *point* musuh dalam pertandingan.

(Andibowo et al., 2021) menjelaskan bahwa keterampilan pukulan dan tendangan memiliki keterkaitan dengan jarak dan kesesuaian target. Karateka menggunakan teknik pukulan dan tendangan dengan berbagai variasi untuk mendapatkan kemenangan atau membalikkan keadaan, dari keadaan tertinggal nilai menjadi unggul. Gerakan dasar dalam karate memiliki empat unsur yaitu Kuda-kuda (*Dachi*), Pukulan (*Zuki*), Tendangan (*Geri*), dan Tangkisan (*Uke*).

Terdapat banyak jenis pukulan dalam karate namun yang biasanya di gunakan dalam pertandingan hanya 3 pukulan yaitu terdiri dari *Oi-Tsuki* (pukulan bersisi), *Gyaku-Tsuki* (pukulan memotong/balikan), *kisame-tsuki* (pukulan irisan).

Pembinaan prestasi di cabang olahraga KOP KARATE UNJ menjadi hal yang patut mendapatkan perhatian, baik dari pengurus, pelatih, bahkan atlet. Perlu diketahui apakah cabang olahraga KARATE UNJ mempunyai target selanjutnya yang lebih besar selain untuk mempertahankan prestasi di Daerah Khusus Ibukota. Hal tersebut tentunya tidak lepas dari pembinaan prestasi olahraga pada cabang olahraga Karate.

Dalam karate itu sendiri pukulan dan tendangan memiliki keistimewaan tersendiri seperti contoh keistimewaan tendangan adalah mendapatkan nilai yang lebih besar daripada pukulan, tendangan *Mawashi Geri* dan *Ura Mawashi Geri* adalah tendangan yang sering diluncurkan oleh atlet karate sebagai serangan ataupun pertahanan, namun untuk tendangan itu sendiri memiliki kelemahan yang mana dalam tumpuan pada saat melakukan tendangan hanya berpaku pada satu kaki saja, dan untuk pukulan itu sendiri keistimewaannya adalah perkenaan pada target lebih mudah dari pada tendangan dan perlakuannya tidak terlalu beresiko dari pada tendangan.

Karate tentunya memiliki seni yang di tampilkan pada pertandingannya baik itu pertandingan *Kata* ataupun *Kumite*. Dalam pertandingan *Kumite* itu sendiri memiliki ketentuan untuk mendapatkan *point*, yang mana dalam konteks serangan atlet *kumite* tidak diperbolehkan menciderai ataupun mengenai lawan secara berlebihan, sehingga diberlakukan ketentuan dalam pertandingan karate khusus untuk *kumite* serangan pukulan ataupun tendangan hanya akan mendapatkan *point* apabila jarak serangan kurang lebih 5 cm dari target atau bisa disebut hanya sekedar *touch*.

Pada serangan yang diluncurkan pun diharuskan ditarik kembali agar tidak menciderai lawan, Dengan menarik kembali serangan setelah dilakukan, seorang karateka dapat mempertahankan kendali atas gerakannya.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Analisis Keberhasilan Pukulan dan Tendangan Atlet KOP UNJ Pada Pertandingan Kejurnas FORKI 2024.”

Metode Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis seberapa besar presentase keberhasilan pukulan dan tendangan Atlet KOP UNJ Pada Pertandingan Kejurnas FORKI 2024, seberapa besar presentase pengeluaran pukulan atlet yang dilakukan dalam satu pertandingan hingga akhir pertandingan Kejurnas FORKI 2024, serta seberapa besar presentase pengeluaran tendangan atlet yang dilakukan dalam satu pertandingan hingga akhir pertandingan Kejurnas FORKI 2024.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, dengan pengambilan data penelitian dilakukan di Jl. BSD Grand Boulevard No.1, Pagedangan, Kec. Pagedangan, Kabupaten Tangerang, Banten 15339. Penelitian ini dilakukan pada rentang waktu bulan Maret hingga April. Metode penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan populasi penelitian yaitu seluruh atlet yang mengikuti kejuaraan karate Kejurnas FORKI 2024 yang berjumlah 968 peserta dari 21 perguruan dan perwakilan dari 32 provinsi. Sementara Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi atlet KOP Kumite Karate Universitas Negeri Jakarta yang bertanding hingga kalah/menang di kejuaraan karate Kejurnas FORKI 2024 berjenis kelamin laki-laki dan

Perempuan, telah menguasai teknik dengan baik dengan jumlah sampel penelitian yaitu 7 orang atlet.

Pengumpulan data pada penelitian dilakukan dengan melalui observasi, pengamatan langsung di lapangan pada saat pertandingan, serta dokumentasi. Setelah data pada penelitian sudah terkumpul dengan baik, tahap selanjutnya adalah dilakukan analisis data. Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Adapun rumus yang digunakan dalam menghitung persentase yaitu sebagai berikut:

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

Keterangan

P : Angka persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah responden

Hasil dan Pembahasan

Data yang diperoleh pada penelitian ini merupakan data observasi langsung pada atlet Karate KOP UNJ dalam pertandingan Karate Kejurnas FORKI 2024, yang berjumlah 5 orang atlet putri dan 2 orang putra yang terdiri dari beberapa kategori/kelas.

Tabel 1. Nama dan Kelas Pertandingan Atlet

No	Nama Atlet	Kelas Pertandingan
1	MFS	Senior -67 Kg Putra
2	RP	Senior +84 Kg Putra
3	ABU	Senior -68 Kg Putri
4	FDA	U-21 -55 Kg Putri
5	RDA	U-21 -55 Kg Putri
6	DIO	Senior -61 Kg Putri
7	NF	Senior -61 Kg Putri

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, terlihat hasil perhitungan efektivitas serangan pukulan dan serangan tendangan pada setiap babak putra maupun putri, terlihat bahwa teknik serangan pukulan lebih efektif dibandingkan dengan teknik serangan tendangan. Hal tersebut dijelaskan secara jelas dibawah ini.

1. Kelompok Putra

Berikut ini adalah data keseluruhan dari data keberhasilan dan kegagalan teknik pukulan dan tendangan secara keseluruhan yang diikuti oleh seluruh atlet putra Karate KOP UNJ dalam pertandingan Karate Kejurnas FORKI 2024.

Tabel 2. Hasil Pukulan dan Tendangan dari M. Fahrezi Sbastian

Kelas	Nama Atlet	Pertandingan	Pukulan		Tendangan	
			Poin	Tidak	Poin	Tidak
Senior -67 Kg Putra	Subjek 1	Ke-1	2	11	0	1
	Jumlah		2	11	0	1
	Presentase		15%	85%	0%	100%

Berdasarkan pada hasil data yang ditunjukkan tabel 2 diketahui bahwa persentase tingkat keberhasilan pukulan sebesar 15% dan persentase tingkat keberhasilan tendangan sebesar 0%.

Tabel 3. Hasil Pukulan dan tendangan dari Rafly Pangeran

Kelas	Nama Atlet	Pertandingan	Pukulan		Tendangan	
			Poin	Tidak	Poin	Tidak
Senior +84 Kg Putra	Subjek 2	Ke-1	3	13	0	0
Jumlah			3	13	0	0
Presentase			19%	81%	0%	0%

Tabel di atas menunjukkan presentase tingkat keberhasilan dari serangan pukulan yang dilakukan oleh Subjek 2 adalah 19% dan presentase keberhasilan serangan tendangannya adalah sebesar 0%.

2. Kelompok Putri

Berikut ini adalah data keseluruhan dari data keberhasilan dan kegagalan teknik pukulan dan tendangan secara keseluruhan yang diikuti oleh seluruh atlet putri Karate KOP UNJ dalam pertandingan Karate Kejurnas FORKI 2024.

Tabel 4. Hasil Pukulan dan Tendangan dari Adis Budi Utami

Kelas	Nama Atlet	Pertandingan	Pukulan		Tendangan	
			Poin	Tidak	Poin	Tidak
Senior -68 Kg Putri	Subjek 3	Ke-1	0	2	0	5
		Ke-2	1	5	1	10
Jumlah			1	7	1	15
Presentase			13%	87%	6%	94%

Presentase tingkat keberhasilan dari serangan pukulan yang dilakukan oleh Subjek 3 adalah 13% dan presentase keberhasilan serangan tendangannya adalah sebesar 6%.

Tabel 5. Hasil Pukulan dan Tendangan dari Farhah Dwi Alyawati

Kelas	Nama Atlet	Pertandingan	Pukulan		Tendangan	
			Poin	Tidak	Poin	Tidak
U-21 -55 Kg Putri	Subjek 4	Ke-1	5	2	1	0
		Ke-2	7	8	0	4
		Ke-3	5	5	0	1
		Ke-4	3	2	1	3
		Ke-5	4	11	1	4
Jumlah			24	28	3	12
Presentase			46%	54%	20%	80%

Presentase tingkat keberhasilan dari serangan pukulan yang dilakukan oleh Subjek 4 adalah 46% dan presentase keberhasilan serangan tendangannya adalah sebesar 20%.

Tabel 6. Hasil Pukulan dan Tendangan dari Reygista Dwi A

Kelas	Nama Atlet	Pertandingan	Pukulan		Tendangan	
			Poin	Tidak	Poin	Tidak
U-21 -55 Kg Putri	Subjek 5	Ke-1	7	19	0	8

Jumlah	7	19	0	8
Presentase	27%	73%	0%	100%

Presentase tingkat keberhasilan dari serangan pukulan yang dilakukan oleh Subjek 5 adalah 27% dan presentase keberhasilan serangan tendangannya adalah sebesar 0%.

Tabel 7. Hasil Pukulan dan Tendangan dari Nurul Fazura

Kelas	Nama Atlet	Pertandingan	Pukulan		Tendangan	
			Poin	Tidak	Poin	Tidak
Senior -61 Kg Putri	Subjek 6	Ke-1	4	10	1	13
		Ke-2	0	4	0	10
Jumlah			4	14	1	23
Presentase			22%	78%	4%	96%

Presentase tingkat keberhasilan dari serangan pukulan yang dilakukan oleh Subjek 6 adalah 22% dan presentase keberhasilan serangan tendangannya adalah sebesar 4%.

Tabel 8. Hasil Pukulan dan Tendangan dari Dyah Isnaini Oktaviani

Kelas	Nama Atlet	Pertandingan	Pukulan		Tendangan	
			Poin	Tidak	Poin	Tidak
Senior -61 Kg Putri	Subjek 7	Ke-1	4	7	1	3
		Ke-2	2	9	0	0
Jumlah			6	16	1	3
Presentase			27%	73%	25%	75%

Presentase tingkat keberhasilan dari serangan pukulan yang dilakukan oleh Subjek 7 adalah 27% dan presentase keberhasilan serangan tendangannya adalah sebesar 25%.

Dari data-data tersebut, dapat disimpulkan untuk dianalisis presentase keberhasilan pukulan dan tendangan yang dilakukan oleh atlet Kop Karate UNJ Pada Kejuaraan Kejurnas FORKI 2024, yang dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 9. Hasil Pukulan Dan Tendangan Atlet Kop Karate UNJ Pada Kejuaraan Kejurnas FORKI 2024

Kelas	Pukulan					Tendangan				
	n	P	P (%)	G	G (%)	n	P	P (%)	G	G (%)
Putra	29	5	17	24	83	1	0	0	1	100
Putri	126	42	33	84	67	67	6	9	61	91
Jumlah	155	47	30	108	70	68	6	9	62	91

Keterangan

n : Jumlah

P : Poin

P (%) : Persentase poin

G : Gagal

G (%) : Persentase gagal

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa serangan pukulan lebih efektif dibandingkan dengan serangan tendangan. Adapun efektivitas serangan pukulan dan tendangan digambarkan dengan diagram pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Efektivitas Serangan Pukulan



Gambar 2. Efektivitas Serangan Tendangan

Dari data keseluruhan tersebut terlihat baik putra maupun putri serangan pukulan lebih dominan digunakan bila dibandingkan dengan serangan tendangan. Dapat dilihat dari hasil data keseluruhan diatas total dari serangan pukulan yang dilakukan oleh seluruh atlet putra sebanyak 29 pukulan dengan hasil 5 pukulan yang menghasilkan poin, dan 24 pukulan yang tidak menghasilkan poin. Ini menunjukkan bahwa pada kelas putra presentase keberhasilan serangan pukulan dalam sebesar 17%. Berikutnya pada serangan tendangan, hasil data diatas dapat dilihat jumlah dari serangan tendangan yang dilakukan oleh atlet putra sebanyak 1 tendangan dengan hasil 0 tendangan yang menghasilkan poin, dan 1 tendangan yang tidak menghasilkan poin. Hal ini menunjukkan bahwa, pada kelas putra presentase keberhasilan serangan tendangan sebesar 0%.

Sedangkan pada kelas putri dapat dilihat dari hasil data keseluruhan diatas total dari serangan pukulan yang dilakukan oleh seluruh atlet putri sebanyak 126 pukulan dengan hasil 42 pukulan yang menghasilkan poin, dan 84 pukulan yang tidak menghasilkan poin. Hal tersebut menunjukkan bahwa, pada kelas putri prosentase keberhasilan serangan pukulan dalam sebesar 33%. Sedangkan pada serangan tendangan menunjukkan hasil serangan tendangan yang dilakukan oleh atlet putri sebanyak 67 tendangan dengan hasil 6 tendangan yang menghasilkan poin, dan 61

tendangan yang tidak menghasilkan poin. Hal ini menandakan bahwa, pada kelas putri presentase keberhasilan serangan tendangan sebesar 9%.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan melakukan pengambilan data tentang pukulan dan tendangan dalam karate. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mana yang efektif menghasilkan poin dalam pertandingan karate. Data penelitian yang diambil merupakan data hasil observasi pada atlet Karate KOP UNJ dalam pertandingan Karate Kejurnas FORKI 2024. Pada pertandingan ini terdapat 2 atlet putra dan 5 atlet putri yang terdiri dari beberapa kelas.

Berdasarkan data hasil penelitian diatas, menunjukkan bahwa serangan pukulan pada kelas putra menghasilkan presentase keberhasilan sebesar 17%. Sementara itu, serangan tendangan pada atlet putra menghasilkan presentase keberhasilan sebesar 0%. Untuk kelas putri, serangan pukulan menghasilkan presentase keberhasilan sebesar 33%. Sementara itu, serangan tendangan pada atlet putri menghasilkan presentase keberhasilan sebesar 9%. Dari data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa atlet Karate KOP UNJ dalam pertandingan Karate Kejurnas FORKI 2024 mengeluarkan serangan pukulan sebanyak 155 pukulan dan serangan tendangan sebanyak 68 tendangan. Sedangkan untuk presentase keberhasilan dari serangan pukulan adalah sebesar 30%, dan presentase keberhasilan dari serangan tendangan adalah sebesar 9%. Maka presentase keberhasilan pukulan dan tendangan yang dilakukan oleh atlet Karate KOP UNJ dalam pertandingan Karate Kejurnas FORKI 2024 sebesar 19,5%

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, teknik pukulan adalah teknik yang sering digunakan oleh atlet Karate KOP UNJ dalam pertandingan Karate Kejurnas FORKI 2024. Pukulan dibutuhkan pada saat pertandingan *kumite* untuk menyerang, memotong maupun membalas serangan lawan. Hal ini disebabkan karena serangan dengan menggunakan pukulan lebih mudah memperoleh poin/nilai dibandingkan dengan menggunakan yang lain (tendangan). Tendangan jarang dilakukan karena memerlukan ketepatan dan kecermatan yang sangat tinggi. Apabila tendangan tidak terkontrol dan mengenai tubuh lawan dan mengakibatkan lawan itu cedera maka akan terjadi pelanggaran. Dalam pertandingan *kumite*, semua jenis serangan pukulan yang dilancarkan kepada lawan hanya akan menghasilkan satu poin saja baik itu mengenai sasaran atas maupun sasaran bawah. Pukulan merupakan serangan dengan menggunakan lengan atau tangan yang mempunyai tujuan untuk mengenai lawan tepat sasaran agar memperoleh poin dalam pertandingan *kumite*.

Serangan pukulan memiliki keunggulan, yaitu cepat, terkontrol, terarah dan terkendali. Kemampuan pukulan menjadi sangat penting dalam pertarungan karena pukulan merupakan serangan yang efektif untuk jarak dekat. Walaupun pukulan secara umum lebih sukar dibandingkan dengan tendangan. Namun dengan latihan - latihan yang benar, baik dan terarah pukulan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan dari jarak dekat. Hal ini disebabkan oleh karena jarak posisi tangan lebih dekat terhadap sasaran dibandingkan dengan jarak posisi kaki terhadap sasaran. Keunggulan lain dari serangan pukulan adalah saat melakukan gerakan pukulan tubuh lebih stabil. Karena kedua kaki membentuk kuda – kuda yang dapat menjaga keseimbangan tubuh. Namun, serangan pukulan juga memiliki kelemahan, yaitu, memiliki jangkauan yang pendek. Hal ini disebabkan karena struktur anatomis tangan lebih pendek daripada kaki. Selain itu, pukulan tidak memiliki kekuatan sebesar tendangan. Oleh karena itu, pukulan dalam olahraga beladiri karate sangat penting untuk dilatih dengan baik dan benar bagi karateka, karena apabila pukulan itu dilakukan dengan baik dan benar, maka pukulannya tersebut akan dapat menjatuhkan lawan atau musuhnya.

Serangan pukulan merupakan serangan yang dominan digunakan oleh para atlet Karate KOP UNJ dalam pertandingan Karate Kejurnas FORKI 2024 untuk memperoleh poin. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

1. Faktor keterbiasaan dari atlet itu sendiri, karena pada dasarnya pada proses latihan karate terutama pada latihan penggunaan dasar. Dasar pukulan merupakan dasar yang sering diberikan pada saat latihan. Hal ini disebabkan karena karate lebih dikenal dengan -pukulannya. Seperti yang dijelaskan oleh Sujoto (1966) bahwa "pukulan karate hampir sama atau sinonim dengan karate itu sendiri, jika melakukannya kurang betul, berarti karate kita juga kurang baik." Oleh karena itu serangan pukulan menjadi andalan karena sering dilakukan pada saat latihan dan menjadi sebuah kebiasaan.
2. Resiko yang ditimbulkan. Serangan pukulan lebih mudah dan aman dilakukan dibandingkan dengan serangan tendangan yang memiliki resiko lebih tinggi dan sulit untuk dilakukan. Dari segi resiko serangan tendangan memiliki resiko yang lebih tinggi karena pada saat melakukan serangan tendangan tubuh kita hanya di topang oleh satu kaki. Menurut Sujoto (1966) mengatakan "... apabila kita melakukan tendangan, tinggal salah satu kaki yang tetap menempel pada lantai (kecuali tendangan melompat) sehingga keseimbangan menjadi berkurang". Artinya jika pada saat melakukan serangan tendangan jika keseimbangan kita kurang baik maka akan mudah untuk diantisipasi oleh lawan. Berbeda dengan serangan pukulan, yang hampir seluruh gerakannya ditumpu oleh kuda-kuda yang baik. Hal ini membuat serangan pukulan lebih sedikit resikonya dan memiliki mobilitas atau pergerakan yang lebih besar.

Saat bertanding, penggunaan serangan pukulan dan serangan tendangan dipengaruhi oleh situasi dan kondisi pertandingan yang sedang berlangsung, terutama pada babak semifinal dan final di mana para atlet lebih berhati-hati dalam melakukan serangan. Hal ini disebabkan oleh pertimbangan bahwa lawan yang dihadapi pada babak semifinal dan final merupakan lawan yang kuat dan pertandingan tersebut memiliki pengaruh besar terhadap hasil akhir. Oleh karena itu, baik atlet putra maupun putri cenderung lebih memilih serangan pukulan untuk mencetak poin, karena ini dianggap memiliki risiko yang lebih rendah dibandingkan dengan serangan tendangan.

Selain itu, pengamatan pada setiap pertandingan menunjukkan bahwa serangan tendangan jarang digunakan oleh atlet pada awal pertandingan. Ini menunjukkan bahwa untuk menghindari risiko kehilangan poin oleh lawan, kebanyakan atlet lebih memilih untuk menggunakan serangan pukulan pada awal pertandingan. Namun, serangan tendangan biasanya digunakan oleh atlet yang telah unggul dalam perolehan poin, karena mereka merasa lebih aman untuk melakukannya. Selain itu, serangan tendangan juga sering digunakan oleh atlet yang tertinggal poin dari lawannya dan ingin mengejar ketertinggalannya. Berdasarkan hal-hal tersebut, tidak mengherankan jika serangan pukulan lebih dominan dilakukan baik oleh atlet Karate KOP UNJ dalam pertandingan Karate Kejurnas FORKI 2024.

Kesimpulan

Berdasarkan langkah-langkah yang telah dilalui mulai dari tahap awal hingga pengolahan serta analisis data mengenai efektivitas teknik serangan pukulan dan tendangan dalam mendapatkan poin pada atlet Karate KOP UNJ dalam Kejuaraan Nasional Karate FORKI 2024, penulis dapat menyimpulkan bahwa:

1. Presentase keberhasilan pukulan dan tendangan yang dilakukan oleh atlet Karate KOP UNJ dalam pertandingan Karate Kejurnas FORKI 2024 sebesar 19,5%.

2. Atlet Karate KOP UNJ dalam pertandingan Karate Kejurnas FORKI 2024 mengeluarkan serangan pukulan sebanyak 155 dari 7 atlet yang terdiri dari 2 atlet putra dan 5 atlet putri, dengan presentase keberhasilan sebesar 30%.
3. Atlet Karate KOP UNJ dalam pertandingan Karate Kejurnas FORKI 2024 mengeluarkan serangan tendangan sebanyak 68 yang terdiri dari 2 atlet putra dan 5 atlet putri, dengan presentase keberhasilan sebesar 9%.

Referensi

- Abadi, R. A. (2018). Study Analisis Prestasi Atlet Karate Sulawesi Selatan. *Http://Eprints.Unm.Ac.Id/Id/Eprint/10909*, 7–8.
- Abdussama, W., Aimang, H., & Bakar, A. (2021). Hubungan Kelentukan Dan Kecepatan Dengan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Karate Kabupaten Banggai. *BABASAL Sport Education Journal*, 2(2), 82–88.
- Alim, A. (2020). Studi manajemen pelatih dan atlet pada pembinaan prestasi cabang olahraga tenis lapangan. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(1), 19–28.
- Andibowo, T., Sudarsono, S., & Iskandar, M. I. (2021). Implikasi Penggunaan Metode Latihan Teknik Dasar Karate Inkai Wonogiri. *PROFICIO*, 2(01), 23–29.
- Ani Kurniawati. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Hasil Tendangan Karate (Mae Geri) Di Aliran Gojukai Kabupaten Pekalongan Tahun 2019. *Http://Eprints.Unwahas.Ac.Id*, 9–10.
- Arikunto, S. (2010). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. *Jakarta: Cetakan Ketujuhbelas. PT Rineka Cipta*.
- Eko Arianto. (2018). Hubungan Kredibilitas Komunikator dan Motivasi Pada Efektivitas Pembelajaran Kasus Pada Kelompok Khusin Ryu M Karate-Do Indonesia-Karimun. *Http://Repository.Upbatam.Ac.Id*.
- 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.
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik Dan Taktik. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 143–155.
- Hutabarat, B. F. M., Sukendro, S., & Muzzafar, A. (2021a). Analisis Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki Ketika Kumite Pada Atlet Senior Jambi Karate Club. *Jurnal Pion*, 1(1), 25–33.
- Indrajaya, M. I. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studiatlet Putri Karate Puslatcab Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Jonathan, H. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan VO2MAX. *Kepelatihan Olahraga*.
- K Zebua. (2021). Analisis Teknik Pertandingan Kumite Dalam Olahraga Beladiri Karate. *Digilib.Unimed.Ac.Id*, 1–2.
- Kristiyanto, A. (2012). ... Olahraga Berbasis Sport Development Index (SDI) Model Konseptual Pola Hubungan Kausalitas Multivariabel SDI dan Mentalitas Budaya Prestasi Di *Disertasi. Universitas Negeri Jakarta: Jakarta*.
- M Al Huzaimy. (2020). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler (Studi Eksperimen Pada Anggota Dojo Karate Tarkal One Kabupaten Garut 2020). *Http://Repository.Unsil.Ac.Id/6161/*.

- Mar'ati Anwar, L. (2023). *Hubungan Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Pukulan Gyaku Tsuki Pada Atlet Cadet Putri Raja Karate Team Bandar Lampung*.
- Nenggar, A. H. (2016). Perbandingan Analisis Gerakan Tendangan Mawashi-Geri Pada Atlet Putra Kabupaten Jombang Kelas Berat Badan Paling Ringan Dan Berat Badan Paling Berat. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 4(1).
- Nugroho, W. B., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2016). Kebijakan Pemerintah Daerah Tentang Pembinaan Sumber Daya Manusia Bidang Olahraga Prestasi. *Ilmu Keolahragaan*.
- NURSAQINAH, F. (2023). *EFEKTIFITAS LATIHAN RUBBER DAN DUMBBELL TERHADAP KECEPATAN PUKULAN KISAME TSUKI PADA ATLET CLUB OLAHRAGA PRESTASI KARATE repository.unj.ac.id. <http://repository.unj.ac.id/38902/>*
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).
- Purba, J. V. (2022). *PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN QUICKNESS PADA PUKULAN GYAKU TSUKI DAN KISAME TSUKI PADA ATLET KARATE DI DOJO TANAH Universitas Negeri Medan*.
- Purwanto, S. (n.d.). Danardono, & Nopembri, S. (2009). Pembinaan Prestasi Karate Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *IPTEK Olahraga*.
- Setiyawati, I. (2020). Fanatisme Pada Perguruan Cabang Olahraga Karate Ditinjau Dari Sosial, Budaya Dan Olahraga (Studi Kasus Pada Dojo Di Kabupaten Jepara). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1, 174–179.
- Simbolon, R. F., & Siahaan, D. (2020). Pengembangan instrumen tes kecepatan tendangan mawashi geri pada cabang olahraga karate. *Jurnal Prestasi*.
- Sirait, J., & Noer, K. U. (2021). Implementasi kebijakan keolahragaan dan peran pemangku kepentingan dalam peningkatan prestasi atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*. <https://repository.umj.ac.id/5010/1/Artikel%20Juniar%20Sirait.pdf>
- Sumadi, S. (2011). Metodologi Penelitian. *Jakarta: PT Rafi Grafindo*.
- Taufik, M., Sulistianta, H., Siswoyo, J., & Jubaedi, A. (2023). Pengaruh Latihan Lari Naik Dan Turun Tebing Terhadap Peningkatan VO2max Atlet Karate Specialist Kumite Club. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*.
- 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>
- Wafiiroh, A. N., Purnamasari, A. D., & Lestari, D. W. D. (2022). Literatur Review: Hubungan Emosi dan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(2), 169–180.
- Witri Fandayani, S. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*, 11(1), 22.
- Yulianto, D. P., & Raharjo, A. (2021). Pembinaan prestasi atlet karate di dojo garuda karate kecamatan bangsri kabupaten Jepara. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 100–105.
- Zainuddin, M. (2008). Metode Penelitian Pendekatan Praktis Dan Apikatif. *Jakarta: Revika Aditama*.