

TINJAUAN TEKNIK KUMITE (*GYAKU TSUKI*) ATLET KARATE

SHOTOKAN DOJO KAMJA KOTA SOLOK

SKRIPSI

*Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Universitas Negeri Padang*



OLEH :

**FRISKA GEOFANI
NIM : 21086184**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

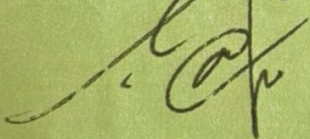
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Teknik Kumite (*Gyaku Tsuki*) Atlet Karate
Shotokan Dojo Kamja Kota Solok
Nama : Friska Geofani
NIM : 21086184
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2025

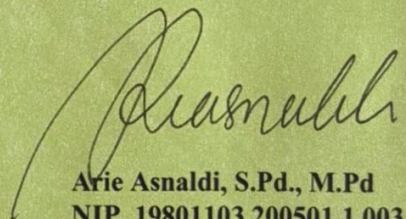
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd
NIP. 19801103 200501 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Friska Geofani
NIM : 21086184

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

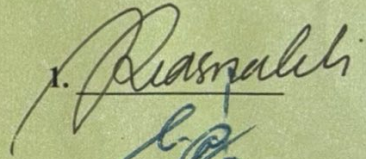
Tinjauan Teknik Kumite (*Gyaku Tsuki*) Atlet Karate
Shotokan Dojo Kamja Kota Solok

Padang, Agustus 2025

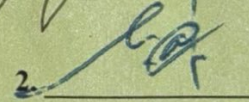
Nama

Tanda Tangan

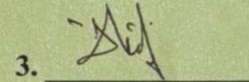
1. Ketua : Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd

2. 

3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Tinjauan Teknik Kumite (*Gyaku Tsuki*) Atlet Karate Shotokan Dojo Kamja Kota Solok “ adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 31 Juli 2025



Friska Geofani
Nim : 21086184

ABSTRAK

Friska Geofani, 2025. “Teknik Kumite Atlet Karate Shotokan Dojo Kamja Kota Solok”

Permasalahan pada penelitian ini ialah belum diketahuinya tingkat teknik kumite (*gyaku tsuki*) atlet karate shotokan dojo kamja kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat teknik kumite (*gyaku tsuki*) atlet karate shotokan dojo kamja kota Solok.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di kota Solok. Populasi pada penelitian ialah 30 orang, penarikan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel 20 atlet karate. Untuk mengukur teknik kumite (*gyaku tsuki*) menggunakan tes keterampilan serangan tangan (*gyaku tsuki*) (Widha et al., 2023). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistic deskriptif dengan analisis persentase.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa keterampilan teknik kumite (*gyaku tsuki*) atlet karate shotokan dojo kamja kota Solok berada dalam kategori cukup. Saran untuk pelatih dan atlet untuk meningkatkan latihan *gyaku tsuki*, serta penelitian selanjutnya menggunakan sampel dan tes yang lebih beragam.

Kata kunci : Teknik Kumite, Karate

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Puji syukur peneliti haturkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Teknik Kumite (*Gyaku Tsuki*) Atlet Karate Shotokan Dojo Kamja Kota Solok”. Selanjutnya sholawat beserta salam tidak lupa peneliti do'akan kepada Nabi Muhammad SAW yang mana berkat beliau kita dapat menjadi bagian deretan panjang umatnya di akhirat nanti.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan berbagai pihak, maka dari itu peneliti menyampaikan rasa hormat dan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Dr.Ir. Krismadinata, S.T, M.T Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Arie Asnaldi, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd Selaku Penguji 1 yang telah memberikan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd Selaku Penguji 2 yang telah memberikan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teristimewa kepada ayahanda dan ibunda yang berjuang melalui do'a yang telah mencurahkan kasih dan sayang dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerah diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridho-Nya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, 31 Juli 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR BAGAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Karate	8
2. Teknik Dasar Karate	16
3. Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	20
4. Faktor Mempengaruhi Keterampilan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	24
B. Penelitian Yang Relevan.....	28
C. Kerangka Konseptual.....	30
D. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32

C. Populasi Dan Sampel Penelitian	32
D. Teknik Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	42
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	32
Table 2. Sampel Penelitian.....	33
Table 3. Indikator Penilaian Tes Teknik Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	36
Table 4. Kategori Tes	37
Table 5. pengkategorian Keterampilan Teknik Dasar Tangan <i>Gyaku Tsuki</i>	38
Table 6. Kategori Hasil Tes <i>Gyaku Tsuki</i>	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Gyuki Tsuki</i>	23
Gambar 2. Pola Kuda-Kuda	27
Gambar 3. Kuda-kuda <i>Zenkutsu-dachi</i>	28
Gambar 4. Grafik Tes Reaksi Lawan	33

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 1. Kerangka Konseptual.....	31

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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. Dalam olahraga ini, para praktisi belajar untuk menggunakan tubuh mereka secara efisien untuk bertahan, menyerang, dan mengatasi situasi berbahaya. Olahraga bela diri tidak hanya mengajarkan cara bertarung, tetapi juga memberikan manfaat dalam hal pengembangan karakter seperti kedisiplinan, rasa hormat, keberanian, serta kemampuan untuk mengendalikan emosi. Banyak juga yang menganggap bela diri sebagai cara hidup yang mengajarkan keseimbangan antara tubuh dan pikiran.

Karate adalah seni bela diri yang berkembang luas di berbagai Negara, termasuk Indonesia, dengan aliran Shotokan sebagai salah satu yang paling populer. *Shotokan* karate dikenal dengan teknik yang kuat, kuda-kuda yang

stabil, serta penggunaan tenaga yang eksplosif. Karate adalah seni bela diri yang memiliki akar sejarah yang kaya dan telah berkembang menjadi olahraga global. Berikut adalah gambaran umum tentang sejarah dan perkembangan karate dari asal-usulnya hingga saat ini. Karate adalah seni bela diri asal Jepang yang mengutamakan teknik-teknik serangan dan pertahanan menggunakan tangan, kaki, siku, dan lutut. Kata "karate" berasal dari dua kata dalam bahasa Jepang, yaitu *kara* (空) yang berarti "kosong" atau "tanpa senjata," dan *te* (手) yang berarti "tangan." Jadi, secara harfiah, karate dapat diartikan sebagai "tangan kosong," yang merujuk pada teknik bertarung tanpa senjata.

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.

Pada tahun 1970, *World Karate Federation* (WKF) didirikan untuk mengatur aturan dan standar pertandingan karate secara internasional. Organisasi ini membantu mempopulerkan karate sebagai olahraga kompetitif di berbagai ajang, termasuk Olimpiade. Karate pertama kali diperkenalkan di Indonesia oleh mahasiswa yang belajar di Jepang, seperti Baud A.D. Adikusumo dan Muchtar Ruskan. Mereka mendirikan dojo pertama di Jakarta pada tahun 1963 dan membentuk organisasi PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia) pada tahun 1964.

Seiring waktu, banyak aliran karate lainnya diperkenalkan oleh para pelajar Indonesia yang kembali dari Jepang serta instruktur Jepang yang datang ke Indonesia. Namun, perpecahan dalam organisasi PORKI menyebabkan pembentukan FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia) pada tahun 1972 untuk menyatukan berbagai aliran karate di tanah air.

Karate tidak hanya berfokus pada teknik fisik, tetapi juga pada pengembangan mental dan disiplin diri. Dalam latihan karate, para praktisi (dikenal sebagai karateka) diajarkan untuk mengendalikan diri, meningkatkan fokus, serta membangun karakter yang kuat. Karate menggabungkan berbagai teknik serangan (seperti pukulan, tendangan, dan serangan dengan siku), pertahanan (seperti blok), serta gerakan tubuh yang berfokus pada keseimbangan dan kelincahan.

Selain itu, karate juga memiliki aspek filosofi dan etika yang sangat penting, seperti rasa hormat terhadap lawan, pengendalian emosi, dan tekad untuk selalu berlatih dan berkembang. Dalam kompetisi, karate dapat dibagi

menjadi dua kategori utama, yaitu kumite (pertarungan) dan kata (formasi gerakan). Secara keseluruhan, karate adalah lebih dari sekadar olahraga bela diri; itu adalah cara untuk mengembangkan diri baik secara fisik, mental, maupun spiritual.

Peranan teknik serangan dalam pertandingan kumite sangat menentukan pertandingan, teknik serangan yang dilakukan dengan cepat dan tepat kesasaran akan sulit diantisipasi oleh lawan. Sebaliknya jika serangan yang dilakukan kurang baik serangan tersebut akan mudah diantisipasi oleh lawan. Teknik serangan dalam pertandingan kumite banyak macamnya diantaranya teknik serangan pukulan, tendangan, pukulan cepat, dan bantingan. Dari berbagai macam teknik serangan tersebut, dalam pertandingan kumite serangan pukulan dan serangan tendangan merupakan serangan yang sangat cenderung digunakan baik untuk menyerang maupun untuk bertahan.

Dalam olahraga Karate terdapat tiga teknik utama, yaitu: Kihon (teknik dasar), Kata (jurus), dan Kumite (pertarungan). Diantara ketiga teknik utama tersebut nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor kata dan nomor kumite. Di Indonesia sendiri olahraga karate telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang digemari, terbukti dengan banyaknya pertandingan karate baik kata maupun kumite yang diadakan di Indonesia dari tingkat daerah sampai tingkat nasional. Kumite adalah sebuah bentuk latihan dan pertandingan dimana orang saling berhadapan dalam suatu arena yang masing-masing saling mengadu teknik, fisik, dan mental dalam bentuk suatu perkelahian dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat.

Dalam pertandingan nomor Kumite salah satu dasar yang menentukan kemenangan adalah teknik serangan. Peranan teknik serangan sangat penting dalam pertandingan Kumite. 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.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa, serangan tendangan memerlukan keseimbangan dan kecepatan yang baik jika serangan tidak dilakukan dengan cepat dan tidak memiliki keseimbangan yang baik serangan tendangan akan beresiko untuk diantisipasi oleh lawan bahkan sulit untuk memperoleh poin. Seperti yang telah dijelaskan di atas, serangan pukulan dan serangan tendangan mempunyai keunggulan dan kelemahan masing-masing. Namun dari kedua teknik serangan tersebut belum diketahui dengan pasti teknik mana yang paling efektif dan baik hasilnya dalam perolehan poin.

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 oleh 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 tsuki*) Atlet Kumite Karate Shotokan Dojo Kamja Kota Solok “

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan pada latar belakang di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat beberapa atlit yang kurang mampu dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet karate Shotokan dojo kamja kota Solok
2. Kurangnya jumlah pertemuan latihan pada atlet karate Shotokan dojo kamja kota Solok
3. Belum diketahuinya tingkat keterampilan pukulan *gyasuki tsuki* atlet karate Shotokan dojo kamja kota Solok

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas serta mengingat berbagai ketebatasan masalah yang ada pada diri penulis maka tidak semua masalah yang diidentifikasi di atas dapat diteliti menyeluruh, maka penulis hanya membatasi pada masalah “Belum diketahuinya tingkat Teknik Kumite (*Gyaku Tsuki*) Atlet Karate Shotokan Dojo Kamja Kota Solok ”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas dan agar penelitian ini terarah dengan baik, maka dapat dirumuskan masalah dalam

penelitian ini adalah “ Bagaimanakah Tingkat Keterampilan Pukulan *gyaku tsuki* Atlet Karate Shotokan dojo kamja kota Solok? “

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Tingkat Teknik Kumite (*Gyaku Tsuki*) Atlet Karate Shotokan Dojo Kamja Kota Solok ?

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang dikemukakan di atas maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai masukan untuk pelatih dalam upaya meningkatkan teknik kumite.
2. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga
3. Sebagai bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik kumite (*gyaku tsuki*) atlet karate shotokan dojo kamja kota Solok, yang masuk klasifikasi baik 5 atlet (25%), yang masuk 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.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, diperlukan masukan serta tindak lanjut untuk pengembangan yang lebih baik di masa mendatang. Sebagai bentuk kontribusi terhadap bidang kajian yang diteliti, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait

1. Pelatih diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet karate dalam kumite dengan mengembangkan aspek teknis dan fisik, terutama pada *gyaku tsuki*. Peningkatan dilakukan melalui latihan yang lebih spesifik, intensif, serta evaluasi rutin agar perkembangan atlet lebih terarah dan optimal
2. Atlet karate diharapkan dapat meningkatkan teknik kumite, terutama dalam serangan tangan *gyaku tsuki*. 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.

3. Penelitian yang dilakukan terbatas pada atlet karate Shotokan Dojo Kamja Kota Solok, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet karate Shotokan Dojo Kamja lain dengan sampel dan bentuk tes yang berbeda karena adanya keterbatasan peneliti dalam pelaksanaan penelitian baik dalam waktu, tempat dan hal lainnya. Selain itu juga agar dapat menambah wawasan baru bagi pembaca seterusnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Riska Dwi. (2019). *Survei Daya Tahan VO₂max pada Atlet Karate LEMKARI Sulawesi Selatan*. Diploma thesis, Universitas Negeri Makassar
- Azis, I. B. S. (2018). *Pengembangan buku panduan teknik dasar (kihon, kata, kumite) untuk perguruan karate GOKASI* [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. Lumbung Pustaka UNY
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Bermanhot, S. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Destsari, V., Samodra, Y. T. J., & Hidasari, F. P. (2016). Analisis Kemampuan Footwork Kumite. *Jurnal Pendidikan Dan...*, 1–10.
- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 11(1), 21–29.
- Fendrian, F., & Nurzaman, M. (2016). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 8(2), 35–47.
- FORKI. (2005). *Laporan Kongres XII FORKI 2005*. Jakarta: PB FORKI.
- FORKI. (2008). *Kejuaraan Nasional Karate Senior Piala KASAD IX Tahun 2008: Proposal/ Laporan*. Yogyakarta: PB FORKI.
- Heriansyah, H., Rahima, R., Jumareng, H., & Marsuna. (2024). Hubungan power otot lengan dengan kemampuan pukulan Gyaku Tsuki pada cabang olahraga karate. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 150–158.
- 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).
- Lie Tumbal, Marsa. (2011). Perbandingan Front Cone Hops dan Lateral Cone Hops

- terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai pada Olahraga Karate. *Jurnal Health & Sport*, 2(1).
- Manullang, J. G., Soegiyanto, & Sulaiman. (2014). Pengaruh metode latihan dan power lengan terhadap kecepatan pukulan Gyaku Tsuki Chudan pada cabang olahraga Karate Dojo Khusus Unimed. *Journal of Physical Education and Sports*, 3(2).
- Mardiana, I., Pandra, V., & Suhdy, M. (2023). Analisis Gerakan Serangan yang digunakan Atlet Karate pada Pertandingan Kumite di Perguruan Kushin Ryu M Karate Do Indonesia (KKI) di Kota Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 193–201. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.6856>
- Nurhadi, M., Gustiawati, R., & Wijaya, H. H. (2023). Analisis Biomekanika Gerakan Karate Teknik Tendangan. *Jurnal Arena Olahraga*, 3(2), 35–41. <http://ojs.stkippgri-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, S. (2024). Fleksibilitas pinggang dan kekuatan otot lengan: bagaimana kontribusinya terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki? *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(1).
- 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>
- RISMA, Satria Wijaya, & H. W. (2015). Analisis biomekanik tendangan karate yoko geri 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>
- Rozi, F. (2021). Analisis teknik dasar kuda-kuda Zenkutsu Dachi pada beladiri karate. *Fair Play: Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 7–12.
- Sajoto. (1995). *Perencanaan latihan*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Same, R. J. (2021). Pengaruh latihan memukul memakai beban karet terhadap kecepatan pukulan dalam olahraga karate (survey dalam pembelajaran mata

- kuliah karate). *Publikasi Pendidikan*, 11(2), 137.
<https://doi.org/10.26858/publikan.v1i12.20904>
- 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
- Sugiyono, M. (1998). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga: Teori dan aplikasinya dalam pembinaan olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- 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>
- 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>
- Yamaska, V., Zulman, Z., & Asnaldi, D. (2023). Tinjauan Kondisi Atlet Karate Institut Karate Do Indonesia Dojo Berok Ikur Koto. *Jurnal JPDO*, 6(9)