INDONESIAN JOURNAL OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT DEVELOPMENT

ANALISIS POLA GERAK PUKULAN GYAKU TSUKI PADA KARATEKA GOJUKAI BUKIT BARUGA ANTANG KOTA MAKASSAR

ANALYSIS OF GYAKU TSUKI PUTTING MOVEMENT PATTERNS ON GOJUKAI KARATEKA BUKIT BARUGA ANTANG MAKASSAR CITY

M. Ilham Nur Putra[1]
[1]Universitas Negeri Makassar
Jl. A.P. Pettarani, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222
[1]ilhamamalie26@gmail.com

ABSTRAK
Secara teknik pola gerak pada saat melakukan pukulan gyaku tsuki masih tergolong rendah, sehingga hasil yang diperoleh karateka pada saat melakukan pukulan gyaku tsuki kurang maksimal. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pola gerak pukulan gyaku tsuki pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 September 2022 dilapangan tenis Bukit Baruga, Antang, Kota Makassar. Sampel dalam penelitian ini adalah karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar sebanyak 20 karateka. Teknik penentuan sampel adalah dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik penilaian pola gerak pukulan gyaku tsuki. Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif dengan mencari besarnya frekuensi relatif presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tahapan dalam melakukan pola gerak pukulan gykau tsuki yaitu diperoleh nilai presentase (%). Sikap awal 60% dengan kategori "baik", Pelaksanaan 55% dengan kategori "baik", sikap akhir 65% dengan kategori "baik", serta pukulan gyaku tsuki 50% dengan kategori "baik". Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari beberapa tahapan pelaksanaan pola gerak pukulan gyaku tsuki diperoleh kategori "baik" yang lebih mendominan. Hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu pola gerak pukulan gyaku tsuki pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar tergolong baik.

Kata kunci: Pola Gerak, Pukulan Gyaku Tsuki

ABSTRACT
Technically, the pattern of motion when doing gyaku tsuki punches is still relatively low, so the results obtained by karateka when doing gyaku tsuki punches are less than optimal. The purpose of this study was to determine the movement pattern of the gyaku tsuki stroke in Gojukai Karateka Bukit Baruga Antang Makassar City. This research is a type of quantitative descriptive research. This research was conducted on September 3, 2022 at the Bukit Baruga tennis court, Antang, Makassar City. The sample in this study was 20 karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Makassar City. The technique of determining the sample is by using purposive sampling technique. The instrument used in this research is the rubric for assessing the movement pattern of the gyaku tsuki stroke. The data analysis technique used was descriptive statistics by looking for the relative frequency of the

percentage. The results showed that the stages in doing the gykau tsuki stroke pattern were obtained by the percentage value (%). The initial attitude was 60% in the "good" category, implementation 55% in the "good" category, the final attitude 65% in the "good" category, and 50% gyaku tsuki punch in the "good" category. So it can be concluded that from several stages of the implementation of the gyaku tsuki stroke pattern, the "good" category is more dominant. The hypothesis in this study was accepted, namely the movement pattern of the gyaku tsuki stroke in Gojukai Karateka Bukit Baruga Antang Makassar City was classified as good.

Keywords: *Movement Pattern, Gyaku Tsuki's Punch*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik manusia yang terencana dan terstruktur, serta melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik secara jasmani serta rohani. Orang yang melakukan aktivitas olahraga membutuhkan kondisi fisik yang mendukung agar aktivitas olahraga yang dilakukan dapat berjalan lancar dan mendapatkan hasil yang diinginkan. Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak Tujuan olahraga dibagi menjadi empat yaitu olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, dan olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Salah satu cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan prestasinya di Indonesia khususnya di Sulawasi Selatan adalah cabang olahraga beladiri karate. Karate merupakan cabang olahraga beladiri yang cukup populer dan disenangi oleh semua kalangan, baik dikalangan anak-anak, remaja, dewasa bahkan sampai orang tua, baik laki-laki maupun perempuan

Khususnya di Kota Makassar cabang olahraga beladiri karate telah dikenal luas oleh masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya unit-unit tempat latihan karate di Kota Makassar. Salah satu upaya untuk menghidupkan cabang olahraga beladiri karate yaitu dengan mendirikan unit atau dojo tempat latihan dikelurahan, kecamatan hingga disekolah-sekolah yang ada di Kota Makassar. Beberapa dojo di Kota Makassar sudah mencatatkan prestasi pada cabang olahraga beladiri karate mulai dari tingkat kabupaten, provinsi bahkan nasional.

Karate adalah cabang olahraga dimana bentuk aktifitas geraknya mempergunakan kaki, tangan atau bahkan anggota tubuh lainnya yang diperkenakan. Olahraga karate sama

seperti olahraga bela diri lainnya mempunyai gerakan yang melibatkan unsur kekuatan fisik dan teknik. Unsur tersebut saling menunjang satu sama lain. Tanpa fisik kurang memadai maka teknik akan sulit dikembangkan, begitu pula dengan sebaliknya tanpa teknik kemampuan fisik akan terbuang percuma.

Dalam olahraga beladiri karate banyak gerakan yang melibatkan unsur fisik yang sangat berpengaruh, yaitu: menangkis, memukul, dan menendang serta menyerang. Namun, pada penelitian ini teknik yang dimaksud adalah teknik pukulan. Teknik pukulan dasar pada cabang beladiri olahraga karate terdiri dari pukulan gyaku tsuki, kisame tsuki, oi tsuki chudan, dan oi tsuki jodan. Namun, pukulan yang dimaksud oleh peneliti adalah pukulan gyaku tsuki.

Dari beberapa teknik pukulan pada cabang beladiri olahraga karate yang dapat digunakan, pukulan gyaku tsuki merupakan pukulan yang paling efektif dipergunakan, karena gerakannya yang mudah dan sederhana sehingga pukulan lebih mudah mengenai sasaran.

Pola gerak merupakan kemampuan untuk melakukan suatu gerakan dasar dalam suatu teknik tertentu dengan baik dan benar yang sudah ditentukan pola geraknya. Jika seorang karateka tidak memiliki pola gerak yang baik maka pukulan gyaku tsuki yang dilakukan akan tidak maksimal, karena pada saat melakukan pukulan tidak sesuai dengan pola gerakan pukulan gyaku tsuki.

Dalam suatu pertandingan karate, pola gerak dalam melakukan gerakan pukulan sangat menentukan untuk menghasilkan poin, karena gerakan yang benar merupakan salah satu kriteria untuk mendapatkan poin pada saat pukulan mengenai lawan. Namun demikian, pukulan gyaku tsuki sering kali tidak menghasilkan poin karena gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan pola gerak pukulan gyaku tsuki walaupun mengenai sasaran.

Terkhusus pada pukulan gyaku tsuki merupakan pukulan kebalikan yang lurus kedepan sasaran chudan atau perut/ulu hati dengan tetap mengontrol pukulan yang dimana tangan yang memukul berlawanan dengan kaki yang maju yaitu jika tangan kanan yang memukul berarti kaki kiri yang maju menggunakan kuda-kuda zenkutzu dachi yang merupakan kuda-kuda panjang kaki depan ditekuk dan kaki belakang lurus.

Untuk dapat melakukan pukulan gyaku tsuki dengan baik, maka setiap karateka harus memiliki teknik yang memadai. Pada saat melakukan pukulan gyaku tsuki yang harus diperhatikan adalah pola gerak, karena pola gerak pukulan yang baik akan menghasilkan pukulan yang baik pula.

Menurut pengamatan peneliti pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar yang

melaksanakan latihan dua kali sepekan yaitu pada hari sabtu pagi dan minggu pagi pada pukul 08.00-10.00 Wita dilapangan tenis depan Masjid Raya Bukit Baruga Antang, secara teknik pola gerak pada saat melakukan pukulan gyaku tsuki masih tergolong rendah, sehingga hasil yang diperoleh karateka pada saat melakukan pukulan gyaku tsuki kurang maksimal, yaitu gerakan pukulan gyaku tsuki tidak sesuai dengan pola gerakannya yang menyebabkan pukulan yang mengenai sasaran tidak mendapatkan poin serta sering tidak tepat mengenai sasaran dan mudah ditangkis.

Oleh karena itu, perlu adanya suatu penelitian untuk mengetahui dan mencari faktor-faktor apa saja yang masih bisa diperbaiki pada saat melakukan pola gerak pukulan gyaku tsuki.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti terdorong untuk mengkaji dan meneliti mengenai cabang olahraga bela diri karate, khususnya pola gerak pukulan gyaku tsuki, dengan judul "Analisis Pola Gerak Pukulan Gyaku Tsuki Pada Karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar".

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Bagaimana pola gerak pukulan gyaku tsuki pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar?"

Tujuan dalam penelitian ini adalah "Untuk mengetahui pola gerak pukulan gyaku tsuki pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar".

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pola Gerak

Ditelaah lebih lanjut Pola gerak dasar merupakan fundasinya dalam mempelajari keterampilan cabang olahraga. Keterampilan teknik suatu cabang olahraga tidak akan dapat dikuasai dengan baik sebelum menguasai dengan baik pola gerak dasarnya. Menurut Mahendra (2017:2) konsep gerak yang meliputi konsep tubuh, konsep ruang, konsep usaha dan konsep keterhubungan. Ada tiga kategori dalam gerak dasar, yakni keterampilan manajemen tubuh, keterampilan lokomotor, dan keterampilan mengontrol objek. Seperti yang dikemukakan oleh Irianto (2020) gerak dasar, yakni gerakan dasar lokomotor (keterampilan lokomotor), gerakan manipulatif (keterampilan mengontrol objek), gerakan stabilitas (keterampilan manajemen tubuh).

Pola gerak lokomotor adalah perpindahan tubuh dari satu titik ke titiklainnya melalui ruang, misalnya berjalan, lari, melompat, merangkak. Pola gerak manipulatif yakni mengeluarkan atau menerima kekuatan dari suatu objek, misalnya memukul, melempar, menangkap, memoli. Pola gerak stabilitas atau nonlokomotor adalah mempertahankan keseimbangan baik dalam situasi diam ataupun bergerak,

misalnya duduk, berdiri, berdiri dengan satu kaki diangkat kebelakang, berjalan jengket, lari zig-zag. Mempelajari pola gerak dasar tersebut hendaknya dilakukan secara hati-hati. Kesalahan awal akan berdampak pada proses pelatihan teknik berikutnya. Kesabaran sangat dituntut pada masa atau fase belajar keterampilan gerak dasar ini.

2. Pengertian Karate

Dalam buku Simanjuntak dan Dinata (2004:2) Secara harfiah, karate berasal dari bahasa Jepang yang terdiri dari dua kata yaitu kara dan te. Kara artinya kosong, dan te artinya adalah tangan. Kedua kata kara dan te, jika disatukan dalam satu suku kata menjadi karate yang artinya adalah tangan kosong. Oleh karena itu, karate adalah sebuah seni beladiri tangan kosong dimana kaki dan tangan digunakan secara sistematik, dan apabila ada serangan yang datang secara tiba-tiba dan mengejutkan dari lawan, maka kedua tangan ataupun kaki akan dapat dikuasai dengan sebuah demonstrasi seperti senjata yang sebenarnya. Seperti yang dikemukakan oleh Sagitarius (2008:1) bahwa "Seni beladiri ini pertama kali disebut "tote" yang berarti seperti "tangan Cina" kemudian Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: tangan Cina) dalam kanji Jepang menjadi "karate" (tangan kosong)".

3. Pukulan Gyaku Tsuki

Pukulan gyaku tsuki atau pukulan kebalikan yaitu pukulan lurus ke depan ke sasaran tengah (chudan/perut/ulu hati) yang dilakukan dimana kaki dan kepalan tangan berada pada posisi yang berlawanan (Santos et al., 2020). Sejalan yang dikemukakan oleh Muladi dan Wiratama 6 (1996:46) bahwa gyaku tsuki adalah pukulan yang dilakukan dengan kedudukan kaki dan tangan saling berlawanan, apabila kaki kiri di depan maka tangan yang digunakan untuk memukul ialah tangan kanan dan begitu sebaliknya.

Teknik pukulan gyaku tsuki menurut Ilham Hakim Subroto (1996:46) yaitu berdirilah dengan sikap kuda-kuda depan, kaki kiri di depan dan kaki kanan terletak segaris di belakangnya. Kepalkan tangan kanan Anda dengan jari-jari menghadap ke atas kemudian letakkan di samping pinggang. Julurkan tangan kiri ke depan, seperti pada waktu akan melakukan latihan pukulan sodokan Panjang. Posisi badan juga harus tegak dengan pandanga lurus ke depan. Putar pinggang Anda ke kiri (tanpa diikuti putaran kaki) sehingga badan menghadap ke depan. Bersamaan dengan itu sodokkan/pukulkan tangan kanan lurus ke depan. Pusatkan kekuatan pada tangan yang dipukulkan. Pada saat tangan kanan dipukulkan, tangan kiri harus dikepalkana (kepalan menghadap ke atas) kemudian ditarik ke belakang dan diletakkan di samping dada/pinggang untuk menggantikan

kedudukan tangan kanan. Lakukan Latihan tersebut berulang-ulang dengan mengganti posisi kaki maupun tangan. Jadi, dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa Pukulan gyaku tsuki adalah pukulan lurus kedepan sasaran chudan (bagian tengah dari tubuh/perut/ulu hati) menggunakan kuda-kuda zenkutzu dachi yaitu kuda-kuda panjang kaki depan bengkok dan kaki belakang lurus yang dimana tangan yang memukul berlawanan dengan kaki yang maju, jika tangan kiri yang memukul berarti kaki kanan yang maju kedepan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deksriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Rukajat (2018:1) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha menggambarkan fenomena yang terjadi secara nyata, realistik, aktual, dan nyata pada saat ini, karena penelitian ini untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Penelitian ini di laksanakan di dilapangan tenis Bukit Baruga, Antang, Kota Makassar pada hari Sabtu, 3 September 2022 dengan menggunakan 20 sampel karateka Gojukai Bukit Baruga.

Menurut Rukajat (2018:19) operasioanl variabel adalah definisi yang diberikan kepada variabel yang dioperasioanalkan yaitu variabel yang diteliti kemudian diberi arti, sehingga setiap variabel yang diteliti merupakan variabel yang spesifik, sesuai lingkup aktivitas variabel teersebut. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu pola gerak pukulan gyaku tsuki. Pukulan gyaku tsuki yaitu karateka melakukan pukulan kebalikan atau berlawan antara tangan yang memukul dengan kaki yang maju dimana jika tangan kanan yang memukul maka kaki yang maju adalah kaki kiri menggunakan kuda-kuda zenkutsu dachi yaitu kuda kuda panjang kaki depan ditekuk dan kaki belakang lurus.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi/rubrik penilaian. Menurut Sugiyono (2014:102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Rubrik penilaian ini sebelumnya telah dilakukan uji coba instrumen dan telah divalidasi dengan nilai validitas pearson product moment 0,782 dan nilai reliabilitas Cronbach alpha 0,849.

Tahap Pelaksanaan:

a) Peneliti memberikan arahan kepada tastee;

b) Peneliti memanggil tiga tastee untuk melakukan pukulan gyaku

tsuki;
c) Petugas/pelatih yang menilai berjumlah tiga orang sabuk hitam; d) Setiap tastee dinilai oleh tiga petugas/pelatih; Ketika aba-aba "Migure Hajime" tastee melakukan pukulan gyaku tsuki sebanyak tiga kali pukulan.
e) Bersamaan dengan itu petugas/pelatih mulai menilai sesuai dengan rubrik penilaian yang telah disediakan;
f) Tastee tetap dalam posisi akhir pukulan gyaku tsuki sampai petugas/pelatih selesai menilai;
g) Setelah petugas/pelatih selesai menilai dengan aba-aba "Naute" tastee kembali ke sikap awal/selesai melakukan gerakan pukulaan gyaku tsuki;
h) Peneliti bertugas memanggil taste dan mengumpulkan hasil penilaian lembaran rubrik penilaian;
i) Dari penilaian setiap petugas/pelatih dijumlah kemudian dibagi tiga.

Perangkat penelitian:
a)Lembarobservasi/rubrik penilaian;
b) Alat tulis;
c) Petugas yang menilai 3 orang;
d) Petugas dokumentasi 1 orang

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan metode pengamatan atau observasi, yaitu karateka melakukan pukulan gyaku tsuki. Jadi, petugas/pelatih mengamati dan menilai pola gerak pukulan gyaku tsuki yang dilakukan oleh karateka menggunakan instrumen lembar penilaian yaitu rubrik penilaian. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Statistik deskriptif dengan mencari besarnya frekuensi relatif presentase. Menurut Sugiyono (2014:147) Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut (Sudijono, 2009:193):

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

Keterangan:
P= Presentase yang dicari (frekuensi relatif)
F= Frekuensi yang sedang dicari presentasenya
N= Jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik deskriptif. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, table frekuensi dan grafik. Data desktriptif hasil pola gerak pukulan gyaku tsuki menggunakan deskriptif

presentase.

1. **Deskriptif Data**

Data pola gerak pukulan gyaku tsuki pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar dari 20 sampel dapat dijabarkan sebegai berikut:

Sikap awal diperoleh nilai range (rentang) sebesar 6,00 poin, nilai minimum (terendah) sebesar 19.00 poin, nilai maksimum (tertinggi) sebesar 25,00 poin, nilai mean (rata-rata) sebesar 23,0000 poin, nilai standar deviasi (simpanan baku) sebesar 2,05196 poin, dan nilai varian sebesar 4,211 poin.

Pelaksanaan diperoleh nilai range (rentang) sebesar 9,00 poin, nilai minimum (terendah) sebesar 35,00 poin, nilai maksimum (tertinggi) sebesar 44,00 poin, nilai mean (rata-rata) sebesar 40,1500 poin, nilai standar deviasi (simpanan baku) sebesar 3,28113 poin, dan nilai varian sebesar 10,766 poin.

Sikap akhir diperoleh nilai range (rentang) sebesar 7,00 poin, nilai minimum (terendah) sebesar 18,00 poin, nilai maksimum (tertinggi) sebesar 25,00 poin, nilai mean (rata-rata) sebesar 22,5500 poin, nilai standar deviasi (simpanan baku) sebesar 2,13923, dan nilai varian sebesar 4,576 poin.

Pukulan Gyaku Tsuki diperoleh nilai range (rentang) sebesar 21,00 poin, nilai minimum (terendah) sebesar 73,00 poin, nilai maksimum (tertinggi) sebesar 94,00 poin, nilai mean (rata-rata) sebesar 85,7000 poin, nilai standar deviasi (simpanan baku) sebesar 6,81407 poin, dan nilai varian sebesar 46,432 poin.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Data Pola Gerak Pukulan *Gyaku Tsuki* Pada Karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar.

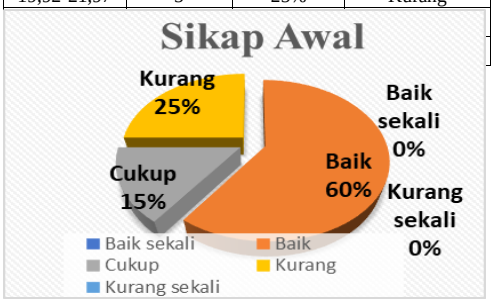
Statistik	Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	Pukulan *Gyaku Tuski*
N (sampel)	20	20	20	20
Range (nilai rentang)	6.00	9.00	7.00	21.00
Minimum (nilai terendah)	19.00	35.00	18.00	73.00
Maksimum (nilai tertinggi)	25.00	44.00	25.00	94.00
Mean (rata-rata)	23.0000	40.1500	22.5500	85.7000
Standar Deviasi (simpanan baku)	2.05196	3.28113	2.13923	6.81407
Varian	4.211	10.766	4.576	46.432

1. **Data Pola Gerak Pukulan *Gyaku Tsuki* Berdasarkan Norma**

Perhitungan statistik deskriptif dimaksudkan untuk mengetahui gambaran nyata tentang kondisi seluruh responden, terkait dengan aspek-aspek dalam variabel yang diteliti.

Tabel 2. Presentase Frekuensi Data Sikap Awal Pola Gerak Pukulan *Gyaku Tsuki*

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
>26,07	0	0%	Baik sekali
24,02-26,07	12	60%	Baik
21,97-24,02	3	15%	Cukup
19,92-21,97	5	25%	Kurang



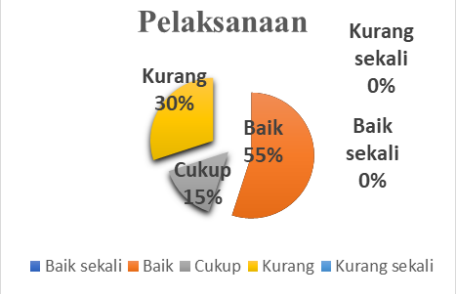
Gambar 1. Diagram Chart Presentase

Sikap Awal Pola Gerak Pukulan *Gyaku Tsuki*

Hasil data sikap awal pola gerak pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar, nampak bahwa dari 20 sampel karateka ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 0 orang atau presentasi (0%), klasifikasi baik sebanyak 12 orang atau presentasi (60%), klasifikasi cukup sebanyak 3 orang atau presentasi (15%), klasifikasi kurang sebanyak 5 orang atau presentasi (25%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang atau presentasi (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sikap awal pola gerak pukulan gyaku tsuki pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar dapat dikategorikan baik dengan hasil rata-rata nilai 23,0000.

Tabel 3. Presentase Frekuensi Data Pelaksanaan Pola Gerak Pukulan *Gyaku Tsuki*

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
>45,07	0	0%	Baik sekali
41,79-45,07	11	55%	Baik
38,50-41,79	3	15%	Cukup
35,22-38,50	6	30%	Kurang
<35,22	0	0%	Kurang sekali
Total	**20**	**100%**	



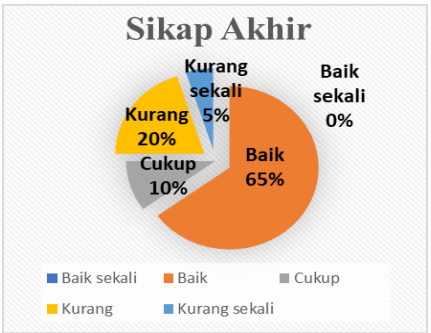
Gambar 2. Diagram Chart Presentase

Pelaksanaan Pola Gerak Pukulan *Gyaku Tsuki*

Hasil data pelaksanaan pola gerak pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar, nampak bahwa dari 20 sampel karateka ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 0 orang atau presentasi (0%), klasifikasi baik sebanyak 11 orang atau presentasi (55%), klasifikasi cukup sebanyak 3 orang atau presentase (15%), klasifikasi kurang sebanyak 6 orang atau presentase (30%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 orang atau presentase (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tahap pelaksanaan pola gerak pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar dapat dikategorikan baik dengan hasil rata-rata nilai 40,1500.

Tabel 4. Presentase Frekuensi Data Sikap Akhir Pola Gerak Pukulan *Gyaku Tsuki*

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
>25,75	0	0%	Baik sekali
23,61-25,75	13	65%	Baik
21,48-23,61	2	10%	Cukup
19,34-21,48	4	20%	Kurang
<19,34	1	5%	Kurang sekali
Total	**20**	**100%**	

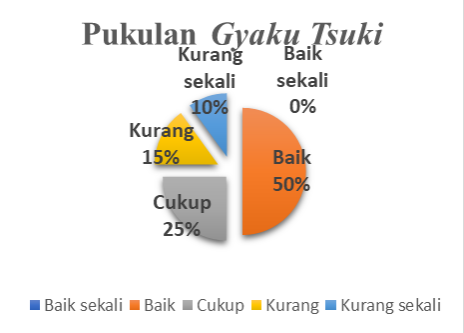


Gambar 3. Diagram Chart Presentase Sikap Akhir Pola Gerak Pukulan *Gyaku Tsuki*

Hasil data sikap akhir pola gerak pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar, nampak bahwa dari 20 sampel karateka ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 0 orang atau presentasi (0%), klasifikasi baik sebanyak 13 orang atau presentasi (65%), klasifikasi cukup sebanyak 2 orang atau presentase (10%), klasifikasi kurang sebanyak 4 orang atau presentase (20%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 1 orang atau presentase (5%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sikap akhir pola gerak pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar dapat dikategorikan baik dengan hasil rata-rata nilai 22,5500.

Tabel 5. Presentase Frekuensi Data Pukulan *Gyaku Tsuki*

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
>95,92	0	0%	Baik sekali
89,10-95,92	10	50%	Baik
82,29-89,10	5	25%	Cukup
75,47-82,29	3	15%	Kurang
<75,47	2	10%	Kurang sekali
Total	**20**	**100%**	



Gambar 4. Diagram Chart Presentase Pukulan *Gyaku Tsuki*

Hasil data pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar, nampak bahwa dari 20 sampel karateka ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak 0 orang atau presentasi (0%), klasifikasi baik sebanyak 10 orang atau presentasi (50%), klasifikasi cukup sebanyak 5 orang atau presentase (25%), klasifikasi kurang sebanyak 3 orang atau presentase (15%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 2 orang atau presentase (10%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar dapat dikategorikan baik dengan hasil rata-rata nilai 85,7000.

Pembahasan

1. **Sikap awal**, pada kategori baik sekali didapatkan nilai presentase 0%, dikarenakan karateka belum mampu melakukan secara sempurna gerakan pada sikap awal pukulan gyaku tsuki. Pada kategori baik didapatkan nilai presentase 60%, dikarenakan karateka sudah mulai mampu melakukan gerakan sikap awal pukulan gyaku tsuki walaupun masih ada yang perlu diperbaiki. Adapun gerakannya yaitu kaki yang maju diseret dan disilang, tangan yang akan memukul berada dalam posisi

hikite serta lengan rileks. Kategori cukup didapatkan nilai presentase 15%, dikarenakan dalam melakukan gerakan sikap awal pukulan gyaku tsuki sudah hampir baik meski masih ada yang perlu diperbaiki seperti kaki yang maju seharusnya disilang dan diseret agar bisa membentuk kuda-kuda yang baik. Kategori kurang didapatkan nilai presentase 25%, dikarenakan karateka kurang memahami teknik sikap awal melakukan pukulan *gyaku tsuki* dengan baik dan benar. Kategori kurang sekali didapatkan nilai presentase 0%, dikarenakan tidak ada karateka yang tidak bisa melakukan sikap awal walaupun masih ada yang perlu diperbaiki.

2. **Pelaksanaan**, pada kategori baik sekali didapatkan nilai presentase 0%, dikarenakan karateka belum mampu melakukan secara sempurna gerakan pada pelaksanaan pukulan *gyaku tsuki*, kategori baik didapatkan nilai presentase 55%, dikarenakan seluruh gerakan dalam pelaksanaan sudah hampir baik dan benar hanya saja ada yang perlu diperbaiki mulai dari bentuk kuda-kuda *zenkutsu dachi* sudah mulai bagus dan namun tidak selebar bahu, lutut kaki depan yang ditekuk kadang tidak sejajar dengan jari-jari kaki serta kaki belakang kadang tidak lurus, tangan yang memukul lurus kedepan serta tangan yang tidak memukul berada disamping dada (*hikite*), posisi badan tegak serta pinggul (*kime*) sudah mendorong pada saat memukul, berat badan bertumpu pada dua kaki serta pandangan fokus kedepan. Kategori cukup didapatkan nilai presentase 15%, dikarenakan dalam melakukan gerakan pada pelaksanaan masih ada yang perlu diperbaiki mulai dari bentuk kuda-kuda, pinggul (*kime*) yang mendorong tidak maksimal pada saat memukul serta pukulan dan pandangan tidak lurus kedepan dan badan tidak tegak. Kategori kurang didapatkan nilai presentase 30%, dikarenakan karateka kurang memahami teknik pelaksanaan melakukan pukulan *gyaku tsuki* dengan baik dan benar. Kategori kurang sekali didapatkan nilai presentase 0%, dikarenakan dalam melakukan gerakan pelaksanaan tidak ada karateka yang mendapatkan nilai kurang sekali.

3. **Sikap akhir**, pada kategori baik sekali didapatkan nilai presentase 0%, dikarenakan karateka belum mampu melakukan secara sempurna gerakan pada sikap akhir pukulan *gyaku tsuki*. Kategori baik didapatkan nilai presentase 65%, dikarenakan kuda-kuda *zenkutsu dachi* sudah mulai bagus, tangan lurus kedepan pada saat memukul, berat badan bertumpu pada dua kaki, badan tegak serta pandangan

fokus lurus kedepan sasaran pukulan. Kategori cukup didapatkan nilai 10%, dikarenakan ketika karateka melakukan gerakan sikap akhir masih perlu diperbaiki agar gerakan bisa menjadi baik. Kategori kurang didapatkan nilai presentase 20%, dikarenakan karateka kurang memahami teknik sikap akhir melakukan pukulan *gyaku tsuki* dengan baik dan benar. Kategori kurang sekali didapatkan nilai presentase 5%, dikarenakan karateka tidak memahami teknik sikap akhir melakukan pukulan *gyaku tsuki* dengan baik dan benar.

4. **Pukulan *Gyaku Tsuki***, pada kategori baik sekali didapatkan nilai presentase 0%, dikarenakan karateka belum mampu melakukan pukulan secara sempurna pada semua tahapan pukulan *gyaku tsuki*. Kategori baik didapatkan nilai presentase 50%, dikarenakan seluruh tahapan sudah baik dan benar hanya saja ada beberapa yang menjadi perbaikan yaitu mulai pada saat melakukan sikap awal kaki yang maju diseret dan disilang, kemudian tangan yang akan memukul berada tepat disamping dada (*hikite*), lengan dan posisi badan rileks serta pandangan fokus lurus kedepan. Kemudian pada saat melakukan pelaksanaan pukulan *gyaku tsuki* bentuk kuda-kuda *zenkutsu dachi* sudah mulai bagus dan namun tidak selebar bahu, lutut kaki depan yang ditekuk kadang tidak sejajar dengan jari-jari kaki serta kaki belakang kadang tidak lurus, tangan yang memukul lurus kedepan serta tangan yang tidak memukul berada disamping dada (*hikite*), posisi badan tegak serta pinggul (*kime*) sudah mendorong pada saat memukul, berat badan bertumpu pada dua kaki serta pandangan fokus kedepan. Dan pada saat melakukan sikap akhir kuda-kuda *zenkutsu dachi* sudah mulai bagus, tangan lurus kedepn pada saat memukul, berat badan bertumpu pada dua kaki, badan tegak serta pandangan fokus lurus kedepan sasaran pukulan. Jadi, masih perlu diperbaiki meski sudah dianggap baik demi mendapatkan hasil yang memuaskan disaat melakukan pukulan *gyaku tsuk*i yang dimana pukulan tersebut merupakan teknik pukulan yang banyak digunakan dalam karate baik dalam latihan maupun pertandingan. Kategori cukup didapatkan nilai presentase 25%, dikarenakan seluruh tahapan yang sudah hampir baik dan benar hanya saja ada beberapa yang menjadi perbaikan terutama pada saat pelaksanaan mulai dari bentuk kuda-kuda, pinggul (*kime*) yang mendorong tidak maksimal pada saat memukul serta pukulan dan pandangan tidak lurus kedepan dan badan tidak tegak yang masih perlu diperbaiki meski sudah dianggap

baik demi mendapatkan hasil yang memuaskan disaat melakukan pukulan *gyaku tsuk*i yang dimana pukulan tersebut merupakan teknik pukulan yang banyak digunakan dalam karate baik dalam latihan maupun pertandingan. Kategori kurang didapatkan nilai presentase 15%, dikarenakan karateka kurang memahami teknik melakukan pukulan *gyaku tsuki* dengan baik dan benar. Beberapa karateka ketika dijelaskan pada saat latihan mereka hanya mendengarkan tanpa memperhatikan oleh sebab itu, mengakibatkan karateka kurang mengerti ketika melakukan pukulan *gyaku tsuki*. Dikatakan kurang karena, karateka kurang baik dari segi teknik sehingga, sangat berpengaruh pada hasil pukulan *gyaku tsuki* yang dilakukan dimana karateka yang kurang mulai dari sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir tidak sesuai dengan teknik pukulan *gyaku tsuki* yang baik dan benar yang ada pada rubrik penilaian pukulan *gyaku tsuki*. Kategori kurang sekali didapatkan nilai presentase 10%, dikarenakan karateka tersebut memang tidak memperhatikan ketika dijelaskan pada saat latihan sehingga, tidak memahami teknik pukulan *gyaku tsuki* dengan baik dan benar. Dikatakan kurang sekali karena, karateka kurang sekali baik dari segi teknik sehingga, sangat berpengaruh pada hasil pukulan *gyaku tsuki* yang dilakukan dimana karateka yang kurang sekali mulai dari sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir sangat tidak sesuai dengan teknik pukulan *gyaku tsuki* yang baik dan benar yang ada pada rubrik penilaian pukulan *gyaku tsuki*.

Dari pembahasan diatas pola gerak pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar dikategorikan baik karena, seluruh tahapan yang dilakukan oleh karateka sudah hampir baik dan benar meski masih ada perbaikan-perbaikan yang perlu dilakukan mulai dari sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir agar bisa meningkatkan kemampuan pukulan *gyaku tsuki* secara maksimal dengan baik dan benar

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu kesimpulan yaitu dari beberapa tahapan pelaksanaan pola gerak pukulan *gyaku tsuki* diperoleh kategori “baik” yang lebih mendominan. Hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu hasil pola gerak pukulan *gyaku tsuki* pada karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar dapat dikategorikan baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut diatas maka dapat disarankan sebagai berikut: 1) Kepada para pelatih agar kiranya teknik pukulan *gyaku tsuki* haruslah tetap ditingkatkan walaupun sudah dikategorikan baik. 2) Bagi karateka diharapkan dapat memahami pentingnya pukulan *gyaku tsuki* dalam beladiri karate. 3) Diharapkan pada penelitian yang akan datang khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan melibatkan lebih banyak lagi teknik lainnya dan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang saya ucapkan bapak Dr. Sudirman, M.Pd dan bapak Sufitryono, S.Pd.,M.Pd yang telah membimbing saya dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Irianto, T. (2020). Pola Gerak Dasar. *Eprints.Ulm.Ac.Id*.

Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen.

Muladi, B., & Wiratama A. NS. (1996). *Karate Untuk Pemula.* Pekalongan: CV. Gunung Mas.

Rukajat, A. (2018). Pendekatan penelitian kuantitatif: *quantitative research approach. Deepublish.*

Santos, M. H. Dos, Bolkiah, H., & Santos, H. A. Dos. (2020). Kontribusi daya ledak lengan, koordinasi mata-tangan terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki. *Journal of Sport and Physical Education, 1*(1), 67–77.

Sagitarius. (2008*). Sejarah Karate*. Yogyakarta: Pustaka Yogya Mandiri.

Simanjuntak, V. G., & Dinata, M (2004). *Teknik Dasar Karate*. Ciputat: Cerdas Jaya.

Subroto, I. H. (1996). *Dasar-Dasar Karate.* Solo: CV. Aneka.

Sugiyono. (2014). M*etode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.* Bandung: CV. Alfabeta.