**SPORTIFY JOURNAL**
https://journal-center.litpam.com/index.php/sfj

Juni 2024, Vol. 4, No. 1
e-ISSN: 2807-4076
pp. 37-42

# Keterampilan Teknik Dasar Gyaku Tsuki Siswa Ekstrakurikuler Karate SMPN 1 Narmada

**[1]Ahmad Aji Azhari, [2*]Rindawan, [3]Dian Estu Prasetyo**

[1, 2*] Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram 83125, Indonesia.
[3] Department of Physical Education Health and Recreation, Universitas Dharmas Indonesia. Jl. Lintas Sumatera No. Km 18, Koto Baru, Koto Padang, Kabupaten Dharmasraya, Sumatera Barat. Postal Code: 27581

*Correspondence e-mail: rindawan@undikma.ac.id
*Submission: March 1, 2024; Revision: April 11, 2024; Accepted: May 14, 2024.*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar gyaku tsuki siswa ekstrakurikuler karate SMPN 1 Narmada tahun 2024. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei tes. Sampel penelitian adalah seluruh populasi, yaitu 37 siswa ekstrakurikuler karate, sehingga teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Instrumen berupa tes keterampilan gyaku tsuki yang menilai tiga tahap gerak: sikap awal, pelaksanaan, dan gerak lanjutan. Setiap siswa melakukan dua kali percobaan, kemudian skor dirata-ratakan dan dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang. Data dianalisis menggunakan frekuensi dan persentase. Hasil menunjukkan 10 siswa (27,03%) berada pada kategori baik, 8 siswa (21,62%) pada kategori cukup, dan 19 siswa (51,35%) pada kategori kurang. Mayoritas siswa belum menguasai gyaku tsuki secara optimal, sehingga diperlukan program latihan teknik dasar yang lebih terstruktur dan berulang.

**Kata Kunci:** gyaku tsuki; karate; keterampilan teknik dasar; ekstrakurikuler; SMPN 1 Narmada

# *Basic Gyaku Tsuki Technique Skills among Extracurricular Karate Students at SMPN 1 Narmada*

***Abstract***

*This study aimed to determine the level of basic gyaku tsuki technique skills among extracurricular karate students at SMPN 1 Narmada in 2024. A descriptive quantitative design with a performance-test survey method was used. The sample included the entire population of 37 extracurricular karate students; therefore, total sampling was applied. The instrument was a gyaku tsuki skill test assessing three movement phases: initial stance, execution, and follow-through. Each student performed two trials, and the scores were averaged and classified into good, sufficient, and poor categories. Data were analyzed using frequencies and percentages. The results showed that 10 students (27.03%) were in the good category, 8 students (21.62%) were in the sufficient category, and 19 students (51.35%) were in the poor category. Most students had not mastered gyaku tsuki optimally, indicating the need for a more structured and repetitive basic technique training program.*

***Keywords****: gyaku tsuki; karate; basic technique skills; extracurricular; SMPN 1 Narmada*

***How to Cite:*** Azhari, A. A., Rindawan, R., & Prasetyo, D. E. (2024). Keterampilan Teknik Dasar Gyaku Tsuki Siswa Ekstrakurikuler Karate SMPN 1 Narmada. *Sportify Journal*, *4*(1), 37-42. https://doi.org/10.36312/sj.v4i1.5073

https://doi.org/10.36312/sj.v4i1.5073

Copyright© 2024, Azhari et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

## PENDAHULUAN

Karate merupakan seni bela diri sekaligus olahraga kompetitif yang mengembangkan kemampuan fisik, disiplin, kepercayaan diri, pertahanan diri, dan ketahanan mental. Dalam konteks pendidikan dan ekstrakurikuler sekolah, karate tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai sarana pembinaan karakter, kontrol diri, dan keterampilan motorik. Literatur tentang pendidikan bela diri menunjukkan bahwa latihan karate dapat mendukung pengembangan kemampuan teknik, motivasi, dan kesiapan mental siswa melalui praktik yang terstruktur dan berulang (Weiss, 2020; Hughes et al., 2016; Boahin & Hofman, 2014).

Salah satu teknik dasar penting dalam karate adalah gyaku tsuki. Teknik ini merupakan pukulan lurus yang dilakukan dengan tangan berlawanan terhadap posisi kaki depan. Gyaku tsuki banyak digunakan dalam kihon dan kumite karena membutuhkan kecepatan, ketepatan sasaran, stabilitas kuda-kuda, rotasi pinggul, koordinasi tubuh, dan posisi lengan yang benar. Kajian biomekanika karate menunjukkan bahwa efektivitas pukulan gyaku tsuki sangat dipengaruhi oleh urutan gerak, posisi tubuh, keterlibatan pinggul, kekuatan lengan, dan kontrol gerak lanjutan (Venkatraman et al., 2019; Goethel et al., 2023; Penov & Chalakov, 2018).

Hasil observasi awal pada ekstrakurikuler karate SMPN 1 Narmada menunjukkan beberapa masalah yang berkaitan langsung dengan penguasaan gyaku tsuki. Siswa masih sering melakukan kuda-kuda yang kurang stabil, posisi pinggul belum masuk saat pukulan, posisi badan kurang rendah, arah pukulan belum tepat, dan gerak lanjutan belum kembali ke posisi kamae-te secara baik. Kondisi latihan juga belum ideal karena keterbatasan alat, ruang latihan yang kurang luas, jumlah pelatih yang terbatas, dan kurangnya pengulangan teknik.

Penelitian sebelumnya banyak membahas kondisi fisik, kemampuan motorik, dan performa umum karate, tetapi belum banyak yang secara khusus memetakan keterampilan gyaku tsuki pada siswa ekstrakurikuler tingkat SMP. Kebaruan penelitian ini terletak pada pemetaan keterampilan gyaku tsuki berdasarkan tiga tahap gerak, yaitu sikap awal, pelaksanaan, dan gerak lanjutan. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar gyaku tsuki siswa ekstrakurikuler karate SMPN 1 Narmada tahun 2024 sebagai dasar evaluasi latihan.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei tes. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan menggambarkan tingkat keterampilan teknik dasar gyaku tsuki siswa berdasarkan hasil tes performa, bukan menguji pengaruh perlakuan. Pendekatan deskriptif kuantitatif sesuai digunakan untuk memetakan tingkat keterampilan teknik dalam olahraga dan menghasilkan data kategori yang mudah digunakan pelatih dalam menyusun program latihan (Idris et al., 2018; Febriansyah et al., 2022; Almani, 2023).

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler karate SMPN 1 Narmada tahun 2024 yang berjumlah 37 siswa. Seluruh populasi dijadikan sampel penelitian, sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Sampel terdiri atas siswa dengan tingkat sabuk berbeda, mulai dari

sabuk putih, kuning, hijau, biru, hingga coklat. Penggunaan total sampling tepat karena jumlah populasi terbatas dan seluruh siswa dapat mengikuti tes.

### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa tes keterampilan teknik dasar gyaku tsuki. Tes menilai tiga tahap gerak, yaitu sikap awal, pelaksanaan, dan gerak lanjutan. Setiap tahap memuat empat indikator. Skor tahap diberikan dari 1 sampai 4 sesuai jumlah indikator yang benar. Skor akhir dihitung dengan rumus: total skor tiga tahap dibagi tiga. Kategori hasil adalah baik (≥3,1), cukup (2,3), dan kurang (≤2). Instrumen mengacu pada rubrik gyaku tsuki yang telah memiliki validitas isi tinggi melalui V-Aiken dengan nilai V > 0,8. Untuk menjaga konsistensi penilaian, observer menggunakan indikator yang sama pada setiap siswa dan mencatat hasil berdasarkan dua kali percobaan.

### Pengumpulan Data

Data dikumpulkan pada 17 September sampai 19 Oktober 2024. Siswa dikumpulkan, diberi penjelasan prosedur, melakukan pemanasan, kemudian melaksanakan gyaku tsuki sebanyak dua kali sesuai aba-aba. Penilaian dilakukan pada sikap awal, pelaksanaan, dan gerak lanjutan.

### Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi dan persentase. Persentase dihitung dengan rumus jumlah siswa pada setiap kategori dibagi total sampel, kemudian dikalikan 100%. Analisis kategori digunakan untuk mengetahui proporsi siswa yang berada pada kategori baik, cukup, dan kurang.

## HASIL DAN DISKUSI

### Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 37 siswa ekstrakurikuler karate SMPN 1 Narmada. Berdasarkan tingkat sabuk, subjek terdiri atas 19 siswa sabuk putih, 3 siswa sabuk kuning, 5 siswa sabuk hijau, 7 siswa sabuk biru kyu 5, 2 siswa sabuk biru kyu 4, dan 1 siswa sabuk coklat. Komposisi subjek disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Karakteristik Subjek Penelitian

| Tingkat Sabuk | Putra | Putri | Jumlah |
|---|---|---|---|
| Putih | 12 | 7 | 19 |
| Kuning | 2 | 1 | 3 |
| Hijau | 4 | 1 | 5 |
| Biru kyu 5 | 5 | 2 | 7 |
| Biru kyu 4 | 2 | 0 | 2 |
| Coklat | 1 | 0 | 1 |
| Total | 26 | 11 | 37 |

Hasil penilaian keterampilan teknik dasar gyaku tsuki menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori kurang. Dari 37 siswa, 10 siswa berada pada kategori baik, 8 siswa kategori cukup, dan 19 siswa kategori kurang. Persentase hasil telah dihitung ulang agar sesuai dengan jumlah sampel.

**Tabel 2.** Kategori Keterampilan Teknik Dasar Gyaku Tsuki

| Interval Skor | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|---|
| ≥3,1 | Baik | 10 | 27,03% |
| 2,3 | Cukup | 8 | 21,62% |
| ≤2 | Kurang | 19 | 51,35% |
| Total | | 37 | 100% |

Tabel 2 menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar gyaku tsuki siswa ekstrakurikuler karate SMPN 1 Narmada belum dikuasai secara optimal. Kategori kurang menjadi kelompok terbesar, yaitu 19 siswa atau 51,35%. Kategori baik hanya dicapai oleh 10 siswa atau 27,03%, sedangkan kategori cukup dicapai oleh 8 siswa atau 21,62%. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa masih memerlukan penguatan teknik pada sikap awal, pelaksanaan pukulan, dan gerak lanjutan.

## Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa ekstrakurikuler karate SMPN 1 Narmada berada pada kategori kurang dalam keterampilan teknik dasar gyaku tsuki. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguasaan teknik belum merata dan sebagian besar siswa masih membutuhkan latihan dasar yang lebih sistematis. Kondisi ini sejalan dengan literatur pembelajaran keterampilan bela diri yang menjelaskan bahwa penguasaan teknik pukulan membutuhkan latihan berulang, umpan balik, dan evaluasi performa yang konsisten (Hughes et al., 2016; Boahin & Hofman, 2014; Mehdipour-Rabori et al., 2021).

Kategori kurang dapat dikaitkan dengan komposisi subjek yang didominasi siswa sabuk putih. Sebanyak 19 siswa berada pada tingkat sabuk putih, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih berada pada tahap awal pembelajaran karate. Siswa pemula biasanya belum memiliki koordinasi gerak yang stabil, belum memahami urutan teknik secara utuh, dan belum mampu menggabungkan kuda-kuda, rotasi pinggul, arah pukulan, serta gerak lanjutan secara tepat. Studi karate menunjukkan bahwa pengalaman latihan, tingkat sabuk, dan paparan teknik berhubungan dengan kualitas performa pukulan dan kontrol neuromuskular (Goethel et al., 2023; Bandow & Witte, 2021; Ilievski et al., 2018).

Siswa pada kategori cukup telah menunjukkan penguasaan dasar, tetapi masih memerlukan perbaikan pada detail teknik. Kesalahan yang mungkin terjadi meliputi kuda-kuda zenkutsu dachi kurang stabil, pusat massa belum turun, pinggul belum berotasi kuat, arah pukulan kurang lurus, dan tangan belum kembali ke posisi kamae-te. Literatur biomekanika gyaku tsuki menegaskan bahwa pukulan efektif memerlukan sikap awal yang stabil, rotasi pinggul, ekstensi lengan, rotasi pergelangan tangan, dan recovery position yang benar (Venkatraman et al., 2019; Penov & Chalakov, 2018; Goethel et al., 2023).

Sebaliknya, 10 siswa pada kategori baik menunjukkan bahwa sebagian siswa telah mampu memenuhi indikator utama teknik. Kelompok ini kemungkinan memiliki pengalaman latihan lebih lama, tingkat sabuk lebih tinggi, atau keterlibatan latihan yang lebih konsisten. Karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pelatih untuk membedakan program latihan antara siswa pemula dan siswa yang lebih siap secara teknik.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar gyaku tsuki siswa ekstrakurikuler karate SMPN 1 Narmada tahun 2024 sebagian besar berada pada kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik gyaku tsuki belum dikuasai secara optimal oleh mayoritas siswa, terutama pada aspek kuda-kuda, rotasi pinggul, arah pukulan, koordinasi tangan-kaki, dan gerak lanjutan. Hasil ini menjadi dasar evaluatif bahwa pembinaan teknik dasar gyaku tsuki perlu dilakukan secara lebih terstruktur, bertahap, dan disesuaikan dengan tingkat pengalaman siswa.

## REKOMENDASI

Pelatih ekstrakurikuler karate disarankan menyusun program latihan gyaku tsuki yang lebih spesifik dengan fokus pada kuda-kuda zenkutsu dachi, posisi kamae-te, penurunan pusat massa, rotasi pinggul dan bahu, arah pukulan lurus, rotasi pergelangan tangan, serta pengembalian tangan ke posisi awal. Latihan perlu dilakukan melalui demonstrasi, drill berulang, koreksi individual, dan evaluasi berkala menggunakan rubrik yang sama. Penelitian selanjutnya disarankan menyajikan hasil per tahap gerak, membandingkan keterampilan berdasarkan tingkat sabuk dan lama latihan, serta menggunakan lebih dari satu penilai untuk menguji reliabilitas penilaian.

## DAFTAR PUSTAKA


Almani, W. A.-A. (2023). Setting standard levels of cognitive achievement in offensive skills for the Wasit clubs karate athletes of sports season 2022–2023. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 8*(2), 187–193. https://doi.org/10.22271/journalofsport.2023.v8.i2c.2796

Bandow, N., & Witte, K. (2021). Gaze behavior of attacking karate athletes in-situ. *Journal of Sports and Performance Vision, 3*(1), e1–e11. https://doi.org/10.22374/jspv.v3i1.8

Boahin, P., & Hofman, R. (2014). Perceived effects of competency-based training on the acquisition of professional skills. *International Journal of Educational Development, 36*, 81–89. https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2013.11.003

Febriansyah, M. A., Gustiawati, R., & Siswanto, S. (2022). The implementation of karate martial arts learning according to the PJOK curriculum at junior high schools in East Telukjambe District. *Jurnal Pendidikan Jasmani, 3*(2), 80–87. https://doi.org/10.55081/jpj.v3i2.665

Goethel, M. F., Vilas-Boas, J. P., Machado, L., Ervilha, U. F., Moreira, P. V. S., Bendilatti, A. R., Hamill, J., Cardozo, A. C., & Gonçalves, M. (2023). Performance, perceptual and reaction skills and neuromuscular control indicators of high-level karate athletes in the execution of the gyaku tsuki punch. *Biomechanics, 3*(3), 415–424. https://doi.org/10.3390/biomechanics3030034

Hughes, P. G., Crespo, M., Maier, T., Whitman, A., & Ahmed, R. A. (2016). Ten tips for maximizing the effectiveness of emergency medicine procedure laboratories. *Journal of Osteopathic Medicine, 116*(6), 384–390. https://doi.org/10.7556/jaoa.2016.079

Idris, W. M. R. W., Rafi, A., Bidin, A., Jamal, A. A., & Fadzli, S. A. (2018). A systematic survey of martial art using motion capture technologies: The importance of extrinsic feedback. *Multimedia Tools and Applications, 78*(8), 10113–10140. https://doi.org/10.1007/s11042-018-6624-y

Ilievski, E. S., Shala, E., & Kostovski, Ž. (2018). Structure of situation motor stereotypes of karate competitors and karate representatives. *Sports Science and Health, 15*(1). https://doi.org/10.7251/ssh1801012i

Mehdipour-Rabori, R., Bagherian, B., & Nematollahi, M. (2021). Simulation-based mastery improves nursing skills in BSc nursing students: A quasi-experimental study. *BMC Nursing, 20*(1). https://doi.org/10.1186/s12912-020-00532-9

Penov, R., & Chalakov, M. (2018). Front-hand-punch speed improvement experimental methodology in karate. *Journal of Applied Sports Sciences, 2*(2), 21–34. https://doi.org/10.37393/jass.2018.02.3

Venkatraman, J., Manwar, R., & Avanaki, K. (2019). Development of a Punch-O-Meter for sport karate training. *Electronics, 8*(7), 782. https://doi.org/10.3390/electronics8070782

Weiss, M. R. (2020). Motor skill development and youth physical activity: A social psychological perspective. *Journal of Motor Learning and Development, 8*(2), 315–344. https://doi.org/10.1123/jmld.2020-0009