

EFEKTIVITAS TEKNIK SERANGAN PUKULAN DAN TEKNIK SERANGAN TENDANGAN TERHADAP PEROLEHAN POIN DALAM PERTANDINGAN KUMITE CABANG OLAHRAGA KARATE

SAGITARIUS

Penelitian ini merupakan penelitian terhadap keberhasilan teknik serangan pukulan dan teknik serangan tendangan terhadap perolehan poin dalam pertandingan karate nomor *kumite* pada Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung. Masalah yang menjadi acuan penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah yang lebih efektif terhadap perolehan poin antara teknik serangan pukulan dan teknik serangan tendangan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet senior putra dan putri yang berhasil lolos ke babak semifinal dan final dalam Kejuaraan Karate INKANAS 2012 di Bandung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik observasi langsung dengan menggunakan alat bantu berupa lembar skor dan (handycam-minyDV). Teknik pengolahan dan analisis data menggunakan rumus prosentase.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: pada atlet putra tingkat keberhasilan teknik serangan pukulan terhadap perolehan poin sebesar 17% dan untuk tingkat keberhasilan teknik serangan tendangan sebesar 5%. Sedangkan pada atlet putri tingkat keberhasilan teknik serangan pukulan terhadap perolehan poin sebesar 13% dan untuk tingkat keberhasilan teknik serangan tendangan sebesar 2%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada Kejuaraan Karate INKANAS 2012 di Bandung teknik serangan yang lebih efektif terhadap perolehan poin dalam pertandingan *kumite* nomor senior putra dan senior putri yaitu teknik serangan pukulan.

Kata Kunci : Teknik Serangan Pukulan, Teknik Serangan Tendangan, Perolehan Poin

PENDAHULUAN

Karate merupakan seni beladiri yang dikembangkan di Jepang pada tahun 1922 (Nakayama, 1966). Karate berasal dari dua huruf Kanji; *kara* berarti kosong, sedangkan *te* berarti tangan (Funakoshi, dikutip dari Nakayama, 1966: 13; Nakayama, 1981: 11; Suardhana, 2006: 3; Sagitarius, 2008: 1). Kedua huruf Kanji tersebut bila digabungkan menjadi *Karate*, yang berarti tangan kosong. Karate memiliki pengertian seni beladiri tangan kosong yang digunakan untuk mengembangkan karakter melalui latihan (Nakayama, 1966: 13; 1981: 11; Suardhana, 2006: 3) sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga mempelajari kekuatan mental, spiritual, dan kepribadian (Suardhana, 2006: 3).

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.

Untuk dapat berprestasi secara optimal seorang atlet karate dituntut untuk menguasai teknik dasar (*kihon*) dalam olahraga karate. Penguasaan teknik dasar (*kihon*) yang baik merupakan salah satu faktor penting dikuasai oleh setiap atlet karate agar dapat menguasai teknik *kata* maupun teknik *kumite*. Seperti yang dijelaskan Wahid (2007: 47) mengatakan bahwa “Kihon merupakan pondasi/awal/akar yang berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite.” Adapun beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam olahraga karate adalah pukulan, tendangan, hantaman, tangkisan. Lebih lanjut Nakayama

(1996:15) mengatakan pukulan, pukulan cepat, tendangan dan tangkisan merupakan teknik dasar dalam karate, sebagaimana dikemukakannya bahwa “*Tsuki (punching), uchi (striking), keru (kicking), and uke (blocking) are the fundamental karate techniques*”.

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. Hal ini sesuai dengan penelitian Hendro (2004) menyatakan bahwa pada pertandingan *kumite* teknik serangan tangan lebih sering digunakan oleh para atlet dengan prosentase sebesar 69,23%, sedangkan pada penelitian Susanto (2004) menyatakan dalam setiap pertandingan *kumite* para atlet rata-rata lebih sering melakukan serangan tendangan dengan prosentase sebesar 69,23%. Hal tersebut menjadi gambaran bahwa teknik serangan tendangan dan teknik serangan pukulan merupakan teknik yang dominan digunakan oleh para atlet *kumite* dalam setiap pertandingannya. Hal ini tentu menjadi tugas para pelatih dan atletnya untuk dapat menelaah lebih dalam lagi dari kedua serangan tersebut, yang dimana peraturan pertandingan *kumite* cabang olahraga karate selalu mengalami beberapa kali perubahan antara lain jumlah waktu, dimana setiap satu pertandingan hanya diberikan waktu tiga menit terutama untuk senior dan jumlah total dari keseluruhan wasit dan juri yang memimpin pertandingan *kumite* sebanyak lima orang. Keadaan seperti ini menuntut atlet untuk memiliki penguasaan teknik yang baik dan gerakan yang cepat agar dapat memenangkan pertandingan dengan waktu yang singkat. Selain itu, seorang atlet dituntut untuk melakukan teknik serangan dengan dasar (*kihon*) yang benar agar teknik serangan yang dilancarkan dapat diterima dan diberikan poin oleh wasit, karena seorang wasit dapat memutuskan suatu teknik bernilai poin jika minimal dua dari empat juri memberikan pendapat yang sama (Peraturan Pertandingan Karate, 2012).

Teknik pukulan (*tsuki*) merupakan suatu teknik yang terarah menuju sasaran lawan yang dilakukan dengan menggunakan tangan kosong atau kepala, sesuai dengan teknik dasar pukulan (Notosoejitno, 1997: 68).

Dalam pertandingan karate nomor *kumite*, semua jenis serangan pukulan yang dilakukan atau dilancarkan kepada lawan hanya akan menghasilkan satu poin saja baik itu mengenai sasaran atas maupun sasaran bawah. Hal ini sesuai dengan Peraturan Pertandingan *Kumite* (2012: 8) menjelaskan “*Yuko (1 point): 1) Semua pukulan (tsuki) dilancarkan pada 7 area skor. 2) Semua hantaman (uchi) dilancarkan pada 7 area skor*”.

Sedangkan teknik serangan tendangan adalah adalah suatu teknik kaki yang dilakukan secara terarah pada lawan atau sasaran, sesuai dengan teknik dasar (Notosoejitno, 1997: 71).

Berbeda dengan teknik pukulan dalam pertandingan karate nomor *kumite*, teknik tendangan yang dilancarkan kepada lawan atau sasaran akan menghasilkan dua poin untuk arah lurus dan tiga poin untuk arah atas. Hal ini sesuai dengan Peraturan Pertandingan *Kumite* (2012: 8) menjelaskan:

Ippon (3 point) : 1. Tendangan jodan, yang dimaksud jodan adalah muka, kepala dan leher.

2. Semua teknik yang bernilai skor yang dilancarkan pada lawan yang jatuh terlempar, jatuh karena kesalahan sendiri atau yang tidak berdiri pada kedua kakinya.

Wazza-Ari (2 point) : 1. Tendangan chudan, yang dimaksud chudan adalah Perut, dada, punggung dan samping.

Selain dapat menghasilkan poin yang besar, Serangan tendangan menghasilkan kekuatan yang lebih besar dari serangan pukulan (Nakayama, 1966: 136). Namun teknik serangan tendangan memiliki beberapa kelemahan, diantaranya sulit dilakukan, lambat, serta beresiko akan mudah ditangkis atau diserang balik oleh lawan. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dijelaskan oleh J.B Sujoto (1996: 98) bahwa:

Walaupun kekuatan tendangan memiliki kekuatan yang besar, tendangan kurang lincah. Di samping itu kalau kita melakukan tendangan, tinggal salah satu kaki yang tetap menempel pada lantai (kecuali tendangan melompat) sehingga keseimbangan menjadi berkurang.

Hal serupa juga dijelaskan oleh Nakayama (1986: 136) mengatakan bahwa “*When kicking, good balance is of primary importance because the body weight is supported by one only leg. This situation is aggravated at the instant the foot hits the target by the strong counter shock of the kick*”. Maksudnya, ketika menendang hal yang paling penting untuk diperhatikan adalah keseimbangan karena pada saat menendang berat tubuh hanya ditopang oleh satu kaki.

Berdasarkan paparan di atas 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. Hal tersebut menimbulkan tanda tanya bagi penulis untuk menganalisis serta menelaah lebih jauh mengenai pengaruh teknik serangan pukulan dan teknik serangan tendangan terhadap perolehan poin dalam pertandingan karate nomor *kumite*. Karena berdasarkan pengalaman dan pengamatan penulis di lapangan, banyak pelatih-pelatih terutama di Jawa-Barat yang memiliki pendapat yang berbeda terhadap kedua serangan ini, diantaranya mengenai serangan mana yang lebih baik dan harus diajarkan. Banyak pelatih yang mengatakan bahwa untuk memenangkan pertandingan *kumite* hanya cukup dengan menguasai serangan pukulan saja dan ada juga pelatih yang mengatakan serangan tendangan lebih penting dikuasai dengan alasan poin yang didapat lebih besar. Pendapat-pendapat tersebut menurut penulis merupakan *justifikasi* yang belum diketahui secara pasti kebenarannya dan harus diadakan penelitian lebih lanjut terhadap kedua jenis teknik serangan tersebut. Hal ini bertujuan agar karateka paham akan pentingnya kedua teknik tersebut dalam perolehan poin. Selain itu, penulis berharap bahwa melalui pemahaman akan fungsi dan manfaat dari kedua jenis serangan tersebut, pembinaan olahraga karate menjadi semakin berkembang. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian dengan judul: “Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate”. Penelitian ini merupakan studi deskriptif pada Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung. Adapun alasan penulis melakukan penelitian pada kejuaraan ini dengan harapan penelitian ini dapat dijadikan sebagai profil atlet karate INKANAS yang dapat digunakan untuk perkembangan prestasi INKANAS khususnya di Jawa-Barat.

Selintas Pandangan Olahraga Karate

Karate adalah satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Terbukti sampai saat ini banyak kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan ditingkat daerah, nasional, bahkan internasional yang diadakan di Indonesia. Dari

kejuaraan tersebut melahirkan atlet-atlet yang berkualitas, bahkan sampai saat ini olahraga karate juga menjadi salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa bersaing ditingkat internasional. Hasil yang baik telah dibuktikan oleh atlet-atlet karate Indonesia yang telah menjadi juara umum pada Kejuaraan SEA GAMES Karate yang diadakan di Indonesia. Selain itu, prestasi lain yang diraih oleh karateka Indonesia adalah meraih medali emas pada kejuaraan Dunia Karate WKF Premier League. Disamping itu, olahraga ini banyak diminati oleh setiap kalangan baik anak-anak sampai dewasa. Terbukti sampai saat ini di Indonesia sendiri terdapat empat perguruan yang sudah sangat berkembang diantaranya *Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu, Wado-Ryu*.

Teknik Dasar dalam Olahraga Karate (*Kihon*)

Seperti halnya cabang olahraga lainnya, cabang olahraga karate memiliki teknik-teknik dasar yang harus dikuasai seperti teknik berdiri (*dachi*), teknik menendang (*geri*), teknik memukul (*uchi*), dan teknik tangkisan (*uke*). Seluruh teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai dengan baik, agar dapat melakukan teknik karate lainnya seperti *Kata* dan *Kumite* (Sujoto, 1996:54). Pengertian *kihon* sendiri dijelaskan oleh Wahid (2007: 47) mengatakan “*Kihon* adalah pondasi/awal/akar yang berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite”.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa *kihon*, yang merupakan gerakan dasar atau gerakan baku, yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang dilakukan dalam kata maupun kumite. Sementara itu, dalam olahraga karate *kihon* sendiri lebih cenderung tertuju pada kemampuan sistem pernapasan (*hara*) dan fleksibilitas pinggul. Lebih jelas Wahid (2007:47) mengatakan bahwa:

Kihon yang benar selalu berpedoman pada prinsip *Ai* yang selalu berputar dengan sebuah titik sebagai pusat pengendali gerakan. Jadi, secara otomatis *kihon* juga akan selalu berhubungan dengan *hara* sebagai pusat sumber tenaganya. Prinsip *Ai* yang selalu berputar tampaknya sinkron dengan anatomi daerah panggul yang menjadi wadah pembungkus *hara* secara keseluruhan. pinggul seperti diketahui merupakan titik tengah dari tinggi badan seseorang sehingga secara otomatis menjadi “engsel penyeimbang tubuh”. Analisis secara sistem pernapasan menunjukkan ia berada dalam sebuah sudut yang menemukan tiga buah garis lurus: tepat dibawah jantung dan paru paru yang merupakan organ pengelola oksigen dalam darah yang memproduksi apa yang dikenal sebagai tenaga. Pinggul juga berada dekat sekali dengan pangkal sendi selangkangan yang menggerakkan seluruh aktivitas organ tubuh bagian bawah. Disamping itu, ia juga memiliki persendian sendiri (tulang panggul) yang berfungsi besar dalam menopang organ tubuh bagian atas serta dilewati jaringan otot perut yang berhubungan dengan hampir semua jaringan otot penggerak tungkai (tangan dan kaki).

Dari paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa yang menjadi dasar dari *kihon* itu sendiri adalah sistem pernapasan (*hara*) dan kemampuan sendi pinggul, oleh karena itu hampir semua gerakan-gerakan dari setiap teknik karate haruslah bermula dari pinggul. *Kihon* sangatlah penting dikuasai terutama bagi seorang karateka pemula. Dari latihan teknik dasar inilah kita menyusun bentuk-bentuk latihan karate selanjutnya baik kata maupun kumite. Adapun teknik-teknik dasar dalam seni beladiri karate adalah sebagai berikut:

Teknik Berdiri (*Dachi*)

Teknik berdiri dalam karate dapat juga dikatakan sebagai kuda-kuda. Teknik berdiri ini merupakan posisi awal atau sikap awal dalam seni beladiri karate, untuk melakukan teknik menyerang atau bertahan berupa pukulan, tangkisan, dan tendangan. Teknik berdiri ini dilakukan untuk menunjang seorang karateka melakukan suatu teknik karate dengan baik dan benar, karena sebuah teknik menjadi bertenaga, cepat dan akurat haruslah bertumpu pada kuda-kuda yang kuat dan seimbang (Sujoto, 1996: 17). Lebih jelas Prayitno dan Guruh (2007: 15) mengatakan:

Dalam setiap melancarkan teknik karate, baik itu berupa teknik penyerangan maupun pertahanan, haruslah dipadukan dengan posisi kuda-kuda yang baik, kesadaran, kekuatan, kecepatan, waktu yang tepat, bentuk yang benar, sportifitas serta semangat yang tinggi, agar mendapatkan teknik yang benar dan indah untuk dilihat.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa tanpa memahami teknik berdiri yang baik, teknik karate yang lain akan sulit untuk dilakukan dengan baik dan benar. Berikut gambar dari contoh teknik berdiri dalam olahraga karate:



Gambar 2.1

Teknik Berdiri (*dachi*) dalam Cabang Olahraga Karate

Kuda-kuda/*dachi* merupakan salah satu bagian terpenting dalam penilaian pertandingan *kata* dan *kumite*. Gambar diatas adalah teknik berdiri/kuda-kuda yang sering digunakan dalam pertandingan nomor *kata*. Berbeda dengan nomor *kumite* teknik berdiri/kuda-kuda yang digunakan cenderung bebas tergantung dari kenyamanan setiap atlet *kumite*.

Teknik Tangkisan (*Uke*)

Proses latihan teknik dasar lainnya yang harus dikuasai oleh seorang karateka adalah teknik dasar tangkisan. Dalam seni beladiri karate tidak hanya melatih kemampuan menyerang saja tetapi juga dituntut untuk dapat bertahan dari serangan luar.

Pada pertandingan *kumite* selain dituntut untuk dapat menyerang dan memperoleh poin, atlet pun dituntut untuk dapat bertahan dari serangan lawan yakni dengan cara menangkis atau menghindari serangan lawan. Adapun penjelasan tangkisan menurut Indra (2011: 11) menjelaskan bahwa “Tangkisan atau *uke* adalah bentuk tangan untuk menghindari terjadinya kontak atau benturan tangan atau kaki dengan tubuh kita. Tangan pada saat menangkis serangan dapat dalam keadaan terkepal atau terbuka sesuai kebutuhan”.

Dalam seni beladiri karate, selain untuk bertahan tangkisan dapat berfungsi sebagai serangan (Sujoto, 1996: 81). Oleh karena itu, hal yang perlu diperhatikan dalam melatih teknik dasar tangkisan adalah selalu membiasakan melakukan gerakan serangan lanjutan setelah melakukan teknik tangkisan. Berikut adalah gambar contoh gerakan teknik tangkisan dalam olahraga karate:



Gedan Barai
(sumber: Koleksi Pribadi)



Koken Uke
(sumber: Koleksi Pribadi)



Juji Uke
(sumber: Koleksi Pribadi)



Age Uke
(sumber: Koleksi Pribadi)



Shito Uke
(sumber: Koleksi Pribadi)



Soto Uke
(sumber: Koleksi Pribadi)



Uchi Uke
(sumber: Koleksi Pribadi)



Uchi Uke Gedan Barai
(sumber: Koleksi Pribadi)

Gambar 2.2

Teknik Tangkisan (*uke*) dalam Cabang Olahraga Karate

Dari paparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik tangkisan (*uke*) merupakan teknik dasar yang digunakan untuk bertahan dari serangan luar. Selain itu, teknik tangkisan (*uke*) dapat juga digunakan sebagai teknik serangan atau sebagai teknik ‘umpan’ untuk memperoleh kesempatan menyerang (Nakayama, 1966: 174). Oleh karena itu, dalam melatih teknik tangkisan (*uke*) diharapkan tidak hanya tertuju pada teknik tangkisannya saja tetapi biasakan untuk diikuti dengan gerakan menyerang.

Teknik Pukulan

Teknik pukulan merupakan teknik dasar pertama yang diperkenalkan dalam karate. Cukup banyak jenis pukulan yang diajarkan, mulai dari pukulan lurus (*choku tsuki*), pukulan pisau tangan (*Shuto Uchi*), pukulan melebar U (*Yama tsuki*), pukulan tinju ke atas (*Tate Tsuki*) dan lain-lain. Jenis

pukulan akan semakin bertambah banyak pada tingkatan selanjutnya. Menurut Sujoto (1996: 54) mengatakan “Pukulan dalam karate hampir sama atau sinonim dengan karate itu sendiri. Jika cara melakukannya tidak betul, berarti karate kita juga kurang baik”.

Karena merupakan sinonim dari dari karate itu sendiri, teknik pukulan dalam seni beladiri karate memiliki kelebihan tersendiri dibandingkan dengan teknik pukulan dalam seni beladiri lainnya. Teknik pukulan dalam beladiri karate memiliki daya rusak yang sangat kuat, karena teknik pukulan dalam karate menggunakan prinsip puntiran hampir dari seluruh tubuh yang berakhir pada suatu pukulan (Sujoto, 1966: 54). Adapun cara memukul dalam karate Abe Fatih Azzuri (2001: 1) menjelaskan:

Posisi tangan memukul kedepan dengan tangan salah satu berada pada pinggang (sabuk), pada saat memukul luncuran tangan dari pinggang dan arah pukulan ke depan pada saat meluncurkan pukulan posisi awal tangan menggenggam dan menghadap ke atas dan sewaktu meluncurkan tangan perlahan-lahan memutar tangan dan menjadi pukulan yang sempurna.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan dalam tahap pengenalan pukulan, hal pertama yang diajarkan adalah bagaimana cara memukul dengan benar dimulai dari kepalan tangan, penyaluran tenaga, dan gerakan kedua tangan pada saat melakukan teknik pukulan serta harus diperhatikan gerakan dari tubuh terutama pinggul. Berikut adalah gambar contoh gerakan teknik pukulan dalam olahraga karate:



Gambar 2.3
Teknik Pukulan (*tsuki*) dalam Cabang Olahraga Karate

Teknik Tendangan (*geri*)

Teknik tendangan merupakan teknik yang istimewa dalam seni beladiri karate karena selain memiliki kekuatan yang lebih besar dari pada serangan pukulan, teknik tendangan lebih banyak

variasinya dibandingkan dengan teknik serangan pukulan (Nakayama, 1966: 136; Sujoto, 1996: 98). Selain itu teknik tendangan dalam karate bukan untuk menyerang saja, tetapi juga bisa digunakan untuk bertahan atau menangkis (Sujoto, 1996: 98).

Namun pada saat melakukan teknik tendangan diperlukan keseimbangan yang baik, karena pada saat melakukan teknik tendangan berat badan hanya bertumpu pada satu kaki. Seperti yang dijelaskan J.B Sujoto (1996: 98) mengatakan bahwa:

Walaupun kekuatan tendangan memiliki kekuatan yang besar, tendangan kurang lincah. Di samping itu kalau kita melakukan tendangan, tinggal salah satu kaki yang tetap menempel pada lantai (kecuali tendangan melompat) sehingga keseimbangan menjadi berkurang.

Dari paparan diatas ditarik kesimpulan bahwa saat melakukan tendangan diperlukan keseimbangan dan kekuatan untuk menumpu seluruh berat badan supaya saat menendang keseimbangan menjadi stabil. Berikut adalah gambar contoh teknik tendangan dalam olahraga karate:



Kansetsu Geri
(sumber: Koleksi Pribadi)



Ushiro mawashi geri
(sumber: Koleksi Pribadi)



di)



Mawashi Geri
(sumber: Koleksi Pribadi)



Ushiro geri
(sumber: Koleksi Pribadi)



Mae geri
(sumber: Koleksi Pribadi)



Kakato Geri
(sumber: Koleksi Pribadi)



Keage Geri
(sumber: Koleksi Pribadi)



Mae Geri
(sumber: Koleksi Pribadi)

Gambar 2.4

Teknik Tendangan (*geri*) dalam Cabang Olahraga Karate

Nomor *Kumite*

Dalam olahraga karate ada dua nomor pertandingan yang dipertandingkan yakni nomor *kumite* dan *kata*. *kumite* disebut juga perkelahian, pertandingan *kumite* merupakan pertandingan yang mengadu teknik, taktik, mental dan fisik dari dua atlet yang sedang bertanding. Dalam pertandingan *kumite* kriteria pemenang diambil dari keunggulan salah satu atlet yang memiliki keunggulan teknik dan taktik yang ditandai dengan keunggulan perolehan poin. Pengertian *kumite* sendiri menurut Wahid (2007: 83) menjelaskan:

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.

Pertandingan *kumite* sendiri dibagi atas *kumite* perorangan, dengan pembagian kelas berdasarkan berat badan dan *kumite* beregu, tanpa pembagian berat badan. *Kumite* biasanya diberikan kepada murid-murid atau atlet yang dianggap sudah memiliki teknik dasar yang baik. Sujoto (1996: 152) mengatakan “Untuk menjadi pandai dalam *kumite*, kita sangat tergantung pada latar belakang latihan-latihan teknik dasar pukulan, tangkisan dan tendangan. Rangkaian teknik teknik dasar membentuk latihan kata dan juga membentuk latihan *kumite*”. Dalam proses pelatihan *kumite* sebelum melakukan *kumite* pertandingan (*kumite shiai*) atau *kumite* bebas (*jiyu kumite*), atlet harus mempelajari *kumite* yang diatur (*go hon kumite*) atau (*yakusoku kumite*) (Sagitarius, 2008: 88; Sujoto, 1966: 151).

Analisis Serangan Pukulan Terhadap Perolehan Poin

Keunggulan dan Kelemahan Serangan Pukulan

Serangan pukulan adalah adalah suatu serangan yang langsung terarah pada sasaran lawan atau serangan yang dilakukan dengan tangan kosong menggunakan kepala sesuai dengan teknik dasar pukulan (Notosoejitno, 1997:68).

Berdasarkan pengamatan dari setiap pertandingan *kumite*, serangan pukulan merupakan serangan yang dominan digunakan oleh para atlet *kumite*. Hal tersebut dikarenakan serangan pukulan merupakan serangan yang mudah dilakukan dan memiliki sedikit resiko bila dibandingkan dengan serangan tendangan. Sagitarius (11 Juli 2012), dalam percakapan pribadi, mengatakan bahwa:

Pada saat posisi berhadapan dengan lawan posisi tangan sebagai senjata untuk menyerang lebih dekat dengan sasaran dibandingkan dengan posisi kaki, ini menyebabkan jarak dari lintasan serangan pukulan lebih pendek dibandingkan dengan jarak lintasan serangan tendangan. Hal ini menyebabkan pukulan lebih cepat dan akurat mengenai sasaran dibandingkan dengan serangan tendangan.

Disamping itu serangan pukulan memiliki beberapa kelemahan yakni dilihat dari segi pengambilan poin serangan pukulan hanya akan menghasilkan satu poin saja jika dilakukan pada area skor lawan dan dapat menghasilkan tiga poin jika lawan dalam keadaan terjatuh (*torso*) (Peraturan Pertandingan Karate, 2012). Lebih lanjut mengenai kelemahan pukulan, dalam percakapan pribadi dengan Pelatih Sea Games di era 1999, Sagitarius (11 Juli 2012) mengatakan bahwa “Tangan memiliki struktur anatomis yang lebih pendek dari pada kaki dan memiliki komponen otot yang lebih kecil pula, sehingga jangkauan dan power serangan pukulan lebih kecil dibandingkan dengan serangan tendangan”.

Jenis-jenis Serangan Pukulan dalam Pertandingan Kumite

Gyaku-zuki

Teknik pukulan *gyaku-zuki* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat sering digunakan oleh para atlet kumite dan merupakan teknik andalan karena teknik pukulan ini dapat digunakan sebagai teknik serangan langsung maupun sebagai teknik serangan balasan. pengertian *gyaku-zuki* sendiri menurut Norris (2003: 61) mendefinisikan:

Gyaku-zuki adalah pukulan yang dilontarkan dengan putaran panggul, jika kaki kanan berada didepan maka pukulanya menggunakan tangan kiri, jika kaki kiri didepan maka pukulannya menggunakan tangan kanan, tangan yang digunakan untuk memukul berada disamping dada bawah.

Kizami-zuki

Kizami-tsuki atau biasa disebut pukulan jab merupakan pukulan yang dilontarkan secara langsung menghadang lawan. Nakayama (1996: 119) mengatakan “*The jab is also a kind of lunge punch. It is done by snapping the leading fist forward in a jab without moving the front leg, using hip rotation and the forward thrust of the rear leg to gain power*”. Maksudnya adalah pukulan menusuk ini juga disebut pukulan sergapan. Pukulan ini dihasilkan oleh ujung kepalan tangan yang dilecutkan kedepan tanpa menggunakan pergerakan dari kaki bagian depan, gunakan putaran pinggul dan dorongan dari kaki belakang untuk mendapatkan tenaga tambahan.

Oi-zuki

Teknik pukulan *Oi-zuki* merupakan teknik pukulan yang biasa digunakan untuk menyerang lawan yang berada jauh pada jangkauan serangan kita. Nakayama (1966: 114) mengatakan: “*Oi-zuki is a punch delivered at the end of a long forward step*”. Maksudnya, *oi-zuki* adalah pukulan yang dihantarkan dari hasil langkah yang panjang.

Serangan Kombinasi (*ropple*)

Teknik serangan kombinasi (*ropple*) merupakan teknik serangan pukulan yang terdiri dari dua serangan atau lebih, serangan kombinasi ini merupakan gabungan dari dua jenis serangan, baik dari jenis serangan yang sama atau dari 2-3 jenis serangan yang berbeda seperti *kizami-tsuki – gyaku-tsuki*, *Oi-tsuki – gyaku-tsuki* atau dari tiga jenis serangan yang berbeda seperti *kizami-tsuki – Oi-tsuki – gyaku-tsuki*. Tetapi walaupun merupakan serangan yang dihasilkan dari dua atau lebih serangan yang dikombinasikan, serangan kombinasi ini tetap hanya dapat memperoleh satu poin, sebagaimana dijelaskan dalam Peraturan Pertandingan Karate (2012: 8) tertulis “Yuko (1point) : 1. Semua pukulan (tsuki) dilancarkan pada 7 area skor.” Artinya baik serangan kombinasi atau bukan selama itu merupakan teknik serangan pukulan maka hanya akan memperoleh satu poin saja.

Analisis Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin

Keunggulan dan Kelemahan Serangan Tendangan

Serangan tendangan adalah suatu serangan yang langsung terarah pada lawan atau sasaran dengan menggunakan kaki yang dilakukan sesuai dengan teknik dasar (Notosoejitno, 1997: 68).

Teknik serangan tendangan jarang dilakukan oleh atlet *kumite* yang belum mampu menguasai teknik tendangan dengan sangat baik. Hal ini dikarenakan teknik serangan tendangan merupakan teknik serangan yang sulit dilakukan karena untuk melakukan teknik serangan tendangan ini

diperlukan keseimbangan yang baik. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan teknik tendangan posisi tubuh kita hanya bertumpu pada satu kaki ini mengakibatkan keseimbangan tubuh menjadi berkurang dan sangat beresiko untuk diserang ataupun dijatuhkan oleh lawan (Sujoto, 1996: 98; Nakayama 1986: 136). Selain itu serangan tendangan cenderung lambat atau kurang lincah dibanding dengan serangan pukulan (Sujoto, 1996: 98).

Disamping itu Nakayama (1966: 136) mengatakan teknik serangan tendangan memiliki kekuatan yang lebih besar dari serangan pukulan, seperti yang telah dikemukakanya bahwa “*kicking techniques can have a more powerful effect than attacks with the hand*”. Hal tersebut dikarenakan kaki memiliki komponen otot yang lebih besar daripada komponen otot tangan (Sagitarius, 2012). Selain itu teknik serangan tendangan memiliki poin yang lebih tinggi jika dilakukan pada area skor lawan. Seperti yang ditulis dalam peraturan pertandingan karate (2012:8):

Ippon (3 point) : 1. Tendangan jodan, yang dimaksud jodan adalah muka,

kepala dan leher.

2. Semua teknik yang bernilai skor yang dilancarkan pada lawan yang jatuh terlempar, jatuh karena kesalahan sendiri atau yang tidak berdiri pada kedua kakinya.

Wazza-Ari (2 point) : 1. Tendangan chudan, yang dimaksud chudan adalah

Perut, dada, punggung dan samping.

Berikut Jenis-jenis serangan tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan *kumite*.

Jenis-jenis Serangan Tendangan dalam Pertandingan Kumite

Mae-Geri

Mae-geri merupakan tendangan lurus kedepan mengarah ke perut dengan menggunakan bola kaki. Teknik tendangan ini merupakan teknik yang paling dasar dari teknik tendangan-tendangan lainnya. Adapun cara melakukan teknik tendangan *mae-geri* ini dijelaskan oleh Sujoto (1996: 100) menjelaskan:

Tendangan ini juga dengan chusoku dan diarahkan kedaerah perut. Pertama tekuk lutut kaki yang akan dipakai untuk menendang dan angkat lutut setinggi yang dapat dicapai. Kemudian langsung ditendangkan dengan cepat, keras, dan tajam kedepan.

Mawashi-Geri

Mawashi-geri sering juga disebut tendangan samping. Tendangan ini dapat dilakukan dengan bola kaki ataupun menggunakan punggung kaki. Jika tendangan ini mengarah punggung atau perut tendangan ini disebut tendangan *Mawashi-Geri chudan* sedangkan jika serangan tendangan ini mengarah pada kepala maka tendangan ini disebut tendangan *Mawashi-geri jodan*. Adapun cara melakukan teknik tendangan *mawashi-geri*, Nakayama (1966: 155) mengatakan: “*Either the front or the rear can deliver the kick. Swing the foot around your body in a large circle as you attack, rotating the hips. Kick with a snap of the foot, driving it from the outside inward*”. Maksudnya, baik yang didepan atau kaki yang dibelakang keduanya dapat digunakan untuk melakukan tendangan ini. Ayunkan kaki disekitar badan dengan putaran luas saat menyerang, gunakan putaran pinggul. Tendang dengan lecutan kaki, lakukan gerakan kaki dari luar ke dalam.

Ushiro-Mawashi-Geri

Ushiro-mawashi-geri merupakan teknik tendangan yang paling sulit dilakukan dari teknik-teknik tendangan lainnya. Tendangan ini hampir mirip dengan tendangan *mawashi-geri*. Jika teknik

tendangan *mawashi-geri* merupakan tendangan yang dihasilkan dari ayunan kaki dari luar kedalam, teknik tendangan *ushiro-mawashi-geri* merupakan tendangan yang dihasilkan oleh ayunan kaki dari dalam keluar, yang dibantu oleh perputaran pinggul, yang berakhir pada lecutan kaki yang cepat. Keseluruhan rangkaian gerak tersebut harus dilakukan dalam satu gerakan yang tidak terputus. Tendangan ini menggunakan tumit kaki sebagai senjatanya, dan hanya dapat dilakukan pada sasaran atas atau muka.

Hasil-Hasil Penelitian Terhadap Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Hendro (2004), yang melakukan penelitian terhadap efektivitas serangan tangan dan serangan kaki dengan menggunakan sampel atlet junior sebanyak 30 atlet yang mengikuti Kejuaraan Karate Antar Pelajar Se-Jawa-Timur, dari hasil penelitiannya terlihat bahwa efektivitas serangan tangan sebesar 69,23% lebih efektif dibandingkan dengan efektivitas serangan kaki yang hanya 30,77%. Dari penelitiannya juga Hendro (2004) menemukan bahwa serangan yang paling produktif dan efektif adalah teknik *gyaku-tsuki*.

Hal yang berbeda dikatakan oleh Susanto (2004), yang menekankan penelitiannya terhadap banyaknya serangan pukulan atau serangan tendangan yang dilakukan dalam setiap pertandingan. Penelitian ini dilakukan terhadap 25 atlet LEMKARI KONI JATIM dengan metode wawancara dan observasi, mengatakan bahwa “Selisih tendangan kaki dengan pukulan tangan adalah 69,23% tendangan kaki dibanding 30,77% pukulan tangan.”

Sedangkan pada penelitian Arif (2009) yang menekankan penelitiannya terhadap jenis serangannya yaitu efektivitas teknik pukulan *gyaku-tsuki* dan tendangan *Mawashi-geri* yang dilakukan oleh seluruh Tim Ranting Bumi Marinir Cilandak pada Kejuaraan Karate INKAI Dibawah 15 Tahun Antar Ranting se-DKI Jakarta Tahun 2009. Dari hasil penelitian diperoleh prosentase kemampuan pukulan *gyakaut-suki* terhadap keberhasilan perolehan angka sebesar 37,99% sedangkan prosentase dari tendangan *mawashi-geri* sebesar 11,72%. Ternyata kontribusi pukulan *gyaku-tsuki* sebesar 37,99% adalah lebih besar dari pada kontribusi tendangan *mawashi-geri* sebesar 11,72% terhadap perolehan angka.

Metodologi Penelitian

Banyak metode yang sering digunakan dalam suatu penelitian. Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak terlepas dari metode yang digunakan. Oleh karena itu peneliti dituntut untuk terampil menentukan metode yang tepat dan sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti. Surakhmad (1980: 131) mengemukakan bahwa “Metode merupakan cara utama yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesa, dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu”.

Atas dasar hal-hal yang diuraikan diatas dan dilihat dari tujuan penelitian dari penulis yang merupakan penelitian langsung terhadap efektivitas serangan pukulan dan serangan tendangan dalam kejuaraan nasional INKASAS, maka penulis menggunakan metode deskriptif. Nasution (1989: 26) mengatakan “Penelitian deskriptif lebih spesifik dengan memusatkan perhatian kepada aspek-aspek tertentu dan sering menunjukkan hubungan antara berbagai variabel”. Penggunaan metode deskriptif juga dikuatkan oleh Nurul Zuriah (2006: 47) sebagaimana dikemukakannya bahwa “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta, atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu”.

Dengan menggunakan metode deskriptif, maka akan diperoleh informasi secara lengkap mengenai masalah yang hendak diteliti. Penggunaan metode ini diarahkan pada pelaporan hasil analisis dari Secara gasir besar langkah-langkah penelitian ini mencangkup empat hal pokok yaitu proses pengumpulan data, identifikasi data, analisis data hasil pengolahan, dan penarikan kesimpulan.

Dalam suatu penelitian jadwal penelitian yang terencana dengan baik serta ketepatan waktu pelaksanaan penelitian akan sangat menentukan terhadap kelancaran dan kelangsungan pelaksanaan penelitian yang dilakukan. Untuk itu penulis mengambil penelitian pada saat pertandingan berlangsung karena penelitian ini mengambil dari hasil pertandingan. Adapun tempat untuk melakukan penelitian ini adalah Gedung Olahraga KONI Bandung, sedangkan waktu penelitiannya dari tanggal 27-30 april 2012 seiring dengan jadwal Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 tersebut berlangsung.

Populasi dan Sampel

Populasi

Untuk memperoleh data dalam suatu penelitian, maka terlebih dahulu dilakukan pencarian data dari sumber data dari populasi. Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Nurul Zuriah (2005: 116) mengatakan “Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian peneliti dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang ditentukan. Jadi, populasi berhubungan dengan data bukan faktor manusianya”.

Untuk populasi dalam penelitian ini penulis menggunakan seluruh atlet *kumite* baik putra maupun putri yang mengikuti Kejuaraan Karate Nasional INKANAS 2012 di Bandung.

Sampel

Langkah berikutnya adalah menentukan sampel. Dalam setiap penelitian sering digunakan sampel atau kelompok yang mewakili penelitian. Pengertian sampel sendiri menurut Nurul Zuriah (2005: 119) mengatakan “Sampel sering didefinisikan sebagai bagian dari populasi, sebagai contoh (master) yang diambil menggunakan cara-cara tertentu”.

Untuk memperoleh sampel yang dapat mewakili populasi, teknik pengambilan sampel yang dilakukan oleh penulis adalah teknik *purposive sampling*, yaitu mengambil sampel dengan berdasarkan tujuan dan pertimbangan tertentu.

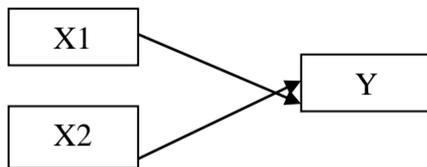
Mengenai *purposive sampling* ini Arikunto (2006: 130-140) menjelaskan sebagai berikut:

Purposive sampling dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik ini dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh.

Berdasarkan uraian diatas, maka untuk sampel penelitian ini penulis menggunakan seluruh atlet senior putra dan putri yang masuk dalam babak semifinal dan final dalam Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung. Adapun pertimbangan penulis memilih sampel tersebut diantaranya: Atlet yang masuk dalam babak semifinal dan final dianggap mahir, artinya telah menguasai teknik serangan pukulan dan teknik serangan tendangan.

Desain Penelitian

Untuk mempermudah langkah-langkah yang dilakukan dalam suatu penelitian, diperlukan desain dan alur penelitian agar penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan sehingga tujuan dan hasil yang diinginkan akan sesuai dengan yang diharapkan. Adapun desain dan alur penelitian yang digunakan oleh penulis adalah sebagai berikut:



Ket :

X1 : Serangan Pukulan

X2 : Serangan Tendangan

Y : Efektivitas Serangan

Instrumen Penelitian

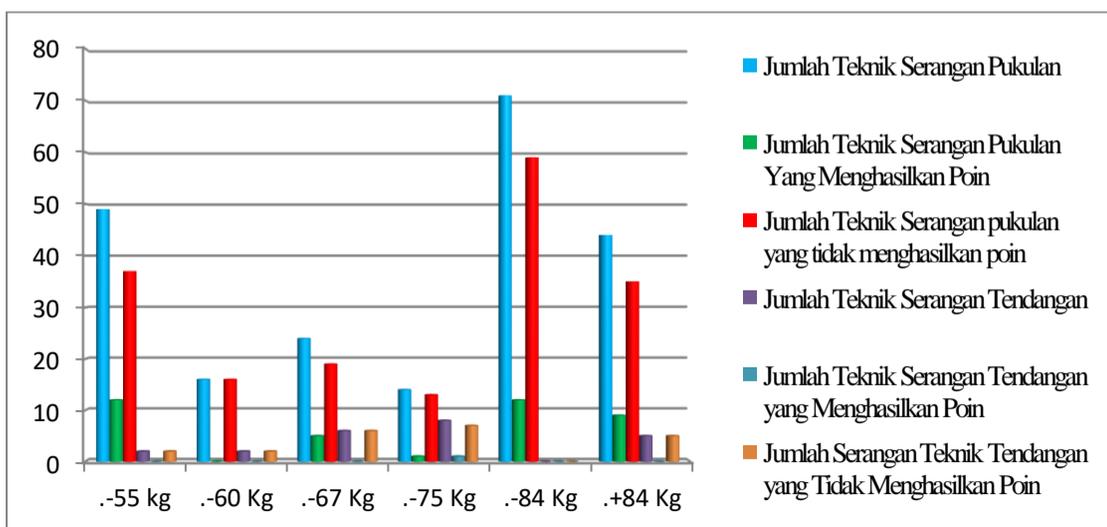
Penggunaan metode observasi langsung sebagai suatu teknik dalam metode ini dikuatkan oleh Surakhmad (1980: 162) mengatakan:

Teknik observasi langsung yakni teknik pengumpulan data dimana penyelidik mengadakan pengamatan secara langsung (tanpa alat) terhadap gejala-gejala subyek yang diselidiki, baik pengamatan itu dilakukan di dalam situasi sebenarnya maupun dilakukan didalam situasi buatan yang khusus diadakan.”

Alat bantu yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah berupa lembaran skor dan alat bantu *Handycam Mini DV* yang digunakan untuk mengamatiserta mencatat langsung dari suatu pertandingan. Lembar skor ini berupa lembar observasi tentang efektivitas teknik pukulan dan teknik tendangan yang dilakukan oleh atlet putra dan putri dalam pertandingan *kumite* pada Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung.

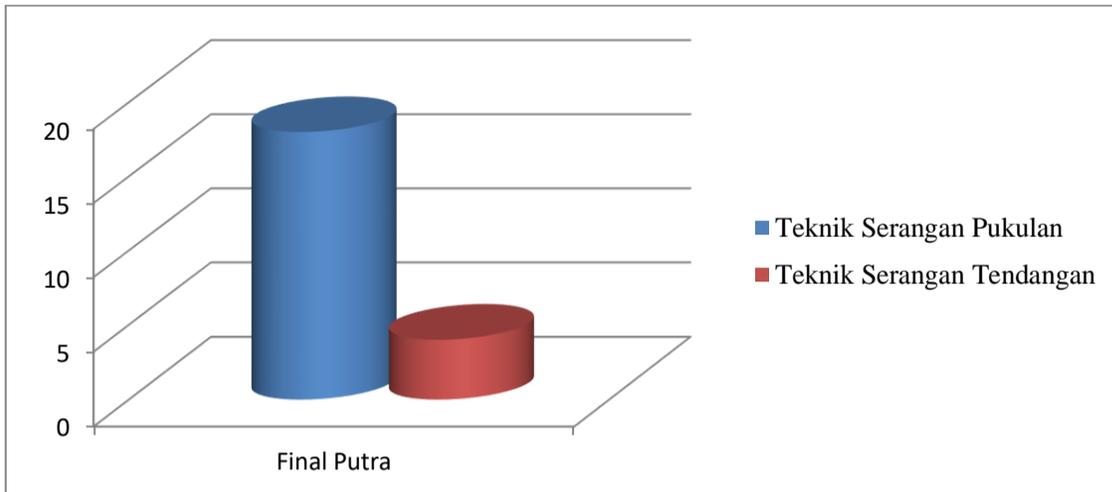
Hasil Pengolahan dan Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pemantauan langsung pada saat Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung merupakan data mentah, sehingga diperlukan pengolahan data untuk mendapatkan kesimpulan dari penelitian ini, data-data tersebut diolah dan dianalisis secara statistik. efektivitas teknik serangan pukulan dan teknik serangan tendangan pada babak final putra dapat digambarkan oleh diagram batang di bawah ini:



Gambar 4.5
Diagram Hasil Teknik Serangan Pukulan

dan Teknik Serangan Tendangan Pada Babak Final Putra dalam Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung.

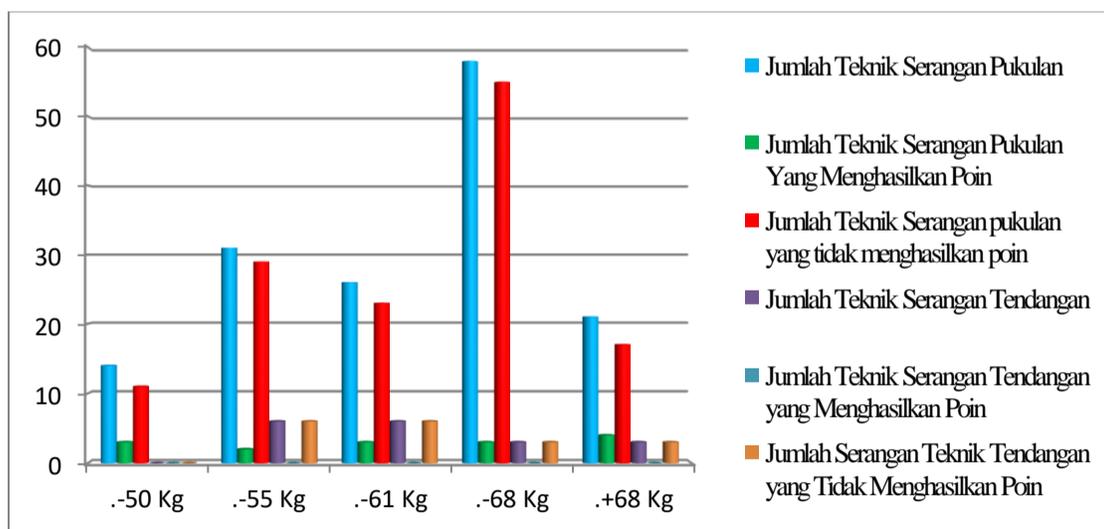


Gambar 4.6

Diagram Prosentase Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Pada Babak Final Putra dalam Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung.

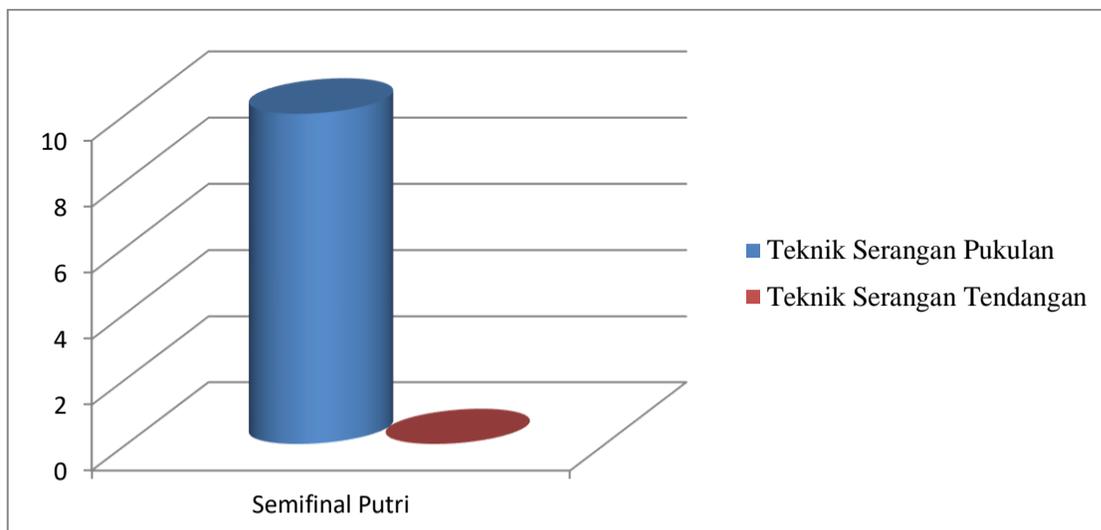
Dilihat dari data di atas, jumlah dari teknik serangan pukulan yang dilakukan oleh atlet laki-laki pada babak final sebanyak 218 pukulan dengan hasil 39 pukulan yang menghasilkan poin, dan 179 pukulan yang tidak menghasilkan poin. hal ini menunjukkan bahwa dalam pertandingan final putra prosentase keberhasilan teknik serangan pukulan sebesar 18%, karena pada babak final setiap atlit rata-rata melakukan teknik serangan pukulan sebanyak 18 kali, dan yang berhasil memperoleh poin sebanyak 3 pukulan. Sedangkan teknik serangan tendangan yang dilakukan oleh atlet laki-laki pada babak final sebanyak 23 tendangan dengan hasil 1 tendangan yang menghasilkan poin, dan 22 tendangan yang tidak menghasilkan poin. hal ini menunjukkan bahwa dalam pertandingan final putra prosentase keberhasilan teknik serangan tendangan sebesar 4%, karena pada babak final setiap atlit rata-rata melakukan serangan tendangan sebanyak 2 kali, dengan kemungkinan sangat sedikit berhasil memperoleh poin.

. Sedangkan untuk hasil perhitungan efektivitas teknik serangan pukulan dan teknik serangan tendangan pada babak final putri dapat digambarkan oleh diagram batang di bawah ini:



Gambar 4.7

Diagram Hasil Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Pada Babak Final Putri Dalam Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung.



Gambar 4.8

**Diagram Prosentase Efektivitas Teknik Serangan Pukulan
dan Teknik Serangan Tendangan Pada Babak Final Putri dalam
Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung.**

Pada pertandingan final putri, teknik serangan pukulan yang dihasilkan atlet putri sebanyak 150 pukulan, dengan hasil 15 pukulan yang menghasilkan poin dan 135 pukulan yang tidak menghasilkan poin. hal ini menunjukkan bahwa dalam pertandingan final putri prosentase keberhasilan teknik serangan pukulan sebesar 10%, karena pada babak semifinal setiap atlit rata-rata melakukan teknik serangan pukulan sebanyak 15 kali, dan yang berhasil memperoleh poin sebanyak 2 pukulan. Sedangkan pada pertandingan final putri, teknik serangan tendangan yang dihasilkan atlet putri sebanyak 18 tendangan, dengan hasil tidak ada tendangan yang menghasilkan poin. hal ini menunjukkan bahwa dalam pertandingan final putri prosentase keberhasilan teknik serangan tendangan sebesar 0%, karena pada babak final setiap atlit rata-rata melakukan serangan tendangan sebanyak 2 kali, dan tidak ada poin yang dihasilkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan tahapan-tahapan yang dilalui dari awal sampai dengan pengolahan dan analisis data tentang efektivitas teknik serangan pukulan dan teknik serangan tendangan terhadap perolehan poin dalam pertandingan kumite tingkat senior cabang olahraga karate pada Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung, maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa:

1. Efektivitas teknik serangan pukulan terhadap perolehan poin dalam pertandingan kumite cabang olahraga karate pada Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung untuk tingkat senior putra sebesar 17%. Sedangkan untuk tingkat senior putri sebesar 13%.
2. Efektivitas teknik serangan tendangan terhadap perolehan poin dalam pertandingan kumite cabang olahraga karate pada Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung untuk tingkat senior putra sebesar 5%. Sedangkan untuk tingkat senior putri sebesar 2%.
3. Dalam pertandingan kumite cabang olahraga karate pada Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung teknik serangan pukulan lebih efektif dibandingkan dengan teknik serangan tendangan terhadap perolehan poin baik pada tingkat senior putra maupun tingkat senior putri.

Saran

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini, ada beberapa hal yang

1. Pada Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung, teknik serangan pukulan memang lebih efektif dibandingkan dengan teknik serangan tendangan. Namun disarankan kepada para pelatih dan atlet agar dapat memberikan proses latihan terhadap teknik serangan tendangan, karena teknik

serangan tendangan dapat menjadi serangan yang efektif jika memiliki kecepatan dan keseimbangan yang baik.

2. Kepada pelatih cabang olahraga karate diharapkan mampu menerapkan perkembangan ilmu pengetahuan dalam proses pembinaan atletnya sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya
3. Bagi pelatih, diharapkan dapat menerapkan hasil penelitian ini dalam penyusunan program latihan untuk meningkatkan teknik serangan, khususnya teknik serangan pukulan dan tendangan.
4. Berkenaan dengan hasil penelitian ini, penulis menganjurkan kepada mahasiswa yang akan melakukan penelitian ini agar menambahkan jumlah sampel yang lebih banyak dan menambahkan teknik-teknik serangan lainnya yang menghasilkan poin sehingga akan menghasilkan kajian yang mendalam.

Daftar Pustaka

- Damiri Achmad. 2003. *Anatomi Manusia*. Bandung. FPOK. UPI.
- Hidayat Arif. 2009. *Kontribusi Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki dan tendangan Mawashi geri Terhadap Perolehan Angka Tim Ranting Bumi Marinir Cilandak pada Kejuaraan Karate INKAI Dibawah 15 Tahun Antar Ranting se-DKI Jakarta Tahun 2009*. Jakarta: FIK UNJ.
- Mirwan. 2009. *Produktifitas dan Efektifitas Keberhasilan Teknik Pukulan Gyaku Zuki dan Kizame Zuki dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate*. Bandung: FPOK UPI.
- Nakayama Masatoshi. 1986. *Dynamic Karate*. New York: Kodansha International.
- Nasution. 2009. *Metode Research (Penelitian Ilmiah) Cetakan ke XI*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Noris Chuck. 2003. *Seni Bela Diri*. Jakarta: INTIMEDIA & LADANGPUSTAKA
- Notosoejitmo. 1997. *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Rudik Vicki. 2008. *Kontribusi pukulan gyaku tsuki kanan dan gyaku tsuki kiri terhadap perolehan angka tim karate Universitas Negeri Jakarta Pada Kejuaraan Susilo Bambang Yudhoyono CUP 2008*. Jakarta: FIK UNJ
- Sagitarius. 2008. *Modul Karate*. Bandung. FPOK UPI
- Sujoto. 1966. *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta: PT Elex Media Komputerindo.
- Surakhmad Winarno. 1982. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Wahid Abdul. 2007. *Shotokan: sebuah tinjauan alternatif terhadap aliran Karate-do terbesar didunia*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wijayanto Rangga. 2009. *Kontribusi Tendangan Maegeri dan Tendangan Mawashi Geri Terhadap Perolehan Angka Tim Karate Universitas Jakarta Pada Kejuaraan Nasional Karate Mahasiswa Universitas Sebelas Maret (UNS) CUP VI Solo 2009*. Jakarta: FIK UNJ
- Zuriah Nurul. 2005. *Metodologi Penelitian Sosial dan pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. 2012. *Peraturan Pertandingan Karate*. Bandung: FORKI.
- Abe Fatih Azzuri, dalam situs: id.shvoong.com/medicine-and-health/diet-and-exercise/2001023-teknik-dasarkarate/
- Indra, dalam situs: www.google.id/bentuktangkisan
- <http://indonesiaku.esc-creation.com/2009/02/28/kata-mutiara-bung-karno/>
- <http://www.kerangrebus.com/2011/08/puisi-anak-untuk-orang-tua/>
- <http://www.karate-bars.ru/?p=39>
- <http://www.ikgabrasil.com/area-tecnica/kumite/>
- http://www.ajansspor.com/karate/Genel/h/20120121/turkiye_sampiyonasi_sona_erd.html
- http://www.taringa.net/posts/deportes/9262767/Peleas-callejeras-o-artes-marciales_.html

Penulis :

Sagitarius adalah tenaga pengajar di Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI, dengan bidang keahlian Karate, Taekwondo.