

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



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**ADHITYA RIZKI SAPUTRA**

**1602619028**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

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

### ABSTRAK

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

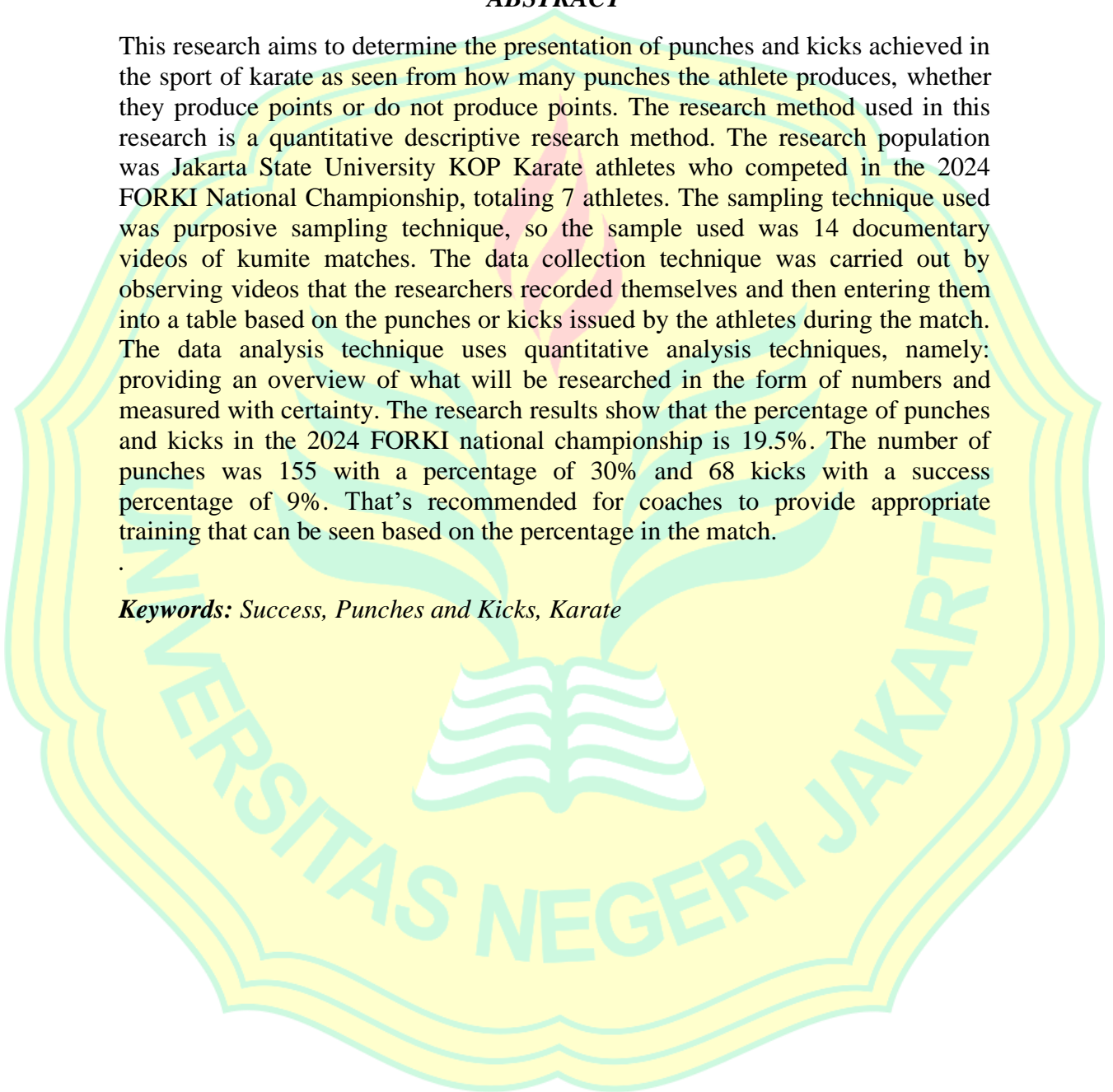
**Kata Kunci:** Keberhasilan, Pukulan dan Tendangan, Karate

## **ANALYSIS OF THE SUCCESS ON KOP UNJ ATHLETES' PUNCHES & KICKS IN THE 2024 FORKI NATIONAL CHAMPIONSHIP KARATE COMPETITION**



### ***ABSTRACT***



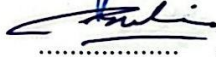


This research aims to determine the presentation of punches and kicks achieved in the sport of karate as seen from how many punches the athlete produces, whether they produce points or do not produce points. The research method used in this research is a quantitative descriptive research method. The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

***Keywords:*** *Success, Punches and Kicks, Karate*



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Lita Mulia, S.Pd., M.Pd. NIP. 198612302024212001		23/07/24
Pembimbing II Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd NIP. 198112182010121002		16 - Juli - 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog NIP. 197606242005012005	Ketua		18/07/24
2. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197205042005011002	Sekretaris		23/07/24
3. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd. NIP. 198612302024212001	Anggota		23/07/24
4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd NIP. 198112182010121002	Anggota		16 - Juli - 2024
5. Drs. Endang Darajat, M.KM. NIP. 196806041994031002	Anggota		23/07/24

Tanggal Lulus : 04 Juli

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana di Universitas Negeri Jakarta.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian peneliti sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka peneliti bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Adhitya Rizki Saputra

NIM.1602619028





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ADHITYA RIZKI SAPUTRA  
NIM : 1602619028  
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
Alamat email : adhitya201512@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri , Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

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

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 19 Juli 2024

Penulis

(ADHITYA RIZKI SAPUTRA)  
*nama dan tanda tangan*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanahu wa ta'ala. Karena atas berkat rahmat-nya saya dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul **“ANALISIS KEBERHASILAN PUKULAN & TENDANGAN ATLET KOP UNJ PADA PERTANDINGAN KARATE KEJURNAS FORKI 2024”**. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada Penyusunan skripsi ini.

Sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini. Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan bapak **Dr. Hernawan, S.E, M.Pd.** Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.** selaku Koorprodi yang sudah memberi arahan pada penyusunan Skripsi ini. Ibu **Lita Mulia, M.Pd.** selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan Skripsi ini. Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan Skripsi ini. Bapak **Drs. Endang Drajat M.Km** selaku dosen pembimbing akademik dan memberi arahan pada penyusunan Skripsi ini.

Keluarga, Bapak Edhie Junaedy Alm. Dan Ibu Rose Flowery, yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja tidak akan pernah cukup untuk membalas kebaikanmu, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk ibuku. Saudara, Laras Cithananda, S.T & Kistie Filardhine, S.E yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyuman, dan doanya untuk keberhasilan skripsi ini, cinta kalian yang telah memberikan kiriman semangat yang menggebu.

Kepada Kekasih saya Diva Siti Mubharani, terimakasih saya ucapkan yang sebesar besarnya karena telah membantu saya dalam keadaan apapun, serta selalu meluangkan waktu & tenaganya untuk memberikan arahan kepada saya serta motivasi untuk sesegera mungkin menyelesaikan skripsi ini.

Kepada seluruh teman teman saya ucapkan terimakasih atas bantuannya, karena selalu membantu serta menemani saya dalam mengerjakan skripsi ini

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 10 Juni 2024



ARS



## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1) Hakikat Analisis.....	8
2) Hakikat Keberhasilan dan Efektivitas.....	9
3) Hakikat Latihan.....	11
a. Pengertian Latihan.....	11
4) Hakikat Karate.....	13
a. Pengertian Karate.....	13
b. Teknik Dasar Karate.....	15
1. <i>Kihon</i> .....	15
2. <i>Kata</i> .....	19
3. <i>Kumite</i> .....	20
5) Komponen Biomotorik Karate.....	22
6) Pukulan & Tendangan dalam Pertandingan <i>Kumite</i> .....	23
a. Pukulan.....	24

b. Tendangan .....	31
7) Otot yang Berperan dalam Pukulan dan Tedangan .....	34
a. Otot Lengan.....	34
b. Otot Tungkai .....	36
8) Peraturan Pertandingan <i>Kumite</i> dalam Karate .....	38
B. Kerangka Bepikir .....	43
a. Keterkaitan Mental dengan Teknik .....	45
b. Keterkaitan Fisik dengan Teknik .....	45
c. Keterkaitan Mental dengan Fisik .....	46
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Tujuan Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
C. Metode Penelitian.....	48
D. Populasi dan Sampel .....	49
E. Definisi Oprasional Variabel Penelitian.....	49
F. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data.....	50
1) Instument Penelitian .....	50
2) Teknik Pengumpulan Data .....	51
3) Teknik Analisis Data .....	55
<b>BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
A. Deskripsi Data .....	56
1. Analisis Keberhasilan Pada Atlet Putra .....	57
2. Analisis Keberhasilan Pada Atlet Putri .....	59
B. Pembahasan.....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>

**LAMPIRAN** ..... 75

**DAFTAR RIWAYAT PENULIS** ..... 86



## DAFTAR TABEL

1. Form Penelitian Keberhasilan Pukulan dan Tendangan .....	50
2. Kriteria Keberhasilan dan Kegagalan Tendangan.....	53
3. Kriteria Keberhasilan dan Kegagalan Pukulan .....	54
4. Nama dan Kelas Pertandingan Atlet .....	57
5. Hasil Pukulan dan Tendangan dari Subjek 1 .....	58
6. Hasil Pukulan dan Tendangan dari Subjek 2 .....	58
7. Hasil Pukulan dan Tendangan dari Subjek 3 .....	59
8. Hasil Pukulan dan Tendangan dari Subjek 4 .....	59
9. Hasil Pukulan dan Tendangan dari Subjek 5. ....	60
10. Hasil Pukulan dan Tendangan dari Subjek 6 .....	60
11. Hasil Pukulan dan Tendangan dari Subjek 7 .....	61
12. Hasil Pukulan dan Tendangan Atlet KOP Karate UNJ Pada Kejurnas FORKI 2024.....	61



## DAFTAR GAMBAR

1. Kuda Kuda Karate.....	17
2. Pukulan Karate.....	18
3. Tendangan Karate.....	18
4. Tangkisan Karate.....	19
5. Gerakan <i>Kata</i> .....	20
6. Pukulan <i>Kisame Tsuki</i> .....	26
7. Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> .....	27
8. Pukulan <i>Oi-Tsuki Chudan</i> .....	29
8. Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	31
9. Tendangan <i>Ura Mawashi Geri</i> .....	33
10. Struktur Otot Lengan.....	35
11. Struktur Otot Tungkai Bagian Depan.....	37
12. Struktur Otot Tungkai Bagian Belakang.....	37
13. Kerangka Berpikir.....	44
14. Efektivitas Pukulan.....	59
15. Efektivitas Tendangan.....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian .....	76
2. Surat Keterangan Sudah Penelitian .....	76
3. Analisis Data Penelitian .....	77
4. Dokumentasi Penelitian .....	

