

**ANALISIS KEBERHASILAN PUKULAN *KISAME TSUKI* DAN
GYAKU TSUKI ATLET INKANAS DKI JAKARTA PADA
KEJURNAS FORKI 2025**



Intelligentia - Dignitas

**MUHAMMAD NAUFAL
1604619052**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

ANALISIS KEBERHASILAN PUKULAN *KISAME TSUKI* DAN *GYAKU TSUKI* ATLET INKANAS DKI JAKARTA PADA KEJURNAS FORKI 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keberhasilan teknik pukulan *kisame tsuki* dan *gyaku tsuki* yang dilakukan oleh atlet INKANAS DKI Jakarta pada Kejuaraan Nasional (Kejurnas) FORKI tahun 2025. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi sekunder terhadap rekaman video pertandingan. Subjek penelitian terdiri atas 11 atlet *kumite*, yaitu 6 atlet putra dan 5 atlet putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *kisame tsuki* memiliki tingkat keberhasilan sebesar 21,43% pada atlet putra dan 35,48% pada atlet putri, dari total 87 percobaan, dengan persentase keberhasilan keseluruhan sebesar 26,44%. Sementara itu, teknik *gyaku tsuki* mencatat tingkat keberhasilan 25,84% pada atlet putra dan 36,59% pada atlet putri, dari 171 percobaan, dengan tingkat keberhasilan keseluruhan sebesar 30,99%. Berdasarkan analisis SWOT, *kisame tsuki* unggul dalam kecepatan dan inisiatif serangan, namun memiliki kelemahan dalam penguasaan jarak dan waktu reaksi. Sebaliknya, *gyaku tsuki* kuat dalam postur dan tenaga dorong, namun masih memerlukan peningkatan dalam *timing* dan pembacaan situasi. Temuan ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih dan atlet dalam mengembangkan program latihan teknik dasar karate yang lebih efektif.

Kata Kunci: Karate, Kumite, Kisame Tsuki, Gyaku Tsuki, INKANAS, Kejurnas FORKI 2025

Intelligentia - Dignitas

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF KISAME TSUKI AND GYAKU TSUKI PUNCHES BY INKANAS DKI JAKARTA ATHLETES AT THE 2025 FORKI NATIONAL CHAMPIONSHIP

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of the kisame tsuki and gyaku tsuki punching techniques performed by INKANAS DKI Jakarta athletes during the 2025 FORKI National Karate Championship. A descriptive quantitative method was employed, with data obtained through secondary observation of match video recordings. The research subjects consisted of 11 kumite athletes, including 6 male and 5 female participants. The results showed that the kisame tsuki technique achieved a success rate of 21.43% among male athletes and 35.48% among female athletes, from a total of 87 attempts, resulting in an overall success rate of 26.44%. Meanwhile, the gyaku tsuki technique recorded a success rate of 25.84% for males and 36.59% for females, from 171 attempts, with an overall success rate of 30.99%. The SWOT analysis revealed that kisame tsuki excels in speed and offensive initiative but shows limitations in distance control and reaction time. In contrast, gyaku tsuki demonstrates strength in posture and power, yet requires improvement in timing and situational awareness. These findings are expected to provide useful insights for coaches and athletes in developing more effective basic karate training programs.

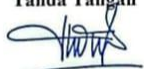
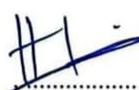
Keywords: Karate, Kumite, Kisame Tsuki, Gyaku Tsuki, INKANAS, FORKI National Championship 2025

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Lita Mulia, M.Pd		31/7/2025
NIP. 198612302024212001		

Pembimbing II		
Heru Miftakhudin, M.Pd		01/8/2025
NIP. 199211122023211022		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd	Ketua		01/8/2025
NIP. 198505042019032015			
2. Dr. Made Bang Redy Utama, M. Fis	Sekretaris		31/7/2025
NIP. 199301032024061002			
3. Lita Mulia, M.Pd.	Anggota		31/7/2025
NIP. 198612302024212001			
4. Heru Miftakhudin, M.Pd.	Anggota		01/8/2025
NIP. 199211122023211022			
5. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba,	Anggota		27/7/2025
MARS, Sp. KFR			
NIP. 197307052009121000			

Tanggal Lulus : 28 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak manapun kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis 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 saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya 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, Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Muhammad Naufal
1604619052



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : MUHAMMAD NAUFAL
NIM : 1604619052
Fakultas/Prodi : KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
Alamat email : mnopang196@gmail.com

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

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

yang berjudul :

ANALISIS KEBERHASILAN PUKULAN *KISAME TSUKI* DAN *GYAKU TSUKI* ATLET

INKANAS DKI JAKARTA PADA KEJURNAS FORKI 2025

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, 4 Agustus 2025

Penulis

(MUHAMMAD NAUFAL)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd, M. Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga; Ibu **Lita Mulia, M.Pd** dan Bapak **Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini. Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR.** selaku pembimbing akademik yang telah memberikan banyak masukan dan dukungan selama perkuliahan. Terimakasih kepada kedua orang tua penulis, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Intelligentia - Dignitas

Jakarta, 16 Juli 2025

MN

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Analisis	7
2. Hakikat Karate	8
3. Otot yang Berperan dalam Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> dan <i>Kisame Tsuki</i>	20
4. Peraturan Pertandingan Kumite	22
B. Kerangka Berpikir.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Tujuan Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Metode Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
E. Instrumen Penelitian	33
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Pengolahan Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN	38
A. Deskripsi Data.....	38
1. Kelompok Putra	39
2. Kelompok Putri	42
B. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	59



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gerakan Dasar Kihon Beladiri Karate	11
2. Gerakan <i>Kata</i>	12
3. Gerakan <i>Kumite</i>	13
4. Pukulan <i>Kisame Tsuki</i>	16
5. Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	18
6. Anatomi Otot Tangan	21
7. Diagram Keberhasilan dan Kegagalan.....	46



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Nama dan Kelas Pertandingan Atlet	38
2. Hasil <i>Kisame Tsuki</i> dan <i>Gyaku Tsuki</i> dari Subjek 1	39
3. Hasil <i>Kisame Tsuki</i> dan <i>Gyaku Tsuki</i> dari Subjek 2	40
4. Hasil <i>Kisame Tsuki</i> dan <i>Gyaku Tsuki</i> dari Subjek 3	40
5. Hasil <i>Kisame Tsuki</i> dan <i>Gyaku Tsuki</i> dari Subjek 4	41
6. Hasil <i>Kisame Tsuki</i> dan <i>Gyaku Tsuki</i> dari Subjek 5	41
7. Hasil <i>Kisame Tsuki</i> dan <i>Gyaku Tsuki</i> dari Subjek 6	42
8. Hasil <i>Kisame Tsuki</i> dan <i>Gyaku Tsuki</i> dari Subjek 7	42
9. Hasil <i>Kisame Tsuki</i> dan <i>Gyaku Tsuki</i> dari Subjek 8	43
10. Hasil <i>Kisame Tsuki</i> dan <i>Gyaku Tsuki</i> dari Subjek 9	43
11. Hasil <i>Kisame Tsuki</i> dan <i>Gyaku Tsuki</i> dari Subjek 10	44
12. Hasil <i>Kisame Tsuki</i> dan <i>Gyaku Tsuki</i> dari Subjek 11	44
13. Hasil Pukulan <i>Kisame Tsuki</i> dan <i>Gyaku Tsuki</i> atlet Inkanas DKI Jakarta Pada Kejurnas FORKI 2025	45
14. Analisis SWOT terhadap Teknik Pukulan <i>Kisame Tsuki</i> oleh atlet Inkanas DKI Jakarta pada Kejurnas FORKI 2025	51
15. Analisis SWOT terhadap Teknik Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> oleh atlet Inkanas DKI Jakarta pada Kejurnas FORKI 2025	52

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabel Indikator	59
2. Dokumentasi Video Rekaman.....	52
3. Surat Izin Penelitian	67
4. Surat Balasan Penelitian.....	86
5. Surat Validasi	87



Intelligentia - Dignitas