

**ANALISIS GERAKAN SERANGAN YANG DIGUNAKAN ATLET KARATE  
PADA PERTANDINGAN KUMITE DI PERGURUAN KUSHIN RYU M  
KARATE DO INDONESIA (KKI) DI KOTA LUBUKLINGGAU**

Indah Mardiana<sup>1</sup>, Viktor Pandra<sup>2</sup>, Muhammad Suhdy<sup>3</sup>  
Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau<sup>1,2,3</sup>  
mardianaindah782@gmail.com<sup>1</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berapa banyak gerakan serangan yang digunakan atlet karate pada saat menghadapi pertandingan kumite pada atlet Khusyin Ryu M Karate Do Indonesia Kota Lubuklinggau. Metode penelitian ini menggunakan kualitatif dengan pendekatan analisis isi. Populasi dan sampel atau subjek penelitian adalah atlet pertandingan perguruan *Kushin Ryu M Karate Do Indonesia* (KKI) yang berjumlah 10 atlet dengan 5 atlet perempuan dan 5 atlet putri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi metode. Teknik analisis data menggunakan wawancara dan angket. Hasil penelitian ini adalah bahwa keseluruhan pukulan pada putra sebanyak 43 kali pukulan dengan 13 kali memperoleh poin dan 30 pukulan yang tidak memperoleh poin, sehingga persentase pukulan sebanyak 26%. Sedangkan pada serangan tendangan putra memperoleh tendangan sebanyak 16 kali tendangan dan tidak ada satupun yang memperoleh point dengan persentase keberhasilan tendangan sebanyak 0%. Untuk pertandingan putri memperoleh serangan sebanyak 48 kali dengan 9 kali pukulan yang memperoleh point dan 39 pukulan yang tidak memperoleh point sehingga persentase keberhasilan untuk pukulan sebanyak 18%. Berbeda dengan serangan tendangan sebanyak 9 kali tanpa memperoleh point sehingga tingkat keberhasilan untuk serangan tendangan sebanyak 0%. Simpulan, bahwa serangan yang paling dominan dilakukan adalah pukulan dibandingkan tendangan dengan persentase 26% pukulan dan 0% tendangan untuk putra sedangkan putri 18% pukulan dan 0% tendangan hal ini dapat terlihat bahwa banyaknya serangan yang gagal dibandingkan serangan yang memperoleh point sehingga bertolak belakang dengan pencapaian prestasi.

Kata kunci: Analisis Pertandingan, Karate, Kumite,

**ABSTRACT**

*This study aims to analyze how many attack moves were used by karate athletes when facing a kumite match on Khusyin Ryu M Karate Do Indonesia athletes in Lubuklinggau City. This research method used a qualitative content analysis approach. The population and sample were Kushin Ryum Karate Do Indonesia (KKI) college athletes, totaling 10 athletes with 5 female athletes and 5 female athletes. Data collection techniques in this study used method triangulation. Data analysis techniques used interviews and questionnaires. The results of this study were that the total strokes for men were 43 times with 13 points gaining points and 30 strokes that did not earn points, so that the percentage of strokes was 26%. Whereas in the men's kick attack, they got 16 kicks and none of them got a point with a kick success percentage of 0%. For women's matches, they got 48 attacks with 9 punches that got points and 39 punches that don't got points so that the percentage of success for hits was 18%. Unlike the kick attack 9 times without getting a point so the success rate for kick attacks was 0%. From these data it could be*

*concluded that the most dominant attacks carried out were punches compared to kicks with a percentage of 26% punches and 0% kicks for boys while for girls 18% punches and 0% kicks. It could be seen that the number of attacks that fail compared to attacks that gkt points so contrary to achievement.*

*Keywords: Competition Analysis, Karate, Kumite,*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga diyakini memiliki banyak manfaat untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, tetapi manfaat tersebut muncul jika olahraga tersebut dilakukan, bukan hanya dibaca, dilihat ataupun diangan-angan. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Menyebutkan Bahwa olahraga adalah suatu kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegritas dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 bahwa olahraga terbagi menjadi 4 jenis yaitu salah satunya adalah olahraga prestasi. Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilakukan pembinaan atlet sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembinaan, pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi keolahragaan di tingkat pusat maupun daerah (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

Salah satu olahraga prestasi yaitu karate sangat dibutuhkan untuk meningkatkan bakat yang ada didalam diri setiap individu, dengan mengikuti salah satu olahraga karate ini maka seseorang dapat menggali kemampuan non akademiknya melalui sebuah pertandingan. Ada beberapa permasalahan yang ada di dalam karate dari permasalahan tersebut sering dirasakan oleh atlet atau pelatih ketika menghadapi bertanding. Permasalahan pertama dalam olahraga karate ini sering dirasakan oleh atlet yaitu kondisi fisik, dalam cabang olahraga karate diperlukan tingkat kondisi fisik yang sangat baik komponen kondisi fisik dominan yang diperlukan dalam cabang olahraga karate adalah kecepatan, daya ledak otot tungkai, daya tahan, kelentukan, dan kekuatan (Junior, 2019) Permasalahan kedua yaitu yang berkaitan dengan daya tahan (*endurance*), setiap atlet kumite wajib memiliki daya tahan yang sangat baik agar dapat memenangkan setiap babak dengan kekuatan yang maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti

Permasalahan ketiga yaitu seorang atlet ketika menghadapi pertandingan terkadang mengalami kecemasan saat bertanding karena faktor ketidakpercayaan diri yang dapat menyebabkan tidak bisa menampilkan penampilannya (Nisa & Jannah, 2021). Permasalahan yang keempat terdapat pada masalah teknik serangan yang mengarahkan kepada pukulan Utomo, (2017). Masalah yang kelima peneliti temukan dilapangan pada saat karateka melakukan latihan adalah diduga rendahnya tingkat kemampuan tendangan *mawashi gery* apabila hal ini terus dibiarkan, maka akan dapat mempengaruhi prestasi siswa dalam belajar beladiri karate (Manurung, 2015). Selanjutnya terdapat pada permasalahan dalam performancenya, baik ketidak siapan secara fisik maupun mental (Fandayani & Sagitarius, 2019).

Salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah kepercayaan diri. Melalui kepercayaan diri yang kurang menyebabkan atlet pelajar cabang olahraga beladiri tidak dapat mengontrol dirinya sehingga, atlet pelajar beladiri tidak mempercayai bahwa dirinya mampu menunjukkan permainan sesuai dengan harapannya (Nisa & Jannah, 2021). Kemampuan untuk mengendalikan kecemasan merupakan faktor yang sangat penting, yang harus dimiliki oleh atlet untuk menghasilkan suatu penampilan terbaik.

Kemampuan untuk mengendalikan kecemasan didapatkan dari pengalaman-pengalaman atlet dalam menghadapi pertandingan. Atlet yang telah berpengalaman memiliki kemampuan kontrol yang baik dalam mengendalikan gejala-gejala kecemasan dibandingkan dengan atlet pemula, sehingga atlet bisa mencapai penampilan terbaik (Ikhrum et al., 2020). Hal yang menjadi kendala dalam pembinaan pertandingan karate ini yaitu kegiatan latihan yang kurang menerapkan program latihan yang memfokuskan kepada kondisi fisik atlet dan latihan daya tahan (*endurance*) padahal kondisi fisik atlet serta daya tahan sangat menunjang atlet saat bertanding, dengan kondisi fisik yang baik maka atlet akan lebih percaya diri terhadap kemampuan dirinya sehingga berpengaruh terhadap serangan yang akan mereka keluarkan saat berhadapan dengan lawan. Beberapa metode latihan beban yang bervariasi yang lebih memfokuskan gerakan pada otot tungkai ataupun otot lengan seperti latihan kebugaran jasmani (*cooper test*), *vo2 maks*, *metode balke*, latihan daya tahan jantung dan paru jalan cepat 4.800 meter (Bafirman & Wahyuri, 2019), padahal metode latihan yang bervariasi dapat berpengaruh kepada reaksi dan power ketika diterapkan diatas matras. Dalam hal ini latihan lebih cenderung ke latihan teknik secara individu dimana dalam penelitian ini yang bertujuan untuk menganalisis berapa banyak gerakan serangan yang digunakan atlet karate pada saat menghadapi pertandingan kumite pada atlet Khusyyn Ryu M Karate Do Indonesia Kota Lubuklinggau

## KAJIAN TEORI

Karate adalah sistem pertahanan diri yang memanfaatkan keseluruhan tubuh manusia dengan cara bergerak dan berputar (Junior, 2019). Karate mengalami banyak sekali perubahan mulai dari karate yang sangat sederhana sampai menjadi karate modern yang sangat digemari oleh orang tua, pria bahkan wanita. Karate salah satu seni beladiri yang menggunakan tangan kosong tanpa bantuan senjata, karate pada dasarnya menggunakan keterampilan tendangan dan pukulan yang memanfaatkan seluruh tubuh manusia untuk bergerak. Hal ini sejalan dengan bahwa karate adalah salah satu cabang olahraga pertarungan tertua dan terpopuler di dunia, karate pertama kali muncul di Jepang, khususnya di pulau Okinawa yang dianggap sebagai tempat kelahiran pada abad ke 20.

Diterjemahkan secara harfiah karate berarti “tangan kosong” dan itulah mengapa ini merupakan metode pertahanan diri tanpa senjata dengan penggunaan rasional seluruh bagian tubuh untuk tujuan defensif (pada dasarnya keterampilan tendangan dan pukulan) Chaabene, (2016). Pada turnamen karate dibagi menjadi dua kategori yaitu kata dan kumite, kata adalah bentuk yang telah diatur sebelumnya untuk menunjukkan metode serangan, pertahanan, dan serangan balik Chaabene, (2016). Teknik kumite diajarkan saat memasuki sabuk tingkat lanjut yaitu sabuk biru keatas (Asnaldi, 2015).

Teknik dasar karate terdiri dari gerakan memukul, menendang dan menangkis dengan pusat perkenaan antara bagian tubuh dengan sasaran antara lain: yaitu kepalan tangan, sisi telapak tangan, ujung telapak kaki, dan sisi telapak kaki (Asnaldi, 2015) Latihan dasar merupakan tahap latihan awal yang harus dilewati oleh atlet muda sebelum masuk dalam spesialisasi pada satu-satunya cabang yang akan ditekuni (Andibowo et al., 2022; Rachmahani, 2017). Tujuan utama melatih kihon yaitu memperoleh pemahaman tentang bagaimana tubuh bergerak untuk menghasilkan daya sebanyak mungkin dengan upaya yang minimal.

Kuasa ini kemudian diterapkan pada berbagai defensif dan menyinggung teknik yang digunakan dalam kata dan kumite Hotliber Purba, (2019). Sejalan dengan pendapat bahwa karate adalah aplikasi teknik dasar, dalam bertarung semua bersinergi menjadi satu tidak ada perlakuan yang berbeda dalam pemberian latihan (Rachmahani,

2017; Syaquro & Badruzaman, 2016). Ketika menghadapi pertandingan atlet atau karateka bukan hanya berhadapan dengan lawan saja namun dapat menguasai mentalnya dibawah tekanan waktu yang diberikan. Satu turnamen karate dapat terdiri dari pertandingan kumite atau pertandingan kata.

Pertandingan kumite selanjutnya dapat dibagi menjadi pertandingan tim/beregu dan pertandingan individu/perorangan, pertandingan perorangan selanjutnya dapat dibagi kedalam divisi-divisi umur dan berat badan, divisi berat badan pada akhirnya dibagi kedalam beberapa kelas, putaran juga menggambarkan pertandingan kumite perorangan antara pasangan lawan dari anggota. Karate kumite adalah aktivitas intermiten intensitas tinggi yang mengandalkan terutama pada jalur energi aerobik sebagai asal pertama resintesis ATP, diikuti oleh system PCR ATP langsung (Ningsih et al., 2021). Dalam pertandingan beregu, tim putra terdiri dari 7 orang dengan 5 orang yang bertanding selama satu putaran. Tim putri terdiri dari 4 orang dengan 3 orang yang bertanding dalam satu putaran .

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Dengan menggunakan pendekatan analisis isi. Desain penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah *Ex Post Facto* yaitu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi yang kemudian meruntut ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut Teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi data dengan pedoman wawancara, observasi dan dokumentasi. Triangulasi adalah teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.

## HASIL PENELITIAN

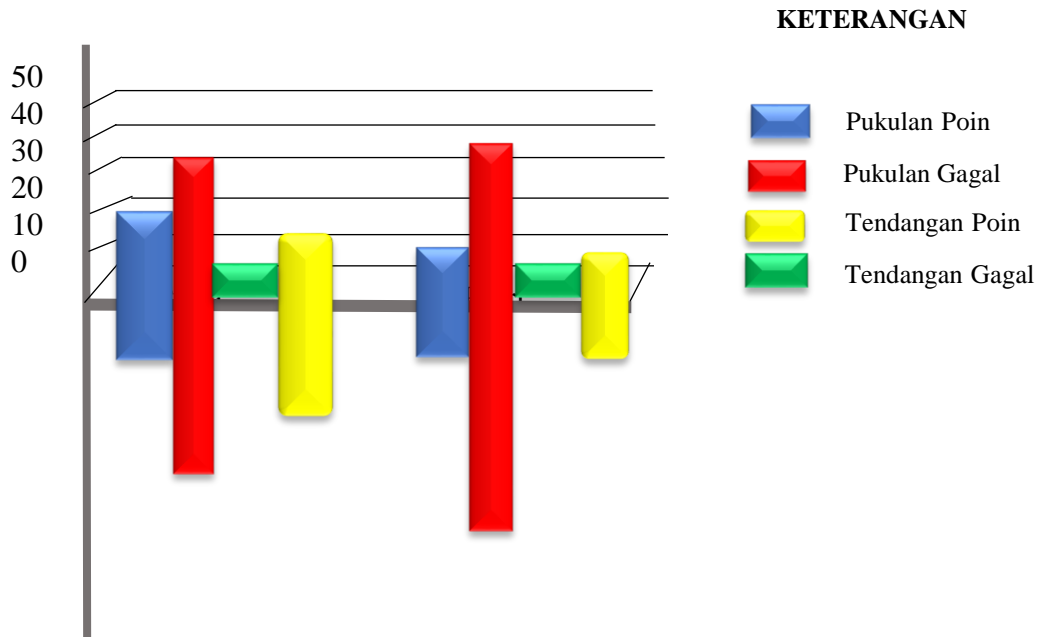
### Analisis Hasil Wawancara

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan secara tertulis bersama 10 atlet dan pelatih mengenai hasil dari analisis video pertandingan kumite dapat disimpulkan bahwa atlet yang bertanding sudah memiliki pengalaman pertandingan kumite hampir 100% atlet mencetak point menggunakan serangan pukulan dibandingkan serangan tendangan, hal ini sejalan dengan hasil klarifikasi peneliti kepada pelatih bahwa pelatih mengatakan atlet mencetak point menggunakan serangan pukulan yang dikarenakan serangan pukulan mempunyai peluang yang sangat besar untuk mencetak point serta tidak terlalu beresiko, dimana serangan tendangan ini sendiri mempunyai resiko jika atlet tidak tepat untuk menggunakannya.

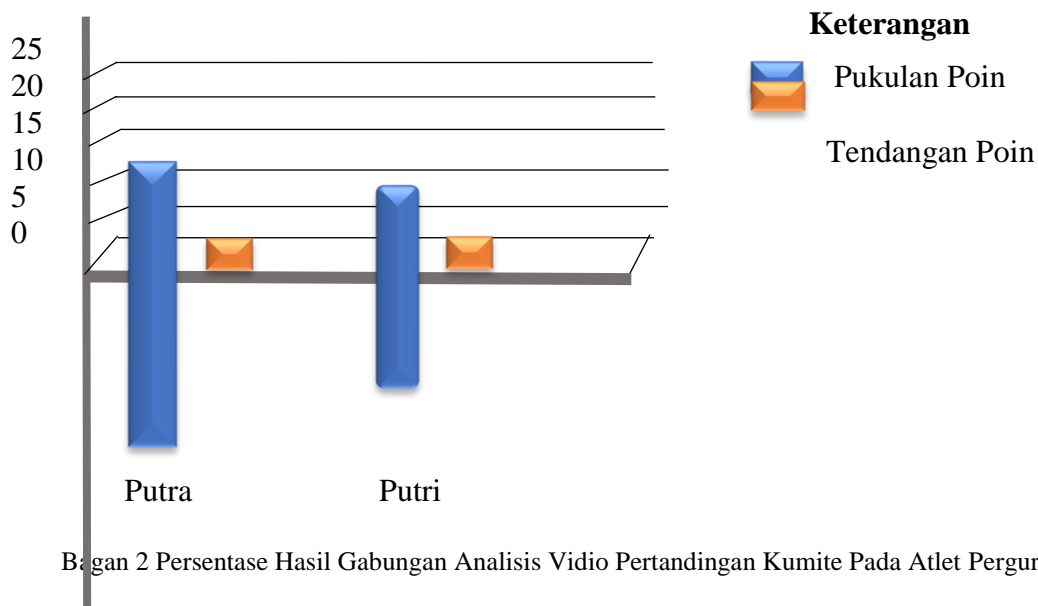
Tabel 1  
Analisis hasil penelitian video pertandingan

No	Kelas	Indikator Hasil	Poin	Gagal
1.	Putra Jumlah	Pukulan	13	30
		Tendangan	0	16
			13	46
Rata-Rata			30%	
			(Cukup)	
2	Putri	Pukulan	9	39
		Tendangan	0	9

Jumlah	9	48
Rata-rata	29% (Cukup)	



Bagan 1 Persentase Hasil Analisis Vidio Pertandingan Kumite Pada Atlet Perguruan KKI



Bagan 2 Persentase Hasil Gabungan Analisis Vidio Pertandingan Kumite Pada Atlet Perguruan KKI

Hasil dari analisis pertandingan kumite pada atlet karate perguruan *kushin ryu m karate-do Indonesia* adalah jumlah pukulan (*tsuki*) pada putra memperoleh pukulan sebanyak 43 kali pukulan yang terdiri dari pukulan *kizame tsuki* dan *gyaku tsuki*. Dapat dilihat dari hasil keseluruhan data diatas bahwa dari total keseluruhan pukulan yang di dapatkan ada 43 kali pada kelas putra, dan 13 kali memperoleh poin sedangkan 30 pukulan yang tidak memperoleh poin hal ini menunjukkan bahwa pada tingkat kelas pertandingan putra memperoleh persentase keberhasilan teknik pukulan sebesar 26 %. Hal ini berbeda dengan teknik serangan tendangan pada hasil data diatas bahwa total keseluruhan sebanyak 16 kali tendangan pada kelas putra, dan dari 16 kali tendangan tersebut tidak ada yang memperoleh poin hal ini menunjukkan bahwa pada tingkat kelas pertandingan putra memperoleh persentase keberhasilan tendangan sebesar 0%.

Sedangkan pada tingkat kelas putri dapat dilihat dari keseluruhan total dari teknik serangan pukulan yang dilakukan oleh atlet putri sebanyak 48 kali pukulan dengan hasil 9 pukulan yang menghasilkan poin, dan 39 pukulan tidak memperoleh poin. Hal ini menunjukkan bahwa pada tingkat putri persentasi keberhasilan teknik pukulan sebesar 18%. Berbeda dengan teknik tendangan, pada hasil data diatas dapat dilihat dari jumlah serangan tendangan yang terdapat pada table sebanyak 9 kali melakukan tendangan dengan hasil perolehan point tendangan tidak ada tendangan yang menghasilkan poin dan 9 tendangan yang tidak menghasilkan poin. Hal ini menandakan bahwa pada tingkat tendangna tingkat kelas putri persentase keberhasilan teknik tendangan sebesar 0%.

## PEMBAHASAN

Karate merupakan olahraga yang dilakukan tanpa bantuan senjata hanya menggunakan tangan kosong yang menjadi bentuk olahraga *fullbody contact* atau dapat dikatakan olahraga dengan tingkat cedera yang tinggi karena benturan ataupun kontak dari lawan, dan menjadi salah satu cabang olahraga prestasi, dengan adanya banyak perguruan karate yang ada didunia bahkan sudah menjadi kompetisi dalam dunia beladiri sampai tingkat internasional, yang telah dibuktikan secara nyata oleh atlet-atlet karate dunia, di lingkungan masyarakat karate sangat diterima bahkan digemari mulai dari kalangan anak-anak sampai orang dewasa. Karate dibagi menjadi 2 kategori pertandingan kata dan kumite, kata merupakan pertunjukan jurus dan kumite merupakan pertarungan satu lawan satu dengan dibagi menjadi beberapa kelas yaitu kelas perorangan , kelas beregu dan kelas bebas dengan tingkat cedera yang tinggi sehingga saat pertandingan kumite atlet selalu dilengkapi dengan alat pelindung seperti , handprotector, body protektir, deker, gamslid dan lain sebagainya agar dapat mengurangi tingkat cedera saat pertandingan. Teknik serangan yang digunakan saat kumite juga terdiri dari pukulan *gyaku tsuki*, pukulan *kizame* , tendangan *mawashi geri*, tendangan *maegeri* dan tendangan *mawashi geri* hal ini dapat dilihat melalui video pertandingan.

Berdasarkan pengamatan video pertandingan kumite peneliti mendapatkan bahwa atlet lebih dominan melakukan serangan pukulan dibandingkan tendangan didapatkan bahwa nilai pukulan memiliki persentase lebih tinggi dibandingkan dengan tendangan, hal ini dapat diperkuat berdasarkan wawancara bersama atlet dan pelatih yang mengungkapkan bahwa atlet lebih dominan melakukan serangan dengan pukulan karena memiliki resiko yang lebih ringan dibandingkan tendangan yang memiliki resiko lebih tinggi serta memiliki peluang untuk mencetak poin lebih mudah dibandingkan dengan tendangan, berdasarkan klarifikasi bersama pelatih bahwa pelatih mengungkapkan setiap atlet memiliki kemampuan dan keahlian yang berbeda, serta pelatih hanya mengarahkan pada teknik serangan yang dikuasai oleh atlet agar lebih memudahkan mereka untuk

mencetak poin, saat pertandingan juga suasana sangat jauh berbeda saat latihan karena factor penonton dan jam terbang atlet, semakin banyak atlet mengikuti even pertandingan maka semakin banyak juga pengalamannya dalam dunia pertandingan, factor kepercayaan diri dan mental sangat berperan dalam situasi pertandingan dimana ada 4 komponen yang harus di penuhi diantaranya, teknik, taktik, strategi dan mental, ke empat komponen ini harus saling beriringan dan saling melengkapi agar hasil yang dicapai juga maksimal.

Adapun hasil analisis pertandingan menunjukkan bahwa poin serangan putra berjumlah, keseluruhan pukulan berjumlah 43 pukulan dengan 13 kali pukulan yang mendapatkan poin dan 30 pukulan yang tidak mendapatkan poin sehingga persentase keberhasilan untuk serangan pukulan putra mencapai 26%. Untuk serangan tendangan sendiri dilakukan sebanyak 16 kali untuk nilai keseluruhan dan tidak ada yang memperoleh poin sehingga persentase keberhasilan untuk tendangan mencapai 0%. Untuk putri dengan hasil pukulan sebanyak 48 kali dengan 9 pukulan yang mendapatkan poin dan 39 yang tidak memperoleh poin sehingga persentase keberhasilan pukulan sebanyak 18%. Untuk tendangan sebanyak 9 kali untuk nilai keseluruhan dan tidak ada yang memperoleh poin sehingga persentase keberhasilan sebanyak 0%.

Berdasarkan persentase tabel dari keberhasilan keseluruhan gerakan serangan putra memperoleh 30% gerakan serangan yang menghasilkan point dengan kategori cukup, sedangkan untuk putri secara keseluruhan gerakan serangan memperoleh 29% gerakan serangan yang memperoleh point. Artinya semua gerakan serangan ini yang paling dominan dilakukan adalah serangan pukulan dengan hasil yang lebih tinggi dibandingkan tendangan karena gerakan yang dianggap mudah dan cepat dalam mencetak point. Dari beberapa komponen yang harus dilengkapi oleh pelatih diantaranya teknik taktik strategi dan mental, yang harus diterapkan ketika latihan, demi prestasi yang lebih baik lagi dimana untuk meningkatkan olahraga prestasi itu sendiri perlu terus dilakukan pembinaan atlet sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembinaan, pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi keolahragaan di tingkat pusat maupun daerah (Kausar et al., 2022; Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

Beberapa faktor yang harus di persiapkan ketika pertandingan permasalahan pertama dalam olahraga karate ini sering dirasakan oleh atlet yaitu kondisi fisik, dalam cabang olahraga karate diperlukan tingkat kondisi fisik yang sangat baik komponen kondisi fisik dominan yang diperlukan dalam cabang olahraga karate adalah kecepatan, daya ledak otot tungkai, daya tahan, kelentukan, dan kekuatan (Junior, 2019). Berkaitan dengan daya tahan (*endurance*), setiap atlet kumite wajib memiliki daya tahan yang sangat baik agar dapat memenangkan setiap babak dengan kekuatan yang maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Nana et al., 2018). Seorang atlet ketika menghadapi pertandingan terkadang mengalami kecemasan saat bertanding karena faktor ketidakpercayaan diri yang dapat menyebabkan tidak bisa menampilkan penampilan terbaiknya (Kurniawan, 2021; Nisa & Jannah, 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah kepercayaan diri. Melalui kepercayaan diri yang kurang menyebabkan atlet pelajar cabang olahraga beladiri tidak dapat mengontrol dirinya sehingga, atlet pelajar beladiri tidak mempercayai bahwa dirinya mampu menunjukkan permainan sesuai dengan harapannya (Hasrun, 2018; Nisa & Jannah, 2021), kemampuan untuk mengendalikan kecemasan merupakan faktor yang sangat penting, yang harus dimiliki oleh atlet untuk menghasilkan suatu penampilan terbaik. Kemampuan untuk mengendalikan kecemasan didapatkan dari pengalaman-

pengalaman atlet dalam menghadapi pertandingan. Atlet yang telah berpengalaman memiliki kemampuan kontrol yang baik dalam mengendalikan gejala-gejala kecemasan dibandingkan dengan atlet pemula, sehingga atlet bisa mencapai penampilan terbaik (Hutabarat et al., 2021; Ikhrum et al., 2020).

Dari analisis video bahwa tingkat daya tahan tubuh, *performece* sangat berpengaruh dalam pertandingan karena disaat pertandingan karate jantung dan paru yang mengatur pernapasan atlet saat pertandingan agar bertahan sampai ke menit terakhir sangat mempengaruhi tingkat konsentrasi atlet dalam menggunakan serangan, jika daya tahan dan *performece* atlet berkurang maka lawan sangat mudah untuk membaca gerakan yang akan kita keluarkan, kemudian tingkat rasa percaya diri, kecemasan dan mental juga sangat berpengaruh dalam kemenangan atlet, etika atlet dapat percaya diri terhadap dirinya dengan serangan yang akan digunakannya tanpa adanya rasa ragu ragu maka itu akan menjadi peluang untuk atlet itu sendiri mental seorang karateka yang pemberani dalam menghadapi lawan tanpa adanya rasa takut itu juga dapat mempengaruhi atlet ketika atlet mempunyai mental seorang petarung maka dia akan dapat mengendalikan suasana teknik taktik dan strategi akan mengiringi ketika mental seorang karateka telah tumbuh maka dari itu dibutuhkan jam terbang yang banyak sehingga akan membuat diri atlet menjadi terbiasa dalam menghadapi pertandingan dan akan lebih memudahkan atlet untuk terus belajar dan mengevaluasi dirinya untuk menjadi lebih baik lagi.

## SIMPULAN

Dalam penelitian ini bahwa teknik serangan yang paling dominan yang dilakukan adalah erangan pukulan dibandingkan tendangan. Hal ini bertolak belakang dengan prestasi yang mereka dapatkan

## DAFTAR PUSTAKA

- Andibowo, T., Santosa, T., Sulistyono, J., Supriyoko, A., & Budiyo, K. (2022). Pelatihan Fisik Dan Teknik Cabang Olahraga Karate Incai Wonogiri. *PROFICIO*, 3(1), 23–28. <https://doi.org/10.36728/jpf.v3i1.1778>
- Asnaldi, A. (2015). Analisis Kondisi Fisik Dalam Cabang Olahraga Karate. In *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*. <http://repository.unp.ac.id/16173/1/SPORT-29.pdf>
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. *Ebook*.
- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 21–29. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16782>
- Hasrun, A. (2018). Teknik Dasar Gerakan Karate Di International Black Panther Karate Indonesia Berbasis. In *Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.
- Hotliber Purba, P. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Dengan Menggunakan Dumbbell 1 Kg Terhadap Kecepatan Pukulan Oi Tsuki Chudan Pada Atlet Karate Putra Perguruan Wadokai Dojo Sma Negeri 11 Medan Tahun 2017. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 60. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2465>
- Hutabarat, B. F. M., Sukendro, S., & Muzzafar, A. (2021). Analisis Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki Ketika Kumite Pada Atlet Senior Jambi Karate Club. *Jurnal Pion*, 1(1), 25–33. <https://online->



- journal.unja.ac.id/pion/article/view/18096
- Ikhran, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>
- Juniar, M. A. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Persiapan Porprov Kabupaten Tuban Tahun 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/28720>
- Kausar, R., Kusdinar, A. B., & Setiawan, I. R. (2022). Penerapan Metode Naive Bayes Untuk Penilaian Ujian Kenaikan Tingkat Olahraga Karate. *Jurnal Teknik Informatika UNIKA Santo Thomas*, 178–186. <https://ejournal.ust.ac.id/index.php/JTIUST/article/view/2037>
- Kurniawan, F. (2021). *Analisis Perkembangan Makna “Karate-Goi” (空手語彙)*.
- Manurung, S. H. (2015). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keefektifan Belajar Matematika Siswa Mts Negeri Rantau Prapat Pelajaran 2013/2014. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(01), 42695. <https://www.neliti.com/publications/42695/analisis-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-keefektifan-belajar-matematika-siswa-mt>
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar. In *Bandung: Alfabeta*.
- Nana, P., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2018). Analisis pertandingan olimpiade olahraga siswa nasional cabang karate tingkat sma kota pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(9). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/27624>
- Ningsih, S., Mistar, J., & Rangkuti, Y. A. (2021). Motivasi berprestasi pada atlet karate di Dojo Wadokai Pemko Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 1–8. <https://mail.ejurnalunsam.id/index.php/jors/article/view/3881>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165>
- Rachmahani, W. (2017). Efektivitas Tendangan Checking Yeop Chagi, Dollyo Chagi dan Idan Dollyo Chagi Dalam Membuka Serangan pada Pertandingan Taekwondo Kyorugi Kelas Senior Di Upi Challenge National Taekwondo Championship tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(4).
- Syaquro, R. A., & Badruzaman. (2016). Perbandingan Whole Body Reaction Time Dan Anticipation Reaction Time Antara Atlet Kata Dan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 30. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2678>
- Utomo, A. W. M. (2017). Hubungan Antara Kekuatn Otot Tungkai, Perut Dan Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki (Study Pada Mahasiswa Putra UKM Karate Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/19617>