

**IDENTIFIKASI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PUKULAN GYAKU-
TSUKI KARATEKA DOJO INKANAS KERTOSONO**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

UN PGRI KEDIRI



OLEH :

MUHAMAD ARDIANSYAH ARADEA

NPM : 2115030015

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

MUHAMAD ARDIANSYAH ARADEA

NPM : 2115030015

Judul :

IDENTIFIKASI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *PUKULAN GYAKU-TSUKI* KARATEKA *DOJO INKANAS* KERTOSONO

Telah Disetujui untuk diajukan ujian/sidang Skripsi /Tugas Akhir

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada tanggal 02 Juni 2025

Dosen Pembimbing I

Septyaning Lusianti M.Pd

NIDN : 0722098601

Dosen Pembimbing II

Dr. Ruruh Andayani Bakti M.Pd

NIDN : 0725018205

Skripsi Oleh :
MUHAMAD ARDIANSYAH ARADEA
NPM : 2115030015

Judul :
**IDENTIFIKASI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PUKULAN GYAKU-
TSUKI KARATEKA DOJO INKANAS KERTOSONO**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS FIKS
UN PGRI Kediri Pada Rabu, 09 Juli 2025

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji :

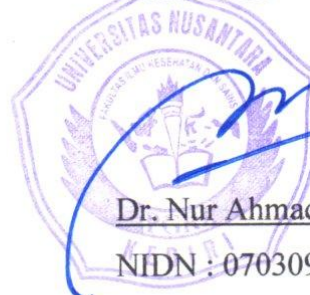
Ketua : Septyaning Lusianti, M. Pd.

Penguji I : Mokhammad Firdaus, M. Or.

Penguji II : Dr. Ruruh Andayani Bekti, M. Pd.

Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

NIDN : 0703098802

MOTO

“Tidak perlu menjadi hebat dalam segala hal, cukup tekuni satu bidang dan menjadi yang terbaik dalam hal itu”

(Muhamad Ardiansyah Aradea)

“Jangan takut memulai, karena setiap perjalanan Panjang dimulai dari satu langkah kecil”

(att.talks)

“Mimpi yang besar bukan terlahir dari ombak yang tenang”

Kupersembahkan karya ini kepada:

- ❖ Kedua orang tua saya, alm. bapak Toyo dan ibu Aliyah yang saya cintai atas segala dukungan, doa dan juga nasehat selama ini.
- ❖ Orang-orang yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu yang turut menjadi bagian dalam proses saya selama ini.
- ❖ Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Muhamad Ardiansyah Aradea

Jenis kelamin : Laki-Laki

Tempat/tgl. Lahir : Nganjuk, 14 Maret 2003

Fak/Jur./Prodi : FIKS/Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,

Yang menyatakan



D91F3AMX259287259

Muhamad Ardiansyah Aradea

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas berkah rahmad dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “IDENTIFIKASI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PUKULAN *GYAKU-TSUKI* KARATEKA *DOJO INKANAS KERTOSONO*”. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini melalui proses yang sangat panjang mulai dari saat pertama masuk kuliah hingga dapat terselesaikan seperti saat ini. Penulis juga menyadari penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan karena banyak pihak yang turut serta membantu, membimbing memberi saran dan motivasi. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan kepada:

1. Ibunda tercinta Aliyah dan Alm. Ayahanda Toyo serta seluruh keluarga besar atas do'a, motivasi, bimbingan, saran dan semangat yang telah diberikan kepada penulis.
2. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi dan dorongan kepada mahasiswa.
3. Dekan FIKS UN PGRI Kediri beserta seluruh jajarannya yang telah memfasilitasi penulis dalam proses penyelesaian studi.
4. Bapak Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi kepada penulis.
5. Ibu Septyaning Lusianti M.Pd. dan ibu Dr. Ruruh Andayani Bkti M.Pd. yang telah membimbing dan mengarahkan penulis untuk dapat menyempurnakan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen beserta seluruh staff dan karyawan yang bertugas di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri.
7. Bapak Hardian Febrianto S.Pd selaku pelatih *dojo Inkanas Kertosono* yang telah memberikan kesempatan, waktu dan bimbingan kepada penulis.

8. Karateka *dojo Inkanas* Kertosono yang telah membantu memberikan kesempatan untuk penelitian dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan kelas A angkatan 2021 atas kebersamaan waktunya selama kuliah.
10. Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah berkenan memberikan bantuan kepada penulis.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, segala jenis kritik dan saran yang membangun akan berguna pada penulisan selanjutnya supaya dapat menghasilkan karya yang lebih baik. Semoga penyusunan proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Kediri, 20 April 2025

MUHAMAD ARDIANSYAH ARADEA

NPM: 2115030015

ABSTRAK

Muhamad Ardiansyah Aradea, Identifikasi Keterampilan Teknik Dasar Pukulan *Gyaku-Tsuki* Karateka *Dojo Inkanas* Kertosono, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata kunci: Keterampilan, Teknik Dasar, *Gyaku-Tsuki*, *Inkanas*, Kertosono.

Penelitian ini dilatar belakangi berdasarkan pernyataan penelitian terdahulu bahwa teknik pukulan *gyaku-tsuki* adalah teknik dominan yang digunakan dalam karate, Oleh karena itu, *Gyaku-tsuki* adalah pukulan yang perlu dikuasai oleh karateka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknik dasar pukulan *gyaku-tsuki* karateka *dojo Inkanas* Kertosono. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah tervalidasi ahli dan berdasar penelitian terdahulu.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan instrumen penelitian berupa tes keterampilan teknik dasar pukulan *gyaku-tsuki* yang sudah divalidasi oleh ahli. Populasi penelitian ini adalah karateka *dojo Inkanas* Kertosono dengan yang berjumlah 60 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 karateka dengan menggunakan *sampling incidental*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan 4 indikator penilaian yang mendapatkan *content validity*.

Hasil peneilitian kemudian dianalisis menggunakan deskriptif statistik yang dituangkan dalam bentuk presentase dengan bantuan dari *software* Microsoft Excel. Hasil penelitian tingkat keterampilan teknik dasar pukulan *gyaku-tsuki* pada karateka *dojo Inkanas Kertosono* dengan klasifikasi “baik” sejumlah 9 karateka (30%). “cukup” sejumlah 8 siswa (26.67%), “kurang” sejumlah 13 siswa (43.33%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar pukulan *gyaku-tsuki* karateka *dojo Inkanas* Kertosono pada klasifikasi kurang.

DAFTAR ISI

<u>HALAMAN JUDUL</u>	i
<u>LEMBAR PERSETUJUAN</u>	ii
<u>MOTO</u>	iv
<u>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</u>	v
<u>PRAKATA</u>	vi
<u>ABSTRAK</u>	viii
<u>DAFTAR ISI</u>	ix
<u>DAFTAR TABEL</u>	xi
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	xii
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	xiii
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	1
A. <u>Latar Belakang Masalah</u>	1
B. <u>Rumusan Masalah</u>	4
C. <u>Tujuan Penelitian</u>	4
D. <u>Manfaat Penelitian</u>	5
1. <u>Manfaat Teoritis</u>	5
2. <u>Manfaat Praktis</u>	5
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	6
A. <u>Kajian Teori</u>	6
1. <u>Hakikat Keterampilan</u>	6
2. <u>Hakikat Karate</u>	8
3. <u>Penelitian Terdahulu</u>	22
B. <u>Kerangka Berpikir</u>	24
<u>BAB III METODE PENELITIAN</u>	26
A. <u>Desain Penelitian</u>	26
B. <u>Definisi Operasional</u>	26
C. <u>Instrumen Penelitian</u>	26
D. <u>Populasi dan Sampel</u>	32
E. <u>Prosedur Penelitian</u>	33
F. <u>Tempat dan Waktu Penelitian</u>	33

G. <u>Teknik Analisis Data</u>	34
<u>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</u>	35
A. <u>Hasil Penelitian</u>	35
B. <u>Pembahasan</u>	37
C. <u>Keterbatasan Peneliti</u>	40
<u>BAB V PENUTUP</u>	41
A. <u>Simpulan</u>	41
B. <u>Implikasi</u>	41
C. <u>Saran</u>	41
<u>DAFTAR RUJUKAN</u>	43
<u>LAMPIRAN</u>	46

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 3. 1 Indikator Penilaian Tes Keterampilan Teknik Dasar Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i></u>	27
<u>Tabel 3. 2 Kategori penilaian skor</u>	29
<u>Tabel 3. 3 Pengkategorian Keterampilan Teknik Dasar <i>Gyaku-tsuki</i></u>	29
<u>Tabel 3. 4 Jadwal Kegiatan Penelitian</u>	34
<u>Tabel 4. 1 Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i>.....</u>	35
<u>Tabel 4. 2 Tendensi Data</u>	36
<u>Tabel 4. 3 Pengkategorian Hasil Penelitian</u>	37

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 2. 1 Tampak samping teknik pukulan <i>Gyaku-tsuki</i>.....</u>	19
<u>Gambar 2. 2 Kuda-kuda <i>Zenkutsu-Dachi</i>.....</u>	22
<u>Gambar 2. 3 Kerangka Berpikir</u>	25
<u>Gambar 4. 1 Diagram Batang Keterampilan Teknik Dasar Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i> <i>Karateka Dojo Inkanas Kertosono</i></u>	37

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1. Surat Keterangan Similarity PPI</u>	47
<u>Lampiran 2. Surat Izin Penelitian</u>	48
<u>Lampiran 3. Surat Keterangan Selesai Penelitian</u>	49
<u>Lampiran 4. Kartu Bimbingan</u>	50
<u>Lampiran 5. Lembar Revisi</u>	53
<u>Lampiran 6. Berita Acara Sidang Skripsi</u>	54
<u>Lampiran 7. Instrumen Penelitian Identifikasi Keterampilan Teknik Dasar Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i></u>	56
<u>Lampiran 8. Data Hasil Tes Pukulan <i>Gyaku-Tsuki</i></u>	58
<u>Lampiran 9. Expert Judgement Instrumen Penelitian</u>	59
<u>Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian</u>	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada pokoknya tiap orang memerlukan olahraga dimana olahraga merupakan satu cara agar fisik tetap bugar dan sehat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Olahraga digunakan untuk meningkatkan gaya hidup sehat dan mencapai potensi penuh dalam lingkungan saat ini. Menurut Hans Tandra dalam (Vanisa, 2017) " Olahraga adalah aktivitas tubuh yang teratur dan ritmis yang bertujuan untuk menjaga kesehatan, memperkuat sistem kekebalan, dan meningkatkan kebugaran fisik." Olahraga tentunya memiliki pengaruh secara langsung terhadap kondisi individu karena ketika badan dalam kondisi yang optimal dapat meningkatkan kualitas hidup.

Cabang olahraga yang disetujui KONI di Indonesia sangat banyak meliputi basket, voli, sepak bola, dan bela diri. Cabang olahraga beladiri sendiri memiliki beberapa jenis seperti karate, tinju, taekwondo, wushu, pencak silat dan masih banyak lagi. Pada penelitian ini akan berfokus pada cabang olahraga beladiri karate.

Karate dikembangkan oleh sensei Gichin Funakoshi, seorang seniman bela diri tanpa senjata atau tangan kosong untuk melumpuhkan lawan. *Karate-do* merupakan terjemahan harfiah dari "*kara*" yang artinya kosong, "*te*" yang merujuk pada kemiripan tangan sebagai alat fisik utama dan "*do*" yang artinya "jalan seni yang kuat". Oleh karena itu, *karate-do* bisa disebut sebagai teknik ampuh yang digunakan tanpa perlu senjata atau tangan kosong. Menurut (Purwanto Sugeng et. al., 2022) "karate yang dulu terkenal dengan sebutan *Okinawa-te*, merupakan seni bela diri yang pertama kali dikenalkan di Okinawa, Jepang, saat tahun 1869". Sejumlah besar orang Okinawa pada tahun 1929 membawa aliran mereka sendiri ke Jepang misalnya, Kenwa Mabumi menyebut alirannya *Shitoryu*, Chuyon Miyagi menyebut alirannya *Gojuryu*, Gichin Funakoshi menyebut alirannya *Shotokan*, dan Otsuka Hironori menyebut alirannya *Wadoryu*. Karate diperkenalkan ke Indonesia pada tahun 1960 oleh para mahasiswa yang pernah mengikuti kuliah di Jepang. Sebelum mendirikan wadah bernama PORKI, banyak anak didik Indonesia, seperti Baud

AD Muchtar, Kusumo, dan Karyanto, membuat *dojo* di Jakarta dan mengajarkan karate dengan aliran *Shotokan*. Banyaknya aliran karate yang dianut oleh masing-masing pendirinya menunjukkan betapa populernya karate di Indonesia. Data ini tidak akurat karena adanya pemisahan badan PORKI dan banyaknya *dojo* karate. Pada tahun 1972, kelompok tersebut bersatu kembali dan membangun organisasi bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Satu-satunya wadah cabang olahraga karate saat ini adalah FORKI yang saat ini menjadi anggota KONI.

Seni bela diri sudah maju baik di dalam negeri atau di luar negeri, termasuk karate. Karate melibatkan penggunaan tangan dan kaki secara metodis dalam pertarungan tanpa menggunakan senjata. Dalam situasi tertentu seperti serangan mendadak yang tidak terduga dari lawan, tangan dan kaki dapat digunakan sebagai senjata utama.

Menurut (Risma Satria Wijaya, 2015), "Karate adalah seni bela diri dari Jepang yang mengandung kata "kara" yang artinya kosong dan "te" yang artinya tangan, hingga dapat diartikan seni beladiri memakai tangan kosong." Tiga elemen utama dalam latihan dasar karate ialah *Kihon*, *kata* (gerakan bunga atau karate), dan *kumite* (latihan tanding). Karateka mempelajari seni bela diri untuk melindungi diri dan kompetisi untuk meraih prestasi, yang dapat ditingkatkan lebih lanjut untuk memperoleh prestasi maksimal, ini berarti bahwa karate membutuhkan latihan mental dan fisik yang mumpuni untuk mencapai hasil yang terbaik.

Prestasi olahraga, baik lokal, regional, maupun nasional, menunjukkan bakat seorang atlet. Di antara hal-hal yang tidak pernah berubah dalam kinerja dan prestasi seorang atlet adalah komponen mental, taktis, teknik, dan fisik. Karate mencakup *kihon*, atau teknik dasar yang digunakan dalam karate, termasuk tendangan, tangkisan, pukulan, sentakan, dan kuda-kuda. *Kihon*, yang artinya "fondasi kecil" dalam bahasa Jepang biasa, juga bisa merujuk pada bentuk standar yang menjadi dasar untuk seluruh teknik atau komponen kecil yang menjadi dasar untuk membangun teknik yang biasanya berasal dari sejumlah teknik besar. Ketika diterapkan dengan benar, strategi dasar dapat meningkatkan baik kinerja maupun kualitas. *Gyaku-tsuki* dan *Oitsuki* adalah

dua gerakan dasar yang merupakan bagian dari teknik pukulan, yang merupakan teknik utama dan paling dominan digunakan dalam karate, (Manullang et al., 2014) menyatakan bahwa salah satu teknik utama dalam karate adalah pukulan. Pukulan *Gyaku-tsuki* ialah pukulan serangan balik dan potong serangan lawan ke arah ulu hati. Menurut (Manullang et al., 2014) pukulan *Gyaku-tsuki* ialah teknik karate yang paling dominan dimanfaatkan dalam Kumite, bersama dengan pukulan lainnya seperti *Oitsuki-Chudan* dan *Oitsuki-Jodan*. Oleh karena itu, *Gyaku-tsuki* adalah pukulan karate yang perlu dikuasai oleh karateka. Pendapat aturan permainan yang diperbarui, pukulan *Gyaku-tsuki* adalah tepat, cepat, dan cukup kuat untuk mencetak poin (Purba, 2014)

Setiap dojo atau klub, termasuk dojo Inkanas Kertosono, tentu ingin semua atletnya berhasil dan membawa kebanggaan bagi klub. Senpai Hardian Febrianto, pemegang sabuk hitam DAN 2 sekaligus pelatih *dojo Inkanas Kertosono* yang merupakan bagian dari perguruan *Inkanas* dengan aliran *Shotokan* yang terletak di SMP Ar-Rahman di Kecamatan Kertosono. Senpai Hardian Febrianto, menyatakan bahwa pelatihan yang ketat dan perencanaan yang cermat diperlukan untuk memperoleh hasil terbaik. Jadwal latihan dalam seminggu dilaksanakan sebanyak 3 pertemuan pada hari senin, rabu dan jum'at. Latihan berlangsung selama satu setengah jam dan dilaksanakan di malam hari. Karena dojo ini berbasis klub dan menerima kohai dari manapun yang mana mayoritas kohai adalah putra-putri warga lokal.

Pada pelatihan dasar teknik karate untuk pertandingan kumite adalah teknik pukulan dan teknik yang paling dominan digunakan adalah pukulan *gyaku-tsuki* (Manullang et al., 2014). Berdasarkan observasi peneliti pada karateka *dojo Inkanas Kertosono*, pukulan *Gyaku-tsuki* ialah macam pukulan yang paling sering dimanfaatkan oleh karateka pada saat latihan tanding dan kompetisi kelas kumite. Teknik pukulan *Gyaku-tsuki* yang merupakan serangan yang mengarah ke ulu hati digunakan untuk mengumpulkan poin dalam kumite. Pukulan *Gyaku-tsuki* lebih efektif dan berguna dibandingkan dengan pukulan lainnya untuk akumulasi poin karena kecepatannya maksimumnya. Namun, karena lawan sering menangkis pukulan mereka akibat kurangnya kekuatan,

kecepatan, akurasi atau jarak, karateka sering kali menemukan kesulitan dalam melaksanakan pukulan *Gyaku-tsuki*. Menurut pelatih Dojo *Inkanas Kertosono*, Senpai Hardian Febrianto, beliau adalah seorang praktisi karate dan memegang sabuk hitam DAN 2 yang menerangkan bagaimanakah 60 karateka menjalankan *Gyaku-tsuki*, diantara masalah yang ditemukan adalah kuda-kuda *Gyaku-tsuki* masih terlalu tegak atau tinggi, pinggang tidak fleksibel atau masih kaku, yang menghalangi pukulan untuk terkait sasaran, dan kekuatan pukulan masih kurang untuk melewati pertahanan lawan. Peirhal ini disebabkan oleh total karateka yang banyak di *Dojo Inkanas Kertosono* dan jumlah pelatih hanya satu orang sehingga tidak dapat memantau perkembangan setiap karateka dengan baik. Teknik pukulan *Gyaku-tsuki* karateka tidak akan jadi lebih baik apabila masalah ini tidak diatasi, dan ini akan mempengaruhi performa karateka pada pertandingan kumite di mana pukulan ialah metode dominan untuk memperoleh poin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar pukulan *Gyaku-tsuki* karateka dojo *Inkanas Kertosono* dan sebagai bahan evaluasi untuk pelatih untuk memantau perkembangan setiap atletnya melalui hasil penelitian ini.

Berdasarkan deskripsi di atas peneliti terdorong untuk melaksanakan suatu penelitian yang berjudul “ Identifikasi Keterampilan Teknik Dasar Pukulan *Gyaku-tsuki* Karateka *Dojo Inkanas Kertosono* ”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian berdasarkan permasalahan yang berfokus pada studi ini adalah seberapa tingkat keterampilan teknik dasar pukulan *Gyaku-tsuki* karateka *Dojo Inkanas Kertosono*?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini menurut rumusan masalah diatas memiliki tujuan untuk mengetahui dan mengevaluasi tingkat keterampilan teknik dasar pukulan *Gyaku-tsuki* karateka *Dojo Inkanas Kertosono*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan sebagai sumber informasi dan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, studi ini sebagai sumber informasi yang berguna untuk kemajuan olahraga, terutama karate yang berhubungan dengan metode pukulan *Gyaku-tsuki*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, pelatih dapat menggunakan hasil dari studi ini sebagai acuan tentang bagaimana membuat rencana pelatihan yang sesuai bagi praktisi karate. Selain itu, praktisi dapat meningkatkan keterampilan dan performa mereka dengan mempelajari lebih lanjut tentang dasar-dasar teknik pukulan *Gyaku-tsuki*.

DAFTAR RUJUKAN

- Danardono (2015). *SEJARAH, ETIKA DAN FILOSOFI SENI BELADIRI KARATE*.
- Adi Saputra, S. (2020). Giakusuki Pada Karate: Analisi Peran Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Bahu. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 24–35. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.5>
- Adi, Y. F. (2024). *Analisis teknik pukulan gyaku tsuki karateka inkado lubuk durian bengkulu utara skripsi*.
- Purba P. H. (2014). Karate. *Encyclopedia of Contemporary Japanese Culture*, 13, 247. <https://doi.org/10.1016/b978-3-437-24093-5.00051-2>
- Sugiono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://sciotea.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Fahrroazi, F., Simanjuntak, V. G., & Supriatna, E. (2020). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate. *Jurnal Pendidikan Dan ...*, 1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/40277>
- 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>
- Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia. (2019). *Anggaran Dasar Dan Anggaran Rumah Tangga Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia*. 1–34.
- Kartika, E. (2020). Pengaruh Latihan Push-up Terhadap Kecepatan Pukulan Kisame Tsuki Pada Atlet Karate Makassar. *Universitas Negeri Makassar*.
- Martopo A. H. (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smk Muhammadiyah 2 Moyudan. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta. 4 Juni 2016.16.

- Lamusu, A., & Lamusu, Z. (2023). Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Karate Mahasiswa. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 72–79. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.17893>
- Magill RA. (2007). Motor Learning and Control: concepts and application. (8th ed). In New York: McGraw-Hill. https://openlibrary.org/books/OL3687042M/Motor_learning_and_control
- Manullang, J. G., Soegiyanto, & Sulaiman. (2014). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Cabang Olahraga Karate Dojo Khusus Unimed. *Journal of Physical Education and Sports*, Vol. 3(2), 103–109.
- Masjaya, A., Kamaruddin, I., Alhim Dos Santos, H., & Asyhari, H. (2023). Pelatihan Teknik Dasar Karate Inkanas Ranting Universitas Negeri Makassar. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(11), 88–100. <http://bajangjournal.com/index.php/JPM>
- Matutu, O. N., Nurliani, & Fahrizal. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Cabang Olahraga karate Inkado Di Ranting Kota Makassar. *E-Jurnal Olahraga Karate*, Vol. 506su(No. 2), 1–11.
- Nidyawati, N. (2022). Pengaruh Sikap dan Keterampilan terhadap Kualitas Kerja Pegawai Bagian Perlengkapan Setda Kabupaten Lahat. *EKOMBIS REVIEW: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 10(1), 532–542. <https://doi.org/10.37676/ekombis.v10i1.1755>
- Purnama, A. D. (2016). *Survei Kemampuan Penguasaan Teknik Dasar Karate Di Dojo Smk Irma Pekalongan Tahun 2016*. 2016.
- Purwanto Sugeng, Agung Nugroho, Indah Prasetyawati, Tri Purnama Sari, I. (2022). *Model Pembelajaran Beladiri, Bagi Guru dan Pelatih*.
- Putra, M. I. N., Makassar, U. N., Makassar, K., & Tsuki, P. G. (2022). *Indonesian Journal Of Physical Activity And Sport Development Karateka Gojukai Bukit Baruga Antang Kota Makassar Analysis Of Gyaku Tsuki Putting Movement Patterns On Gojukai Karateka Bukit Baruga Antang Makassar City*.
- Risma Satria Wijaya (2015). Analisis Biomekanik Tendangan Karate Yoko Geri Kekomi (studi pada atlet dojo karate MAHAMERU Jombang). *Jurnal*

- Kesehatan Olahraga*, 3(2). <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11180>
- Rozi, F. (2021). Analisis teknik dasar kuda-kuda zenkutsu dachi pada beladiri karate. *Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 7–12.
- Same, R. J. (2021). Pengaruh Latihan Memukul Memakai Beban Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Olahraga Karate (Survey dalam Pembelajaran Mata Kuliah Karate). *Publikasi Pendidikan*, 11(2), 137. <https://doi.org/10.26858/publikan.v11i2.20904>
- Sari, M., Rachman, H., Juli Astuti, N., Win Afgani, M., & Abdullah Siroj, R. (2022). Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 10–16. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1953>
- Oktaviano R. (2022). *Peranan Dinas Kependudukan Dan Pencatatan Sipil Kota Bukittinggi Dalam Penerbitan Kartu Identitas Anak Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 2 Tahun 2016 Tentang Kartu Identitas Anak*. Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Syahrial Muhammad. (2020). *Buku Jago Beladiri*.
- Valenza, A. M., & Sasmita, V. (2024). *Keterampilan Teknik Dasar Gyaku Tsuki Pada Siswa Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) Karate Uny*.
- Vanisa. (2017). *Pengertian Olahraga Secara Umum & Menurut Para Ahli*.
- Widha Srianto, Siswantoyo, Rumpis Agus Sudarko, Muhammad Wahyu Arga, S. S. (2023). *Technical Skill Assessment Analysis: Gyaku-Zuki Shots in Karate*. 185–190.