

ANALISIS GERAK PUKULAN GYAKU TSUKI PADA BELADIRI KARATE

Wenny Dwi Ningtyas¹, Aditia Pranata Sembiring², David Siahaan³

^{1,2,3}Universitas Negeri Medan

Email: dwiwenny783@gmail.com¹, aditiapranata2103@gmail.com², davidsiahaanunimed.ac.id³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan membandingkan pola aktivasi otot pada saat melakukan pukulan gyaku tsuki antara atlet karate gaya Shotokan dan Goju-ryu. Melalui analisis elektromiografi, penelitian ini mengidentifikasi perbedaan dalam aktivitas otot lengan, bahu, dan inti tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet Shotokan cenderung lebih mengandalkan otot-otot deltoid anterior dan trisep untuk menghasilkan kecepatan pukulan, sedangkan atlet Goju-ryu lebih mengandalkan otot-otot inti tubuh dan rotator cuff untuk menghasilkan kekuatan yang lebih stabil. Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan strategi produksi gaya antara kedua gaya karate tersebut, yang dapat memberikan implikasi penting dalam desain program latihan yang spesifik untuk masing-masing gaya.

Kata Kunci: Biomekanika, Karate, Pukulan Gyaku Tsuki.

Abstract: This study aims to compare muscle activation patterns when performing gyaku tsuki punches between Shotokan and Goju-ryu style karate athletes. Through electromyography analysis, the study identified differences in arm, shoulder and core muscle activity. The results showed that Shotokan athletes tended to rely more on the anterior deltoid and triceps muscles to produce punch speed, while Goju-ryu athletes relied more on the core muscles and rotator cuff to produce more stable power. These findings indicate differences in force production strategies between the two karate styles, which could have important implications in the design of training programs specific to each style.

Keywords: Biomechanics, Karate, Gyaku Tsuki Punches.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan primer untuk menjaga kesehatan tubuh, yang mana aktivitas fisik yang teratur berkontribusi dalam meningkatkan massa otot. Dengan melakukan olahraga, sel otot yang sebelumnya dalam keadaan istirahat akan dirangsang untuk aktif kembali. Kegiatan ini dapat dilakukan oleh seluruh kalangan, dari masyarakat awam hingga atlet profesional, tanpa mengenal batas usia. Seiring perkembangan zaman, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana

kesehatan, tetapi juga sebagai kompetisi prestasi. Dalam olahraga prestasi, terdapat proses pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan bakat yang dimiliki seorang atlet. Olahraga dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori utama: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Di antara banyak cabang olahraga yang diperlombakan, seperti sepak bola, renang, senam, panahan, dan golf, karate telah menjadi salah satu cabang yang sangat dikenal dan berkembang pesat, baik di tingkat nasional maupun internasional. Kesuksesan karate sebagai salah satu seni bela diri yang diakui di seluruh dunia didorong oleh banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan, yang memberikan peluang bagi para atlet untuk menunjukkan kemampuan dan mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Karate, yang berasal dari Jepang, memiliki makna harfiah "tangan kosong," yang diambil dari dua kata dalam huruf kanji: "kara" (kosong) dan "te" (tangan) (Ivan dalam Indrajaya, 2017, p. 3). Sebagai seni bela diri, karate tidak hanya mengajarkan teknik bertahan diri, tetapi juga berfungsi sebagai alat untuk pengembangan karakter. Proses latihan karate mencakup penguatan fisik, pembentukan mental, serta pengembangan kepribadian seorang karateka. Dalam setiap gerakannya, karate memanfaatkan seluruh anggota tubuh, mencakup teknik memukul, menangkis, menendang, dan bergerak dengan lincah untuk melindungi diri dari serangan. Karate memiliki tiga unsur dasar yang perlu dikuasai oleh setiap praktisi: kihon, kata, dan kumite.

- 1) Kihon adalah gerakan dasar yang harus dikuasai sebelum mempelajari gerakan kata dan kumite. Ini mencakup teknik-teknik fundamental seperti pukulan, tendangan, dan tangkisan. Penguasaan kihon yang baik akan menjadi fondasi yang kuat untuk mempelajari gerakan yang lebih kompleks dalam karate.
- 2) Kata merupakan serangkaian gerakan yang diatur secara sistematis, menggambarkan situasi perkelahian imajiner. Gerakan dalam kata bukan hanya sekadar gerakan fisik, tetapi juga memerlukan kekuatan, konsentrasi, dan pemahaman mendalam tentang teknik. Latihan kata membantu karateka menginternalisasi teknik dan filosofi karate itu sendiri.
- 3) Kumite adalah bentuk sparring atau latihan bertarung dengan partner, yang menguji penerapan teknik dalam situasi nyata. Dalam kumite, atlet harus mampu menggabungkan gerakan kihon dan kata, sekaligus beradaptasi dengan serangan dari lawan. Kemampuan dalam kumite sangat penting untuk mencapai prestasi dalam kompetisi karate.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa karate tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup pengembangan karakter dan mental. Hal ini membuat karate menjadi pilihan yang menarik bagi banyak orang, tidak hanya sebagai olahraga tetapi juga sebagai jalan untuk membentuk diri. Dengan semakin banyaknya kejuaraan dan kompetisi, karate terus berkembang dan semakin banyak diminati oleh berbagai kalangan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Melalui penguasaan teknik dasar yang tepat, seperti pukulan *gyaku tsuki*, seorang karateka dapat mencapai keberhasilan dalam olahraga ini, sesuai dengan peraturan yang berlaku di arena kompetisi. Maka tujuan dari Study pustaka jurnal ini adalah untuk membuktikan Analisis gerak pukulan *gyaku tsuki* pada beladiri karate.

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Karate

Karate adalah cabang olahraga bela diri yang diakui di Indonesia, bernaung di bawah Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI) dan di tingkat internasional di bawah World Karate Federation (WKF). Asal-usul karate berasal dari Jepang, dengan pengaruh kuat dari seni bela diri Okinawa. Awalnya disebut 'Ibte' yang berarti Tangan China, istilah ini diubah oleh Sensei Gichin Funakoshi menjadi 'Karate' (Tangan Kosong) untuk lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Secara etimologis, karate terdiri dari dua kata: 'kara' yang berarti kosong dan 'te' yang berarti tangan, sehingga dapat diartikan sebagai "Tangan Kosong" (Tumbal, 2011). Karate merupakan seni bela diri yang mengintegrasikan teknik pukulan dan tendangan yang terencana untuk menyerang titik kelemahan lawan. Selain berfungsi sebagai alat bela diri, karate juga merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan secara internasional (Purwanto et al., 2022). Menurut Nakayama dalam Purwanto et al. (2022), karate-do adalah seni beladiri tangan kosong yang melatih refleks dan pengendalian kekuatan, menjadikannya tidak hanya efektif untuk pertahanan diri, tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan dan pencapaian prestasi.

B. Prinsip, Tujuan, dan Manfaat Karate

Karate adalah seni bela diri yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan kedisiplinan. Salah satu prinsip utama dalam karate adalah bushido, yang mengandung tujuh nilai inti:

1. Seigi (keputusan yang tepat)

2. Yuki (keberanian dan kepahlawanan)
3. Jin (kasih dan kebajikan bagi semua orang)
4. Reigi (sopan santun dan tindakan yang tepat)
5. Makoto (ketulusan dan kejujuran)
6. Meiyo (hormat dan kemuliaan)
7. Chugi (loyalitas)

Prinsip-prinsip ini bertujuan untuk membentuk karakter yang baik dan kebijaksanaan dalam pikiran serta tindakan (Purwanto et al., 2022). Tujuan utama mempelajari karate adalah untuk mengembangkan diri secara jasmani dan rohani. Karate awalnya diciptakan untuk menjaga diri dari ancaman fisik dan perilaku kejahatan. Namun, seiring waktu, karate juga menjadi sarana untuk meraih prestasi dalam berbagai kompetisi dan kejuaraan. Mempelajari karate memberikan pemahaman yang mendalam tentang teknik-teknik pertahanan diri, yang mencakup berbagai aspek seperti menyerang, bertahan, mengelak, dan merobohkan lawan (Purnama, 2016).

Manfaat dari latihan karate sangat beragam. Pertama, karate dapat meningkatkan kesehatan jantung karena latihan yang teratur dapat memperbaiki kinerja sistem peredaran darah. Penelitian menunjukkan bahwa berlatih karate selama satu jam dapat membakar hingga 500 kalori, sehingga membantu dalam menurunkan berat badan.

Selain itu, karate juga meningkatkan refleks dan kecepatan reaksi, yang penting untuk menghadapi situasi darurat. Mempelajari teknik-teknik karate memberikan keterampilan untuk melindungi diri sendiri dan orang lain dari potensi bahaya. Manfaat lain yang tidak kalah penting adalah pengembangan sikap sabar dan bijaksana. Dalam proses belajar, praktisi diajarkan untuk mengendalikan emosi dan bersikap rendah hati, yang membantu mereka dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, karate tidak hanya berfungsi sebagai teknik bela diri, tetapi juga sebagai alat untuk membangun karakter dan disiplin dalam diri praktisi. Dengan mengikuti prinsip-prinsip bushido dan menerapkan filosofi karate dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mencapai kebajikan dan kebijaksanaan yang lebih dalam, baik di dalam maupun di luar dojo (Purwanto et al., 2022).

C. Teknik dasar

Teknik dasar dalam karate terbagi menjadi tiga bagian utama: Kihon, Kata, dan Kumite. Bermanhot (2014, p. 2) menjelaskan bahwa Kihon mencakup gerakan dasar atau pondasi yang harus dikuasai sebelum melanjutkan ke teknik lainnya. Ini meliputi teknik kuda-kuda seperti zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, dan kiba-dachi, yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan dan kekuatan dalam setiap gerakan. Setelah menguasai Kihon, karateka beralih ke teknik pukulan dan tangkisan, dengan fokus awal pada pukulan seperti oi-tsuki dan gyaku-tsuki. Kata adalah rangkaian gerakan dasar yang digabungkan menjadi satu pola serangan dan tangkisan. Purwanto et al. (2022, p. 22) menjelaskan bahwa Kata berfungsi sebagai latihan resmi yang memadukan semua teknik dasar karate menjadi suatu kesatuan logis. Melalui latihan Kata, karateka dapat memperkuat pemahaman mereka tentang gerakan dan aplikasi teknik dalam situasi nyata. Kumite, atau pertarungan, merupakan tahap lanjutan yang melibatkan latihan bertanding. Menurut Muchsin (dalam Purwanto et al., 2022, p. 24), terdapat tiga jenis kumite: kihon kumite (pertarungan dasar), ippon kumite (pertarungan satu teknik), dan jiyu kumite (pertarungan bebas). Kumite menguji kemampuan karateka dalam menerapkan teknik yang telah dipelajari dalam situasi yang lebih kompetitif.

Salah satu teknik penting dalam karate adalah pukulan gyaku-tsuki. FORKI (2005, p. 19) menjelaskan bahwa pukulan ini melibatkan penggunaan kepalan tangan dengan posisi kaki yang berlawanan. Pukulan ini ideal untuk membalas serangan lawan, dan keberhasilan teknik ini tergantung pada penguasaan posisi pinggul dan koordinasi antara gerakan kaki dan tangan. Dengan latihan yang konsisten, karateka dapat menguasai teknik dasar ini untuk memperkuat kemampuan bertarung mereka.

Pukulan gyaku-tsuki adalah pukulan yang sangat dasar dan pukulan ini melibatkan lengan belakang, pukulan gyaku-tsuki sering disebut dengan pukulan terbalik. Hal ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga yang lebih besar jika melakukannya menggunakan putaran pinggul yang benar, pukulan gyakutsuki adalah pukulan yang sangat efektif dalam karate khususnya di nomor kumite atau pertarungan titik serangan terdapat pada perut. (Nakayama, 1980) menjelaskan bahwa pukulan gyaku-tsuki yaitu pukulan kebalikan, kaki dan kepalan yang meninju berada pada sisi yang berlawanan, kaki kiri di depan dengan kepalan tangan kanan.



Gambar 1. Pukulan Gyaku Tsuki (Purwanto etal., p. 31)

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa gyaku tsuki merupakan pukulan menggunakan dua ruas jari depan, pukulan kebalikan, kaki dan kepalan yang meninju berada pada sisi yang berlawanan, kaki kiri di depan dengan kepalan tangan kanan.

D. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki

a. Kecepatan

Kecepatan dalam pukulan gyaku tsuki terdiri dari dua aspek: kecepatan aksi dan kecepatan reaksi. Menurut Syafruddin (2011, p. 124), kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk segera bertindak terhadap rangsangan yang diterima melalui indera. Rangsangan ini dapat bersifat akustik, optik, atau taktil. Misalnya, rangsangan akustik melibatkan suara seperti peluit atau tepukan, sedangkan rangsangan optik melibatkan penglihatan terhadap gerakan. Rangsangan taktil berkaitan dengan sentuhan atau peraba. Kesimpulannya, kecepatan merupakan respon terhadap stimulus yang mempengaruhi efektivitas pukulan.

b. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot lengan berpengaruh signifikan terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki. Menurut Manullang (2014, p. 108), atlet dengan kekuatan lengan tinggi menunjukkan hasil yang lebih baik dalam kecepatan pukulan dibandingkan dengan mereka yang memiliki kekuatan rendah. Metode latihan seperti dumbbell press dapat meningkatkan kekuatan lengan dan, pada gilirannya, mempercepat pukulan. Lamusu (2023, p. 77) menambahkan bahwa otot lengan yang terlatih akan

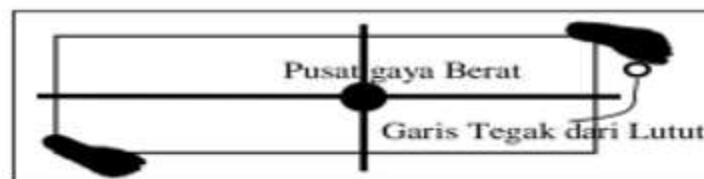
lebih efisien dalam menghadapi beban, yang penting dalam teknik karate. Semakin baik kekuatan otot lengan, semakin baik pula keterampilan pukulan gyaku tsuki.

c. Kuda-kuda Zenkutsu-dachi

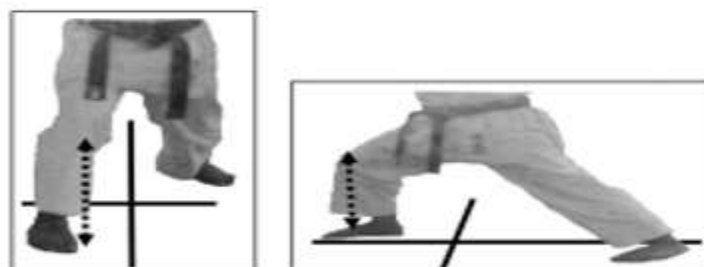
Kuda-kuda yang digunakan dalam pukulan gyaku tsuki adalah zenkutsu-dachi. Menurut Kadir (2011, p. 5), posisi ini kuat untuk maju dan efektif dalam menahan serangan serta melakukan serangan. Dalam menerapkan kuda-kuda zenkutsu-dachi, beberapa hal penting harus diperhatikan:

1. Jaga jarak sekitar 32 inci antara kaki depan dan belakang, setara dengan lebar pinggul.
2. Kuatkan pergelangan kaki dan lutut, pastikan telapak kaki menyentuh tanah dengan tegas.
3. Arahkan kaki depan sedikit ke dalam dan putar kaki belakang ke depan.
4. Pastikan lutut kaki depan berada dalam garis plumb dari pusat berat.
5. Sebar berat tubuh, dengan sekitar 60% pada kaki depan dan 40% pada kaki belakang, agar pusat gravitasi mendekati kaki depan.

Kesimpulannya, kombinasi dari kecepatan, kekuatan otot lengan, dan posisi kuda-kuda zenkutsu-dachi sangat menentukan keterampilan dalam melakukan pukulan gyaku tsuki secara efektif.



Gambar 2 Pola kuda-kuda Zenkutsudachi



Gambar 3. Kuda-kuda Zenkutsu-dachi
(Kadir, 2011, p. 6)

METODE PENELITIAN

Jurnal ini menggunakan metode kepustakaan (Study Pustaka) untuk menganalisis gerak pukulan gyaku tsuki dalam karate. Mengacu pada Mardalis (1999), metode ini mengumpulkan informasi dari berbagai sumber di perpustakaan. Proses dimulai dengan menyiapkan daftar pustaka yang mencakup buku, jurnal, dan artikel yang relevan dengan teknik gyaku tsuki.

Setelah itu, peneliti mengatur waktu dan mencatat informasi penting untuk analisis. Sumber yang diulas mencakup teori biomekanik serta teknik dasar yang mendasari gerakan ini (Sarwono, 2006; Nazir, 1988). Penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi elemen-elemen kunci yang mempengaruhi efektivitas pukulan. Dengan demikian, hasil analisis diharapkan memberikan wawasan berharga bagi pelatih dan praktisi karate dalam meningkatkan keterampilan mereka

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pukulan gyaku tsuki merupakan salah satu teknik fundamental dalam karate yang membutuhkan penguasaan berbagai elemen fisik dan teknik. Jurnal ini bertujuan untuk menganalisis gerakan gyaku tsuki dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, memberikan wawasan mendalam bagi pelatih dan praktisi dalam meningkatkan keterampilan. Pertama, kecepatan adalah aspek krusial dalam gyaku tsuki. Berdasarkan pemaparan Syafruddin (2011), kecepatan reaksi dan aksi memengaruhi kemampuan karateka dalam menanggapi rangsangan. Ketepatan dalam merespons stimulus eksternal, seperti gerakan lawan atau instruksi pelatih, sangat penting.

Latihan yang berfokus pada pengembangan kecepatan, seperti drill reaksi, dapat meningkatkan efektivitas pukulan ini dalam situasi nyata. Selanjutnya, kekuatan otot lengan berperan signifikan dalam meningkatkan efektivitas gyaku tsuki. Manullang (2014) menekankan bahwa atlet dengan kekuatan lengan yang baik mampu menghasilkan pukulan yang lebih cepat dan bertenaga. Latihan penguatan otot, seperti dumbbell press, penting untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan, yang secara langsung berkontribusi pada kecepatan dan kekuatan pukulan.

Posisi kuda-kuda zenkutsu-dachi juga merupakan faktor penentu dalam melakukan gyaku tsuki. Menurut Kadir (2011), posisi ini memberikan stabilitas dan kekuatan, memungkinkan karateka untuk meluncurkan pukulan dengan kekuatan maksimal. Teknik yang benar dalam

menjaga jarak antara kaki, serta distribusi berat yang seimbang, mendukung penguasaan gerakan dan mengurangi risiko cedera.

Jurnal ini menjelaskan bahwa untuk menguasai pukulan gyaku tsuki, seorang karateka harus fokus pada pengembangan kecepatan, kekuatan, dan teknik kuda-kuda yang tepat. Penguasaan teknik ini tidak hanya meningkatkan performa di arena kompetisi, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan karakter dan disiplin dalam latihan. Dengan analisis yang mendalam, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam praktik dan pelatihan karate, membekali karateka dengan pengetahuan untuk mencapai keberhasilan dalam seni bela diri ini

KESIMPULAN

Pukulan gyaku tsuki adalah teknik fundamental dalam karate yang memerlukan penguasaan beberapa elemen kunci, termasuk kecepatan, kekuatan otot lengan, dan teknik posisi kuda-kuda zenkutsu-dachi. Penelitian ini menunjukkan bahwa kecepatan, baik dalam aksi maupun reaksi, sangat menentukan efektivitas pukulan. Selain itu, kekuatan otot lengan yang baik berkontribusi pada kecepatan dan daya serang yang lebih besar. Posisi kuda-kuda yang tepat juga memberikan stabilitas dan kekuatan yang diperlukan untuk meluncurkan pukulan dengan optimal.

Dengan memahami dan melatih ketiga aspek ini, karateka dapat meningkatkan keterampilan gyaku tsuki mereka secara signifikan. Hasil analisis ini memberikan wawasan berharga bagi pelatih dan praktisi karate untuk merancang program latihan yang lebih efektif, sehingga membantu dalam mencapai prestasi yang lebih tinggi dalam kompetisi dan pengembangan pribadi

DAFTAR PUSTAKA

- A W M, U. (2017). Hubungan antara kekuatan otot tungkai, perut dan lengan terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki. Surabaya: UNESA.
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. Jurnal Edumaspul, 6(1), 974-980.
- Collection, B.K. 2021. Tingkatan Kelas yang Dipertandingkan Dalam Karate. <https://www.karatecollection.com/kelas-yang-dipertandingkan-dalamkarate/>. 4 Oktober 2021 (13:20). dan Kebudayaan

- Indrajaya, M, I. 2017. Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studi Atlet Putri Karate Puslatcab Surabaya). Skripsi.Universitas Negeri Surabaya. Surabaya.
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Natural Science*, 6(1), 41-53.
- Syafruddin, 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga.Teori dan aplikasinya dalam pembinaan olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang