

**ANALISIS *KIHON* TERHADAP RAIHAN POIN PERTANDINGAN  
*KUMITE* KATEGORI SENIOR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh,  
Dimas Dwi Alfirano  
2006654

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2024**

**ANALISIS *KIHON* TERHADAP RAIHAN POIN PERTANDINGAN  
*KUMITE* KATEGORI SENIOR**

**LEMBAR HAK CIPTA**

**Oleh:**

**Dimas Dwi Alfirano**

**NIM. 2006654**

**Sebuah skripsi yang digunakan untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga  
dan Kesehatan.**

**© Dimas Dwi Alfirano  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Mei 2024**

**Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**ANALISIS *KIHON* TERHADAP RAIHAN POIN PERTANDINGAN  
KUMITE KATEGORI SENIOR**

Oleh:

Dimas Dwi Alfirano

2006654

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



**Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.**

**NIP. 197612282008121002**

Pembimbing II



**Sagitarius, M.Pd.**

**NIP. 196911132001121001**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



**Dr. H. Mulyana, M.Pd.**

**NIP: 197108041998021001**

## DAFTAR ISI

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <b>LEMBAR HAK CIPTA .....</b>             | <b>i</b>                            |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>            | <b>ii</b>                           |
| <b>PERNYATAAN KEASILIAN SKRIPSI .....</b> | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>ABSTRAK .....</b>                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>ABSTRACT.....</b>                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                  | <b>v</b>                            |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                 | <b>ix</b>                           |
| <b>BAB I.....</b>                         | <b>1</b>                            |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>                   | <b>1</b>                            |
| 1.1 Latar belakang.....                   | 1                                   |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                 | 4                                   |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....               | 4                                   |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....              | 4                                   |
| 1.4.1 Manfaat Secara teoretis .....       | 4                                   |
| 1.4.2 Manfaat secara Praktis.....         | 4                                   |
| 1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....   | 4                                   |
| <b>BAB II .....</b>                       | <b>6</b>                            |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>             | <b>6</b>                            |
| 2.1 Karate .....                          | 6                                   |
| 2.1.1 <i>Kumite</i> .....                 | 6                                   |
| 2.1.2 <i>Kata</i> .....                   | 7                                   |
| 2.2 <i>Kihon</i> .....                    | 8                                   |
| 2.2.1 Penilaian <i>Kihon</i> .....        | 11                                  |
| 2.3 Peraturan Pertandingan .....          | 12                                  |
| 2.3.1 Poin Pertandingan.....              | 12                                  |
| 2.4 Kerangka Berpikir.....                | 14                                  |
| 2.5 Hipotesis.....                        | 16                                  |
| <b>BAB III.....</b>                       | <b>17</b>                           |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>            | <b>17</b>                           |

|  |                                  |           |
|--|----------------------------------|-----------|
| 3.1                                    | Metode Penelitian.....           | 17        |
| 3.2                                    | Desain Penelitian.....           | 17        |
| 3.3                                    | Prosedur Penelitian.....         | 18        |
| 3.4                                    | Populasi Dan Sampel .....        | 19        |
| 3.4.1                                  | Populasi .....                   | 19        |
| 3.4.2                                  | Sampel .....                     | 19        |
| 3.5                                    | Instrumen Penelitian.....        | 19        |
| 3.6                                    | Alur Penelitian .....            | 20        |
| 3.7                                    | Analisis Data .....              | 21        |
| 3.7.1                                  | Deskripsi Statik.....            | 21        |
| 3.7.2                                  | Uji Normalitas .....             | 21        |
| 3.7.3                                  | Uji Homegenitas .....            | 22        |
| 3.7.4                                  | <b>Uji Hipotesis</b> .....       | 22        |
| <b>BAB IV</b>                          | .....                            | <b>23</b> |
| <b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b>           | .....                            | <b>23</b> |
| 4.1                                    | Temuan.....                      | 23        |
| 4.1.1                                  | Deskriptif Data .....            | 23        |
| 4.1.2                                  | Deskripsi Terhadap Variabel..... | 23        |
| 4.1.3                                  | Uji Normalitas Data.....         | 27        |
| 4.1.4                                  | Uji Homogenitas.....             | 28        |
| 4.1.5                                  | Uji Hipotesis .....              | 29        |
| 4.2                                    | Pembahasan.....                  | 30        |
| <b>BAB V</b>                           | .....                            | <b>35</b> |
| <b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b> | .....                            | <b>35</b> |
| 5.1                                    | Kesimpulan .....                 | 35        |
| 5.2                                    | Implikasi.....                   | 35        |
| 5.3                                    | Rekomendasi .....                | 36        |
| 5.4                                    | Saran.....                       | 36        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                  | .....                            | <b>37</b> |

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku:

- anonim. (2012). *Peraturan Pertandingan karate*. FORKI.
- Apris, H. (2007). *teknik dasar karate (Kihon)*.
- bustami syam. (2007). Teknik Shotokan Karate-Do untuk Kesehatan, Prestasi dan Beladiri. In *Teknik Shotokan Karate-Do untuk Kesehatan, Prestasi dan Beladiri*.
- Nishiyama. (2005). *karate training sistem*. combat sport.
- JB, S. (1996). *Teknik Oyama seri Kihon*. Pt Elex Media Komputrindo.
- poerwadaminta. (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta; Balai Pustakao Title. Balai Pustaka.
- prihastono. (1995). *pembinaan kondisi fisik karate*. cv aneka.
- Wahid, A. (2007). *Shotokan: sebuah tinjauan alternatif terhadap aliran karate-do terbesar didunia*. Raja Grafindo Persada.
- <https://books.google.co.id/books?id=5cT5cQAACAAJ>
- Sagitaris. (2010). *Modul Karate*. FPOK.

### Jurnal :

- Alif, M. N. (2020). *Pembelajaran Beladiri Karate* (Edisi pert). UPI Sumedang Press.
- Anindya, C., Setiakarnawaijaya, Y., & Widiastuti. (2019). Model Latihan Keterampilan Tendangan (CA) Menggunakan Media Latihan Pada Karate-ka Pemula. *Jurnal Segar*, 116–125.  
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/11197%0Ahttp://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/download/11197/6986>
- anonim. (2012). *Peraturan Pertandingan karate*. FORKI.
- Apris, H. (2007). *teknik dasar karate (kihon)*.
- Atang, S. (2012). tendangan dan pukulan. 39–37, 66, עלון הגנטע.
- Azis, B. S. (2019). *Pengembangan Buku Panduan Teknik Dasar.....(I Bagus Syaifullah Azis) 1*. 1–7.
- Baramuli, M. I., Wiyanto, A., & Widiyatmoko, F. A. (2020). Analisis Gerak Tendangan Mawashi Geri pada Cabang Olahraga Karate di Dojo SMA Negeri 1 Larangan Brebes. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1),

1–7. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i1.36560>

Bayu Affandi Ismuyono. (2019). PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN TEKNIK KATA DASAR DAN TEKNI KARATE SHOTOKAN. *E Jurnal*, 2020(1), 473–484.

bustami syam. (2007). Teknik Shotokan Karate-Do untuk Kesehatan, Prestasi dan Beladiri. In *Teknik Shotokan Karate-Do untuk Kesehatan, Prestasi dan Beladiri*.

C. (2017). hubungan motivasi. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.

Fendrian, F., & Nurzaman, M. (2016). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan Dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin Dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(2), 1–13.

From, E. (2022). *KARATE COMPETITION RULES*.

Hariyanto, E., & Cahyaningsih, D. F. (2020). Pengembangan Bahan Latihan Teknik Dasar Karate Menggunakan Media Audio Visual. *Gelombang Pendidikan Jasmani ...*, 8293, 9–17.

Harmony. (2012). Karate seni beladiri kesehatan, fitnes dan gaya hidup. *Karate Seni Beladiri Kesehatan ,Fitnes Dan Gaya Hidup*.

Haryoko, S. (2008). *Metode Penelitian dan sosial*. Gedung Persada Press.

Hutabarat, B. F. M., Sukendro, & Muzaffar, A. (2021). Analisis Keterampilan Pukulan Gyaku Tsuki Ketika Kumite Pada Atlet Senior Jambi Karate Club. *Jurnal Pion*, 1(1), 25–33.

Iii, B. A. B., & Penelitian, A. D. (2020). *SI\_010116a039\_Bab Iii. 2014*, 42–59.

Ikram, A., Rahmat, Z., Bina, U., Getsempena, B., & Karet, L. (2022). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa PENGARUH LATIHAN KARET TERHADAP KECEPATAN PUKULAN GYAKU-TSUKI DAN KIZAMI-TSUKI PADA ATLET KARATE*. 3(2).

JB, S. (1996). *Teknik Oyama seri kihon*. Pt Elex Media Komputrindo.

LANNA, F. (2013). peneltian deskriptif. *Jurnal Teknologi*, 1(1), 69–73. [https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/MT\\_Globalization\\_Report\\_2018.pdf](https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/MT_Globalization_Report_2018.pdf)[http://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India\\_globalisation%2C\\_society\\_and](http://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India_globalisation%2C_society_and)

- inequalities%28lsero%29.pdf%0Ahttps://www.quora.com/What-is-the
- Mardiana, I., Pandra, V., & Suhdy, M. (2023). Analisis Gerakan Serangan yang digunakan Atlet Karate pada Pertandingan Kumite di Perguruan Kushin Ryu M Karate Do Indonesia (KKI) di Kota Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 193–201. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.6856>
- Masjaya A, Kamaruddin, IAlhim Dos Santos H, A. H. (2023). PELATIHAN TEKNIK DASAR KARATE INKANAS RANTING UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri (2023) 2(11)*, 4(1), 88–100.
- 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.
- Nishiyama. (2005). *karate training sistem*. combat sport.
- P, B. R. F., & Ibrahim. (2021). Analisis Gerak Teknik Pukulan Kizami Tsuki Jordan Perguruan Karate Dojo Kei Shin Kan SMPN 6 Medan Tahun 2019. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(1), 37–43. <https://doi.org/10.55081/jpj.v2i1.233>
- Pangodian, P. (2014). Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 38. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.
- Paweł, D., Piepiora, A., Migasiewicz, J., & Witkowski, K. (2018). The Traditional Karate Training and Sports Fight System of Kumite. *Rocz Nauk Wyz Szk Wychow Fiz Tur Bialys*, 18(4), 62–67.
- poerwadaminta. (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta; Balai Pustakao Title. Balai Pustaka.
- prihastono. (1995). *pembinaan kondisi fisik karate*. cv aneka.
- Prisila Nana, Victor G Simanjuntak, M. H. (2019). *ANALISIS PERTANDINGAN OLIMPIADE OLAHRAGA SISWA NASIONAL CABANG KARATE TINGKAT SMA KOTA PONTIANAK*.
- quraisy. (2020). Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk (Studi kasus penghasilan orang tua mahasiswa. *J-HEST: Journal of Healt, Education, Economics, Science, and Technology*, 3(1), 7–



11.

- Sagitarius. (2010). *Modul Karate*. FPOK.
- SAGITARIUS. (2013). *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, Volume 5, No. 1, Juni 2013.  
*Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 5(1), 44–54.
- Sekar, P. sari. (2020). ANALISIS KEMAMPUAN TENDANGAN MAWASHI USHIROGERI PADA ATLET KARATE DI DOJO SRIWIJAYA KARATECLUB PALEMBANG. *Seminar Nasional Olahraga*, 2, 30–40.
- Sugiyono. (2020). *Penelitian Kuantitatif Kualitatif*.
- Sugiyono. (2011). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Sugiyono. (2020). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Wahid, A. (2007). *Shotokan: sebuah tinjauan alternatif terhadap aliran karate-do terbesar di dunia*. RajaGrafindo Persada.  
<https://books.google.co.id/books?id=5cT5cQAACAAJ>
- Wijayanti, T., Rachman, M., Ruhadi, R., Irawan, H., & Hermawan, D. (2021). Penguatan Kompetensi Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dalam Pembuatan Karya Tulis Ilmiah. *Jurnal Abdimas*, 25(2), 103–111.  
<https://doi.org/10.15294/abdimas.v25i2.32164>
- Yonita, D., Sulaiman, I., & Wijaya, Y. S. (2019). Model Latihan Counter Attack Atlet Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 99–106. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18971>
- Zebua, K., & Siahaan, D. (2021). Analisis Teknik Pertandingan Kumite Dalam Olahraga Beladiri Karate. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 70.  
<https://doi.org/10.24114/jp.v5i2.29835>
- zulfikar. (2024). teknik tendangan karate. *Medan Area*, 1.  
<http://zulfikar.blog.uma.ac.id/2024/04/13/ura-mawashi-geri/>