



## Analisis Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Tendangan pada Pertandingan Kumite Senior Putri Kejurda FORKI Riau 2024

Muhammad Prawibowo<sup>1</sup>, Usnul Fatimah<sup>2</sup>, M. Arief Syabandy<sup>3</sup>, Kurnia Ananda<sup>4</sup>, Yongki Syaputra<sup>5</sup>, M. Arafic<sup>6</sup>

1,2,3,4,5,6 Prodi Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia

### Info Artikel

Sejarah Artikel:  
Diterima November 2025  
Revisi November 2025  
Diterima November 2025  
Tersedia online November 2025

### Kata kunci:

Efektivitas Teknik Serangan,  
Pukulan, Tendangan, Komite  
Senior, FORKI,

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik serangan pukulan dan serangan tendangan dalam perolehan poin pada pertandingan kumite senior putri pada Kejuaraan Daerah FORKI Riau 2024. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dengan analisis data kuantitatif. Sampel ditentukan melalui teknik purposive sampling, yang mencakup atlet senior putri yang berhasil mencapai babak semifinal dan final. Data diperoleh melalui observasi langsung pertandingan, pencatatan skor resmi, serta analisis rekaman video. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik pukulan lebih dominan digunakan dengan total 410 serangan, menghasilkan 101 poin dengan tingkat efektivitas 25%. Sementara itu, teknik tendangan tercatat sebanyak 148 serangan dengan 28 poin dan efektivitas 19%. Temuan ini mengindikasikan bahwa dalam pertandingan kumite senior putri, teknik pukulan lebih efektif dalam menghasilkan poin dibandingkan tendangan. Perbedaan efektivitas ini dipengaruhi oleh kemudahan eksekusi pukulan, tingkat risiko yang lebih rendah, serta peluang yang lebih besar untuk mengenai sasaran

### Abstract

*This study aims to analyze the effectiveness of punching and kicking attack techniques in scoring points during women's senior kumite matches at the 2024 FORKI Riau Regional Championship. The research employed a descriptive method with quantitative data analysis. The sample was determined using purposive sampling, consisting of senior female athletes who advanced to the semifinal and final rounds. Data were collected through direct match observation, official score documentation, and video analysis. The results indicate that punching techniques were more frequently executed, totaling 410 attacks and producing 101 points, with an effectiveness rate of 25%. Meanwhile, kicking techniques accounted for 148 attacks, generating 28 points with an effectiveness rate of 19%. These findings demonstrate that punching techniques are more effective for scoring in women's senior kumite compared to kicking techniques. The difference in effectiveness is influenced by the relative ease of executing punches, lower associated risks, and higher likelihood of successfully reaching the target.*

\*Alamat yang sesuai: Jl. Pasir Pengaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: muhammadprawibowo@upp.ac.id

## PENDAHULUAN

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang menekankan ketepatan teknik, kecepatan respons, dan strategi taktis dalam menghadapi lawan. Pada nomor kumite, atlet dituntut mampu menghasilkan serangan yang efektif untuk memperoleh poin secara optimal. Serangan pukulan dan tendangan menjadi dua komponen utama yang menentukan keberhasilan atlet dalam pertandingan. Secara ideal, atlet seharusnya menguasai kedua teknik tersebut secara proporsional sehingga mampu memaksimalkan peluang perolehan poin. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa atlet lebih sering mengandalkan serangan pukulan dibandingkan tendangan, meskipun tendangan memiliki potensi poin lebih tinggi.

Kesenjangan ini sejalan dengan beberapa temuan penelitian sebelumnya. Fendrian dan Nurzaman (2016) melaporkan bahwa efektivitas pukulan pada atlet kumite putri hanya mencapai 13%, sedangkan tendangan hanya 2%, yang menunjukkan rendahnya keberhasilan kedua teknik. Studi Moeslim (dalam Harsuki, 2019) juga menemukan bahwa sebagian besar teknik tendangan memiliki tingkat kegagalan tinggi, sehingga kurang berkontribusi terhadap poin. Kondisi ini memperlihatkan bahwa penguasaan teknik belum mencapai standar ideal yang diharapkan dalam pertandingan. Penelitian terkini semakin menegaskan pentingnya evaluasi efektivitas teknik serangan sebagai dasar pembinaan atlet. Namun, hingga kini masih terbatas kajian yang secara spesifik membandingkan kontribusi pukulan dan tendangan dalam pertandingan tingkat daerah, khususnya kategori kumite senior putri. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan nilai baru dengan menganalisis secara kuantitatif efektivitas kedua teknik serangan pada Kejuaraan Daerah FORKI Riau 2024. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan inovasi dalam pembinaan karate, terutama dalam merumuskan strategi latihan yang lebih tepat sasaran bagi atlet kumite putri.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan efektivitas teknik serangan pukulan dan tendangan dalam perolehan poin pada pertandingan kumite senior putri. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran empiris mengenai frekuensi, keberhasilan, dan kontribusi teknik serangan terhadap pencapaian poin

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada Kejuaraan Daerah FORKI Riau 2024 yang bertempat di Pekanbaru. Pengumpulan data dilakukan selama rangkaian pertandingan babak semifinal dan final.

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian mencakup seluruh atlet karate yang bertanding pada nomor kumite senior putri. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu atlet yang mencapai babak semifinal dan final karena dianggap telah menampilkan kemampuan teknik serangan secara optimal dalam kondisi kompetitif.

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan meliputi:

1. Lembar observasi skor, digunakan untuk mencatat jumlah serangan pukulan, serangan tendangan, keberhasilan, dan kegagalan.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl. Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email : muhammadprawibowo@upp.ac.id

2. Rekaman video pertandingan, digunakan untuk meninjau ulang setiap serangan agar penilaian lebih akurat.
3. Dokumen skor resmi pertandingan, sebagai verifikasi data.

### Prosedur Pengumpulan Data

Langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Melakukan observasi langsung pada pertandingan semifinal dan final.
2. Mencatat seluruh bentuk serangan pada lembar observasi berdasarkan kategori pukulan dan tendangan.
3. Meninjau ulang rekaman video untuk memastikan kesesuaian data dengan kejadian aktual.
4. Merekapitulasi data ke dalam tabel frekuensi serangan dan poin.

### Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan rumus persentase untuk menentukan tingkat efektivitas masing-masing teknik serangan:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

### HASIL

Penelitian ini menghasilkan temuan mengenai efektivitas teknik serangan pukulan dan tendangan pada pertandingan kumite senior putri Kejuaraan Daerah FORKI Riau 2024. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap 17 pertandingan, diperoleh bahwa serangan pukulan merupakan teknik yang paling sering digunakan oleh atlet. Total serangan pukulan yang tercatat menunjukkan frekuensi yang jauh lebih tinggi dibandingkan tendangan, dan pola tersebut tampak konsisten di seluruh kelas pertandingan.

Analisis efektivitas menunjukkan bahwa pukulan memberikan kontribusi poin yang lebih besar terhadap total skor atlet dibandingkan tendangan. Persentase keberhasilan pukulan mencapai seperempat dari seluruh serangan yang dilakukan, sedangkan tendangan berada di bawah seperlima. Perbedaan efektivitas ini mengindikasikan bahwa pukulan lebih banyak menghasilkan poin meskipun tidak selalu dieksekusi dengan tingkat keberhasilan yang tinggi.

Data yang disajikan dalam tabel menunjukkan distribusi serangan, keberhasilan, serta persentase efektivitas masing-masing teknik. Sementara itu, diagram yang disertakan menggambarkan perbandingan visual antara serangan pukulan dan tendangan. Kedua penyajian data tersebut menunjukkan pola yang selaras: pukulan tampil lebih stabil, lebih sering digunakan, dan lebih efektif dalam menghasilkan skor.

Temuan ilmiah penting dari penelitian ini adalah adanya kecenderungan bahwa atlet kumite senior putri lebih mengandalkan teknik pukulan daripada tendangan meskipun tendangan memiliki potensi poin lebih tinggi. Tingginya dominasi pukulan diduga terkait faktor kemudahan eksekusi, risiko yang lebih rendah, serta peluang kontak yang lebih besar. Hal ini menunjukkan perlunya penekanan latihan yang lebih seimbang antara kedua teknik agar efektivitas serangan tendangan dapat ditingkatkan pada pertandingan kompetitif.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl. Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: : muhammadprawibowo@upp.ac.id

Tabel 1. Rekapitulasi Serangan Pukulan dan Tendangan pada Kumite Senior Putri FORKI Riau 2024

Teknik Serangan	Jumlah Serangan (JS)	Serangan Poin (SP)	Serangan Tidak Poin (STP)	Jumlah Poin (JP)	Persentase Keberhasilan	Persentase Kegagalan
Pukulan	410	101	309	101	25%	75%
Tendangan	148	10	138	28	19%	93%

Tabel 2. Perbandingan Efektivitas Teknik Serangan

Aspek yang Dinilai	Pukulan	Tendangan
Frekuensi Penggunaan	Tinggi	Rendah
Kontribusi Terhadap Poin	Lebih Besar	Lebih Kecil
Tingkat Keberhasilan (%)	25%	19%
Risiko Eksekusi	Rendah	Lebih Tinggi
Potensi Poin Per Serangan	1 Point	2-3 Point

Tabel 3. Ringkasan Temuan Ilmiah

Temuan Ilmiah	Penjelasan
Dominasi penggunaan pukulan	Atlet lebih banyak melakukan pukulan dibandingkan tendangan di seluruh pertandingan.
Efektivitas pukulan lebih tinggi	Pukulan menghasilkan poin lebih besar meskipun jumlah kegagalan juga tinggi.
Efektivitas tendangan rendah	Meskipun potensi poin lebih tinggi, tendangan jarang berhasil mengenai sasaran.
Faktor teknis	Pukulan lebih mudah dieksekusi, lebih cepat, dan memiliki risiko yang lebih kecil dibandingkan tendangan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik serangan pukulan memiliki tingkat efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan teknik serangan tendangan pada pertandingan kumite senior putri Kejuaraan Daerah FORKI Riau 2024. Temuan ini memperkuat pemahaman teoritis bahwa pukulan merupakan teknik dominan dalam kumite karena karakteristiknya yang lebih mudah dikontrol, cepat dieksekusi, dan memiliki risiko yang lebih rendah. Secara teknis, pukulan memungkinkan atlet menjaga jarak, stabilitas tubuh, serta keseimbangan saat menyerang maupun bertahan. Hal ini selaras dengan pendapat Sujoto (dalam Fendrian & Nurzaman, 2016) yang menyatakan bahwa pukulan merupakan teknik fundamental yang menentukan kualitas karateka.

Perbandingan temuan ini dengan penelitian sebelumnya menunjukkan konsistensi pola efektivitas serangan. Fendrian dan Nurzaman (2016) menemukan bahwa pukulan lebih efektif dibandingkan tendangan, meskipun tingkat keberhasilannya relatif rendah. Demikian pula, penelitian Moeslim (dalam Harsuki, 2019) memperlihatkan bahwa sebagian besar teknik tendangan pada kumite cenderung mengalami kegagalan karena kompleksitas gerakan yang

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl. Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: : muhammadprawibowo@upp.ac.id

membutuhkan koordinasi dan presisi tinggi. Temuan penelitian ini mengonfirmasi kedua hasil tersebut sekaligus memberikan data terbaru pada konteks pertandingan tingkat daerah.

Rendahnya efektivitas tendangan pada penelitian ini dapat dipahami melalui perspektif biomekanik dan taktik pertandingan. Tendangan umumnya memerlukan waktu eksekusi lebih lama, rentan dipotong oleh pukulan lawan, serta menghasilkan ketidakstabilan ketika dilakukan tanpa kecepatan yang memadai. Meskipun tendangan memiliki potensi poin lebih tinggi (2–3 poin), risiko untuk gagal juga lebih besar, sehingga atlet lebih memilih menggunakan pukulan yang dianggap lebih aman dan taktis.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi ilmiah berupa pemetaan aktual efektivitas teknik serangan dalam konteks kompetisi kumite wanita tingkat senior. Temuan bahwa pukulan tetap menjadi teknik yang paling efektif memberikan implikasi penting bagi pelatih, yaitu perlunya penyeimbangan program latihan dengan menekankan penguatan teknik tendangan agar potensi poin maksimal dapat tercapai. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi temuan penelitian sebelumnya tetapi juga menambah pengetahuan baru terkait kondisi real-time atlet kumite senior putri di daerah Riau.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik serangan pukulan dan tendangan dalam perolehan poin pada pertandingan kumite senior putri Kejuaraan Daerah FORKI Riau 2024. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa teknik serangan pukulan lebih efektif dibandingkan teknik serangan tendangan. Pukulan memiliki tingkat keberhasilan 25%, sedangkan tendangan hanya mencapai 19%. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet lebih banyak dan lebih berhasil menggunakan pukulan untuk memperoleh poin, meskipun tendangan menawarkan potensi nilai yang lebih tinggi. Perbedaan efektivitas ini dipengaruhi oleh kemudahan eksekusi pukulan, risiko yang lebih rendah, serta peluang kontak yang lebih besar pada situasi pertandingan.

Kelebihan penelitian ini terletak pada penggunaan data observasi langsung dan rekaman pertandingan yang meningkatkan akurasi penilaian teknik serangan. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya mencakup pertandingan semifinal dan final, sehingga tidak merepresentasikan keseluruhan performa atlet pada babak awal.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak sampel, termasuk kategori usia dan tingkat kompetisi berbeda, serta menerapkan analisis biomekanik atau video analisis lebih mendalam untuk memahami faktor penyebab rendahnya keberhasilan tendangan. Selain itu, pelatih dan atlet disarankan untuk menyeimbangkan program latihan dengan fokus pada peningkatan teknik tendangan agar efektivitas perolehan poin dapat ditingkatkan pada kompetisi mendatang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih disampaikan kepada Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI) Riau yang telah memberikan akses dan izin untuk melakukan observasi langsung pada Kejuaraan Daerah 2024. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada para pelatih dan atlet kumite senior putri yang terlibat, atas kerjasama dan keterbukaan dalam menyediakan informasi yang diperlukan selama proses pengumpulan data.

Ucapan terima kasih turut diberikan kepada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Riau, yang telah memberikan bimbingan akademik serta fasilitas pendukung penelitian. Tidak lupa, penulis menghargai kontribusi dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan ilmiah, serta koreksi yang membangun dalam penyusunan naskah penelitian ini. Akhirnya, penulis berterima kasih kepada rekan-rekan dan pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl. Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email : muhammadprawibowo@upp.ac.id

memberikan bantuan moral, teknis, maupun administratif sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik

## REFERENSI

- Almeida, C. S., Miccoli, L. S., Andhini, N. F., Aranha, S., & Oliveira, L. C. (2016). Pengaruh latihan shuttle run terhadap efektivitas tendangan mawashi dalam karate. *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, 5(1), 1689–1699.
- Andibowo, T., Sudarsono, S., & Iskandar, M. I. (2021). Implikasi penggunaan metode latihan teknik dasar karate Incai Wonogiri. *Proficio*, 2(01), 23–29.
- Andri Ansyah, R. (2023). Pengaruh latihan kick target samsak terhadap kecepatan tendangan mawashi-geri pada Dojo Raja Karate Team. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1), 42–48.
- Dunan, H., & Sulistiandari, A. (2023). Pengaruh kepercayaan diri dan motivasi terhadap performa pertandingan atlet karate FORKI Lampung. *Jurnal EMT KITA*, 7(3), 625–629.
- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis teknik tendangan dominan terhadap perolehan poin pada pertandingan kumite cabang karate. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(1), 21–29.
- Fendrian, F., & Nurzaman, M. (2016). Efektivitas teknik serangan pukulan dan tendangan terhadap perolehan poin pada pertandingan kumite. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 8(2), 1–13.
- Hutabarat, B. F. M., & Sukendro, A. M. (2021). Analisis keterampilan pukulan gyaku tsuki ketika kumite pada atlet senior Jambi Karate Club. *Jurnal Pion*, 1(1), 34–43.
- Johan, M., Evyanto, W., Rudianto, G., Satria, R., Mubarak, Z. H., & Oktavia, Y. (2023). Teknik bertutur dalam menyampaikan pesan pada latihan kihon karate di Dojo Raudhatul Jannah. *Puan Indonesia*, 4(2), 233–240.
- Prasetyo, R. B., Simamora, S. S. M., Gustiawati, R., & Resita, C. (2023). Sosialisasi pembelajaran teknik dasar karate di SDN Wadas 3 Telukjambe Timur. *Jurnal Pengabdian Olahraga Singaperbangsa*, 3(02), 12–15.
- Purba, P. H. (2016a). Meningkatkan keterampilan dasar tendangan mae geri melalui teknik fading pada siswa kelas VIII. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 1–11.
- Purba, P. H. (2016b). Upaya meningkatkan kecepatan pukulan gyaku tsuki melalui variation of body drops pada siswa ekstrakurikuler karate. *Wahana Didaktika*, 14(3), 1–17.
- Sagitarius. (2013). Analisis teknik serangan dalam kumite karate. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 5(1), 44–54.
- Sudirman, A., Masjaya, A., Kamaruddin, I., Dos Santos, H. A., & Asyhari. (2023). Pelatihan teknik dasar karate INKANAS Ranting Universitas Negeri Makassar. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, 4(1), 88–100.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl. Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email : muhammadprawibowo@upp.ac.id

Sugiarto. (2016). Analisis gerakan serangan atlet karate pada pertandingan kumite di perguruan Kushinryu M Karate Do Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 1–23.

Zebua, K., & Siahaan, D. (2021). Analisis teknik pertandingan kumite dalam olahraga beladiri karate. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 70–78.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl. Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau  
\* Email : muhammadprawibowo@upp.ac.id