

Analisis Kebutuhan Alat untuk Mencapai Prestasi Optimal pada Ekstrakurikuler Karate di Kabupaten Karawang

Abimanyu Farhan^{1 *}, Febi Kurniawan, Resty Gustiawati³, Hesti Nur Utami⁴

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa. Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia.

*Korespondensi Penulis. E-mail:

Abimannyudewantoro47@gmail.com

febi.kurniawan@fkip.unsika.ac.id

resty.gustiawati06@gmail.com

hestiutami2219@gmail.com

Abstrak

Permasalahan pada fokus penelitian adalah kurangnya alat bantu latihan yang dapat mendukung kegiatan ekstrakurikuler karate di Kabupaten Karawang. Untuk menjawab permasalahan yang sebelumnya sudah diutarakan, maka pada penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Metode pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah *purposive random sampling*. Analisis data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara mendalam (*indepth interview*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis kebutuhan alat latihan untuk mencapai prestasi optimal pada ekstrakurikuler karate di Kabupaten Karawang yang dilihat dari hasil wawancara yakni dari tiga (3) sekolah kebutuhan alat latihan masih dalam kategori cukup karena sebagian sekolah dengan jenjang yang berbeda memiliki beberapa peralatan untuk keberlangsungan proses latihan. Akan tetapi ada beberapa hal penting yang harus dilengkapi oleh tiap sekolah yakni matras salah satunya, kemudian modifikasi alat juga sangat membantu untuk berjalannya proses latihan guna mencapai prestasi yang optimal pada ekstrakurikuler karate di Kabupaten Karawang.

Kata Kunci: Alat Latihan; Prestasi; Ekstrakurikuler; Karate

Analysis of Equipment Needs to Achieve Optimal Performance in Karate Extracurricular Activities in Karawang Regency

Abstract

The problem in the focus of the research is the lack of training aids that can support karate extracurricular activities in Karawang Regency. To answer the problems that have been previously expressed, in this study the author uses a qualitative approach with a case study method. The sampling method used by the researcher is *purposive random sampling*. Data analysis in this study is observation, in-depth interviews. The results of the study show that the analysis of training equipment needs to achieve optimal performance in karate extracurricular activities in Karawang Regency as seen from the results of interviews, namely from three (3) schools the need for training equipment is still in the sufficient category because some schools with different levels have several equipment for the continuity of the training process. However, there are several important things that must be completed by each school, namely mats, one of them, then modification of equipment is also very helpful for the running of the training process to achieve optimal performance in karate extracurricular activities in Karawang Regency.

Keywords: Training Tools, Achievements, Karate, Extracurriculars

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin baik secara individu maupun tim. Untuk mendapatkan prestasi di bidang olahraga yang diminati diharapkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaan serta fungsinya tepat. Tercapainya prestasi dalam olahraga merupakan usaha yang dilakukan melalui pembinaan sejak usia dini baik dari kemampuan teknik dan strategi serta melalui pendekatan ilmiah. Untuk mendapatkan prestasi setinggi-tingginya perlu adanya usaha dan kerja keras pada saat latihan sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya (Alhinduan, dkk (2017:2).

Olahraga mendapat perhatian yang cukup besar, baik untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk meningkatkan prestasi. Salah satu tempat siswa untuk melakukan aktivitas olahraga ini adalah disekolah, tempat belajar melakukan kegiatan olahraga diluar jam pelajaran sekolah yaitu dengan melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan dalam kategori remaja, pada masa inilah siswa mudah terpengaruh dengan hal-hal yang positif maupun negatif. Upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah yaitu dengan memberikan atau mengarahkan waktu luang dengan kegiatan positif. Salah satu kegiatan tersebut adalah dengan melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Keterampilan siswa bisa dikembangkan dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan lain di luar jam sekolah.

Jadi prestasi belajar siswa bukan hanya terkait nilai akademik mata pelajaran ketika di sekolah, tetapi juga seberapa maksimalkah mereka dapat mengembangkan minat yang dimilikinya sehingga keterampilan mereka juga dapat berkembang dengan baik. Kegiatan ekstrakurikuler bisa dilaksanakan dalam berbagai bidang, sesuai dengan kebutuhan sekolah yang bersangkutan salah satunya adalah ekstrakurikuler karate. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate diharapkan adalah siswa yang benar-benar berminat dalam olahraga ini.

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat memenuhi kebutuhan yang diminati siswa untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang pada suatu saat nanti bermanfaat. bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya adalah ekstrakurikuler karate Cabang olahraga bela diri karate adalah salah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental seseorang, di samping itu olahraga bela diri karate merupakan cabang olahraga yang populer. Secara harfiah, karate berasal dari bahasa epang yang terdiri dari dua kata yaitu *kara* dan *te*. *Kara* yang artinya kosong dan *te* artinya tangan, jika disatukan dalam satu suku kata Karate ialah tangan kosong (Simanjuntak dan Marta, 2004:2). Dalam kejuaraan karate, ada dua kategori yang dipertandingkan, yaitu kategori tanding (*kumite*), dan kategori rangkaian jurus (*kata*). Dalam olahraga karate juga terdapat empat teknik dasar (*kihon*), yaitu pukulan, tendangan, tangkisan, dan kuda-kuda. Ada beberapa teknik utama pada cabang olahraga karate yaitu tekniktangkisan (*gedan barai, jodan age uke, chudan ude uke, chudan ude uke uchi uke*, dan *shuto uke*), teknik pukulan (*oi-zukichudan, oi-zuki- jodan, gyaku-zuki, kisame-zuki, morete-zuki, urazuki, morete-hisame-zuki, danyamazuki*), serta teknik tendangan (*ushiro-geri, mawashi geri, mae geri, yoko-geri- keange, danyoko-geri-kekome*). Setiap gerakan tekniktersebut memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda dari tingkat kesulitan yang rendah hingga ke tinggi sehingga keterampilan sangat mempengaruhi teknik gerakan yang akan digunakan.

Permasalahan yang sering dijumpai pada saat melakukan latihan karate oleh beberapa siswa ialah terkadang siswa sulit fokus dan sering merasa jenuh dengan proses latihan yang monoton tanpa adanya modifikasi alat bantu untuk latihan. Terlebih menurut beberapa siswa ada beberapa gerakan yang sulit diperagakan tanpa adanya alat bantu sarana dan prasarana yang dapat memudahkan siswa dalam melatih gerakan tersebut. Untuk dapat memenuhi kebutuhan para siswa dalam melatih gerakan ini, perlu adanya inovasi-inovasi yang dapat membantu para siswa dalam melakukan latihan seperti menggunakan media sebagai alat bantu

yang nantinya dapat bermanfaat bagi siswa dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga karate (Muhibbi, 2018:4).

Seperti yang kita ketahui bahwa cabang olahraga karate saat ini berkembang cukup pesat, tetapi perkembangan ini kurang diikuti dengan adanya pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) keolahragaan dengan optimal, terutama dalam penggunaan alat bantu latihan, khususnya pada latihan reaksi tendangan. Para guru saat ini masih menggunakan alat bantu target busa untuk melatih reaksi gerakan para siswa dengan cara dipegang secara manual dan diganti-ganti tempat sasarannya. Dalam metode ini salah satu hambatannya yaitu membutuhkan energi lebih banyak dalam melatih kecepatan reaksi gerakan sehingga semakin lama kecepatan target untuk berpindah tempat juga semakin berkurang (Rajidin dan Amrullah, 2018: 70). Hal ini dapat menyebabkan hasil latihan menjadi kurang maksimal. Peran guru yang juga sebagai pelatih ekstrakurikuler perlu memikirkan untuk merancang sebuah alat yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi hambatan tersebut. Alat bantu yang diharapkan dapat dimanfaatkan oleh para siswa untuk memfasilitasi dan mempermudah pada saat latihan.

Penelitian ini didukung dengan studi terdahulu yang berjudul *Pengembangan Alat Latihan Tendangan Karate yang diteliti oleh (Arus et al., 2019). Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa Pengembangan Alat Latihan Tendangan (Karate) dikategorikan layak digunakan sebagai alat latihan dalam melatih teknik tendangan maegeri, yokogeri, dan mawashigeri. Hal ini dapat dilihat dari hasil validasi ahli materi dengan nilai 77,5% dan hasil dari ahli media 70% serta berdasarkan hasil uji coba kelayakan dengan nilai 79,6%. Keterbaruan dalam penelitian ini terletak pada menganalisis alat pendukung Latihan.*

Melihat permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Analisis Kebutuhan Alat Latihan untuk Mencapai Prestasi yang Optimal pada Ekstrakurikuler Karate di Kecamatan Karawang” dengan harapan adanya penelitian ini dapat membantu kegiatan ekstrakurikuler karate yang ada di Kabupaten Karawang.

METODE

Menurut Borsari dan Taylor, penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Sedangkan menurut Kirk dan Miller (2017) pada mulanya bersumber pada pengamatan kualitatif yang dipertentangkan dengan pengamatan kuantitatif bahwa metodologi kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental tergantung pada pengamatan pada manusia yang berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya (GS Galang, 2019).

Metode penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomena dengan mendalam dan dilakukan dengan mengumpulkan data sedalam-dalamnya (Moleong, 2017). Metode penelitian ini metode kualitatif dengan tujuan untuk memastikan kebenaran data, data sosial sering juga diuji kebenarannya, alat bantu apa yang cocok untuk mengetahui analisis kebutuhan alat untuk mencapai prestasi yang optimal pada kegiatan ekstrakurikuler karate di Kabupaten Karawang.

Penelitian kualitatif jauh lebih subjektif daripada penelitian atau survey kuantitatif dan menggunakan metode yang sangat berbeda dari mengumpulkan informasi, terutama individu dan melakukan wawancara secara mendalam dan fokus sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan melalui wawancara secara fokus dan mendalam. Untuk memastikan kebenaran data. Data sosial sering sulit dipastikan kebenarannya.

Menurut Borsari dan Taylor, penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Sedangkan menurut Kirk dan Miller (1986) pada mulanya bersumber pada pengamatan kualitatif yang dipertentangkan dengan pengamatan kuantitatif bahwa metodologi kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental tergantung pada pengamatan pada manusia

yang berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya (GS Galang, 2019)

Menurut Suharsismi Arikunto (1998 : 200) subjek penelitian adalah benda, hal atau organisasi tempat data atau variabel penelitian yang dipermasalahkan melekat. Tidak ada satu pun penelitian yang dapat dilakukan tanpa adanya subjek penelitian, karena seperti yang telah diketahui bahwa dilaksanakannya penelitian dikarenakan adanya masalah yang harus dipecahkan, maksud dan tujuan penelitian adalah untuk memecahkan persoalan yang timbul tersebut. Hal ini dilakukan dengan jalan mengumpulkan data sebanyak-banyaknya dari informan. Subjek penelitian ini adalah pelatih kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate di SMAN 2 Cikampek, SMPN 1 Kutawaluya dan SDN Nagasari IV di Kabupaten Karawang.

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam, observasi. Untuk analisis data dalam tahapan ini dilakukan serangkaian proses analisis data kualitatif sampai pada interpretasi data-data yang telah diperoleh sebelumnya. Selain itu, peneliti juga menempuh proses triangulasi data yang diperbandingkan dengan teori kepustakaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Modifikasi adalah mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntukannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial untuk menuntun mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadi nya rendah menjadi lebih tinggi (Bahagia,2000) dalam (AM Prayuda, 2022)

Pendidikan merupakan tanggung jawab bersama antara pemerintah dalam hal ini sekolah, orang tua siswa, dan masyarakat. Tanggung jawab mendidik bukan hanyadibebankan pada guru disekolah orang tua juga harus berperan penting didalamnya. Pelatihan adalah proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban kian bertambah dikatakan sistematis dalam pengertian bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, terprogram, menurut jadwal berkesinambungan dari yang sederhana ke kompleks, dari yang mudah ke sulit,berulang-ulang berarti gerakan yang semula sukar dilakukan koordinasi gerakan sukar dilakukan menjadi kian mudah (IA Deden&GA Qorry, 2020).

Modifikasi adalah mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntukannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial untuk menuntun mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadi nya rendah menjadi lebih tinggi (Bahagia,2000) dalam (AM Prayuda, 2022)

Penelitian ini berusaha mengungkapkan analisis kebutuhan alat latihan untuk mencapai prestasi yang optimal pada Ekstrakurikuler karate di Kabupaten Karawang, dan peneliti berusaha mengungkapkan bagaimana bentuk partisipasi pelatih dari SMAN 2 Cikampek, SMAN 1 Klari, SMPN 1 Kutawaluya, SMPN 2 Kutawaluya dan SDN Nagasari IV. Dari hasil yang telah diuraikan diatas dapat dilihat sebagai berikut:

1. Tentunya alat yang disiapkan harus benar-benar aman untuk digunakan pada peserta didik, dari beberapa pernyataan yang diungkapkan oleh beberapa pelatih yakni mereka memastikan alat yang digunakan aman. Dengan perkembangan zaman tentunya dalam industry perlengkapan olahraga mencakup berbagai aktivitas olahraga dan rekreasi, Aktivitas olahraga yang beragam menyebabkan pelaku industry untuk memproduksi perlengkapan olahraga dalam berbagai jenis merk. Oleh sebab itu peralatan dengan tingkat keamanan yang tinggi harus diterapkan guna menghindari cedera yang tidak diinginkan oleh pesera didik utamanya.
2. Kebutuhan utama alat pada kegiatan Ekstrakurikuler beladiri karate di lima (5) sekolah adalah matras, karena matras diibaratkan sebagai jantung dari olahraga karate sendiri disamping tingkat keamanannya baik matras juga berfungsi untuk meningkatkan kepercayaan diri para peserta didik. Disamping itu keperluan lainnya seperti target untuk latihan di SMAN 2 Cikampek dan SMAN 1 Klari sudah tersedia, sedangkan di SMPN 1 Kutawaluya, SMPN 2 Kutawaluya dan SDN Nagasari IV belum ada. Pada dasarnya untuk kegiatan Ekstrakurikuler beladiri karate di SDN Nagasari IV ini masih dikatakan baru sehingga untuk alat latihan belum banyak dimiliki.
3. Alat latihan yang sering digunakan di SMAN 2 Cikampek sudah dikatakan lengkap karena dari

pihak sekolah sudah memiliki alat untuk dipakai saat latihan dan bertanding, sama halnya di SMAN 1 Klari, SMPN 1 Kutawaluya dan SMPN 2 Kutawaluya juga memiliki alat inventaris tetapi belum selengkap SMAN 2 Cikampek. Beda halnya dengan SDN Nagasari IV yang sama sekali belum memiliki alat untuk berlatih karena kegiatan Ekstrakurikuler di SDN Nagasari IV ini baru memulai dan masih dalam proses pengembangan alat untuk latihan.

4. Latihan yang dimiliki oleh sekolah semuanya memulai dari teknik dasar, seperti halnya SDN Nagasari IV karena memang masih baru memulai kegiatan Ekstrakurikuler beladiri karate pelatih Rf menerapkan untuk melatih teknik dasar dari karate, kemudian untuk SMPN 1 Kutawaluya dan SMPN 2 Kutawaluya karena sudah memasuki kelas cadet mereka sudah diajarkan beberapa teknik lanjutan oleh pelatih. Sedangkan di SMAN 2 Cikampek dan SMAN 1 Klari selain fokus pada kenaikan sabuk pelatih juga memfokuskan peserta didik untuk mulai mengambil kekhususan dalam kategori karate.
5. Modifikasi alat dibuat oleh para pelatih sesuai dengan kebutuhan peserta didik, seperti halnya di SDN Nagasari IV pelatih membuat modifikasi alat dari selang yang diisi pasir yang salah satunya berfungsi sebagai skipping, di SMPN 1 Kutawaluya modifikasi skipping menggunakan karet, di SMPN 2 Kutawaluya belum ada modifikasi alat, di SMAN 1 Klari dan SMAN 2 Cikampek modifikasi alat untuk tujuan pembentukan otot lengan menggunakan ban bekas/ karet ban.
6. Setiap sekolah seperti di SDN Nagasari IV, SMPN 1 Kutawaluya, SMPN 2 Kutawaluya, SMAN 1 Klari dan SMAN 2 Cikampek memiliki program latihan yang jelas dan tentunya berjenjang, mengingat pencapaian dari tiap jenjang berbeda mulai dari sekolah dasar yang masih memulai karirnya, berbeda dengan jenjang sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas yang pencapaiannya sudah dikombinasikan dengan prestasi bertanding.
7. Kebutuhan alat untuk proses latihan di SMPN 1 Kutawaluya memerlukan skipping untuk latihan ketangkasan juga karet elastic yang digunakan untuk melatih daya ledak pada lengan. SMPN 2 Kutawaluya memerlukan handpro karena sejauh ini masih meminjam dari pusat. SMAN 1 Klari membutuhkan dan SMAN 2 Cikampek untuk alat yang digunakan saat proses latihan berbeda karena disesuaikan dengan kebutuhan pada pencapaian berikutnya dan yang selanjutnya SDN Nagasari IV untuk saat ini memerlukan matras yang utamanya.
8. Di SMPN 1 Kutawaluya memiliki program yang saat ini dijalankan oleh pelatih guna mempersiapkan event yang akan datang di SMPN 1 Kutawaluya dan SMPN 2 Kutawaluya peserta diwajibkan mengikuti kejuaraan atau event minimal 1 kali setahun. kemudian SDN Nagasari IV masih mempersiapkan peserta didik untuk kesiapan dalam teknik dasar, Sedangkan SMAN 2 Cikampek dan SMAN 1 Klari memiliki program jangka menengah yang didalamnya terdapat pencapaian kejuaraan yang harus diikuti oleh peserta didik demi tercapainya tujuan latihan.
9. Yang menjadi faktor yang mendominasi di SMPN 1 Kutawaluya adalah konsisten dalam latihan. Di SMPN 2 Kutawaluya karena jadwal eksul yang bentrok dengan ekskul lain. Di SMAN 2 Cikampek faktor yang mendominasi untuk kelangsungan kegiatan Ekstrakurikuler beladiri karate yakni financial. Di SMAN 1 Klari faktor yang mendominasi yaitu sarana dan prasarana. Sedangkan di SDN Nagasari IV belum terlihat faktor yang mendominasi dalam kegiatan Ekstrakurikuler beladiri karate.

Di SMPN 1 Kutawaluya dan SMPN 2 Kutawaluya program pengayaan yang dikelola seperti pengadaan matras untuk kelangsungan latihan, kemudian di SMAN 2 Cikampek dan SMAN 1 Klari banyak perkembangan seperti pengadaan speedleaser yang asalnya tidak ada dan banyak hal lainnya. Selanjutnya di SDN Nagasari IV masih dalam tahap proses pengadaan alat untuk latihan ataupun lainnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan, diantaranya:

1. Berdasarkan hasil wawancara pelatih SMAN 2 Cikampek, SMPN 1 Kutawaluya dan SDN Nagasari IV untuk keamanan alat yang digunakan termasuk kedalam kategori aman dan setiap pelatih selalu memperhatikan keamanan alat yang digunakan untuk peserta didiknya, kemudian kebutuhan sarana dan prasarana yang masih dalam kategori cukup karena untuk jenjang SMP dan SMA masih belum terdapat matras untuk latihan bahkan pada jenjang SD pun peserta ekstrakurikuler beladiri karate berlatih di lapang yang notabene nya kondisi lapang tersebut terdapat

lahan yang tidak rata dan batuan kecil, lalu untuk peralatan yang digunakan sebagai alat bantu latihan masih dalam kategori cukup karena di tiap jenjang pelatih mengupayakan alat bantu latihan yang baik seperti *speedleader*, *target box* dan lainnya, selanjutnya untuk alat yang digunakan sebagai alat individu yang dimiliki peserta ekstrakurikuler yakni *handprotector*

2. Modifikasi alat yang dilakukan oleh para pelatih seperti selang sebagai skipping, karet sebagai skipping, dan ban bekas sebagai alat untuk melatih kekuatan otot. kemudian program yang dirancang para pelatih sesuai dengan jenjang dan kebutuhan peserta didik.
3. Faktor pendukung berlangsungnya kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate di Kab. Karawang sesuai dengan hasil wawancara adalah konsistensi dan finansial tiap sekolah nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhinduan, M.H., Simanjuntak, V., Hidasari, F.P. (2017). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Alat Kursi Terhadap Tendangan *Mawashi Geri* Beladiri Karate. E-jurnal. Pontianak: FKIP Untan Pontianak.
- Ahmad Arifin Zain, & Widya Pratiwi. (2021). ANALISIS KEBUTUHAN PENGEMBANGAN MEDIA POWERPOINT INTERAKTIF SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN TEMATIK KELAS V SD. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An*, 3(March), 6.
- Arus, M. A., Simanjuntak, V., & Supriatna, E. (2019). Pengembangan Alat Latihan Tendangan (Karate). ... *Pendidikan Dan Pembelajaran* ..., 8(10), 1–9. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/36454>
- Asprizal, M., Resita, C., & Aminudin, R. (2022). Pengaruh Media Musik Remix Terhadap Minat Siswa Dalam Materi Senam Ritmik Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sman 13 Depok. *JSPEED*, 5(1), 63–78.
- Danardono. (2006). *Sejarah, Etika, dan Filosofi Karate*. Artikel e-staff FIK Universitas Negeri Yogyakarta. Hal: 1-23.
- G.A Qorri & I.A Deden (2020). Model Latihan Dayung Berbasis Modifikasi Alat Untuk Atlet Pemula
- G. Surya Galang, (2016). Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling
- Hasan, M.I. (2001). *Pokok-pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Utami, H. N., Rahayu, E. T., & Ma'mun, S. (2021). Pengaruh Model Personalized System For Instruction Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Beladiri Karate Sekolah Menengah Atas Pada Masa Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 66-72.
- Hernawan, A.H., dan Resmini, N. (2012). *Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: Direktorat Jenderal dan Pendidikan Islam Departemen Agama RI.
- Husdarta. (2011). *Buku Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung; Alfabeta.
- Iksan, Muhammad. (2012). *Dukungan Sosial pada Prestasi dan Faktor Penyebab Kegagalan Siswa SMP dan SMA*. Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Maghfiroh, Rosita. (2011). *Persepsi Prestasi Pada Anak Terlantar*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
- Muhibbi, M. (2018). Pengembangan *Speed Punch Reaction* Sebagai Alat Bantu Latihan Kecepatan Reaksi Pukulan Bagi Atlet Karate. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana. Universitas Negeri Semarang.
- Nakayama, M., dan Muchsin, Sabeth. (1980). *Best Karate Comprehensive*. Cetakan Pertama.
- Panggabean, F., Simanjuntak, M. P., Florenza, M., Sinaga, L., & Rahmadani, S. (2021). Analisis Peran Media Video Pembelajaran dalam Meningkatkan Hasil Belajar IPA SMP [Analysis of the Role of Learning Video Media in Improving Middle School Science Learning Outcomes]. *Jurnal Pendidikan Pembelajaran IPA Indonesia (JPPIPA)*, 2(1), 7–12.
- Rozi, F. (2021). Analisis Teknik Dasar Kuda-kuda Zenkutsu Dachi Pada Beladiri Karate. *Fair Play : Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 7–12.
- Priyatno, D. (2016). *Belajar Alat Analisis Data dan Cara Pengolahannya dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- P Manual Arya, (2022). Modifikasi Media Pembelajaran Karate Dalam Mata Pelajaran Penjas.

- Puspitasari & S. Azz, (2020). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar
- Rajidin, dan Amrullah, R. (2018). Perbandingan Latihan Menendang Menggunakan Alat Pemberat Kaki (*Ankle Weight*) dan Karate Ban Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7 (1), 68 – 74.
- Rasyid Wiladi & Gusril, (2016). Peran Modifikasi Olahraga Terhadap Kompetensi Guru Dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang
- Firmansyah, R., Gani, R. A., & Siswanto, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Pukulan Forehand pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMK TI Muhammadiyah Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 324-330.
- Saufi, I. A. M., & Rizka, M. A. (2021). Analisis Pengaruh Media Pembelajaran Film Dokumenter Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan : Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pembelajaran*, 6(1), 55. <https://doi.org/10.33394/jtp.v6i1.3626>
- Sagitarus. (2008). *Karate*. Bandung: FPOK UPI
- Simanjuntak, V.G., dan Marta, D. (2004). *Teknik Dasar Karate*. Jakarta: Cerdas. SimbolON
- Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian* (Sugiyono (ed.)). ALFABETA, CV. www.cvalfabeta.com
- Suharsini Arikunto. (2010). *Penelitian Pendekatan Suatu Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadji. (2000). *Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sekolah*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Sutojo, J.B. (2002). *Teknik Oyama Karate Seri Kohon*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- 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>