



## PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN SENAM KARATE KIDS (SKK) DI SDI AT'TAQWA SURABAYA

Ganda Hadi Wijaya<sup>1</sup>, Muhammad Muhyi<sup>2</sup>, Yoso Wiyarno<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani

Program Pascasarjana Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: gandahadiwijaya80@gmail.com<sup>1</sup>, muhyi@unipasby.ac.id<sup>2</sup>, yoso.wiyarno@gmail.com<sup>3</sup>

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.760>

### ABSTRAK

Peningkatan penguasaan gerak karate untuk anak yang berlatih atau belajar sangat diperlukan, apalagi dalam suasana yang menyenangkan dan menarik sangat penting. Tujuan dari penelitian adalah ingin mengembangkan model pembelajaran Senam Karate Kids (SKK) untuk memudahkan siswa menguasai karate, yang terbagi menjadi tiga bagian yaitu: gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan, yang dilakukan sebelum melakukan latihan karate agar mudah menguasainya. Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan, subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas rendah SDI At'Taqwa Surabaya. Pengembangan produk model pembelajaran SKK mengikuti konsep Borg dan Gall (1983) yang meliputi sepuluh tahap yaitu: (1) Potensi dan masalah, (2) Pengumpulan data, (3) Desain Produk SKK, (4) Validasi desain oleh ahli teknologi pendidikan dan Validasi ahli oleh pelatih karate dan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), (5) Uji coba produk kelompok kecil (KK), (6) Revisi hasil ujicoba KK (7) Uji coba produk kelompok sedang (KS), (8) Revisi hasil ujicoba KS, (9) Ujicoba kelompok besar (KB), (10) Diperoleh produk hasil pengembangan yakni model pembelajaran SKK siswa SD At'Taqwa. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan model pembelajaran SKK di dalamnya berisikan tentang pemanasan inti dan pendinginan yang memasukkan gerak dasar beladiri karate mulai *kihon*, *kata* dan *kumite*. Hasil validasi desain nilai kelayakan 3.61 kategori baik, validasi ahli nilai kelayakan 3.57 kategori baik, sehingga dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya yakni ujicoba kelompok kecil dengan persentase hasil ujicoba 7% baik, sedang 23%, kurang 22% dan kurang sekali 48%, kemudian dilakukan revisi, hasil kelompok sedang diperoleh hasil persentase hasil ujicoba 3% baik sekali, 11% baik, sedang 26%, kurang 42%, kurang sekali 18%, kemudian di revisi sampai pada kelompok besar dengan hasil persentase ujicoba baik sekali 7%, baik 22%, sedang 43%, kurang 19%, sehingga hasil akhir model pembelajaran SKK dapat digunakan di SDI At'Taqwa Surabaya. Simpulan dari hasil penelitian adalah model pembelajaran SKK dapat digunakan untuk membantu siswa yang berlatih dalam praktik karate di SDI At'Taqwa dengan lebih mudah. Model Pembelajaran SKK dapat menjadi pilihan guru atau instruktur dalam melatih karate di SD lainnya.

Kata Kunci: *Senam, Karate, Sekolah Dasar, Anak*

### PENDAHULUAN

Mengembangkan kemampuan gerak fisik anak sejak dini sehingga memiliki kondisi fisik dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik menjadi tantangan saat ini, karena kenyataan sudah banyak anak-anak yang mulai beralih ke permainan *game* di *handphone*, dan anak-anak mengalami obesitas. Untuk menjawab tantangan tersebut dukungan pada minat anak yang berbasis aktivitas gerak perlu dibuka lebar,

sehingga mendukung perkembangan keterampilan gerak dasar anak seperti lokomotor, non lokomotor serta manipulasi agar potensi anak berkembang yang mengarah kepada kecerdasan kinestetik anak (Muhyi, 2008). Salah satu contoh minat anak yang ada saat ini, anak menyukai aktivitas bela diri. Kebanyakan masyarakat melihat perkembangan beladiri dari media sosial maupun film-film yang menayangkan tentang pentingnya beladiri, salah satunya



film yang cukup menginspirasi di tayangkan dengan judul *The Karate Kids*. Film tersebut cukup banyak memberikan gambaran anak-anak seusianya menyukai beladiri yang pada akhirnya dapat menjadi jalur anak meraih prestasi, artinya minat dan bakat bisa dikembangkan sejak dini, itulah kecerdasan kinestetik. Sebagai bukti di lapangan bahwa pada saat ini di Surabaya banyak bermunculan klub-klub karate yang memberikan kesempatan anak sejak dini bisa mengembangkan bakatnya (Hutanty dan Jatmiko, 2013). Keinginan masyarakat tersebut bergayung sambut dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa disiplin dan anak motivasi anak berkaitan erat dengan latihan karate (Utanti, Apriyanto, dan Dlis, 2017)

Pada dasarnya olahraga karate juga berkembang pesat di Indonesia, dan salah satu upaya untuk mengembangkan olahraga tersebut dapat dimulai sejak anak-anak yang ada di Sekolah Dasar (SD), sehingga perlu dikenalkan sejak awal dan jadi bahan penguatan minat siswa di SD. Untuk mempertahankan eksistensi olahraga karate khususnya di Indonesia, perlu adanya suatu pengenalan, dan praktik serta wadah atau organisasi yang menaungi serta membina olahraga karate demi peningkatan kualitas dan kuantitas siswa karate (Kholijah, 2008).

Agar siswa dan siswi mampu menguasai gerak dasar karate (*kihon*) dengan baik maka perlu adanya upaya mengenalkan sejak dini, salah satu cara adalah dengan pengembangan model pembelajaran karate yang mudah dipahami dan disukai anak. Pengembangan dilakukan dalam gerak dan musik yang dipadukan jadi satu yang dikenal dengan istilah *senam karate kids* yang diiringi musik dengan baik. Untuk melakukan aktifitas *senam karate kids* yang memadai perlu adanya aktifitas jasmani yang baik dan harus bervariasi serta dikenalkan sejak dini. baik pada anak tingkat sekolah SDI. Siswa yang diberikan aktifitas jasmani yang bervariasi tersebut siswa dapat memperoleh kesegaran jasmani yang diperlukan untuk membuat siswa bisa aktif dan ceria. Penelitian menunjukkan siswa yang aktif dan memiliki kesegaran jasmani yang baik tidak hanya kesegaran jasmani

namun juga kemampuan akademik (Clarson, Susan A, Fulton Janet E, Lee, Sarah F et al, 2010). Fokus pada penelitian lebih mengarah pada kebugaran dan model pembelajaran penguasaan olahraga beladiri karate. Selain itu dalam melakukan gerakan dasar karate yang digabungkan dengan *senam karate kids* yang diiringi musik memungkinkan siswa mudah hafal gerakan, dapat mendukung siswa untuk lebih bersemangat dalam belajar atau praktik karate yang menjadi sarana penguat minat dan bakat siswa.

## **METODE**

Penelitian pengembangan adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada (Maksum, 2012) (Sugiyono (2017)). Penulis ingin menguji pengaruh suatu program atau produk yang dirancang sedemikian rupa, apakah sudah cukup memadai menggunakan pemanasan dimanis dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dalam pengembangan ini peneliti menggunakan model pengembangan Borg and Gall (1983). (1) Analisis kebutuhan merupakan langkah awal dalam pengembangan model pembelajaran *senam karate kids*.

Untuk pengembangan model diawali dengan (1) melakukan analisis kebutuhan dilakukan dengan mengkaji keadaan dilapangan untuk mengetahui apakah upaya pengembangan ini dibutuhkan oleh pengajar karate dan siswa siswi SDI At'Taqwa surabaya. Pada tahap ini peneliti mengadakan observasi dan wawancara dengan pengajar karate SDI At'Taqwa surabaya. Hasil observasi awal banyak siswa mengikuti *senam pemanasan karate kids* yang diiringi musik mereka juga sudah melakukan gerakan dasar karate (2) Pembuatan produk awal pembuatan produk pengembangan model pembelajaran *senam karate kids* yang diiringi musik. Isi dari *senam karate kids* meliputi gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan. Semua gerakan yang ditunjukkan mulai gerakan pemanasan sampai pendinginan mencerminkan gerakan dasar pada olahraga beladiri karateanter. (3) Validasi ahli yang

terdiri dari validasi desain senam karate kids oleh ahli bidang desain dalam hal ini adalah ahli yang berlatar belakang teknologi pendidikan dan validasi desain senam karate kids oleh ahli dalam bidang keolahragaan khususnya senam. (4) Mengujicobakan produk senam karate kids pada siswa latihan olahraga beladiri karate kelompok kecil yang dilaksanakan di SDI Attaqwa Surabaya. (5) Melakukan revisi produk senam karate kdis berdasarkan hasil masukan dari ahli dan peserta latihan (6) Mengujicobakan produk senam karate kids pada siswa latihan beladiri karate kelompok sedang, yang dilaksanakan di SDI Attaqwa Surabaya. (7) Melakukan revisi produk senam karate kdis berdasarkan hasil masukan dari ahli dan peserta latihan untuk hasil ujicoba kelompok sedang. (8) Mengujicobakan produk senam karate kids pada siswa latihan beladiri karate kelompok besar, yang dilaksanakan di SDI At'Taqwa Surabaya. (9) Melakukan revisi produk senam karate kdis berdasarkan hasil masukan dari ahli dan peserta latihan untuk hasil ujicoba kelompok besar (10) Hasil akhir berupa produk yang telah dihasilkan dari uji lapangan sebagai bentuk pengembangan model pembelajaran senam karate kids yang diiringi musik. Sebagai penguat pada penelitian ini peneliti mengumpulkan data yaitu berupa deskripsi yang diperoleh dari

hasil wawancara, dan dokumentasi/foto (Moleong, 2005) pengumpulan data tersebut sebagai penguat dari hasil pengembangan ujicoba produk yakni senam karate kids.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam karate kids merupakan pengembangan yang dilakukan dalam upaya untuk membantu siswa yang belajar karate dapat menguasai dengan baik, sekaligus agar mudah mempelajari dan mudah menguasai karena ada dukungan dari pengembangan produk yang dinamakan senam karate kids. Dengan adanya dukungan produk diharapkan dapat mendukung pengembangn bakat dan minat olahraga karate anak di klub karate.

### 1. Senam Karate KIDS

Senam Karate Kids memiliki tiga bagian utama di dalamnya, yakni bagian pertama pemanasan, bagian kedua inti dan bagian ketiga pendinginan, dalam setiap gerakan yang digerakkan merupakan cerminan dari gerakan karate yang diiringi dengan musik sehingga pada saat praktik diharapkan siswa mudah menguasai gerak dan dipraktikkan dalam suasana yang menyenangkan.



Gambar 1. Beberapa Gerakan Senam Karate Kids

### 2. Hasil Validasi Desain

Validitas desain dilakukan untuk mengetahui rancanganm model pembelajaran SKK layak atau tidak digunakan. Hasil uji kelayakan meliputi tiga

aspek penting yakni (a) Tata Bahasa, ada 4 item yang dinilai dan rata-rata hasil penilaian menunjukkan nilai 3.75 (dalam skala 1-4) yang artinya baik mendekati sangat baik, (b) Sajian Materi, ada 6 item yang dinilai dan



rata-rata hasil penilaian menunjukkan nilai 3.5 (dalam skala 1-4) yang artinya baik, (c) Kefrafisan ada 5 item yang dinilai dan rata-rata hasil penilaian menunjukkan nilai 3.6 (dalam skala 1-4). Dari hasil penilaian secara umum hasil validasi desain menunjukkan nilai 3.61 (dalam skala 1-4) yang artinya secara desain dapat dinilai baik.

### 3. Hasil Validasi Isi

Validitas isi terkait dengan pedoman bahan ajar yakni senam karate kids. Untuk validitas isi dari senam karate kids dikatakan layak atau tidak digunakan ada empat aspek yang dinilai. Adapun empat aspek hasil uji kelayakan meliputi (a) Tata Bahasa, ada 4 item yang dinilai dan rata-rata hasil penilaian

menunjukkan nilai 3.75 (dalam skala 1-4) yang artinya baik mendekati sangat baik, (b) Sajian Materi, ada 4 item yang dinilai dan rata-rata hasil penilaian menunjukkan nilai 3.5 (dalam skala 1-4) yang artinya baik, (c) Kefrafisan ada 5 item yang dinilai dan rata-rata hasil penilaian menunjukkan nilai 3.6 (dalam skala 1-4), (d) Kelayakan Isi, ada 7 item yang dinilai dan rata-rata hasil penilaian menunjukkan nilai 3.5 (dalam skala 1-4) yang artinya baik. Dari hasil penilaian ke empat aspek untuk validasi isi, diperoleh gambaran rata-rata secara umum hasil validasi desain menunjukkan nilai 3.57 (dalam skala 1-4) yang artinya secara desain dapat dinilai baik.

### 4. Hasil Ujicoba Kelompok Kecil



Grafik 1. Hasil Ujicoba Senam Karate Kids Kelompok Kecil

### 5. Hasil Revisi Ujicoba Kelompok Kecil

Pada ujicoba kelompok kecil, tahap awal mengenalkan senam karate kids, sehingga dari hasil ujicoba menunjukkan masih sangat banyak anak yang masih kesulitan, karena memang anak yang praktik adalah anak pemula yang belum banyak hafal dan menguasai praktik dari gerak dasar karate seperti terlihat di grafik 1. Terlepas dari hal tersebut perbaikan pada gerakan, contoh

gerak diulang pada anak sehingga bisa menirukan gerakan dengan baik, namun ada juga yang sudah baik karena anak sudah mengenal gerakan dan lebih lama ada di klub. Secara keseluruhan gerakan-gerakan senam sudah memadai. Fokus perbaikan pengulangan teknik gerakan terutama pada gerakan inti dan pendinginan.

6. Hasil Ujicoba Kelompok Sedang



Grafik 2. Hasil Ujicoba Senam Karate Kids Kelompok Sedang

7. Hasil Revisi Kelompok Sedang

Dari hasil ujicoba kelompok sedang ada perubahan, anak-anak sudah banyak yang mengenal gerakan senam karate kids yang diiringi dengan musik seperti terlihat di grafik 2, pada umumnya seluruh gerakan tidak terlalu banyak perubahan, dan fokus pada pengajaran gerakan sehingga perbaikan penguasaan gerakan senam

sudah lebih banyak yang sudah mengalami perubahan dari sebelumnya. Fokus perbaikan pada penguasaan gerakan inti sedikit pada pendinginan yang diperbanyak diulang selama ujicoba kelompok sedang. Secara umum hasil ujicoba berjalan dengan baik dan anak-anak cukup dapat bekerjasama dengan baik selama ujicoba.

8. Hasil Ujicoba Kelompok Besar



Grafik 3. Hasil Ujicoba Senam Karate Kids Kelompok Besar

9. Hasil Ujicoba Kelompok Besar

Hasil ujicoba kelompok besar mendukung perubahan yang banyak pada anak seperti terlihat pada grafik 3, sudah ada anak yang menguasai dengan baik sekali,

walaupun masih ada yang kurang sekali namun secara umum anak bisa menguasai praktik senam karate kids, dan membantu anak dalam penguasaan gerak dasar karate dengan suasana yang gembira. Pada



dasarnya sudah banyak dikuasai oleh anak-anak dengan baik walaupun masih ada yang belum menguasai tapi jumlahnya sangat sedikit. Secara umum sampai pada tahap ujicoba kelompok besar anak-anak sudah menguasai gerakan senam karate kids.

#### 10. Produk Senam Karate Kids

Setelah melaksanakan program pembelajaran senam karate kids untuk Sekolah SDI At-Taqwa dimana subjek penelitian adalah siswa pada (kelas rendah), maka diperoleh data siswa yang sudah mengikuti praktik pengembangan senam karate kids menunjukkan ada perubahan dalam melakukan gerakan dasar karate di SDI At-Taqwa Surabaya mulai dari tahapan kelompok kecil, kelompok sedang dan kelompok besar. Perubahan dengan menggunakan pembelajaran Senam karate kids menunjukkan gambaran ada perubahan yang lebih baik dari penguasaan gerakan dasar karate dan cara belajar anak terhadap memahami gerakan dasar karate (*kihon*).

Dengan demikian berdasarkan hasil ujicoba keseluruhan, maka senam karate kids dapat membantu anak dalam menguasai gerak karate melalui bentuk senam. Hal tersebut menjadi sebuah sumbangan mendasar dari senam karate kids untuk membantu pembelajaran di karate kids dapat diberikan tambahan senam karate kids.

Dalam pembelajaran karate ada dua lingkungan belajar yang diterapkan selama ini yakni cara pembelajaran tradisional dan kedua cara pembelajaran melalui *video* dan *virtual reality*, dan keduanya tidak memiliki pengaruh yang negatif dalam pembelajaran karate dibandingkan yang tradisional (Burns, Et al, 2011). Dari kedua cara pembelajaran baik tradisional maupun video pada intinya adalah bagaimana memudahkan siswa menguasai setiap jurus atau setiap gerakan dengan lebih baik. Cara lain dengan mengoreksi gerak yang dilakukan dengan cara menggunakan *Sensor Kinect* yang bisa mengecek gerak setiap jurus sudah tepat apa belum (Hoky Aji Cahyadi, Jusak, Anjik Sukmaaji, 2014).

Dari sekian cara yang telah dilakukan maka salah satu cara yang ditawarkan adalah

mengenal karate pada siswa dengan menggunakan senam karate kids untuk anak pemula. Hasil penelitian menunjukkan anak mudah menguasai gerakan dengan dibantu senam karate kids, hal tersebut lebih banyak dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang dilakukan lebih menyenangkan dan suasana latihan yang penuh kegembiraan karena ada dukungan lagu. Hasil penelitian menyarankan juga apabila di tempat latihan (*dojo*) memiliki karakteristik sendiri dan jika peserta latihan ada orang dewasa dan anak-anak maka perlu dibedakan dalam metode latihan (Mudrikah Achmad, R Rachmy Diani, 2013). Senam karate kids menjadi pembeda metode latihan khusus untuk anak, sehingga anak begerak dengan music suasana menyenangkan sambil praktik gerak dan menghafalkan gerak.

Pengertian dari senam karate kids adalah senam pemanasan yang dilakukan sebelum melakukan latihan karate agar badan dapat memiliki kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, cardiovascular fitness dan neuromuscular fitness, dan menghindari cedera saat berlatih karate, sekaligus membantu memudahkan siswa menguasai praktik gerak latihan karate. Dalam mengajar aktivitas jasmani dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti kombinasi gerak dan lagu (J Rink, T Hall, 2008), mengajar karate termasuk dalam mengajar aktivitas jasmani sehingga hal tersebut sesuai dengan dunia peserta latihan karate mengapa demikian karena tidak hanya mengenal bagaimana gerakan karate namun juga mengenal cara belajar peserta yang latihan karate di usia anak-anak, salah satunya adalah membawa situasi latihan atau belajar karate dengan suasana yang menyenangkan yakni dengan gerak dan lagu. Dalam sumber lain menguatkan kebugaran dan mengenalkan nilai karakter pada siswa dapat dilakukan melalui gerak dan lagu seperti senam Bugar Cerdas Ceria dan Berkarakter (BCCB) (Muhamad Muhyi, Slamet D, dkk, 2016) pada dasarnya sama dengan pengenalan senam karate kids, olahraga beladiri karate menanamkan nilai kejujuran, sportif, sopan santun (Pangondian Hotliber Purba, 2015) Penelitian yang dilakukan di usia anak-anak seperti di tingkat Sekolah Dasar di SD



Attaqwa dengan karate kids mendukung suasana latihan yang menyenangkan adalah pintu belajar yang menarik untuk mendukung anak mudah menguasai jurus demi jurus dalam olahraga beladiri karate.

Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama: *Kihon* (Teknik dasar), *Kata* (Jurus) dan *Kumite* (Pertarungan). ketiga teknik tersebut akan sering digunakan dalam latihan maupun pertandingan karate. *Kihon*, berarti dasar atau fondasi. Pada hakikatnya karateka harus menguasai *Kihon* dengan baik sebelum mempelajari *Kata* dan *Kumite*. Latihan *Kihon* dimulai dari mempelajari pukulan dan tendangan dan bantingan (Pangondian Hotliber Purba, 2015). Dalam tahapan *Kihon* diperkenalkan dengan istilah senam karate kids, di beberapa penelitian juga ada latihan karate kids yang mengedepankan 4 jenis latihan yakni model latihan maegeri, gyaku tsuki, mawashigeri, oi tsuki (Widha Srianto, Sugeng Purwanto, 2014). 4 model latihan karate kids difokuskan pada anak-anak. Di tahap *kihon* diharapkan memberikan kontribusi yang berbeda dengan membuat pengembangan pada gerakan karate dalam bentuk senam karate kids lebih mengedepankan penguasaan gerak karate melalui gerak dikombinasi dengan musik agar suasana menyenangkan bagi anak, jadi bukan pada model latihan. Senam karate kids menjadi salah satu tambahan referensi dalam membelajarkan siswa

## KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat diambil suatu simpulan bahwa: 1). Senam karate kids dapat diaplikasikan di klub karate untuk usia anak-anak khususnya di SDI At'taqwa, 2). Senam karate kids dapat membantu suasana latihan gerakan dasar karate yang siswa di sekolah SDI At'Taqwa surabaya. 3. Program pendekatan senam karate kids dapat meningkatkan nilai kedisiplinan dan karakter siswa khususnya nilai kejujuran. Saran Perlunya variasi gerakan dan aktivitas senam karate kids yang lebih tepat dengan intensitas yang lebih tinggi sehingga memberikan efek tingkat gerakan dasar karate yang semakin lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burns A-M, Kulfa R, Dunny A. Spanlang B, Slater M, Multon F. (2011). Using Virtual Human and Computer Animations, To Learn Complex Motor Skills, A Case Study in Karate, BIO Web Conference.
- Borg Walter R, Galls MD. (1983). Educational Research An Introduction New York and London, Longman
- Clarson, Susan A, Fulton Janet E, Lee, Sarah F et al. (2008). Physical Education and Academic Achievement in Elementary School Achievement: Data From Earlychildhood Longitudinal Study, American Jurnal Public Health, 98 (4) 721-727
- Cahyadi, H.A., Yusak, dan Sukmaaji, A. (2014). Aplikasi Penilaian Posisi Karate Menggunakan Sensor Kinect, Jurnal Sistem Informasi, 3 (1), 39-44.
- Kholijah, S. (2008). *Dampak Konflik Pecahnya Perguruan Karate InkaI Dan FKTI Jawa Timur*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : Program Sarjana Strata-1 Unesa.
- Rink, dkk. (2008). Research on Effective Teaching in Elementary School Physical Education, The Elementary School Journal, 108 (3) 207-2018.
- Maksum, A. (2008). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unesa.
- Moleong, L. (2005). *Prosedur penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Bandung.
- Faruq, M.M dan Djunaidi, S. (2016). Senam Bugar Cerdas Ceria dan Berkarakter (Senam BCCB). Andi Offset, Yogyakarta.
- Faruq, M.M. (2007). 100 Permainan Kecerdasan Kinestetik. Gramedia Widia Sarana Indonesia (Grasindo), Jakarta.
- Mudrikah, A, Rachmy, R.D, (2013). Partisipasi Dalam Beladiri Karate dan Agresivitas Anak di Institut Karate Do Indonesia (INKAI). Jurnal Psikologi Integratif, 1 (1), 63-71
- Purba, P.H. (2015). Pembelajaran *Kihon* Dalam Olahraga Beladiri Karate.



- Jurnal Ilmu Keolahragaan, 14 (2) 57-64
- Hutanty, P.E dan Jatmiko, T. (2013). Pengaruh Latihan Walking Lunges Terhadap Tendangan Mawasigheri Pada Cabang Olahraga Karate Pada Anak Usia 11-14 Tahun di Dojo Aspol KPPP Benowo Surabaya, Jurnal Prestasi Olahraga 1(1) 1-12
- Utanti, R.M.D, Arpiyanto, T, dan Dlis, F. (2017). Hubungan Disiplin dan Motivasi Terhadap Hasil Latihan Beladiri Karate Pada Anak Usia 7-9 Tahun Dojo KKA ( Karate KidaeS Academy) Depok, Jurnal Ilmiah Sport Coaching Education, 1(1) 44-58.
- Widha, S dan Sugeng, P. (2014). Pengembangan Model Latihan Karate Kids Pada Anak Usia Sekolah Dasar Kelas Atas, Jurnal Keolahragaan, 2(4), 228-240