

Pelaksanaan Kata Heian Shodan Pada Karateka Dojo Lemkari Pasaman Barat

Nurfadillah Yuni Sinaga^{1*}, Masrun², Umar³, Septri⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia
E-mail Korespondensi: nurfadillahyunis@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil pengamatan di Dojo Lemkari Pasaman Barat, pelaksanaan kata Heian Shodan oleh karateka sabuk putih masih belum optimal. Terlihat bahwa gerakan yang dilakukan kurang lancar, tidak sesuai irama, dan beberapa karateka tampak asal-asalan. Selain itu, gerakan belum menunjukkan unsur kondisi fisik yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kata Heian Shodan serta menganalisis ketepatan teknik gerakan sesuai kaidah yang berlaku, agar menjadi bahan evaluasi dalam pembinaan karateka. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik purposive sampling, melibatkan 12 karateka sabuk putih (6 putra dan 6 putri) dari total populasi 57 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes penguasaan kata Heian Shodan menggunakan format score kata manual dalam bentuk power point show (.ppsx), dinilai oleh tiga juri berdasarkan kriteria penilaian kata. Analisis data dilakukan dengan teknik skoring dan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 4 orang (33,3%) termasuk dalam kategori baik, 5 orang (41,7%) cukup, dan 3 orang (25%) kurang. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan karateka dalam pelaksanaan kata Heian Shodan berada pada taraf yang bervariasi, dengan kecenderungan terbesar pada kategori “cukup”.

Kata kunci : Kata Heian Shodan, Karateka, Pasaman Barat.

Implementation Of The Heian Shodan Kata At The Lemkari Dojo, West Pasaman

ABSTRACT

Based on observations at the Lemkari Dojo in Pasaman Barat, the performance of Heian Shodan kata by white-belt karateka is still not optimal. The movements were found to be lacking in fluency, not in sync with the correct rhythm, and some karateka performed the techniques carelessly. Additionally, their movements did not reflect good physical conditioning. This study aims to describe the execution of Heian Shodan kata and analyze the accuracy of the techniques based on the proper standards, serving as an evaluation tool for improving training effectiveness. This is a descriptive study using purposive sampling, involving 12 white-belt karateka (6 males and 6 females) from a total population of 57. The instrument used was a kata performance test utilizing a manual scoring format in PowerPoint Show (.ppsx), with assessments conducted by three judges based on kata scoring criteria. Data analysis was performed using scoring and descriptive percentage analysis. The results showed that 4 karateka (33.3%) were categorized as “good,” 5 (41.7%) as “fair,” and 3 (25%) as “poor.” It can be concluded that the participants’ skills in performing the Heian Shodan kata varied, with the majority falling into the “fair” category.

Keyword : Heian Shodan Kata, Karate Master, West Pasaman.

PENDAHULUAN

Olahraga pada saat ini sudah menjadi aktifitas fisik manusia yang mampu mengangkat harkat dan martabat bangsa. Menurut (Usnata, 2018) Olahraga adalah gabungan dari 2 suku yaitu olah memproses) dan raga (tubuh) yang berarti olahraga adalah memproses tubuh dengan berbagai cara dengan mengerakan tubuh dari kepala sampai kaki dengan tujuan tertentu. Olahraga merupakan pekerjaan nyata yang dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). Aktivitas fisik yang paling disukai setiap orang untuk kebutuhan sehari-hari adalah olahraga (D. R. Marpaung & Manihuruk, 2022). Menurut (Goodyear et al., 2023) Olahraga adalah sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membingkai tubuh dan jiwa yang kokoh (Al Fakhi S. Barlian E, 2019). Sesuai (Mitchell J. Finlay Daniel J. Tinnion, 2021) latihan adalah aktivitas yang memengaruhi kekuatan tubuh individu untuk menyelesaikan latihan sehari-hari. Pekerjaan dinamis yang umumnya dipuja untuk kebutuhan sehari-hari mereka adalah olahraga (F. M. Marpaung, 2022) . Olahraga adalah pekerjaan seljati yang selanjutnya memupuk kesijahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Permana Dewi et al., 2023). Olahraga adalah cara untuk meningkatkan prestasi dan melakukan yang lebih oleh (Reza Ramadani, Roma Irawan, 2020). Olahraga adalah pekerjaan aktual yang dapat mendukung peningkatan fisik, mental dan keadaan yang diperlukan secara mendalam sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga diyakini dapat membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih baik karena keragaman dan kerumitan pergaulan yang terjadi akan mempengaruhi kemajuan remaja (Purnomo et al., 2020). Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita, Putra, M. A., 2019).

Olahraga adalah jenis pekerjaan aktual yang biasanya keljam (Mulya, 2020). Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan meningkatkan pada kapasitas, blatasan, dan kemampuan sosial (Gani et al., 2021). Olahraga adalah kegiatan yang selbelaunya dibutuhkan setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya yang selbelaunya (Ampo et al., 2009). Olahraga adalah tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur dan teratur yang meliputi perkembangan

tumpul agar tubluh melnjadi blugar (Prima & Kartiko, 2021). Olahraga merupakan suatu gelrakan yang telrus melnelrus diisi oleh daelrah seltelmpat, kelblelradaannya saat ini selcara umum tidak direlmeilhkan namun tellah melnjadi blagian dari kelhidupan individu (Santoso & Hidayad, 2016). Olahraga adalah jelnis pelkelrjaan nyata yang telrorganisir dan telratur yang melncakup pelrkelmblangan tubluh blelrulang yang melngarah pada pelnngkatan kelselhatan yang selblelnarnya (Purnamasari & Novian, 2021). Olahraga merupakan aktivitas yang wajib dilakukan setiap orang demi menjaga kebugaran dan kesehatan tubuhnya (Setiawan, 2018). Seiring dengan lajunya pembangunan bangsa yang sedang berlangsung sampai saat ini, pembangunan dibidang olahraga di indonesia diarahkan untuk mencapai cita-cita bangsa yaitu terbentuknya masyarakat indonesia yang sehat jasmani dan rohani, serta terampil sehingga mampu berprestasi dalam bidang olahraga. pencapaian ini didapatkan melalui olahraga prestasi. Pembinaan olahraga prestasi juga sudah mulai dilakukan dengan menggunakan metode-metode ilmiah dan terukur dan dapat diuji guna mewujudkan hasil akhir yaitu prestasi di suatu cabang olahraga. Pemain yang ingin meraih prestasi setinggi-tingginya perlu dilakukan latihan yang lebih keras dan sungguh-sungguh. Prestasi bias diraih apabila atlet berlatih maksimal dengan menggunakan metode latihan yang tepat. Dapat dikatakan bahwa dalam pembinaan prestasi kita harus memperhatikan factor-faktor fundamental dalam latihan yaitu fisik, teknik, taktik, mental, dan teori latihan. prestasi dapat diraih apabila atlet melakukan latihan yang sesuai dengan program-program yang disusun secara sistematis .

Beladiri menjadi salah satu olahraga yang di gemari di Indonesia. Berbagai macam jenis beladiri pun bermunculan seiring dengan kebutuhan masyarakat akan olahraga dan juga maraknya event-event beladiri ditingkat nasional maun tingkat internasional. Olahraga beladiri ini tidak hanya dijadikan alat untuk menjaga diri atau menjadi pertahanan diri namun sudah merambah ke gaya hidup, hobby, profesi, dan olahraga prestasi yang sertifikatnya bisa menunjang untuk masuk ke jenjang pendidikan dan dunia pekerjaan. Karate adalah olahraga beladiri yang telah berkembang sangat lama di Indonesia. Bahkan bisa dikatakan bahwa karate sudah menjadi olahraga beladiri populer di dunia hingga saat ini. Menjadi olahraga prestasi yang di pertandingkan di kancan intrnasional dan juga telah diprtandingkan untu pertama kalinya pada event tertinggi di dunia yaitu olimpiade Tokyo 2020. Penggemar olahraga karate pun sangat

banyak mulai dari anak-anak hingga usia lanjut. Hal ini dimungkinkan karena dalam penampilannya karate bersifat tegas, efisien, logis, dan simple. Tegas karena diatur dengan kode etik baku yang berlandaskan disiplin kuat yang membentuk semacam hirarki yang bersifat setengah militer.

Dalam karate Menurut Zen-Nippon *Karatedo Renmei/Japan Karatedo Federasion (JKF)* dan *World Karatedo Federation (WKF)*, terdapat empat aliran di karate yaitu *Shotokan*, *Goju-Ryu*, *Shito-Ryu*, dan *Wado-Ryu*. Keempat aliran tersebut telah di akui sebagai gaya karate yang utama, dikarenakan turut serta dalam pembentukan JKF dan WKF. (Andibowo et al., 2022). *Shotokan* adalah gaya karate yang mempunyai ciri khas beragam teknik pukulan, tangkisan, tendangan, lompatan, yang ringan dan cepat. “*Shoto*” adalah nama lain dari Ginchin Funakosi, “kan” dapat diartikan sebagai gedung atau bangunan , sehingga *shotokan* bisa di artikan perguruan *Funakosi*.Karate melibatkan pola gerakan yang berulang dan gerakan bertahan sesuai dengan kondisi yang terus berubah. Karate terdiri dari tiga elemen, yaitu *kihon*, *kata*, dan *komite*. *Kihon* mencakup elemen-elemen mendasar seperti pukulan, tendangan, tangkisan dan kuda-kuda serta teknik melompat. Semakin seseorang praktisi mempraktekkan teknik-teknik dasar ini, maka semakin tepat gerakan dan kontrolnya. Di sisi lain, *Kata* mewakili gerakan yang telah ditentukan dalam sebuah rangkaian gerakan tetapi dilakukan tanpa lawan. Ini melibatkan urutan gerakan yang berasal dari *kihon* dan digabungkan menjadi pola gerakan yang menarik. Sedangkan *Komite* pertempuran menggunakan teknik serangan dan bertahan yang diperoleh melalui *kihon* dan *kata* (Lygouras & Tsinakos, 2024). Namun cabang olahraga ini hanya dua yang di pertandingan yaitu *kata* dan *komite* (Lestari et al., 2024)

Kata merupakan rangkaian dari teknik dasar karate (jurus) yang terstruktur dan sistematis (Ajat Rukajat et al., 2021). *Kata* atau bentuk adalah jantung karate (Budiawan et al., 2021). *Kata* dalam karate merupakan salah satu nomor yang mempertandingkan kemampuan seorang atlet untuk mampu menunjukkan atau mengimplementasikan dalam penguasaan ilmu dan teknik karate dengan gerakan-gerakan yang serasi sehingga dapat mencerminkan bentuk kekuatan, kecepatan, dan keindahan gerakan *kata* yang di praktekkan (Fariz et al., 2023). *Kata* dibagi dua kategori, yaitu *kata* perorangan dan *kata* beregu (Budiawan et al., 2021). Selanjutnya, *kata* awal yang dipelajari oleh karateka sabuk putih adalah *Heian Shodan* . *Heian Shodan* merupakan salah satu *kata* dasar di

Karate, yang terdiri dari 21 gerakan teknis dasar mulai dari kuda-kuda, tangkisan, pukulan dan sebagainya merupakan kata dasar yang menjadi salah satu syarat kelulusan ujian kenaikan tingkat sabuk putih (Putra et al., 2022). Kata *Heian shodan* berasal dari kata “*Heian*” yang berarti kedamaian dan ketenangan, dan “*Shodan*” yang berarti tingkat pertama. Kata ini dikembangkan oleh Itosu Anko, seorang master karate dari Okinawa, yang menyusun lima kata dasar *Heian* agar lebih mudah dipelajari oleh karateka (Pratomo, 2010). Tujuan kata ini adalah untuk mengajarkan gerakan dasar di *Zenkutsu Dachi* dan *kokutsu Dachi* kepada praktisi, serta penerapan pukulan diikuti gerakan yang digunakan sebagai gerakan menyerang dan menjaga stabilitas (Ajat Rukajat et al., 2021).

Berdasarkan wawancara dengan pelatih di Dojo Lemkari Pasaman Barat, pelaksanaan kata ini seharusnya dilakukan dengan lebih menekankan pada ketepatan teknik gerakan, daya ledak dan kekuatan hantaman. Pelatih menegaskan bahwa pemahaman dan penerapan teknik dasar yang benar akan berpengaruh terhadap kemampuan karateka dalam menguasai teknik tingkat lanjut.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap dan mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 Mei 2025, di Dojo Lemkari Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karateka yang terdaftar pada Dojo Lemkari Pasaman Barat. Karateka Dojo Lemkari Pasaman Barat berjumlah 57 orang, terdiri dari 30 kelompok putra dan 27 kelompok putri. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga di peroleh sampel penelitian sebanyak 12 karateka sabuk putih Dojo Lemkari Pasaman Barat dengan 6 orang putra dan 6 orang putri. Instrumen penelitian untuk mengukur kemampuan penguasaan kata *Heian Shodan* pada karateka sabuk putih Dojo Lemkari Pasaman Barat, adalah tes penguasaan *Kata Heian Shodan*, menggunakan format Score kata manual yaitu format *power point show (.ppsx)* yang dirancang khusus menampilkan skor secara visual kepada *judgement*, pengumpulan data dalam penelitian adalah dengan cara melakukan tes keterampilan *kata heian shodan* di hadapan tiga *judgment* individu, dan setiap gerakan dinilai sesuai dengan kriteria

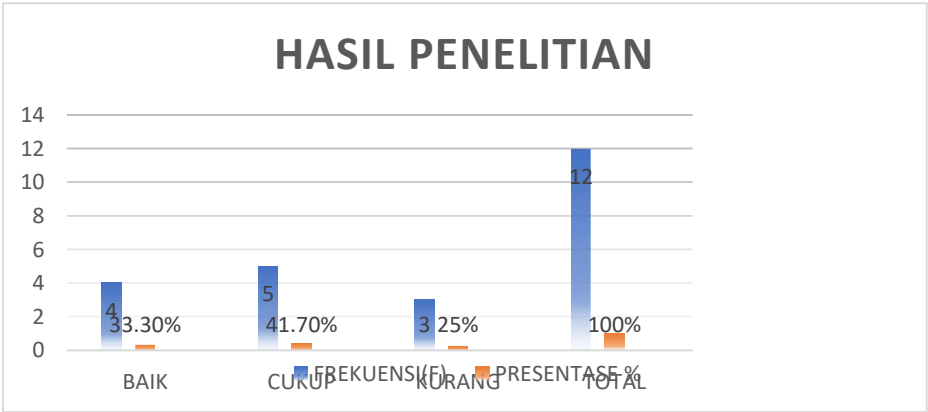
penilaian kata. teknik analisis data menggunakan teknik *Skoring* Data dan Analisis Deskriptif Persentase.

HASIL

Berdasarkan data hasil penelitian terhadap 12 karateka sabuk putih, diperoleh hasil rata-rata nilai karateka untuk menentukan kategori sesuai standar perlombaan WKF 2024. Dengan demikian didapatkan hasil 4 karateka yang memiliki kategori baik, 5 karateka memiliki kategori cukup, dan 3 karateka memiliki kategori kurang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Observasi

Kategori	Frekuensi(f)	Presentase (%)
Baik	4	33,3%
Cukup	5	41,7%
Kurang	3	25%
Total	12	100%



Gambar 1. Diagram Frekuensi dan Presentase Penilaian Pelaksanaan *Kata Heian Shodan*

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas karateka sabuk putih berada pada kategori “cukup”, yaitu sebanyak 5 orang (41,7 %). Selanjutnya 4 karateka (33,3%) masuk dalam kategori “baik” dan 3 karateka (2,5 %) memperoleh kategori “kurang”. Artinya, pelaksanaan kata *heian shodan* oleh mayoritas

sesuai standar dasar, namun masih ada yang perlu diperbaiki agar pelaksanaannya lebih maksimal.

Selain skor penilaian, peneliti juga melakukan observasi menggunakan lembar observasi yang mengacu kriteria penilaian kata sesuai dengan peraturan pertandingan karate WKF 2024. Hal ini dilakukan untuk memperdalam pemahaman mengenai alasan di balik penilaian yang diberikan, serta mengklarifikasikan temuan yang muncul dari hasil observasi. Kombinasi penilaian skor dan data observasi ini bertujuan untuk memperkuat keabsahan data melalui teknik triangulasi sumber. Deskripsi mengenai hasil observasi oleh ketiga *judgment* terhadap pelaksanaan kata *heian shodan* pada karateka Dojo Lemkari Pasaman Barat disajikan dalam tabel rekapitulasi dan diuraikan secara naratif sesuai masing-masing indikator yang diamati yaitu, 1) Kuda-kuda, 2) teknik, 3) transisi gerakan, 4) ketepatan waktu dan keselarasan, 5) pernafasan, 6) fokus, 7) kesesuaian, 8) kekuatan, 9) kecepatan, 10) keseimbangan, kemudian masing-masing aspek yang di nilai oleh *judgment* dan hasilnya dikategorikan menjadi; baik, cukup dan kurang. Secara umum, hasil observasi yang dilakukan terhadap pelaksanaan kata *Heian Shodan* oleh 12 peserta menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih mengalami kendala pada beberapa aspek teknik, khususnya pada aspek transisi gerakan, kecepatan, dan keseimbangan. Ketiga aspek ini cenderung memperoleh penilaian rendah dari ketiga juri, dengan dominasi skor pada kategori "C" (cukup) dan "K" (kurang).

Keseluruhan, hasil triangulasi menunjukkan bahwa dari 12 karateka sabuk putih lima orang (41,7%) masuk kategori "Cukup" mendapatkan nilai observasi terbanyak pada kategori yang sama. Empat orang (33,3%) berada pada kategori "Baik" dan memiliki dominasi penilaian observasi yang baik pula., dan tiga orang (25%) dikategorikan "Kurang" baik dari hasil skor maupun observasi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan penilaian *judgment*, dapat dijelaskan bahwa pelaksanaan kata *heian shodan* pada karateka sabuk putih di Dojo Lemkari Pasaman Barat menunjukkan variasi kemampuan yang signifikan. Karateka yang memperoleh kategori “baik” pada umumnya telah mampu menjalankan teknik dasar dengan cukup stabil, terutama dalam menjaga posisi kuda-kuda (*dachi*), kekuatan, serta konsentrasi saat menjalankan rangkaian gerakan. Namun sebagian besar karateka yang memperoleh

kategori “cukup” dan “kurang” menunjukkan kelemahan pada beberapa aspek penting dalam pelaksanaan kata. Hal ini mencerminkan bahwa meskipun teknik dasar telah dikuasai, masih terdapat aspek-aspek tertentu yang memerlukan peningkatan. Observasi lebih lanjut mengidentifikasi bahwa transisi gerakan, kecepatan, konsentrasi dan keseimbangan merupakan aspek yang paling membutuhkan perhatian. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Vega Soniawan et al. (2021) dalam *Jurnal Performa Olahraga*, yang menekankan pentingnya pengembangan kondisi fisik dan teknik dasar pada atlet pemula untuk mencapai performa optimal. Mereka menyatakan bahwa latihan yang terstruktur dan fokus pada aspek-aspek spesifik dapat meningkatkan kemampuan teknis dan fisik atlet secara signifikan. Kemudian studi oleh (Asnaldi et al., 2018) dalam *Jurnal MensSana* menyoroti bahwa evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani selama pandemi menunjukkan perlunya adaptasi metode pelatihan untuk mempertahankan dan meningkatkan keterampilan motorik dasar. Hal ini relevan dengan kondisi karateka sabuk putih yang memerlukan pendekatan pelatihan yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan mereka.

Transisi Gerakan

Beberapa karateka menunjukkan kendala dalam melakukan transisi gerakan yang mulus. Hal ini terlihat dari gerakan yang terkesan kaku, terputus, dan kurang sinkron satu sama lain. Seperti perpindahan gerakan dari *gedan barai ke oi stuki*, hal ini mengganggu *flow* kata yang seharusnya mengalir dan konsisten. Padahal, dalam kriteria WKF, transisi yang halus antar gerakan merupakan bagian penting dalam menilai keluwesan dan kontinuitas kata. Menurut penelitian oleh (Asnaldi et al., 2018) dalam "*Motor Ability dan Konsentrasi dalam Penguasaan Kata Heian Yodan*" menekankan bahwa kemampuan motorik, termasuk koordinasi dan kelancaran gerakan, sangat berpengaruh terhadap kualitas pelaksanaan kata. Ketidakseimbangan dalam transisi gerakan dapat mengganggu alur dan makna dari kata tersebut. Dalam konteks karate, hal ini berarti bahwa penguasaan transisi gerakan memerlukan latihan yang berkelanjutan dan terstruktur untuk membentuk pola gerakan yang harmonis. Dengan demikian, untuk meningkatkan kualitas transisi gerakan dalam pelaksanaan kata *Heian Shodan*, disarankan agar program pelatihan difokuskan pada pengembangan kemampuan motorik dasar melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Pendekatan ini harus didukung oleh metode pelatihan yang sesuai dengan tingkat

kemampuan karateka dan berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan performa karateka .

Keseimbangan

Keseimbangan sangat penting dalam mempertahankan bentuk gerakan, dalam video dokumentasi yang diambil, terlihat beberapa karateka kehilangan keseimbangan saat melakukan gerakan seperti *kokutsu dachi*. Keseimbangan merupakan komponen dasar motorik yang sangat berperan dalam performa atlet bela diri keseimbangan tidak hanya menjaga stabilitas postur saat berdiri diam, tetapi juga meningkatkan kemampuan kontrol tubuh selama melakukan perpindahan posisi dan transisi gerakan secara dinamis.

Kecepatan dan Ritme

Ritme gerakan yang tidak konsisten, terutama dalam gerakan cepat dan lambat, memengaruhi kualitas kata. Kecepatan yang tidak terkontrol menimbulkan kesan gerakan tergesa-gesa atau lambat sehingga mengurangi kesan performa yang profesional. Dalam video dokumentasi terlihat beberapa karateka tampak terburu-buru saat melakukan bagian cepat dan justru melambat di bagian akhir, membuat struktur kata menjadi tidak proposional. Ritme dan tempo gerakan termasuk dalam indikator performa teknis, yang mencerminkan pemahaman dan penguasaan atas pola gerakan kata. (Ramadhini, Masrun, Syahara, & Setiawan, 2025).

Konsentrasi

Konsentrasi yang kurang optimal menjadi salah satu penyebab kesalahan teknik pada beberapa karateka. Rasa gugup yang kurang percaya diri dapat menurunkan performa secara keseluruhan. Beberapa atlet terlihat tidak fokus saat memulai atau mengakhiri gerakan . ketegangan ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh minimnya pengalaman dalam latihan intensif, termasuk latihan mental yang membantu mengelola tekanan saat melakukan performa di depan pelatih, *judgement*, dan karateka. Menurut Teresa, Nelson, Septri, dan Gemaini (2025), karakteristik psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kontrol kecemasan berperan penting dalam performa atlet bela diri.

Berdasarkan hasil analisis, karateka sabuk putih masih perlu meningkatkan kemampuan dalam transisi gerakan , kestabilan, dan ritme saat melakukan kata *Heian Shodan*. Kekurangan ini wajar karena masih dalam tahap awal pembelajaran. Untuk

itu, latihan harus difokuskan pada penguatan teknik dasar, seperti kuda-kuda dan pukulan, serta latihan keseimbangan dan konsentrasi. Latihan pengulangan gerakan secara perlahan juga perlu ditingkatkan agar terbentuk memori otot yang baik. Menurut Masrun dan Rusdinal (2022), pembentukan keterampilan dasar dan kesiapan mental sejak dini sangat penting dalam pengembangan karateka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pelaksanaan kata Heian Shodan pada karateka sabuk putih di Dojo Lemkari Pasaman Barat, dapat disimpulkan bahwa keterampilan peserta dalam melaksanakan kata *Heian Shodan* berada pada taraf yang bervariasi, dengan kecenderungan utama pada kategori “cukup”. Kemudian pada hasil penilaian skor yang mengacu pada ketentuan peraturan pertandingan kata WKF 2024, diketahui bahwa sebanyak 33,3% karateka memperoleh kategori *baik*, 41,7% memperoleh kategori *cukup*, dan 25% memperoleh kategori *kurang*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajat Rukajat, K., Tauhidin Abas, T., & Nugraha Gusniar, I. (2021). Pelatihan Seni Bela Diri Karate Teknik Zenkutsu Dachi Pada Siswa Smp Negeri 1 Karawang Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 8065–8069.
- Al Fakhi S. Barlian E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa*, 7823–7830.
- Ampo, S. I. S. E. C., Aeyens, R. O. E. L. V, Hilippaerts, R. E. M. P., Edondo, J. U. A. N. C. A. R., Enito, A. D. E. B., & Uadrado, G. O. C. (2009). *EFFECTS OF LOWER-LIMB PLYOMETRIC TRAINING ON BODY COMPOSITION, EXPLOSIVE STRENGTH, AND KICKING SPEED IN FEMALE SOCCER PLAYERS*. 32, 1714–1722.
- Andibowo, T., Santosa, T., Sulistyono, J., Supriyoko, A., & Budiyono, K. (2022). Pelatihan Fisik Dan Teknik Cabang Olahraga Karate Inkai Wonogiri. *Proficio*, 3(1), 23–28. <https://doi.org/10.36728/jpf.v3i1.1778>
- Arsita, Putra, M. A., & S. (2019). *Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Selpak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw*. 1, 49–55.
- Asnaldi, A., Zulman, & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Mensana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>

- Fariz, M., Sunadi, D., Nugraha, H., Prayogo, G., Teknologi Bandung, I., Islam, U., & Author, C. (2023). Analysis the level aggressiveness of karate athlete on kata number. *Halaman Olahraga Nusantara (HON)*, 6(Ii), 636–644.
- Gani, R. A., Hasrion, Sari, M., Gazali, N., joseph carlos, Sulistio, D., Sugiyanto, S., Defliyanto, D., Roberto, J., Kurniawan, R., Rangkuti, Y. A., Prof, J., Thayeb, S., Lama, L., Langsa, K., Prabowo, E., Suminta, I., Nugroho, S., Afrinaldy, R., ... Padli. (2021). SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SHOOTING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMAN 1 SURADE Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT Publikasi dan Pengelolaan J. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 97–110. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index%0Ahttps://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO/article/view/5333%0Ahttps://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO/article/download/5333/2905%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025%0Ahttp://dx.doi.org/10.10>
- Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. (2023). The influence of online physical activity interventions on children and young people's engagement with physical activity: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223. <https://doi.org/10.24036/jpo131019>
- Hasil, P., Passing, B., Bola, B., Melalui, V., Bermain, M., & Budiawan, A. (2021). *Indonesian Journal of Physical Activity*. 1, 139–148.
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. (2022). Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(2), 353–368. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002800>
- Lestari, A. C., Permadi, A. A., & Sonjaya, A. R. (2024). *Teacher ' s Efforts in Improving Kihondachi Basic Techniques through Static Balance Training in Kata Number*. 4(1), 68–75.
- Lygouras, D., & Tsinakos, A. (2024). The Use of Immersive Technologies in Karate Training: A Scoping Review. *Multimodal Technologies and Interaction*, 8(4). <https://doi.org/10.3390/mti8040027>
- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.24114/so.v5i1.24167>
- Marpaung, F. M. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*.
- Masrun, M., & Rusdinal, R. (2022). Self-efficacy, learning motivation, learning environment and its effect on online learning outcomes. *Jurnal Kependidikan*

Penelitian Inovasi Pembelajaran, 6(2), 143-151.

- Mitchell J. Finlay Daniel J. Tinnion, T. S. (2021). A virtual versus blended learning approach to higher education during the COVID-19 pandemic: The experiences of a sport and exercise science student cohort. *J Hosp Leis Sport Tour Educ*.
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Jurnal of SPORT*.
- Permana Dewi, P. citra, Setiakarnawijaya, Y., Vanagosi, K. D., Lusiana, & Iragraha, S. M. F. (2023). Development of Sports Psychology Research and Athlete Performance in Reputable International Journals: Bibliometric Analysis. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(02), 238–249. <https://doi.org/10.21009/gjik.142.10>
- Pratomo, A. B. (2010). “*SHOTOKAN*” *K a r a t e - d o*.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja Self-Confidence Level of Youth Athletes. *JOSEPHA Journal of Sport Science and Physical Education*, 1(2), 1–7. <https://journal.stkipmanetalino.ac.id/index.php/JOSEPHA/index>
- Putra, R. R., Hariyanto, A., & ... (2022). Movement Pattern Learning Video Heian Shodan for Beginners Extracurricular Karate Students. ... *Institute (BIRCI-Journal)* ..., 9876–9885.
- Reza Ramadani, Roma Irawan, S. M. (2020). PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX: PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX. *Jurnal Performa Olahraga*, 5, 122–129.
- Santoso, D. A., & Hidayad, M. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Split Jumps Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp Negeri 2 Kalipuro Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Kejaora*, 1(2), 44–50.
- Setiawan, Y., & Soniawan, V. (2021). Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 60-69
- Setiawan, Y. (2018). *ANALISIS TENTANG CEDERA DALAM OLAHRAGA BELADIRITAEKWONDO DI DOJANGUNP*. 1(3), 401–414.
- Teressa, F., Nelson, S., Septri, S., & Gemaini, A. (2025). Exploration of Factor Analysis Through an Inventory of Psychological Skills for West Sumatra Pencak Silat Athletes. *International Martial Arts and Culture Journal*, 3(1), 159-164
- Usnata, N. (2018). Tingkat Antropometri Dan Biomotor Atlet Bolavoli Pbv. Surabaya Bayangkara Samator. *Prestasi Olahraga*, 1(3).
- Ramadhini, D., Masrun, M., Syahara, S., & Setiawan, Y. (2025). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Dojang

Taekwondo Sisinga Fighter. *Jurnal Gladiator*, 5(1), 95-105.