

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Anak Usia dini

###### a. Pengertian Anak Usia Dini

Definisi Anak Usia Dini Menurut Pasal 28 Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2013 ayat 1, anak usia dini termasuk dalam rentang usia 0-6 tahun. Namun, menurut kajian klaster teknologi PAUD, beberapa lembaga PAUD menerapkan rentang usia 0-8 tahun. Sementara itu, Bredekamp membagi anak usia dini menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok bayi (0-2 tahun), kelompok (3-5 tahun), dan kelompok (6-8 tahun). Berdasarkan keunikan dan perkembangannya, anak usia dini terbagi menjadi tiga tahapan, yaitu masa bayi lahir sampai 12 bulan, masa batita (*toddler*) usia 1-3 tahun, masa prasekolah usia 3-6 tahun, dan masa kelas awal usia 6-8 tahun. Dengan demikian, anak usia dini adalah anak yang berusia dari lahir hingga delapan tahun yang memiliki keunikan dan perkembangannya sendiri.

Menurut Siti Aisyah, terdapat beberapa pandangan mengenai anak usia dini yang diungkapkan oleh NAEYC (*National Association for The Education of Young Children*). NAEYC menyatakan bahwa anak usia dini adalah anak yang berusia antara 0-8 tahun dan

termasuk dalam program pendidikan seperti taman penitipan anak, penitipan anak pada keluarga (*family child care home*), pendidikan prasekolah baik swasta maupun negeri, TK, dan SD (NAEYC, 1992). Di sisi lain, UNESCO dengan persetujuan negara-negara anggotanya membagi jenjang pendidikan menjadi 7 jenjang yang disebut *International Standard Classification of Education* (ISDEC). Pada jenjang yang diterapkan oleh UNESCO, PAUD termasuk dalam level 0 atau jenjang prasekolah, yang ditujukan untuk anak usia 3-5 tahun.

b. Karakteristik Anak Usia Dini

Berbeda dengan fase yang terjadi pada anak-anak lainnya, anak usia dini memiliki karakteristik yang khas. Menurut Hartati dalam buku Siti Aisyah, dkk, beberapa karakteristik untuk anak usia dini adalah sebagai berikut:

1. Mereka memiliki rasa ingin tahu yang besar.
2. Mereka merupakan pribadi yang unik.
3. Mereka suka berfantasi dan berimajinasi.
4. Masa ini adalah masa yang paling potensial untuk belajar
5. Mereka menunjukkan sikap egosentris.
6. Mereka memiliki rentang daya konsentrasi yang pendek.
7. Mereka merupakan bagian dari makhluk sosial.

8. Bermain merupakan dunia mereka sebagai anak-anak.

Perkembangan pada anak usia dini meliputi perkembangan fisik dan motorik, kognitif, sosial emosional, dan bahasa. Masa Taman Kanak-Kanak (TK) merupakan masa pertumbuhan yang sangat penting dan sibuk. Pada masa ini, anak-anak sudah memiliki keterampilan dan kemampuan meskipun belum sempurna. Usia anak pada masa ini merupakan fase yang fundamental yang akan menentukan kehidupannya di masa depan. Oleh karena itu, sebagai orangtua dan pendidik, penting untuk memahami perkembangan fisik dan motorik anak usia dini. Perkembangan motorik anak sangat dipengaruhi oleh otak, dan melalui bermain, terjadi stimulasi pertumbuhan otot-ototnya saat anak melompat, melempar, atau berlari.<sup>9</sup>

Di samping itu, anak-anak bermain dengan menggunakan seluruh emosi, perasaan, dan pikiran mereka. Pendidikan di taman kanak-kanak (TK) dilakukan dengan prinsip "Bermain sambil belajar, atau belajar sambil bermain". Sesuai dengan perkembangan, oleh karena itu, seorang pendidik yang kreatif dan inovatif diharapkan agar anak-anak dapat merasa senang, tenang, aman, dan nyaman selama proses belajar mengajar berlangsung. Kompetensi dasar motorik yang

---

<sup>9</sup> Samsudin. *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak*. Prenada Media Grup: Jakarta, 2008.

diharapkan dapat dikembangkan saat anak-anak memasuki TK adalah kemampuan anak-anak untuk melakukan aktivitas fisik secara terkoordinasi dalam rangka kelenturan dan persiapan menulis, menjaga keseimbangan, meningkatkan kelincahan, dan melatih keberanian. Selain itu, anak-anak juga diajarkan untuk mengekspresikan diri dan berkreasi dengan berbagai gagasan dan imajinasi, serta menggunakan berbagai media dan bahan untuk menciptakan karya seni.

## **2. Pengembangan**

Pengembangan adalah proses merencanakan dan membangun sesuatu yang baru dengan tujuan meningkatkan kualitasnya. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 146 Tahun 2014 Tentang Standar Nasional PAUD, indikator pengembangan motorik kasar anak usia dini termasuk. Melakukan kegiatan yang menunjukkan anak mampu melompat dari ketinggian kurang dari 20 cm, dan melakukan kegiatan yang menunjukkan anak mampu melakukan berbagai gerakan secara terkontrol, seimbang, dan lincah.

Pencapaian perkembangan motorik kasar pada masa anak-anak secara singkat dapat digambarkan sebagai berikut pada anak: Usia anak 2-3 tahun: berjalan sambil berjinjit, melompat ke depan dan ke belakang dengan dua kaki, melempar dan menangkap bola, menari mengikuti

irama, naik-turun tangga atau tempat yang lebih tinggi atau rendah dengan berpegangan. Pada usia anak 3-4 tahun, berlari sambil membawa sesuatu yang ringan (bola), naik-turun tangga atau tempat yang lebih tinggi dengan kaki bergantian, meniti di atas papan yang cukup lebar, melompat turun dari ketinggian kurang lebih 20 cm (di bawah tinggi lutut anak), meniru gerakan senam sederhana seperti menirukan gerakan pohon, kelinci melompat). Pada usia anak 4-5 tahun, menirukan gerakan melompat, meloncat, dan berlari secara terkoordinasi, melempar sesuatu secara terarah, menangkap sesuatu secara tepat, melakukan gerakan antisipasi, menendang sesuatu secara terarah, memanfaatkan alat permainan di luar kelas.

a. Pengertian Motorik

Pengembangan motorik adalah perkembangan di mana seseorang sudah mulai mampu mengontrol gerakan yang diperoleh dari pengalaman yang ia rasakan, jika seorang anak belajar berjalan, maka ia akan jatuh terlebih dahulu tapi dari jatuhnya itu dia akan memperoleh suatu pengalaman agar dia bisa berjalan dengan menyeimbangkan langkah antar kaki kanan dengan kaki kiri. Menurut Rini Hildayani perkembangan motorik (*motor development*) adalah perubahan secara progresif pada kontrol dan kemampuan untuk melakukan gerakan yang diperoleh melalui interaksi antara faktor

kematangan (*maturatin*) dan latihan atau pengalaman (*experiences*) selama kehidupan yang dapat dilihat melalui perubahan pergerakan yang dilakukan. Sedangkan menurut Hurlock, berpendapat bahwa motorik ialah suatu perkembangan pengendalian atas tubuh yang dilakukan oleh saraf, otot yang terkoordinasi dengan urat saraf. Menurut Wiliam Dan monsama, motorik dapat didefinisikan menjadi suatu gerakan yang menggunakan otot kecil dan otot besar, biasa disebut motorik halus dan motorik kasar.

b. Tujuan Motorik Kasar

Menurut Dirjen Olahraga, tujuannya adalah mampu meningkatkan kemampuan gerak, mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, dan mampu berperilaku disiplin, jujur sportif. Tujuan lainnya adalah untuk memperkenalkan dan melatih gerakan dasar, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat, sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang sehat, kuat dan terampil. Sesuai dengan tujuan pengembangan jasmani tersebut, anak didik dilatih gerakan-gerakan dasar yang akan membantu perkembangan motorik anak kelak.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Nasional, D. P. Departemen Pendidikan Nasional. Kamus Besar

Penjelasan tentang tujuan pengembangan motorik diatas dapat disimpulkan bahwa pengembangan motorik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik anak dan berkembang sesuai tahapnya agar anak dapat mengontrol dan mengelola kemampuan motoriknya khususnya pada motorik kasar. Anak perlu diberikan stimulasi perkembangan motorik dengan berbagai macam kegiatan baik di lingkungan rumah, sekolah, masyarakat. Orang tua dan guru sangat berperan penting dalam mengembangkan motorik kasar anak.<sup>11</sup>

Menurut Bambang Sujiono, berpendapat bahwa gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot-otot besar seperti otot tangan, otot kaki dan seluruh tubuh anak.<sup>12</sup> Sunardi dan Sunaryo, menjelaskan motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga

---

Bahasa Indonesia. Jakarta Pus. Bhs, 2008.

<sup>11</sup> Sukadiyanto. (April 2012). *Prinsip Pembelajaran Fisik Motorik Pada Anak Usia Dini. Pelatihan Pembelajaran Fisik Motorik Bagi Guru Tk Se-Diy*. Yogyakarta: Pascasarjana Uny

<sup>12</sup> Sujiono, B. Sumantri, M. S & Chandrawati, T. *Hakikat Perkembangan Motorik Anak. Modul Metode Pengembangan Fisik*, 2014. h 1-21.



dan sebagainya.<sup>13</sup> Hurlock dalam Endang Rini, menyatakan bahwa perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerak jasmani melalui kegiatan pusat saraf, urat saraf, dan otot terkoordinasi.

Endang Rini Sukamti menjelaskan aktivitas yang menggunakan otot-otot besar di antaranya gerakan keterampilan non lokomotor, gerakan lokomotor, dan gerakan manipulatif. Gerakan non lokomotor adalah aktivitas gerak tanpa memindahkan tubuh ke tempat lain. Contohnya antara lain, mendorong, melipat, menarik dan membungkuk. Kemudian gerakan lokomotor adalah aktivitas gerak yang memindahkan tubuh satu ke tempat lain. Contohnya antara lain, berlari, melompat, jalan dan sebagainya, sedangkan gerakan yang manipulatif adalah aktivitas gerak manipulasi benda. Contohnya, melempar, menggiring, menangkap, dan menendang. Sedangkan menurut Sukintaka, bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik.

---

<sup>13</sup> Sunardi, S & Sunaryo, S. Manajemen Pendidikan Inklusif (Konsep, Kebijakan, Dan Implementasinya). *Jassi Anakku*, Vol. 11 No. 2, 2016. h 184.



### c. Prinsip Perkembangan Motorik Kasar

Dalam pengembangan motorik kasar terdapat prinsip utama, yaitu berdasarkan Malina & Bouchard:

1. Kematangan saraf, saat anak lahir saraf-saraf yang berada di pusat struktur belum berkembang dan berfungsi sesuai dengan fungsinya, yaitu sebagai alat pengendali gerakan motorik. Pada tahap usia kurang dari 5 tahun sistem saraf telah mencapai kematangan untuk merangsang berbagai aktivitas motorik.
2. Urutan, pada anak usia 5 tahun, anak sudah memiliki kemampuan motorik yang kompleks, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan motorik yang seimbang seperti berlari sambil melompat, mengendarai sepeda dan lain-lain.
2. Motivasi, motivasi mendorong seseorang untuk bergerak dalam rangka mencapai tujuannya. Semakin kuat motivasi seseorang, maka semakin cepat pula memperoleh tujuan dan kepuasan. Demikian halnya dengan anak, kematangan motorik memotivasi anak untuk melakukan aktivitas motorik dalam ruang lingkup yang luas. Motivasi pada anak yang berasal dari dalam diri anak perlu didukung oleh motivasi dari luar.
3. Pengalaman, perkembangan gerak merupakan dasar bagi perkembangan selanjutnya. Latihan dan

pendidikan gerak pada anak usia dini lebih ditujukan untuk memperkaya gerak, memberikan pengalaman yang membangkitkan rasa senang dalam suasana yang menggembirakan bagi anak.<sup>14</sup>

d. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik Kasar

Setiap individu pada dasarnya berbeda perkembangan motorik kasarnya tergantung pada banyaknya gerakan yang dikuasai oleh anak. Menurut Sujiono mengemukakan bahwa unsur-unsur kemampuan motorik kasar yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, ketepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan. Pendapat lain dari Mutohir dan Gusril menyebutkan unsur-unsur kemampuan motorik kasar antara lain:<sup>15</sup>

1. Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dimiliki sejak dini agar anak dapat melakukan aktivitas seperti berlari, mendorong, memanjat.
2. Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas yang kompleks. Contohnya adalah anak dalam melakukan lemparan

---

<sup>14</sup> Komaruzaman, Ahmad. "Pembelajaran Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Melalui Permainan." *Prosiding Seminar Dan Diskusi Nasional Pendidikan Dasar*. ISSN. 2018.

<sup>15</sup> Farida, A. Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Raudhah*, Vol. 4 No. 2, 2016.

harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat.

3. Kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelenturan dalam satuan waktu tertentu. Contohnya adalah berapa jauh yang ditempuh anak dalam melakukan lari empat detik, semakin jauh jarak yang ditempuh maka semakin tinggi kecepatan anak.
4. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi.
5. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari titik satu ke titik lain.

Secara alamiah penunjang bakat dan minat untuk perkembangan anak itu berbeda-beda. Begitu juga dengan masalah intelegualitas anak. Setiap anak mempunyai kadar intelegualitas berbeda dan kebutuhan berbeda pula untuk mengoptimalkan bakat dan minat mereka. Kalau tidak menyesuaikan menurut kemampuannya, efeknya tidak hanya masalah kurang percaya diri, tetapi anak bisa jadi tertekan, frustrasi atau malah tidak berkembang. Perkembangan Fisik atau Motorik akan mempengaruhi kehidupan anak baik secara langsung ataupun tidak langsung. Menurut Hurlock, menambahkan bahwa secara langsung, perkembangan fisik akan menentukan kemampuan

dalam bergerak. Secara tidak langsung, pertumbuhan dan perkembangan fisik akan mempengaruhi bagaimana anak memandang dirinya sendiri dan orang lain. Perkembangan fisik meliputi perkembangan badan, otot kasar dan otot halus, yang selanjutnya lebih disebut dengan motorik kasar dan motorik halus. Perkembangan motorik kasar berhubungan dengan gerakan dasar yang terkoordinasi dengan otak seperti berlari, berjalan, melompat, memukul dan menarik. Sedangkan motorik halus berfungsi untuk melakukan gerakan yang lebih spesifik seperti menulis, melipat, menggunting, mengancingkan baju dan mengikat tali sepatu. Berk menyatakan bahwa anak usia lima tahun memiliki banyak tenaga seperti anak usia empat tahun, tetapi keterampilan gerak motorik halus maupun kasar sudah mulai terarah dan terfokus pada tindakan mereka.<sup>16</sup>

Keterampilan gerak motorik menjadi lebih diperhalus dan keterampilan gerak motorik kasar menjadi lebih cepat dan serasi. Pada usia anak 4-6 tahun, keterampilan dalam menggunakan otot tangan dan otot kaki sudah mulai berfungsi. Beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik motorik pada anak usia dini, diantaranya faktor makanan, faktor pemberian

---

<sup>16</sup> Sukadiyanto. (April 2012). *Prinsip Pembelajaran Fisik Motorik Pada Anak Usia Dini. Pelatihan Pembelajaran Fisik Motorik Bagi Guru TK Se-DIY*. Yogyakarta:Pascasarjana UNY

stimulus, kesiapan fisik, jenis kelamin, dan faktor budaya. Jenis kelamin dapat mempengaruhi perkembangan motorik, anak laki-laki lebih cepat dalam mempelajari keterampilan kontrol dan anak perempuan lebih menguasai keterampilan lokomotor.

Terdapat enam tujuan serta fungsi perkembangan motorik kasar anak, antara lain, sebagai keseimbangan tubuh pada anak, melenturkan otot-otot anak, mengembangkan kecerdasan anak-anak karena dapat merangsang otak melalui gerakan aliran atau peredaran darah yang lancar yang dapat mengalirkan oksigen ke otak sehingga saraf-saraf otak dapat berkembang, sebagai kelincahan gerak anak-anak, sebagai alat untuk membantu pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat dan terampil dan meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi serta meningkatkan keterampilan tubuh.

Menurut Departemen Pendidikan Nasional, fungsi pengembangan motorik kasar pada anak TK adalah sebagai berikut. Meningkatkan koordinasi dan kelenturan otot jari dan tangan, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik motorik, rohani, dan kesehatan, membentuk, membangun, dan memperkuat tubuh, melatih keterampilan atau ketangkasan gerak dan cara berpikir, meningkatkan

perkembangan emosi anak dan menumbuhkan perasaan menyayangi dan memahami manfaat kesehatan pribadi.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa motorik kasar pada anak usia dini dapat dikembangkan dengan berbagai cara, meliputi bermain, menari, berolahraga, senam, jalan berirama, lari, merangkak yang salah satu tersebut dapat diwujudkan melalui gerakan berolahraga yang menggunakan otot-otot fisik atau motorik kasar melalui gerakan dasar gojukai (pukulan, tangkian dan tendangan *mae geri*) anak dapat berkembang secara optimal. Anak akan banyak belajar dari kegiatan berolahraga salah satunya berlatih gerakan dasar karate, belajar bagaimana cara mengatur keseimbangan tubuh, menggerakkan anggota tubuh dalam melakukan gerakan dasar gojukai.<sup>17</sup>

### 3. Gerakan Dasar

---

<sup>17</sup> Putri, Ayusyah. " Pada Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Bela Diri di Mi Negeri 1 Banyumas." (2020).

## 1. Pengertian Gerakan Dasar





Pengertian Gerak Dasar Menurut Nurhasan yang dikutip oleh Hesty Fridayanti menjelaskan bahwa keterampilan dasar merupakan kegiatan gerak yang umum dengan tujuan umum untuk lari, lompat serta loncat, melempar atau menerima. Gerak dasar merupakan pola gerakan yang menjadi dasar meraih keterampilan gerak yang lebih kompleks gerak dasar menurut Heri Rahyubi terdapat empat macam, yaitu: Gerak lokomotor dapat diartikan sebagai gerak yang berpindah tempat, merupakan sebuah gerakan yang dapat ditandai dengan adanya gerakan seluruh tubuh, dalam proses perpindahan tempat atau titik berat badan dari satu bidang tumpu ke bidang tumpu lainnya. Jenis gerakan lokomotor adalah berjalan, berlari, meloncat, melayang serta jenis gerakan lainnya yang ditandai dengan perubahan tempat. Gerak dasar lokomotor mempunyai peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama dalam cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan seperti lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang Gerak non lokomotor merupakan gerak dasar kebalikan dari gerak lokomotor. Gerak non lokomotor adalah aktivitas yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak pindah tempat. Dalam gerak non lokomotor ini hanya bagian tertentu dari tubuh saja yang digerakkan.<sup>18</sup> Misalnya dalam gerakan membungkuk

---

<sup>18</sup> Hasanah, Uswatun. "Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini." *Jurnal Pendidikan*

serta mengayun. Pola gerak yang bersifat lokomotor dapat juga diartikan sebagai keterampilan stabil, gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuannya.

Bentuk-Bentuk gerak non lokomotor yaitu menghindar, meregangkan otot, memutar dan berputar, mengayunkan kaki, bergantung, menarik, dan yang terakhir adalah mendorong.

- a. Latihan menghindar, latihan menghindar sangat berguna dalam berbagai macam permainan serta olahraga. Menghindar dapat berupa menghindari benda ataupun kawan lawan permainan.
- b. Latihan peregangan, latihan peregangan merupakan latihan mengulur otot tubuh, dengan cara melakukan fleksi atau dengan cara yang lain. Prinsip dasar yang harus dipegang adalah cara mengulur dimulai dengan urutan yang paling ringan kemudian makin lama semakin berat sampai dengan hitungan delapan.
- c. Memutar dan berputar, gerakan ini berguna untuk meningkatkan keseimbangan statis atau kesadaran vestibular.
- d. Bergantung, merupakan sebuah aktivitas menahan berat badan dengan tangan memegang palang. Namun tidak semua anak dapat melakukan aktivitas bergantung mengangkat tubuh (*pull-up*), sehingga

anak cukup menggantung dengan jalan tangan memegang palang.

- e. Mendorong atau menarik. Merupakan gerakan yang menggunakan tenaga terhadap objek atau orang lain agar jarak antara tubuh objek atau orang lain semakin dekat

## 2. Prinsip pembelajaran gerak

Prinsip pembelajaran gerak bagi anak usia dini selain mengacu pada tema juga harus mempertimbangkan beberapa prinsip sebagai berikut.

- a. Pelaksanaan di tempat yang aman guna menjamin keselamatan anak
- b. Pelaksanaan bermain di lapangan yang lunak. Contohnya rumput, pasir dan matras
- c. Jenis permainan mampu menstimulasi dan mendorong optimalisasi kedua belahan otak kanan dan otak kiri, contohnya dengan gerak dan lagu
- d. Jenis permainan melibatkan motorik kasar dan motorik halus
- e. jenis permainan melibatkan ekstremitas anggota badan atas dan bawah, kiri dan kanan
- f. Jenis permainan mencakup semua kemampuan dasar gerak fundamental
- g. Jenis permainan harus mengandung unsur-unsur gerak mamalia, reptilian, dan manusia.

- h. Frekuensi minimal 3x minggu
  - i. Jenis permainan harus menimbulkan rasa senang dan gembira
  - j. Repetisi 2-3 jenis permainan bertatap muka.
4. Gojukai
- a. Pengertian Karate

Karate adalah suatu olahraga bela diri yang sangat menuntut suatu keterampilan serta teknik-teknik dan rasa percaya diri yang tinggi, agar mampu menampilkan permainan yang baik dan konsisten dalam sebuah pertandingan. Dengan demikian dibutuhkan Pembina ataupun pelatih yang memahami dengan jelas tugas dan profesinya. Setiap cabang olahraga mempunyai teknik dasar masing-masing, begitu pula dengan cabang olahraga bela diri karate mempunyai teknik dasar tersendiri salah satu dari sekian faktor yang turut menentukan pencapaian persiapan prestasi bela diri karate yaitu, daya ledak, tungkai, keseimbangan dinamis dan kelenturan split tungkai yang merupakan aspek yang sangat besar pengaruhnya adalah dalam peningkatan keterampilan. Menurut Zen-Nippon Karatedo Renmei atau Japan Karatedo Federation (JKF) dan *World Karatedo Federation* (WKF), ada beberapa aliran yang utama yaitu Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu, dan Wado-

Ryu. Pada penelitian ini aliran yang diambil adalah aliran Goju-Ryu salah satunya (Gojukai). Masing-masing aliran memiliki karakteristiknya. Beberapa aliran tersebut memiliki penekanan berbeda-beda dalam teknik dasar karate. .<sup>19</sup>

Adapun manfaat bagi anak dalam mengikuti bela diri karate bukan hanya manfaat secara fisik. Tapi juga kesehatan mental atau psikologis akan dirasakan oleh anak dengan mengikuti latihan bela diri.

#### 1. Anak Akan Menjadi Lebih Bugar

Menurut *The American Academy of Pediatrics* (AAP) yang merupakan Persatuan Dokter Anak Amerika Serikat, setidaknya dibutuhkan waktu sekitar 60 menit bagi anak-anak untuk melakukan olahraga atau aktivitas fisik lainnya. AAP menyarankan salah satu aktivitas fisik tersebut adalah latihan bela diri. Bela diri bagi anak dapat memenuhi kebutuhan fisik, membakar kalori dan menyehatkan jantung. Selain itu, bela diri dapat meningkatkan stamina dan juga memperkuat otot dan tulang anak. Dengan begitu, bela diri secara rutin akan membuat anak semakin

---

<sup>19</sup>Ani, Kurniawati, And Muhlisin Muhlisin. *Perbedaan Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Hasil Tendangan Karate (Mae Geri O Di Aliran Gojukai Kabupaten Pekalongan Tahun 2019*. Diss. Universitas Wahid Hasyim, 2020.

sehat dan kuat.

## 2. *Maintenance* Berat Badan Anak

Manfaat selanjutnya adalah *maintenance* atau mengontrol berat badan. Anak yang gemuk memang sangat menggemaskan. Tapi, kegemukan atau obesitas dapat mempengaruhi kesehatan anak. Kebiasaan orang tua di era digital ini adalah membiarkan anaknya berlama-lama ketika menggunakan *gadget*. Padahal, hanya beraktivitas dengan *gadget* akan membuat anak malas untuk beraktivitas dan beresiko menderita obesitas. Maka dari itu, bela diri bagi anak cukup penting untuk dilakukan. Tujuannya adalah untuk membakar kalori dan juga mengontrol berat badan anak.

## 3. Mengembangkan Kemampuan Motorik

Bela diri yang dalam prosesnya banyak menggunakan gerakan kaki dan tangan akan memberikan efek terhadap kemampuan motorik pada anak. Dengan latihan bela diri, anak Anda akan memiliki koordinasi kaki dan tangan yang cepat dan tangkas. Selain itu, kemampuan motorik yang baik akan mempermudah anak Anda untuk melakukan aktivitas fisik lainnya dan akan memperkecil kemungkinan terjadi cedera.

#### 4. Mampu Membela Diri

Manfaat bela diri anak yang paling utama tentu tujuan membela diri. Membela diri bukan hanya tentang mengalahkan para penjahat. Tapi dengan kemampuannya membela diri akan membuat anak Anda terlihat lebih kuat sehingga dapat terhindar dari tindakan *bullying*. Selain itu, anak juga dapat membaca situasi yang sekiranya membahayakan dirinya. Dengan kemampuan itulah ia mampu untuk melakukan pencegahan dengan bela diri.

#### 5. Meningkatkan Disiplin, Komitmen, dan Tanggung Jawab

Selama berlatih, anak memang diharuskan untuk disiplin dan berkomitmen. Seperti hadir tepat waktu, tidak bercanda ketika berlatih, dan juga memakai seragam. Ketentuan seperti ini akan membantu anak untuk belajar makna disiplin dan juga berkomitmen. Selain disiplin dan komitmen, memiliki ilmu bela diri akan membuat anak belajar arti tanggung jawab. Karena itu, mempelajari ilmu bela diri akan selalu diiringi dengan nilai kehidupan.

#### 6. Melatih Kemampuan Sosialisasi dan Rasa Hormat

Mengikuti bela diri tentu dengan cara



berkelompok. Anak Anda tentu akan memiliki teman selama berlatih. Pada saat-saat ini lah anak Anda akan melatih caranya bersosialisasi dengan teman-temannya. Bukan hanya soal bersosialisasi dengan teman seperguruannya. Anak Anda juga akan belajar bagaimana menghormati gurunya, seniornya, bahkan juniornya. Kemampuan bersosialisasi dan menghormati sesama adalah bekal yang sangat penting untuk dipelajari sejak dini.

#### 7. Anak Akan Lebih Percaya Diri

Ketahuilah bahwa mengikuti kelas bela diri dapat meningkatkan rasa percaya diri hingga 10 kali lipat. Mulai dari kepercayaan diri terhadap fisiknya, hal ini akan terus berkembang kepada hal lainnya pula. Rasa percaya diri akan menjadi karakter bagi anak-anak yang mengikuti bela diri. Pasalnya, mereka akan selalu mendapatkan motivasi dan *support* agar bisa berhasil selama melakukan pelatihan.

#### 8. Melatih Kemampuan Mengontrol Emosi

Meskipun anak Anda sudah memiliki kemampuan bela diri, selama berlatih biasanya para pelatih (guru) akan memberikan pemahaman agar tidak berlaku sombong dan juga menghindari

perkelahian. Selain itu, anak juga akan diajarkan untuk selalu tenang dan mengelola emosinya ketika bertanding agar mampu membaca situasi lapangan dengan sangat baik.

#### 9. Mengurangi *Stress*

Siapa bilang anak-anak tidak bisa merasakan *stress* layaknya orang dewasa? Kondisi ini bisa saja menghampiri mereka karena banyak faktor. Seperti lingkungan, *bullying*, nilai ujian, dan lain sebagainya. Sebagai orang tua, Anda pasti ingin agar anak Anda tidak mengalami *stress* berlebihan. Bela diri merupakan salah satu jenis olahraga. Ketika seseorang berolahraga, tubuh akan melepaskan hormon endorfin (Penghilang rasa sakit) yang akan meningkatkan suasana hati sehingga menjadi lebih gembira.

#### 10. Terhindar dari Tindakan *Bullying*

Memiliki kemampuan bela diri tentu akan membuat pandangan orang lain menjadi sedikit berubah. Seperti halnya niat untuk melakukan *bully*. Jika seseorang mampu melakukan bela diri, tentu orang yang akan *membully* mengurungkan niat tersebut.

b. Pemahaman Secara Singkat Karate Do-Gojukai

Sejarah “Go-Ju-Ryu” dimulai dengan Shihan Chojun Miyagi yang dikenal “*Fuseishutsu no kensei*” (orang sakti yang tak ada bandingnya). Miyagi adalah murid Higaonna dan juga pernah berlatih seni bela diri di Cina. Dia kemudian mendirikan Perguruan Goju-Ryu, essensinya adalah teknik mereguk dan menyemprotkan kekuatan dan kelembutan di dalam semangat kesiagaan tempur dari Seni Bela Diri Cina. Setelah menjadi pelatih di Okinawa dan mendirikan Goju-Ryu di Universitas Ritsumeikan, disitulah Miyagi berkenalan dengan Gogen Yamaguchi yang pada saat itu menjadi mahasiswa Fakultas Hukum di Universitas Ritsumeikan itu. Sebelumnya Gogen Yamaguchi belajar Karate Goju-Ryu dari teman kuliahnya Yogi, dan murid senior Chojun Miyagi, yaitu Meitoku Yagi. Ajaran Miyagi kemudian menyebar dari Kyushu sampai ke daerah Kanto. Miyagi menjadi sangat disegani di Jepang dan Okinawa karena belajar sebagai seorang samurai dan memperdalam ilmunya yang berakar di Cina. Di abad ke-20 Meiji (1888), Shihan Miyagi dilahirkan di suatu rumah terkenal di Naha, suatu kota besar di Okinawa. Ia belajar karate dari Shihan To-on-no di era Meiji jaman 36 (1904), dan ketika ia berusia 16 tahun, ia

diminta untuk pergi ke Fuku-ken-sho di Cina untuk belajar Kempo-Cina. Ia menerima latihan yang keras dan ketat di Cina.

Di Cina, Chojun Miyagi belajar ilmu bela diri lunak seperti Tai Chu Chuen dan Pa Kua Chang. Selain itu, ada ilmu lunak tambahan yang disebut "Hsing-I" yang masih ada di negara itu. Orang Cina percaya bahwa seseorang harus berada di dalam chi untuk hidup sempurna, dan chi juga ada dalam diri manusia. Apa itu? Tubuh memerlukan udara dan energi untuk menyelaraskan diri dengan alam. Chi mungkin menjadi kekuatan yang melahirkan energi "Tai chi" berasal dari kata "yang utuh" dan "yang utama", yang berarti "yang utuh dan utama", dan "tai chi" berarti "yang utuh dan utama". Dua unsur tai chi, Yin dan Yang, saling mengikat dan tergabung dalam satu bulatan. Yin adalah kutub negatif, yang diwakili oleh wanita, dan Yang adalah kutub positif, yang diwakili oleh pria. Tubuh manusia terdiri dari Yin dan Yang ketika dia dilahirkan, dan ketika dia dewasa, puncaknya akan meningkat seiring bertambahnya usia. Berlatih pernapasan saat memainkan Sanchin akan membantu menyeimbangkan Yin dan Yang sehingga orang yang melakukannya secara teratur dan rutin akan tetap awet muda dan terlihat jauh lebih

muda dari usia sebenarnya.

Orang Cina meyakini bahwa realita hidup bukanlah gabungan dari momen-momen yang terpisah. Melainkan jalinan tanpa batas dari perubahan gejala alam. Pagi hari yang berganti siang, kemudian malam. Bagai daun yang gugur dan tumbuh lagi, sungai yang mengalir dan awan yang ditiup angin, antara ada dan tiada saling terjalin. Mungkin selaras dalam gamelan sakral Sekaten Nya orang Jawa, kelengangan antara kala gong ditabuh memberikan kesadaran akan bunyi. Begitu pula ruang kosong memperkuat kesadaran akan garis tepi dari patung karya Henry Moore. Miyagi, selain berlatih Tai Chi Chuen dan Pakua Chang, juga pada waktu yang sama ia belajar teori dari buku tua. Setelah ia kembali dari negeri Cina, ia membandingkan Cina Kempo dan Okinawa-te. Ia mengadopsi latihan pernafasan unik dari Cina yang dinamakan “Ikibuki”, cara persiapan yang penting untuk menguasai Karate-Do.<sup>20</sup>

Ada juga sejarawan lain yang menuliskan bahwa selama di Cina, Chojun Miyagi berlatih Pa-kua Hsing-I, Mi-Tsung-I dan “tiger crane” Shaolin.

---

<sup>20</sup>Dis. Universitas Negeri Makassar, 2020. Analisis Komponen Fisis Terhadap Kemampuan Tendangan Kansetsu Geri Dalam Beladiri Karate Gojukai Cabang Kabupaten Soppeng..

Kemudian, ia belajar gaya lain dan memperkenalkan baik Kempo Cina maupun Okinawa-Te dan kemudian menambahkan dengan gagasan orisinalnya sendiri. Demikianlah proses kelahiran “Goju-Ryu”. Nama “Go-Ju-Ryu” telah ditransfer dari “Bubishi” (dalam bahasa Cina: Wu Bei Zhi), sebuah buku kuno yang didokumentasikan dalam arsip Cina. Mengenai Bubishi ini akan peneliti jelaskan dalam sub bab berikut. Ada delapan ungkapan tentang “Kyo” yang dikenal dengan istilah “Hogoju”, yang mengandung makna metode menarik dan menghembuskan nafas “Go” (keras) dan “Ju” (lunak), dan itulah yang dinamai Go-Ju-Ryu. Miyagi mengajar karate pada sekolah pelatihan polisi Okinawa, juga di suatu sekolah bisnis publik Naha, pada sekolah Master Okinawa dan pada Pusat Kesehatan Okinawa.

Di era 4 Showa (1929), Miyagi diundang sebagai dosen tamu kehormatan oleh suatu klub karate yang berlokasi di Universitas Kyoto, Miyagi telah diundang untuk mengajar secara tetap sebagai Shihan oleh Ritsumeikan Universitas. Ia mengembangkan metodenya ke seluruh Jepang dan inisiatif memperkenalkan Goju-Ryu. Selama waktu itulah, Gogen Yamaguchi mengenal Shihan Miyagi dan oleh Miyagi, Yamaguchi dibebani tanggung

jawab untuk menyebarkan metode ciptaan Miyagi dan untuk mengorganisir nya, Gogen Yamaguchi membentuk Jepang Karate-Do Gojukai Association. Shihan Miyagi kemudian diundang ke Hawaii oleh Shimpo Co dan mengajar Karate di sana selama satu tahun. Juga, ia mengajarkan Goju-Ryu Karate-Do di Jepang dan di luar Jepang. Untuk itu Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Jepang memberi award pada Miyagi. Setelah perang dunia yang kedua, ia kembali ke Okinawa dan bekerja untuk pemerintahan sipil sebagai pelatih pendidikan jasmani. Di era Showa 28 (1953) Oktober, ia meninggal.

Bagaimana asal mula dinamakannya perguruan nya sebagai perguruan Goju-Ryu? Dalam acara Turnamen Seni Bela Diri di Jepang pada tahun 1930, Sensei Shinzato Jin'an (murid Senior Chojun Miyagi) turut berdemonstrasi. Di dalam turnamen itu, seorang Master Kobudo menanyakan padanya, berasal dari perguruan apa? Dan Shinzato Jin'an tentu saja tidak dapat menjawabnya, karena hingga saat itu Chojun Miyagi belum pernah memberi nama perguruan nya. Sekembalinya dari Jepang, Shinzato Jin'an mempertanyakan perihal nama perguruan itu pada Miyagi, dan barulah Miyagi sadar bahwa nama perguruan sangat penting demi pengembangannya.



Chojun Miyagi memilih nama Goju Ryu untuk perguruanannya. Dalam sejarah kekaratan, Miyagilah master yang pertama memberi nama perguruanannya, dan belakangan baru diikuti oleh master lain.

Secara resmi, Goju-Ryu digunakan ketika tahun 1933 Miyagi (berkat jasa Gogen Yamaguchi) mendaftarkan nama perguruanannya pada Butokukai Jepang. Dan pada tahun 1936 Miyagi ke Cina lagi untuk memperdalam ilmu bela diri Cina guna kelengkapan materi merumuskan metode lebih lengkap bagi kurikulum Goju-Ryu. Dalam kunjungan kali ini, lamanya adalah dua bulan di Cina. Gogen Yamaguchi yang mulai belajar Goju-Ryu Karate-Do dari Maruta, tukang kayu dari Okinawa di kota asal Yamaguchi, kemudian dari Meitoku Yagi dan Jitsuei Yogi, keduanya adalah murid Chojun Miyagi. Dan kemudian Yogi memperkenalkan Yamaguchi pada Chojun Miyagi, dan selanjutnya Yamaguchi berlatih langsung dari Chojun Miyagi. Persoalan lain yang juga sering menjadi persoalan hukum di negara-negara yang marak seni bela dirinya seperti Jepang dan Amerika Serikat adalah “hak atas lambang perguruan atau aliran”.

Logo “Kepalan Tangan Chojun Miyagi” yang digunakan oleh Gojukai versi Gogen Yamaguchi,

merupakan “hak paten” dari IKGA yang dipimpin oleh Goshi Yamaguchi, dan jika digunakan oleh perguruan lain, sekalian perguruan itupun mengajarkan Goju-Ryu, tetap ilegal dan dapat dituntut di muka pengadilan. Logo Kepala Tangan Miyagi tersebut didesain oleh Gogen Yamaguchi pada tahun 1932. desain itu legal setelah didaftarkan di Jepang sebagai “Trademark” pada 9 Maret 1971, dengan nomor registrasi 1268906 (C1:24, Specified Merchandise: Sporting Good) dan Trademark Registration No. 1370905 (C1:21, Specified Merchandise: Accessories). Undang-undang menentukan bahwa: “To duplicate these Service Marks by way of printing, embroidering and founding or to display it in public without authorization may constitute service mark infringements and may be subject to litigation”.

Ketika melatih di Universitas Ritsumeikan, pada tahun 1929, Gogen Yamaguchi mulai memperkenalkan konsep latihan yang dinamakannya waktu itu “Jissen Kumite” (actual combat). Pada tahun 1937, Gogen Yamaguchi mendapat amanah dari Master Chojun Miyagi untuk mengepalai dan mengajarkan Goju-Ryu di Jepang. Juga menerima nama “Gogen” dari Master Chojun Miyagi, dan

menerima gelar “Renshi” dari Dai Nippon Butokukai. Pada tahun 1950, Gogen Yamaguchi mendirikan All Japan Karate-Do Gojukai dan menjadi presidennya yang pertama. Dalam perkembangan lebih lanjut, Gojukai Jepang Pun tumbuh lebih dari satu perguruan, dan Gojukai yang dipimpin oleh Gogen Yamaguchi lebih sering disebut “Gojukai Yamaguchi”. Pada tahun 1951, Gogen Yamaguchi mendapat tingkatan “Ju Dan Hanshi” (DAN 10) dari Master Chojun Miyagi. Pada tahun 1964, Gogen Yamaguchi berpartisipasi membentuk The All Japan Karate-Do Federation. Pada tahun 1969, Gogen Yamaguchi memperoleh penghargaan tertinggi dari Kaisar Jepang, yaitu “Ranjuho-sho” award.

Gogen Yamaguchi senantiasa mengajarkan: “It is easy to listen to what you are taught, but it is difficult to find what you have within yourself and master it as your own”. Dari ajaran Gogen Yamaguchi di atas sehingga kita berkesimpulan, seorang instruktur Karate-Do, harus terlebih dahulu mampu melakukan sendiri sesuatu yang dia ingin dilakukan oleh murid-muridnya. Jadi sang instruktur itu yang harus terlebih dahulu memperagakan apa yang diinstruksikannya kepada murid-muridnya.

Pada tahun 1975, Gogen Yamaguchi

mendirikan The Japan Karate-do College dan lagi-lagi menjadi presidennya. Instruktur dari Japan Karate-Do College itu adalah:

1. Gogen Yamaguchi (Goju-Ryu).
2. Goshi Yamaguchi (Goju-Ryu).
3. Gogyoku Wakako Yamaguchi (Goju-Ryu).
4. Hironori Ohtsuka (Wado-Ryu).
5. Iwata Manzano (Shito-Ryu).
6. Tamae (Rembukai).
7. Motokatsu Inoue (Ryukyu Kobujutsu).

Shihan Paul Starling (Chief Instructor dari Gojukai Karate-Do Australia) adalah lulusan pertama dari Japan Karate-Do College itu. Pada tanggal 30 April 1977, Gogen Yamaguchi mendirikan I.K.G.A (International Karate-Do Gojukai Association). Gogen Yamaguchi menjadi presiden pertama sekaligus Saiko Shihan pertama. Kemudian setelah wafatnya Gogen Yamaguchi, digantikan oleh putranya yang bungsu, Master Goshi Yamaguchi sejak tahun 1989.

Masing-masing aliran memiliki karakteristiknya. Beberapa aliran tersebut memiliki penekanan berbeda-beda dalam teknik dasar karate. Dalam mempelajari Karate, terdapat beberapa tingkatan yang menandakan seberapa tinggi

kemampuan bela diri Karate. Dimulai dari sabuk putih dimana semua orang yang ingin belajar akan mendapat sabuk ini tanpa melalui tahap ujian. Tingkatan selanjutnya secara bertahap adalah kuning, hijau, biru coklat dan yang terakhir hitam.

Untuk penentuan umur anak yang berlatih bela diri ini tidak ada aturan baku mengenai mulai usia berapa anak dapat mengikuti olahraga bela diri ini. Meski demikian, kebanyakan ahli berpendapat bahwa olahraga bela diri ini mulai bisa diikuti si kecil sejak usia enam tahun. Pada usia tersebut, sebagian besar anak sudah dapat mengikuti instruksi dengan baik, serta sudah mulai bisa berpikir kritis. Selain itu, umumnya anak usia enam tahun ke atas sudah dapat berlatih secara disiplin. Namun tentu saja, usia tersebut bukanlah usia yang pasti. Banyak hal yang harus diperhatikan jika ingin memperkenalkan latihan bela diri untuk anak. Selain itu, hal penting yang perlu dipertimbangkan adalah pemilihan jenis olahraga bela dirinya dan aspek keamanannya.

Anak bisa memulai ketika mereka tertarik dan merasa siap. Jika kedua hal tersebut telah terpenuhi, si Kecil bisa memulai latihan pada usia 4 tahun. Di bawah usia itu, umumnya anak-anak belum siap untuk belajar dalam lingkungan kelompok, dan tidak

memiliki kendali atas tubuh mereka yang diperlukan untuk dilatih. Adapun usia yang ideal untuk anak berlatih bela diri adalah usia 5-7 tahun, pada rentang usia ini anak-anak biasanya sudah memiliki koordinasi motorik dan keseimbangan tubuh yang cukup baik untuk memulai gerakan dasar karate. Mereka juga bisa berkonsentrasi untuk waktu yang lebih lama, latihan karate yang diberikan biasanya berupa gerakan dasar tanpa sentuhan.

Tahap awal dalam mempelajari beladiri karate terlebih dahulu yaitu mempelajari teknik dasar. Materi teknik dasar karate terbagi menjadi 3 pokok bagian: *kihon*, *kata*, *kumite*. Teknik dasar merupakan hal yang sangat penting dan dianggap sebagai pondasi utama dalam mempelajari karate, sehingga dalam prakteknya kesalahan-kesalahan dalam mempelajari teknik dasar haruslah dihindari untuk terciptanya gerakan yang baik dan benar sesuai dengan gerakan aslinya.

Teknik dasar seringkali juga dijadikan sebagai acuan oleh pelatih karate dalam memberikan teknik-teknik lanjutan atau tidak. Latihan dasar terbagi tiga seperti berikut. *Kihon*, yaitu latihan teknik-teknik dasar seperti teknik memukul, menendang dan menangkis. *kata*, yaitu latihan jurus atau bunga karate

dan kumite, yaitu latihan tanding atau sparring. Kihon sendiri merupakan teknik dasar yang terdiri dari teknik menyerang dan bertahan. Kihon dilakukan secara berulang-ulang agar terbentuk respon gerakan yang cepat dan akurat. Latihan Kihon sendiri terdiri dari berbagai latihan yang berfungsi untuk melatih beberapa aspek dalam Karate, antara lain Geri(tendangan), Dachi (posisi kaki), Uke (tangkisan), Tsuki (pukulan), Uchi (bentuk tangan).<sup>21</sup>

c. Teknik Dasar Bela Diri Karate

Bela diri merupakan cabang olahraga beladiri dimana bentuk aktivitas gerakanya menggunakan gerak kaki dan tangan seperti pukulan, tangkisan dan tendangan. Teknik atau gerak dasar bela diri secara garis besar terdiri dari. Latihan kebugaran fisik pemanasan atau peregangan merupakan latihan di awal kegiatan yang berfungsi untuk menyiapkan fisik dan mental, dari kondisi yang rileks ke suasana latihan (*training zone*). Latihan pemanasan atau peregangan berfungsi sebagai pencegah terjadinya cedera pada saat melakukan olahraga. Kegiatan pemanasan dilaksanakan secara bertahap, dimulai dari gerakan yang sifatnya paling ringan. Kegiatan

---

<sup>21</sup>Ani, Kurniawati, And Muhlisin Muhlisin. Perbedaan Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Hasil Tendangan Karate (Mae Geri 0 Di Aliran Gojukai Kabupaten Pekalongan Tahun 2019. Diss. Universitas Wahid Hasyim, 2020.



pemanasan atau peregangan dilakukan secara perlahan dan tidak boleh menyentak. Contoh dari kegiatan pemanasan yaitu peregangan otot leher, tangan, kaki, sikap kapal terbang, lari, dan lain sebagainya.

Pemanasan dalam bentuk permainan biasanya mengandung unsur gerak yang cepat, baik berbaris lari atau melompat, maupun yang berbasis gerakan melempar maupun menangkap Agus Mahendra, Oleh karena itu, permainan apapun yang dilakukan akan menuntut pesertanya bergerak cepat dan bersifat terus menerus. Pengaruh yang ditimbulkan oleh si anak akan berkembangnya kemampuan dalam hal kecepatan dan kekuatannya, serta tidak kalah pentingnya adalah kelincahan dan daya tahan termasuk daya kecepatan. Pelaksanaan pemanasan dalam setiap pembelajaran harus memperhatikan petunjuk pelaksanaan pemanasan.

Menurut Agus Mahendra, menyatakan bahwa secara umum hendaknya pemanasan mengikuti pedoman sebagai berikut. Pemanasan cukup dilakukan sekitar 10 menit, pilihlah kegiatan yang mudah di atur dan melibatkan semua anak dalam waktu yang sama, variasikan setiap kegiatan pemanasan dengan memperkenalkan satu atau

beberapa kegiatan baru, berhentilah pada puncak kegiatan sehingga peserta akan kembali antusias pada pelajaran berikutnya. Pemanasan dalam gerakan dasar ini dapat dilakukan melalui berlari, melakukan peregangan otot dengan gerakan statis dan dinamis.

Bentuk pemanasan dalam gerak dasar merupakan salah satu bentuk pemanasan yang dapat digunakan sebagai berikut:

1. Teknik pukulan dalam karate terbagi beberapa teknik pukulan diantaranya pukulan arah kepala, pukulan arah tengah, pukulan arah bawah dan masih banyak lagi. Namun yang di maksud dalam penelitian ini ada 3 pukulan arah (kepala, tengah dan bawah). Pada posisi pukulan adalah kaki berdiri siap dengan membuka kaki selebar bahu, tangan mengepal lalu ditekuk sedikit menghadap kepala, posisi tangan yang mengepal di bagian luar. Pengertian pukulan arah kepala adalah pukulan Yodan Tsuki, dimana pukulan ini adalah posisi tangan yang mengepal dan mengarah kepala dilakukan secara roling dan berada di tengah kepala.
2. Pukulan Tengah (Chudan Tsuki) adalah pukulan yang posisinya berada di tengah (Ulu hati).
3. Pukulan arah bawah (Gedan Tsuki) adalah pukulan

yang posisinya ke arah bawah.

4. Teknik Tangkisan, dalam karate terbagi beberapa teknik pukulan diantaranya tangkisan arah kepala, luar dan bawah. Pada posisi tangkisan adalah kaki berdiri siap dengan membuka kaki selebar bahu, tangan mengepal lalu ditekuk sedikit menghadap kepala, posisi tangan yang mengepal di bagian luar. Tangkisan arah kepala (Yodan Uke) adalah tangkisan yang meroling melindungi kepala dan tidak menutupi mata. Tangkisan arah luar (Cudan Uke) adalah tangkisan yang melindungi perut yang posisi tangan yang melakukannya berada diluar dan tangkisan arah bawah (Gedan Uke) adalah tangkisan yang melindungi bagian bawah posisi tangkisan melewati hidung dengan memutar setengah lingkaran.

#### d. Teknik Tendangan

Dalam karate terbagi atas beberapa teknik tendangan diantaranya tendangan Mae Gerimawashi geri, mae geri, usiro geri, kansetsu geri. Namun tendangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tendangan *mae geri* .

##### 1. Pengertian *Mae Geri*

Adalah tendangan yang dilakukan dengan bagian cusoku, yaitu pangkal dari seluruh jari-jari kaki yang jari-jarinya dinaikan keatas. Arah serangan dari

tendangan ini adalah mata. Oleh karena itu tendangan ini dinamakan mae geri, mae adalah mata, dan geri artinya tendangan. Melakukan tendangan *mae geri* memiliki target yaitu mata, kepala, dagu, dada, rusuk, atau perut lawan. Tendangan *mae geri* merupakan salah satu teknik yang mempengaruhi dalam suatu cabang olahraga karate. Teknik melakukannya adalah ketika posisi no kamae, atau posisi standar pada jiyu kumite, kaki yang akan menendang diangkat sambil sedikit ditekuk, kemudian dilontarkan secepat-cepatnya ke arah perut lawan hingga lurus, maka tendangan ini bisa dilakukan dengan amat sangat cepat dan merupakan tendangan dengan lintasan terpendek dari kyokushin. Badan lawan yang diserang bisa mata, kepala, dada, perut, rusuk, ataupun tulang kering.<sup>22</sup>

Kemudian tungkai bagian bawah diluruskan ke depan, dengan tetap mempertahankan ketinggian dari pada tungkai atas atau paha. Setelah tungkai lurus ke depan atau batas akhir dari gerakan kaki selesai, tungkai bagian bawah ditarik kembali pada posisi seperti pada saat lutut atau paha diangkat setinggi pinggang, kemudian setelah itu baru diletakkan ditandai dengan kembali pada posisi awal. Hasil *kihon* atau gerakan

---

<sup>22</sup>Ani, Kurniawati, And Muhlisin Muhlisin. *Perbedaan Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Hasil Tendangan Karate (Mae Geri O Di Aliran Gojukai Kabupaten Pekalongan Tahun 2019*. Diss. Universitas Wahid Hasyim, 2020.

dasar dapat dikatakan baik apabila memiliki kecepatan (*speed*) dan ketepatan (*accuracy*) yang baik. Pengertian kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kesalahan yang sering terjadi pada awal-awal mencoba tendangan ini adalah sasaran terlalu jauh dan tidak tepat. Hal ini dikarenakan jarak kurang dekat dan kaki kurang ditekuk, sehingga arah dari tendangan tidak bisa tegak lurus terhadap tubuh lawan.

## 2. Power Otot Tungkai

Power merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. menurut Ismaryati, menyatakan bahwa power atau daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan explosive serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Sedangkan menurut Widiastuti, menyatakan power atau

sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga.

Selain itu power memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan, kecepatan dan ketepatan demikian power merupakan faktor untuk menciptakan prestasi yang optimal. Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Power atau daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh, power dapat dilatih dengan cara melakukan gerakan lompat kodok, gerakan skot jump, jalan jinjit, lompat dengan kedua kaki kedepan dan lain-lain, di samping itu power memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik misalnya kekuatan, kelincahan, kecepatan dan ketepatan.

Menurut Darwis, dalam bukunya beladiri untuk semua umur, Menurut Brooks, bahwa faktor yang berpengaruh terhadap kelentukan secara garis besar dapat dibagi atas 3 faktor yaitu, Anatomis, refleksi neurologist, dan otot. Faktor lain yang mempengaruhi gerakan dalam setiap cabang olahraga umumnya, karate pada khususnya, yaitu keseimbangan. Keseimbangan

adalah kemampuan tubuh untuk melakukan terhadap setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh stabil.

e. Pendekatan atau Cara Pengajaran Karate

Untuk dapat mengajarkan kepada siswa, dibutuhkan pendekatan-pendekatan atau cara-cara agar kegiatan latihan bela diri dapat dilaksanakan secara maksimal.<sup>23</sup> Menurut Nakahara Nobuyuki terdapat empat pendekatan bela diri yaitu sebagai berikut. Sebagai kegiatan olahraga dan permainan, yaitu kita memenangkan permainan dengan cara mengumpulkan poin, dan harus sesuai peraturan yang berlaku. Pada pendekatan ini si peneliti menggunakan media sebagai alat bantu dalam proses latihan, anak-anak akan melakukan gerakan pemanasan sebelum latihan dan peregangan sesudah latihan yang akan dilatih oleh si peneliti. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karate adalah beladiri tangan kosong. Gojukai adalah aliran dari Goju Ryu, dasar gerakan pada karate gojukai disebut dengan kihon yang dimana kihon tersebut terdiri dari teknik dasar berupa pukulan, tangkisan dan tendangan yang harus dilakukan secara berulang-ulang agar terbentuk respon gerakan yang cepat dan akurat.

---

<sup>23</sup>Zulkifli, Andi, Nurliani Nurliani, And Baharuddin Baharuddin. Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Tendangan Kansetsu Geri Dalam Beladiri Gojukai Cabang Kabupaten Soppeng. Diss. Universitas Negeri Makassar, 2020.



## **B. Kajian Pustaka**

1. Jurnal yang ditulis oleh Bambang Prayitno, Sukadiyanto berjudul Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Untuk Anak Usia 2-4 Tahun. Bertujuan untuk menghasilkan model pembelajaran gerak dasar untuk anak usia 2-4 tahun. Model pembelajaran gerak dasar disesuaikan dengan aspek pertumbuhan dan perkembangan serta karakteristik anak pada usianya yang dikemas melalui aktivitas fisik yang difokuskan pada gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Kesimpulan bahwa model pembelajaran yang disusun sangat sesuai dengan karakteristik serta pertumbuhan dan perkembangan gerak anak usia 2-4 tahun serta layak digunakan untuk pembelajaran gerak dasar pada Kelompok Bermain.
2. Skripsi yang ditulis oleh Novita Riska yang berjudul Mengembangkan Motorik Kasar Melalui Gerak Manipulatif Melempar Bola Pada Anak Usia Dini Di Tk Tunas Permata Tahun Ajaran 2019/2020. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Mengembangkan Motorik Kasar Melalui Gerak Manipulatif di TK Tunas Permata Jagabaya II Bandar Lampung. Dapat disimpulkan bahwa dalam mengembangkan motorik kasar melalui gerak manipulatif di TK Tunas Permata Jagabaya II Bandar Lampung, yaitu: Guru mempersiapkan media pembelajaran atau bahan ajar yang akan disampaikan atau dimainkan, guru mengajak

anak melakukan latihan pendahuluan (Pemanasan), guru membagi anak menjadi dua kelompok dan menjelaskan kembali permainan dan aturan permainan yang akan dilakukan, guru mendemonstrasikan latihan inti gerak manipulatif yang akan dilakukan, setelah bermain melakukan gerak manipulatif guru mengajak anak melakukan latihan penenangan (pendinginan) dan diakhiri dengan gerakan tarik nafas dengan hidung dan menghembuskannya secara perlahan melalui mulut, guru melakukan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan.

Hasil skripsi oleh Humna Izzatul Fitria/  
Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Peserta Didik  
Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari Di Madrasah  
Ibtidaiyah Miftahul Ulum 1 Banyuwangi /2021/2022/ Dr.  
Lailatul Usriyah, M1). Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler  
seni tari di MI Miftahul Ulum 1 terdiri dari tiga tahapan  
yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Perencanaan  
kegiatan berisi pembuatan angket, membuat daftar hadir,  
menyiapkan sarana dan prasarana, menentukan metode,  
media, dan jenis tarian apa saja yang akan digunakan.  
Proses pelaksanaan terdiri dari kegiatan pendahuluan, inti,  
dan penutup. Evaluasi dilaksanakan secara langsung, yaitu  
guru melakukan pengamatan langsung apabila ada siswa  
yang kurang maksimal dalam melakukan gerak tarinya. 2).  
pengembangan kecerdasan kinestetik melalui kegiatan

ekstrakurikuler seni tari dari empat aspek kecerdasan kinestetik yaitu koordinasi tubuh, keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan. Para siswa sudah bisa berkoordinasi tubuh terhadap mata, tangan dan kaki dalam gerakan, pada tahap keseimbangan yang diukur dengan gerakan ketika anak melakukan gerakan menjinjit sambil memegang pinggang kemudian memutar tubuh, pada tahap ini siswa rata-rata siswa sudah berkembang sesuai harapan, dalam tahap kekuatan ketika anak sudah bisa menghentakkan kaki sesuai dengan harapan, dan kelenturan ketika anak melakukan gerakan mendak dan tangan ngungkel siswa menjadi lebih luwes dan lentur. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perkembangan kecerdasan kinestetik yang ada pada diri siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seni tari.

3. Jurnal yang ditulis oleh Mauri Arpin Arus, Victor Simanjuntak, Eka Supriatna berjudul Pengembangan Alat Latihan Tendangan (Karate). bertujuan untuk mengembangkan alat latihan tendangan karate untuk melatih tendangan teknik dalam seni bela diri karate. Kesimpulan yang didapat Hasil penelitian dan pengembangan. Proses penelitian pengembangan dilaksanakan dengan beberapa tahapan yang diadaptasi dari model penelitian pengembangan ADDIE. Tahapannya adalah: Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi,

Evaluasi. Tahap analisis meliputi analisis kebutuhan dalam proses pengembangan alat. Tahap desain meliputi alat desain. Tahap pengembangan meliputi pembuatan alat latihan tendangan karate, validasi ahli media dan ahli materi, serta revisi perangkat pelatihan dari ahli media dan ahli materi. Tahap implementasi dilakukan pada regu elite karate klub yang melibatkan 17 atlet. Tahap evaluasi meliputi validitas alat berdasarkan berdasarkan penilaian ahli media dan materi.

Hasil ahli media evaluasi alat latihan tendangan karate mendapatkan persentase sebesar 70% dengan kategori cukup baik/cukup layak. Hasil penilaian ahli materi mendapat persentase sebesar 77,5% dalam kategori baik atau layak. Hasil uji coba pada atlet mendapat persentase sebesar 79,5% dengan kategori baik/layak. Oleh karena itu, alat latihan tendangan karate ini layak digunakan digunakan sebagai alat bantu dalam proses latihan tendangan karate.

4. Jurnal yang ditulis oleh Bambang Prayitno, Sukadiyanto yang berjudul Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Untuk Anak Usia 2-4 Tahun. Bertujuan menghasilkan model pembelajaran gerak dasar untuk anak usia 2-4 tahun. Model pembelajaran gerak dasar disesuaikan dengan aspek pertumbuhan dan perkembangan serta karakteristik anak pada usianya yang dikemas melalui

aktivitas fisik yang difokuskan pada gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran gerak dasar anak usia 2-4 tahun yang berisikan tujuh aktivitas gerak, yaitu: (1) Merayap dan Merangkak, (2) Berjalan di Atas Tali, (3) Melempar Bean Bag ke dalam Simpai, (4) Bowling Games, (5) Parachute Games, (6) Memanjat, dan (7) Melompat dan Meloncat, sangat sesuai dengan karakteristik serta pertumbuhan dan perkembangan gerak anak usia 2-4 tahun serta layak digunakan untuk pembelajaran gerak dasar pada Kelompok Bermain

### **C. Kerangka Berpikir**

Pengembangan karate pada tingkat tk masih banyak yang belum menerapkannya terutama pada tk hang tuah, dalam karate diajarkan gerakan dasar seperti tendangan *Mae geri* Yang dapat melatih motorik kasar anak melalui bermain. Berdasarkan dengan indikator pencapaian untuk motorik kasar anak, maka akan dikembangkan latihan dasar sebagaimana yang telah ditentukan. Sebelum anak memulai gerakan anak akan melakukan pemanasan seperti pada umumnya anak usia dini.

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berpikir**

