

PELAKSANAAN *KATA HEIAN SHODAN* PADA KARATEKA DOJO

LEMKARI PASAMAN BARAT

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

NURFADILLAH YUNI SINAGA

NIM.21087345

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

DEPARTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

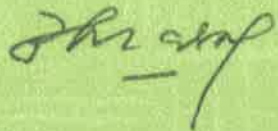
2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Pelaksanaan Kata *Heian Shodan* Pada Karateka Dojo
Lemkari Pasanian Barat.
Nama : Nurfadillah Yuni Sinaga
NIM/BP : 21087345/2021
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

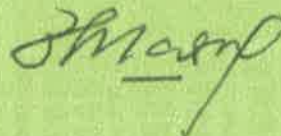
Padang, 27 Agustus 2025

Mengetahui
Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun M. Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002

Disetujui Oleh
Dosen Pembimbing



Dr. Masrun M. Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nurfadillah Yuni Sinaga

NIM : 21087345

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

PELAKSANAAN KATA *HEIAN SHODAN* PADA KARATEKA DOJO LEMKARI PASAMAN BARAT

Padang, 27 Agustus 2025

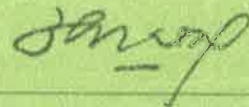
Tanda Tangan

Tim Penguji

1 Ketua

Dr. Masrun M. Kes.,
AIFO

1.



2 Sekretaris

Dr. Umar, MS., AIFO

2.



3 Anggota

Septri, S.Si. M.Pd

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul " Pelaksanaan *Kata Heian Shodan* Pada Karateka Dojo Lemkari Pasaman Barat" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan penyebutan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2025



Nurfadillah Yuni Sinaga

NIM. 21087345

ABSTRAK

Nurfadillah Yuni Sinaga. 2025. “Pelaksanaan Kata Heian Shodan Pada Karateka Lemkari Pasaman Barat”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul **“Pelaksanaan Kata Heian Shodan Pada Karateka Dojo Lemkari Pasaman Barat”**. Selajutnya sholawat beserta salam senantiasa peneliti panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW yang mana berkat beliau kita dapat menjadi bagian deretan panjang umatnya di akhirat nanti.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepeatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Penyusunan proposal ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan berbagai pihak, maka dari itu peneliti menyampaikan rasa hormat dan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.

3. Bapak Dr, Masrun, M.Kes., AIFO selaku Kepala Departemen Kepeatihan yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr, Masrun, M.Kes., AIFO selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, saran, dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof .Dr. Umar, MS., AIFO dan bapak Septri, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Kepeatihan Olahraga yang telah memberikan Ilmu-ilmu selama peneliti mengemban pendidikan di Departemen Kepeatihan UNP.
7. Kepada pelatih sekaligus pengurus Dojo Lemkari Pasaman Barat Sense Ali Rahmadan Sinaga SE, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di Dojo Lemkari Pasaman Barat
8. Terimakasih peneliti ucapkan kepada rekan-rekan karateka Senpai Hanif, Senpai Fauzi, dan Aditia yang telah membantu peneliti dalam penelitian ini.
9. Teristimewa kepada ayahanda Ali Rahmadhan Sinaga, S.E. dan ibunda Efrina, S.Pd., serta seluruh keluarga tercinta. Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah putus, dukungan yang tak pernah surut, dan kasih sayang yang selalu menguatkan di setiap langkah. Tanpa kehadiran, cinta, dan pengorbanan Ayah dan Ibu, perjalanan ini takkan pernah sampai di titik ini.

10. Kepada adik-adik tercinta, Aulina Zahra Sinaga dan Muhammad Aief Sinaga, terima kasih atas dukungan dan kehadiran yang selalu menjadi sumber semangat di saat lelah dan tantangan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
11. Terima kasih yang mendalam kepada sahabat saya, Putri Azzahra, yang telah menjadi partner terbaik dalam perjalanan studi ini. Sejak masa Sekolah Menengah Atas, yang saling mendukung dan berkomitmen untuk menempuh pendidikan di jurusan Kepelatihan ini bersama-sama hingga titik akhir. Terima kasih atas segala semangat, kerja sama, serta kebersamaan yang tak ternilai, yang telah menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan. Persahabatan dan kemitraan yang terjalin selama ini adalah anugerah berharga yang turut mengantarkan saya pada penyelesaian tugas akhir ini.
12. Terakhir Kepada diri sendiri, Nurfadillah Yuni Sinaga, terima kasih telah bertahan, berjuang, dan terus melangkah meskipun tak jarang diliputi rasa lelah dan keraguan. Dalam proses yang panjang terima kasih telah belajar untuk percaya pada kemampuan diri, menghadapi tantangan dengan keberanian, serta tetap berusaha meskipun langkah terasa berat. Terima kasih telah memilih untuk tidak menyerah hingga akhirnya tiba di titik ini. “Jadilah Tidak Terprediksi, Jangan Biarkan Mereka Mengetahui Langkahmu Berikutnya’.

Akhir kata, hanya kepada Allah Swt. tempat menyerahkan diri. Semoga penulisan proposal penelitian ini dapat diterima sebagai amal kebaikan, memperoleh ridho-Nya, dan bermanfaat bagi pembaca.

Padang, 24 Mei 2025

Nurfadillah Yuni Sinaga

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Kata Heian Shodan.....	10
2. Teknik Dasar (Kihon)	11
3 Otot Yang Berperan Dalam Teknik Karate Dan Komponen Kondisi Fisik .	
16	
3. Urutan Pelaksanaan Kata Heian Shodan.....	25
4. Peraturan Pertandingan Kata.....	36
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Konseptual	40

D. Pertanyaan Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Waktu dan Tempat Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel	43
1. Populasi.....	43
2. Sampel.....	44
D. Jenis Data dan Sumber Data	45
1. Jenis data	45
2. Sumber Data.....	45
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Teknik Pengumpulan Data.....	48
G. Teknik Analisis Data.....	48
H. Keabsahan Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN	50
A. Deskripsi Data Hasil Observasi	50
B. Pembahasan.....	56
BAB V PENUTUP.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kuda Kuda Dalam Karate.	12
Gambar 2. Posisi Pukulan Dalam Teknik Dasar Karate.....	13
Gambar 3. Posisi Tangkisan Dalam Karate.....	14
Gambar 4. Posisi Teknik Tendangan Dalam Karate.....	15
Gambar 5.Otot Otot Yang Berperan Saat Memukul	17
Gambar 6.Otot Otot Yang Berperan Saat Menangkis	18
Gambar 7.Otot Otot Yang Berperan Saat Menendang	19
Gambar 8.. Otot Otot Yang Berperan pada kuda kuda.....	20
Gambar 9. Gerakan sikap <i>Yoi</i>	25
Gambar 10.Gerakan <i>Hidari Gedan Barai</i>	26
Gambar 11. Gerakan <i>Migi Oi Tsuki Chudan</i>	26
Gambar 12. Gerakan <i>Migi Gedan Barai</i>	27
Gambar 13. Gerakan <i>Migi Tetsui-Uchi</i>	27
Gambar 14. Gerakan <i>Hidari Chudan Oi Zuki</i>	28
Gambar 15 Gerakan <i>Hidari Gedan Barai</i>	28
Gambar 16.Gerakan <i>Migi Jodan Age Uke</i>	29
Gambar 17.Gerakan <i>Hidari Age Uke</i>	29
Gambar 18. Gerakan <i>Migi Jodan Age Uke</i>	30
Gambar 19. Gerakan <i>Hidari Gedan Barai</i>	30
Gambar 20. Gerakan <i>Migi Chudan Oi Zuki</i>	31
Gambar 21.Gerakan <i>Migi Gedan Barai</i>	31

Gambar 22. Gerakan <i>Hidari Chudan Oi Zuki</i>	32
Gambar 23. Gerakan <i>Hidari Gedan Barai</i>	32
Gambar 24. Gerakan <i>Migi Oi Tsuki Chudan</i>	33
Gambar 25. Gerakan <i>Hidari Oi Tsuki Chudan</i>	33
Gambar 26. Gerakan <i>Migi Oi Tsuki Chudan</i>	34
Gambar 27. Gerakan <i>Hidari Shuto Uke</i>	34
Gambar 28. Gerakan <i>Migi Shuto Uke</i>	35
Gambar 29. Gerakan <i>Migi Shuto Uke</i>	35
Gambar 30. Gerakan <i>Hidari Shuto Uke</i>	36
Gambar 31. Arena Pertandingan Karate.	37
Gambar 32. Diagram Frekuensi dan Persentase Penilaian Pelaksanaan Kata Heian Shodan.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. kriteria Penilaian Kata	38
Tabel 2. Populasi Penelitian	44
Tabel 3. kriteria Penilaian kata	47
Tabel 4. Skor Penilaian Kata Heian Shodan oleh Tiga Juri	51
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil penilaian pelaksanaan kata Heian Shodan	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Nama Atlet Dojo Lemkari Pasaman Barat	69
Lampiran 2 Rekapitulasi hasil penilaian oleh ketiga judgment	69
Lampiran 3. Kata Heian Shodan	75
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian	77
Lampiran 6. Sertifikat Judgment.....	78
Lampiran 7. Surat Keterangan Judgment.....	80
Lampiran 8 Gambar Instrumen Penelitian	83
Lampiran 9. Blanko Penilaian Observasi.....	84
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan yang dinamis serta penyebaran yang semakin luas dan fenomena olahraga selama puluhan tahun terakhir ini telah membawa olahraga menjadi lembaga yang terorganisir dengan baik. Olahraga semakin berpengaruh ke dalam kesadaran di seluruh dunia serta perkembangan kebudayaan manusia. Salah satu cabang olahraga yaitu karate, merupakan olahraga bela diri yang juga telah menjadi olahraga prestasi (Herlina et al., 2023a). Sebagaimana dijelaskan dalam Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Bab I pasal I Ayat 12 menyatakan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”(UU No 11 Tahun 2022, 2022).

Karate merupakan bela diri beraliran keras yang menggunakan teknik-teknik fisik seperti pukulan, tendangan, dan tangkisan dengan kuda-kuda yang kokoh (Herlina et al., 2023b). Karate berasal dari dua kata kanji : “*kara*” berarti kosong dan “*te*” berarti tangan. Kedua huruf kanji tersebut bila digabungkan menjadi karate, yang berarti tangan kosong Sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga mempelajari mental, spiritual dan kepribadian (Sagitarius,2008, dikutip dalam Herlina et al., 2023). Karate merupakan jenis seni bela diri yang berasal dari Okinawa.

Karate dikembangkan di Kepulauan *Ryukyu* (Jepang) dari metode pertarungan asli *kenpo* Tiongkok (Aisyah et al., 2020). Karate merupakan seni bela diri tradisional Jepang yang telah mendapatkan popularitas di seluruh dunia karena manfaat fisik dan mentalnya (Pradeep Kumar Yadav, 2023).

Seni bela diri karate secara resmi terdaftar di Jepang pada tahun 1933 sebagai tambahan seni bela diri di Jepang (Amaral et al., 2022 a). Pada tahun 1950, *International Amateur Federation* (IAKF) diciptakan dan sesaat pada tahun 1970 menjalani proses reformulasi sehingga memunculkan *world Union of Karate Organization* (WUKO). WUKO mengadakan Kejuaraan Dunia Karate pertama pada tahun 1970, di Tokyo Budokan menggunakan konsep Karate sebagai olahraga tempur. Bertujuan untuk memperkuat olahraga, pada akhir 1990 WUKO bergabung dengan organisasi yang relevan yang disebut *International Traditional Karate Federation* (ITKF) untuk menciptakan *World Karate Federation* (WKF). Pada tahun 1999, WKF menjadi entitas yang diakui oleh Komite Olimpiade International, dan saat ini terdiri dari 199 federasi , mewakili negara-negara dari semua benua (Amaral et al., 2022 b). Pada tahun 2020 karate telah resmi dipertandingkan pada gelaran terbesar di Dunia, yaitu Olimpiade yang dilaksanakan di Tokyo, Jepang.

Dalam karate Menurut Zen-Nippon *Karatedo Renmei/Japan Karatedo Federation* (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 praktekan

(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.

“*kata Heian Shodan* memiliki peran yang sangat penting dalam membangun dasar keterampilan karateka pemula. Oleh karena itu, dalam pelaksanaannya, diperlukan perhatian khusus terhadap ketepatan teknik gerakan,

daya ledak, dan kekuatan hantaman. Selain itu, perpindahan arah dan posisi harus sinkron antara tungkai atas dan bawah, tangan dan kaki, serta keseimbangan saat berpindah”. (Wawancara dengan pelatih Dojo Lemkari Pasaman Barat).

Maka diharap pada karateka yang sudah mampu melakukan gerakan Kata *Heian Sotan* agar mampu meningkatkan pemahamannya kepada peningkatan daya ledak, hantaman, serta ketepatan teknik setiap gerakan. Dimana syarat untuk bisa lulus dalam melakukan Kata *Heian Shotan* adalah seorang karateka harus melakukan gerakan seperti yang diperagakan oleh pelatih. Jika karateka tidak melakukan gerakan dengan benar maka karateka tidak lulus ujian dan harus tetap bertahan memakai sabuk putih.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan pelaksanaan kata *Heian shotan*, gerakannya harus dilakukan dengan benar dan tepat, baik saat memukul, menangkis, bahkan dalam melakukan rangkaian gerakan perpindahan, gerakan dilakukan dengan cepat dan tepat, perpindahan arah dan posisi harus memiliki akselerasi antara gerakan tungkai bawah dengan tungkai atas. Seperti maju ke depan pukulan lurus, para karateka harus melakukan gerakan tersebut antara sampainya pukulan dengan langkah kaki sehingga semakin cepat melangkah ke depan maka semakin kuat hantaman pukulan saat melakukan tinjauan ke depan.

Penulis melihat karateka melakukan latihan di Dojo Lemkari Pasaman Barat terutama pada karateka yang memainkan kata *Heian Shotan*, gerakan kata *Heian shotan* yang dilakukan karateka masih kurang lancar, irama gerakan

tidak sesuai dengan gerakan kata yang sebenarnya, dan ada beberapa karateka yang masih asal-asalan dalam melakukan gerakan, penulis juga melihat gerakan yang dilakukan karateka tidak memiliki komponen dan unsur- unsur kondisi fisik yang baik. Sehingga gerakan yang dilakukan oleh karateka terlihat lebih lambat, kaku, dan kurang semangat dalam melakukan rangkaian gerakan yang sesuai berdasarkan kaidah- kaidah pelaksanaan gerakan sesungguhnya.

Sehingga penyebab rendahnya penguasaan Kata *Heian Shodan* pada karateka dalam latihan tersebut perlu mendapat perhatian, dicari penyebabnya dan segera diatasi. Upaya peningkatan penguasaan Kata *Heian Sodan* dalam latihan merupakan hal yang penting untuk dilakukan karena terkait erat dengan keberhasilan dalam latihan, selanjutnya diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang dapat dijadikan langkah yang baik guna meningkatkan kemampuan keterampilan Kata *Heian Shodan* pada karateka sabuk putih Dojo Lemkari Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, terdapat banyak faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan keterampilan Kata *Heian Shodan*. Adapun faktor- faktor yang dapat diidentifikasi baik ditinjau dari internal maupun eksternal yaitu:

1. Keterampilan teknik pada pelaksanaan kata *heian shodan* karateka Dojo Lemkari Pasaman Barat yang belum tepat, terutama dalam hal teknik pukulan, tangkisan, dan perpindahan posisi.
2. Kondisi fisik karateka yang kurang baik, seperti kekuatan dan kelincahan

yang mempengaruhi kualitas gerakan kata *heian shodan*.

3. Program latihan yang tidak terstruktur dan frekuensi latihan yang kurang terjadwal dengan baik menghambat penguasaan teknik kata secara optimal.
4. Adanya faktor internal seperti mental, motivasi, kepercayaan diri yang mempengaruhi kemampuan karateka dalam melaksanakan kata dengan baik.
5. Dukungan orang tua yang minim dalam hal perhatian dan fasilitas latihan juga menjadi hambatan bagi perkembangan teknik kata.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas mengingat waktu, dana, literatur, dan kemampuan peneliti maka pembatasan masalah dalam penelitian ini penulis batasi pada keterampilan kata *heian shodan* yang dilakukan oleh karateka sabuk putih Dojo Lemkari Pasaman Barat. Fokus utama penelitian ini adalah pada teknik dasar gerak *heian shodan*, termasuk ketepatan, kekuatan, dan kelancaran dalam pelaksanaannya.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana Keterampilan kata *Heian Shodan* pada karateka sabuk putih di Dojo Lemkari Pasaman Barat ?.
2. Sejauh mana ketepatan teknik gerakan kata *heian shodan* yang dilakukan oleh karateka sabuk putih Dojo Lemkari Pasaman Barat ?.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan pelaksanaan kata *heian shodan* oleh karateka sabuk putih di Dojo Lemkari Pasaman Barat, serta untuk menganalisis sejauh mana ketepatan teknik gerakan yang dilakukan sesuai dengan kaidah pelaksanaan kata, sehingga dapat menjadi bahan evaluasi bagi dojo dalam meningkatkan efektivitas latihan dan pembinaan karateka.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Peneliti

Sebagai syarat dalam menyelesaikan studi program Sarjana Pendidikan, serta sebagai sarana pengembangan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang keolahragaan, khususnya karate.

2. Pelatih dan karateka di dojo

Memberikan informasi yang berguna untuk mengevaluasi keterampilan teknik dasar dalam pelaksanaan kata *heian shodan* oleh karateka sabuk putih, serta menjadi dasar dalam peningkatan kualitas latihan ke depan.

3. Perpustakaan

Sebagai bahan informasi bagi mahasiswa di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang

4. Peneliti selanjutnya

Menjadi bahan referensi dan pembanding untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan teknik dasar atau keterampilan dalam olahraga karate.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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”. Hal ini dibuktikan melalui pengolahan data kuantitatif yang bersumber dari skor penilaian tiga orang *judgment*, serta data kualitatif dari hasil observasi langsung terhadap 12 karateka sabuk putih.

Berdasarkan 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*. Skor tersebut diperoleh melalui sistem penilaian digital berbasis *PowerPoint Show (.ppsx)*, yang memudahkan juri dalam memberikan penilaian berdasarkan enam klasifikasi, yaitu: sempurna (10), istimewa (9–9,9), sangat bagus (8–8,9), baik (7–7,9), cukup (6–6,9), dan kurang (5–5,9). Di samping itu, data berdasarkan format penilaian kriteria menunjukkan bahwa indikator keterampilan teknik yang diamati meliputi: kuda-kuda, pengambilan teknik, transisi gerakan, ketepatan waktu dan keselarasan, pernapasan, fokus,

kesesuaian, kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan. Hasil penilaian dari ketiga juri memperlihatkan bahwa meskipun beberapa karateka sabuk putih telah menunjukkan kemampuan cukup baik dalam aspek kuda-kuda, fokus, dan kekuatan, sebagian besar masih menunjukkan kelemahan dalam aspek transisi gerakan, pernapasan, kesesuaian, dan keseimbangan. Hal ini berdampak pada inkonsistensi pelaksanaan kata secara keseluruhan.

Triangulasi antara data skor dan berdasarkan format penilaian kriteria menunjukkan bahwa kemampuan pelaksanaan kata *Heian Shodan* pada karateka sabuk putih belum sepenuhnya memenuhi standar teknik yang diharapkan pada tahap awal pembinaan karate. Walaupun terdapat karateka yang memperlihatkan penguasaan teknik secara individu, secara umum aspek ritme, kontinuitas, dan keselarasan gerakan belum optimal. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan perlunya program pelatihan teknik dasar yang lebih intensif dan sistematis untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan kata di tingkat sabuk putih.

B. Saran

1. Untuk Pelatih

Disarankan agar latihan difokuskan pada teknik dasar yang konsisten, terutama pada transisi gerakan, keseimbangan kuda-kuda, dan ritme. Latihan dapat dilakukan melalui metode pengulangan yang menekankan pada gerakan pelatihan terlebih dahulu sebelum kecepatan ditingkatkan.

2. Untuk Karateka

Perlu meningkatkan fokus kedisiplinan latihan serta memaksimalkan waktu latihan di luar dojo untuk meningkatkan keluwesan dan kekuatan gerak. Latihan tambahan seperti latihan keseimbangan dan mental fokus (meditasi ringan) dapat mendukung peningkatan performa.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan instrumen observasi yang lebih mendalam, termasuk analisis video *frame by frame* untuk menilai pergerakan secara teknis, serta bisa melibatkan wawancara dengan pelatih dan atlet sebagai triangulasi data.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., Muhtar, T., & Yudiana, Y. (2020). The Effect of Training Method and Educability on Karate-Kata Skill. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(Aisyah), 29–34. <https://doi.org/10.17509/tegar.v4i1.26708>
- 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. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2300>
- Amaral, L. D. L., Mazzei, L. C., Frosi, T. O., Yamanaka, G. K., & Fabiani, D. J. F. (2022). The scientific literature on karate in the Web of Science ® – a narrative review. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*, 18(1), 171–183. <https://smaes.archbudo.com/view/abstract/id/15378>
- Amelia, P., Bakhtiar, S., Asnaldi, A., & Handayani, S. (2023). Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Mawashi Geri Karate-ka Dojo Bushido Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(9), 122-128. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1092>
- Andibowo, T., Santosa, T., Sulistyono, J., Supriyoko, A., & Budiyo, K. (2022). Pelatihan Fisik Dan Teknik Cabang Olahraga Karate Inkai Wonogiri. *Proficio*, 3(1), 23–28. <https://doi.org/10.36728/jpf.v3i1.1778>
- Andibowo, T., Sudarsono, S., & Iskandar, M. I. (2021). Implikasi Penggunaan Metode Latihan Teknik Dasar Karate Inkai Wonogiri. *Proficio*, 2(01), 23–29. <https://doi.org/10.36728/jpf.v2i01.1306>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, 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 MensSana*, 3(2), 16-27.
- Asnaldi, Arie. *Motor Ability dan Konsentrasi dalam Penguasaan Kata Heian Yodan*. Edited by Winoto, Darmawan E. Eureka Media Aksara, 2023.

- Augustovicova, D., Argajova, J., Rupcik, L., & Thomson, E. (2020). Development of
- Budiawan, Agus Hasil, P. (2021). *Indonesian Journal of Physical Activity*. 1, 139–148.
- Camella, W. N., Dinata, W. W., Septri, S., & Nelson, S. (2023). Pengaruh Latihan menggunakan Resistance Band terhadap Kecepatan Tsuki Atlet Karate INKAI Lembah Gumanti. *Journal Power Of Sports*, 6(1), 45-54.
- Dary, M. Y. A. (2021). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Karate Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru*.
<https://repository.uir.ac.id/14764/%0Ahttps://repository.uir.ac.id/14764/1/146610965.pdf>
- 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.
<https://dx.doi.org/10.31851/hon.v6i2.11628>
- FORKI. (2024).. *Peraturan Pertandingan WKF*.
- Herlina, H., Burhan, Z., Ashari, L. H., & Nulhadi, A. (2023). Pelatihan Cabang Olahraga Beladiri Karate Praya Tengah. *DEVOTE: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(1), 46–53. <https://doi.org/10.55681/devote.v2i1.1087>
- Hidayat, T., Afandi, I., & Pahrurrozi, M. (2023). Analisis keterampilan dasar karate pada atlet pemula. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 11(2), 45-55. Diakses dari <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/1306/520521080>
- Idham, Z., Salam, R., Asnawi, R., & Baharuddin, B. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078–4089. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>
- Ikhsan, Yolanda S., and Umar Umar. "Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh terhadap Dribbling." *Jurnal Patriot*, vol. 1, no. 3, 2019, pp. 1307-1320, doi:[10.24036/patriot.v1i3.444](https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.444).
- Irwansyah, R., Faizal, A., Paranoan, A., Wahyudi, A., & Aryanti, N. E. (2022). Analisis Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Karate Indonesia Pada Sea Games 2022. *Sport Science* ..., 4(2), 14–21.
<https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/view/3202>
- Karate Coach Dr. Pradeep Kumar Yadav. (2023). The Power of Karate: Exploring its Healing Potential, an assurance. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 10(04), 604–606. <https://doi.org/10.56975/yahtqn62>
- Katz, R. (2014). *The anatomy of martial arts: An illustrated guide to the muscles used in key kicks, strikes & throws*. North Atlantic Books.

- Kiram, P. H. Y. (2019). *Belajar keterampilan motorik*. Prenada Media.
- Kurniawan, F. H., Wiguno, L. T. H., & Darmawan, A. (2024). Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 27–36.
- 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>
- Maizan, I., & Umar, U. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 17-25.
- Marlina, L., Syamsuar, S., Damrah, D., Ilham, I., Septri, S., & Sibomana, A. (2023). The effect of barrier hops and bench jumping exercises on increasing Inkado athletes' speed in mawashi geri. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 237-247.
- 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.
- Masrun, Masrun. "Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Pplp Sumbar." *Jurnal Performa Olahraga*, vol. 1, no. 01, 2016, pp. 1-11, doi:10.24036/po.v1i01.72.
- Masrun, R., Khairuddin, S., Marlina, S., Okilanda, A., & Khairoh, J. (2025). *Augmented reality-based teaching modules on the improvement of motor skills in early childhood*. In F. Tayebi & F. Ghorbanalizadeh Ghaziani (Eds.), *Technological innovation in increasing sport access and participation for people with disabilities and inactivity: A report on 1st Conference USCI (University Sport Consortium International), November 5–6, 2024* (pp. 139–142). *Annals of Applied Sport Science, Special Issue*, e1485. <https://doi.org/10.61186/aassjournal.1485>
- Masrun, R., Khairuddin, S., Marlina, S., Okilanda, A., & Khairoh, J. (2025). *Augmented reality-based teaching modules on the improvement of motor skills in early childhood*. In F. Tayebi & F. Ghorbanalizadeh Ghaziani (Eds.), *Technological innovation in increasing sport access and participation for people with disabilities and inactivity: A report on 1st Conference USCI (University Sport Consortium International), November 5–6, 2024* (pp. 139–142). *Annals of Applied Sport Science, Special Issue*, e1485. <https://doi.org/10.61186/aassjournal.1485>

- Nakayama, M. (1979). *Best Karate: Heian, Tekki* (Vol. 5). Kodansha International.
- Pratomo, A. B. (2010). "*SHOTOKAN*" *K a r a t e - d o*.
- Putra, R. R., Hariyanto, A., & ... (2022). Movement Pattern Learning Video Heian Shodan for Beginners Extracurricular Karate Students. ... *Institute (BIRCI-Journal)* ..., 9876–9885. <https://bircu-journal.com/index.php/birci/article/view/4782>
- 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.
- Saputra, H., & Harahap, D. (2021). Hubungan Frekuensi Latihan dan Motivasi Intrinsik terhadap Kemampuan Teknik Dasar Atlet Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 115–122.
- Sari, N. (2019). *Pelaksanaan kata Heian Shodan pada karateka pemula di Dojo Angkasa Lanud Padang* (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Padang, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga).
- Seo, I. (2023). *10 teknik dasar karate yang perlu kamu ketahui* [Gambar]. IDN Times. Diakses dari <https://www.idntimes.com/sport/arena/seo-intern-idn-times/10-teknik-dasar-karate-yang-perlu-kamu-ketahui>
- Septiadi, F., & Bachtiar. (2024). *Investigasi keterampilan kata Heian Shodan menjelang ujian kenaikan tingkat sabuk: Studi cross sectional*. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 3(2), 53–58. <https://ijophya.org/index.php/ijophya>
- Septri, S., & Haryanto, J. (2022). Pengaruh Metode Latihan Medicine Ball dan Push-Up Terhadap Daya Ledak Otot lengan Atlet Karate. *Sporta Sainitika*, 7(1), 46-59.
- Setiawan, Y., & Soniawan, V. (2021). Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 60-69
- Umar, M. S., & Utama, J. P. (2021). *Anatomi Tubuh Manusia*. Samudra Biru.
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Valiantianus, S. A. T. R. I. A., Sepdanius, E., & Septri, S. (2019). Tinjauan Kemampuan Biomotorik Atlet Karate Dojo Kantor PU (Pekerjaan Umum) Kota Solok. *Jurnal Stamina*, 2(2), 104-11
- Wahyuni, Sovia, and Donie Donie. "Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo." *Jurnal Patriot*, vol. 2, no. 2, 2020, pp. 640-653, doi:10.24036/patriot.v2i2.639.