

HUBUNGAN DISIPLIN DAN MOTIVASI TERHADAP HASIL LATIHAN BELA DIRI KARATE (STUDI KASUS AKBAR GUMILAR, SEBAGAI JUARA I KATA JUNIOR DAN JUARA I KUMITE JUNIOR PUTRA, PADA KAJUARAAN KARATE PROVINSI BANTEN PIALA YONIF 318/AY TANGGAL 22-23 JUNI 2024 DILEBAK BANTEN

Pri Utami^{1*}, Putri Ramadhani²

¹Program Studi Ilmu Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial Universitas Islam Syekh Yusuf Tangerang

²Program Studi Ilmu Administrasi Publik, Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Publik STIA LPPN Padang
email: pri@gmail.com

Abstrak

Kihon merupakan salah satu elemen dasar dalam seni bela diri Karate, selain Kata (rangkaian gerakan) dan Kumite (pertarungan). Kihon memiliki peran penting sebagai fondasi dalam mempelajari Karate, mencakup teknik dasar seperti tendangan, pukulan, dan tangkisan. Namun, dalam pembinaan Karate, para pelatih sering menghadapi tantangan dalam mengevaluasi teknik Kihon murid. Untuk mempermudah proses evaluasi tersebut, diusulkan sebuah aplikasi untuk menilai posisi Karate dengan memanfaatkan pengukuran sudut pada persendian tubuh manusia. Pengukuran sudut ini dilakukan menggunakan sensor Kinect yang mendeteksi 12 titik persendian tubuh, kemudian menghitung sudut dari dua vektor yang membentuk sendi tersebut.

Keyword : Hubungan Disiplin dan Motivasi, Latihan Bela Diri.

Abstrac

Kihon is the basic technique of Karate martial arts besides Kata (stances) and Kumite (match) is very important. This Kihon is the inner foundation learn Karate martial arts which consists of kicking and hitting techniques and parry. In the process of coaching Karate students, Karate teachers often face difficulties in the Kihon technique assessment process. To assist the Kihon engineering assessment process, an application is proposed for Karate position assessment which takes the degree of angle of each joint of the body humans that can be detected using the help of the Kinect sensor. From 12 The joints detected by the Kinect sensor will have their angular degrees calculated using 2 vectors that form the joint.

Keywords: Relationship between Discipline and Motivation, Martial Arts Training.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Karate (空手道) merupakan seni bela diri yang berasal dari Jepang dan pertama kali masuk melalui Okinawa. Awalnya, seni bela diri ini dikenal dengan nama "Tote," yang memiliki arti "Tangan China." Ketika diperkenalkan di Jepang, gelombang nasionalisme yang sedang menguat mendorong Sensei Gichin Funakoshi untuk mengganti penulisan kanji Okinawa tersebut. Kanji "Tote" diubah menjadi "Karate," yang berarti "Tangan Kosong," agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Kata "Karate" tersusun dari dua karakter: 'Kara' (空), yang berarti 'kosong,' dan 'Te' (手), yang bermakna 'tangan.' Jika digabungkan, kedua karakter ini mengartikan "tangan kosong" (空手, pinyin: kongshou).

Karate tidak diperkenalkan ke Indonesia oleh tentara Jepang, melainkan oleh mahasiswa Indonesia yang kembali setelah menyelesaikan pendidikan di Jepang. Pada tahun 1963, beberapa mahasiswa seperti Baud AD Adikusumo, Kariato Djojonegoro, Mochtar Ruskan, dan Ottoman Noh mendirikan dojo pertama di Jakarta. Kelompok ini menjadi perintis dalam mengenalkan karate aliran Shotokan di tanah air. Mereka juga membentuk sebuah organisasi bernama Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI), yang secara resmi berdiri pada 10 Maret 1964 di Jakarta. Di tahun-tahun berikutnya, beberapa alumni pendidikan Jepang lainnya, seperti Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi, Sabeth Muchsin, dan Chairul Taman, turut berperan aktif dalam perkembangan karate di Indonesia.

Selain para mantan mahasiswa yang disebutkan sebelumnya, beberapa warga Jepang yang datang ke Indonesia untuk urusan bisnis turut memberikan kontribusi terhadap perkembangan karate di tanah air. Di antara mereka adalah Matsusaki (aliran Kushinryu, 1966), Ishi (aliran Gojuryu, 1969), Hayashi (aliran Shitoryu, 1971), dan Oyama (aliran Kyokushinkai, 1967). Karate pun semakin digemari, yang ditunjukkan melalui pembentukan berbagai organisasi karate dengan sejumlah aliran berbeda sesuai dengan ajaran para pendiri perguruan. Namun, keberagaman aliran ini sempat memicu

ketidakepahaman di antara para tokoh, yang mengakibatkan perpecahan dalam organisasi PORKI. Meski begitu, melalui kesepakatan bersama para tokoh karate, mereka akhirnya bersatu kembali untuk mendukung perkembangan karate di Indonesia. Hasilnya, Pada tahun 1972, Kongres IV PORKI memutuskan untuk mendirikan sebuah organisasi baru yang dinamakan Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI).

Kemajuan teknologi di era global saat ini terlihat semakin cepat dan signifikan. Perkembangan ini dipicu oleh meningkatnya kebutuhan manusia yang menuntut efisiensi dalam penggunaannya. Seiring bertambahnya kebutuhan masyarakat, muncul ide-ide baru untuk memenuhi berbagai kebutuhan tersebut dalam berbagai aspek. Percepatan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) ini juga berdampak pada semua sektor kehidupan, termasuk dunia olahraga karate. Hal ini tercermin dari adanya inovasi pada sarana dan prasarana olahraga, seperti penggunaan scoring board dan perangkat lainnya. Aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang olahraga menjadi penting untuk memenuhi kebutuhan dan mendukung pengembangan olahraga secara lebih efektif dan terampil..

Perhatian terhadap perkembangan olahraga di Indonesia telah meningkat, baik dalam hal organisasi maupun pembinaan. Namun, masih terdapat berbagai tantangan, terutama yang berkaitan dengan peran pelatih dalam upaya meningkatkan prestasi atlet. Hal ini terlihat dari beberapa cabang olahraga yang belum mencapai hasil maksimal. Oleh karena itu, pembina, khususnya para pelatih, perlu menyadari pentingnya perencanaan program pelatihan yang baik serta memperbaiki kekurangan yang ada untuk memotivasi atlet dan mengoptimalkan pencapaian prestasi. Sebagai contoh, kasus Akbar Gumilar dapat menjadi inspirasi. Akbar merupakan juara I Kata Yuniior dan Juara I Kumite Yuniior Putra pada Kejuaraan Karate Provinsi Banten Piala Dan Yonif 318/AY yang diselenggarakan pada 22-23 Juni 2024 di Lebak, Banten. Meskipun memiliki postur tubuh kecil dan kurus, ia menunjukkan performa luar biasa di arena pertandingan, dengan semangat yang tak tergoyahkan dan kemampuan yang mengesankan. Akbar, yang akrab disapa demikian, adalah putra kedua dari pasangan Tatang Hidayat dan Herni Yuhana. Lahir di Tangerang pada 29 Januari 2007, ia merupakan siswa dari Perguruan Karate Bandung Karate Club (BKC) Kota Tangerang, Banten.

Akbar, bersama timnya, mewakili Perguruan Karate BKC Kota Tangerang untuk berpartisipasi dalam kejuaraan Piala Dan Yonif 318/AY yang berlangsung pada 22-23 Juni 2024 di Lebak, Provinsi Banten. Menurut penuturan pelatihnya, Akbar memiliki antusiasme tinggi dalam latihan dan sangat berdedikasi mempelajari seni bela diri. Sejak usia muda, beberapa sekolah telah mengadopsi program ekstrakurikuler Karate untuk mengenalkan seni bela diri ini sejak dini kepada para siswa. Karate sendiri adalah seni mempertahankan diri yang memanfaatkan kepala tangan atau tangan kosong, memberikan fleksibilitas kepada setiap praktisinya. Sebagai salah satu cabang olahraga beladiri yang populer di Indonesia, karate memiliki daya tarik yang luas di berbagai kalangan, baik di kota besar maupun wilayah kecil. Melalui latihan karate, anak-anak tidak hanya memperoleh kebugaran fisik tetapi juga memupuk sikap disiplin dan keberanian dalam melaksanakan arahan pelatih. Aktivitas ini membantu mengasah kemampuan motorik serta meningkatkan daya ingat anak melalui pengulangan gerakan yang diajarkan selama latihan. Anak-anak juga diajarkan untuk selalu datang tepat waktu, mematuhi semua aturan yang telah ditetapkan, dan menjalani sesi latihan dengan penuh keteraturan. Kebiasaan-kebiasaan ini bertujuan untuk melatih anak agar menjadi individu yang disiplin dan bertanggung jawab atas setiap tindakannya.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang merupakan pendekatan yang bertujuan untuk memahami fenomena sosial secara mendalam dengan menekankan pada makna dan pengalaman. artikel ini memberikan panduan praktis bagi peneliti yang ingin menggunakan metode kualitatif. Penekanan diberikan pada teknik pengumpulan data seperti wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen, serta strategi analisis data yang sering digunakan, termasuk analisis tematik dan grounded theory.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hubungan Disiplin Terhadap Hasil Latihan Bela Diri Karate (Studi Kasus Akbar Gumilar, Debagai juara I Kata Yuniior dan Juara I Kumite Yuniior putra, pada kejuaraan Karate Provinsi Banten Piala dan Yonif 318/AY Tanggal 22-23 Juni 2024 di Lebak Provinsi Banten

Disiplin adalah kemampuan untuk mengatur diri sendiri serta membentuk sikap mental baik pada individu maupun masyarakat dalam mengembangkan kebiasaan patuh terhadap aturan dan norma yang berlaku, yang didasari oleh dorongan dan kesadaran internal. Proses disiplin berfungsi sebagai

pembimbing untuk menanamkan pola perilaku tertentu, membentuk kebiasaan positif, serta menciptakan karakter individu yang memiliki kualitas moral dan mental yang baik.

Menurut Pratt, individu yang memiliki kemampuan untuk mengatur diri sendiri adalah mereka yang dapat menyesuaikan tindakan mereka berdasarkan kebutuhan dan prinsip perilaku yang mereka yakini. Inti dari kedisiplinan terletak pada membiasakan anak untuk bertindak sesuai dengan aturan yang berlaku di lingkungan mereka. Proses ini melibatkan pengajaran, arahan, atau dorongan yang diberikan oleh orang tua kepada anak. Penerapan kedisiplinan bertujuan mendukung anak dalam berkembang sebagai makhluk sosial, meningkatkan perilaku positif, serta mencapai pertumbuhan dan perkembangan optimal. Kata "disiplin" sendiri berasal dari istilah "disciple," yang berarti belajar.

Disiplin adalah upaya untuk mengarahkan dan melatih seseorang agar dapat melakukan sesuatu dengan lebih baik. Proses disiplin ini memiliki tujuan untuk mendorong pencapaian tujuan organisasi secara objektif melalui kepatuhan terhadap aturan yang berlaku. Tujuan utama dari disiplin adalah untuk mendidik dan mengendalikan anak. Agar hal ini tercapai, orang tua dan pengajar harus mengajarkan anak mengenai perilaku yang pantas dan tidak pantas, serta membantu anak untuk mengenal dan mengelola perilakunya. Salah satu cara terbaik untuk mendisiplinkan anak adalah dengan pendekatan positif, seperti memberikan contoh yang baik, memberikan dukungan, berkomunikasi secara efektif, serta memberikan pujian dan hadiah. Sebaliknya, cara-cara negatif seperti memarahi, memukul, atau membuat anak marah hanya akan menghambat proses belajar mereka.

Menurut Harlock, agar disiplin dapat mendidik anak sehingga mereka mampu bertindak sesuai dengan norma yang berlaku di kelompok sosialnya, disiplin perlu mengandung empat elemen utama.

- a. Peraturan adalah norma atau pola yang dirancang untuk mengatur perilaku individu, biasanya ditetapkan oleh orang tua, guru, atau teman-teman dalam lingkungan sosial. Tujuan utama peraturan adalah membantu anak belajar mengelola perilaku mereka. Anak-anak yang lebih muda cenderung membutuhkan lebih banyak peraturan dibandingkan anak yang lebih besar. Hal ini disebabkan oleh harapan bahwa anak-anak yang mendekati usia remaja sudah memahami ekspektasi kelompok sosial mereka. Secara umum, peraturan memiliki dua fungsi utama, yaitu:
 1. Aturan memiliki nilai edukasi karena aturan tersebut mengajarkan anak mengenai norma-norma yang diakui oleh anggota kelompok tersebut.
 2. Selain itu, aturan juga berfungsi untuk mengendalikan perilaku yang kurang diinginkan. Agar dapat menjalankan kedua fungsi ini, aturan perlu dirancang agar mudah dipahami, diingat, dan diterima oleh anak.
- b. Hukuman berasal dari kata kerja Latin punire, yang berarti memberikan sanksi kepada seseorang atas kesalahan, pelanggaran, atau perlawanan sebagai bentuk ganjaran atau pembalasan. Hukuman memiliki tiga peran penting dalam perkembangan moral anak, yaitu:
 1. Sanksi dapat mencegah terulangnya perilaku yang tidak diterima oleh masyarakat. Sebagai contoh, seorang anak mungkin akan membatalkan niatnya untuk melakukan sesuatu yang dilarang oleh orang tuanya, dengan mengingat hukuman yang diterimanya sebelumnya karena tindakan serupa yang dilakukannya..
 2. Sebelum anak memahami prinsip aturan, mereka terlebih dahulu mengenali tindakan yang benar. Proses ini dapat dipelajari oleh anak melalui penerapan hukuman. Dengan pengalaman hukuman, anak belajar bahwa jika melakukan kesalahan, mereka akan dihukum, sementara jika bertindak dengan benar, mereka tidak akan menerima hukuman.
 3. Fungsi ketiga dari hukuman adalah untuk mencegah perilaku yang tidak sesuai dengan norma masyarakat. Pengalaman mengenai dampak dari tindakan yang salah dan hukuman yang diterima dapat menjadi dorongan bagi individu untuk menghindari kesalahan serupa. Jika seseorang mampu mempertimbangkan dengan bijak setiap tindakan yang akan dilakukan dan memahami akibatnya, maka ia akan belajar untuk menilai apakah suatu tindakan layak dilakukan atau tidak. Dengan cara ini, individu tersebut akan termotivasi untuk menjauhi perilaku yang tidak benar.
- c. Penghargaan adalah suatu bentuk pengakuan atau pemberian tanda apresiasi atas prestasi atau hasil yang baik. Bentuk penghargaan tidak selalu dalam bentuk materi, tetapi bisa berupa ungkapan pujian, senyuman bangga, atau tepukan di punggung. Penghargaan memiliki beberapa fungsi penting dalam mendidik anak untuk berperilaku sesuai dengan norma yang diterima oleh masyarakat.:
 1. Penghargaan Mempunyai Nilai didik
 2. Penghargaan berperan sebagai motivasi untuk kembali melakukan tindakan yang sesuai dengan

norma sosial.

- d. Konsistensi mengacu pada tingkat keragaman atau kestabilan. Aturan, sanksi, dan penghargaan yang diterapkan secara konsisten membantu anak memahami dengan jelas, Beberapa Peran Penting dari Konsistensi adalah sebagai Berikut::

1. Memiliki nilai yang bersifat edukatif.
2. Memberikan dorongan motivasi yang sangat tinggi.
3. Meningkatkan rasa hormat terhadap aturan serta individu yang memiliki otoritas

Anak yang mendapatkan pendidikan disiplin secara teratur cenderung lebih berhasil dalam mengembangkan kemampuan disiplin diri dibandingkan dengan anak yang tidak mendapatkan latihan disiplin secara konsisten. Dalam hal ini, disiplin memaksa anak untuk mengikuti berbagai peraturan yang ada di lingkungan mereka, baik di sekolah, rumah, maupun tempat lainnya. Beberapa contoh aturan yang harus dipatuhi anak, seperti saat mengikuti kegiatan di luar sekolah (misalnya latihan bela diri karate), mencakup kewajiban untuk datang tepat waktu dan memberikan salam. Selama mengikuti latihan bela diri, anak dilatih untuk terbiasa dengan kedisiplinan dan kemandirian. Setelah memahami aturan yang ada, anak diharapkan untuk mematuhi guna meningkatkan kedisiplinan dan kemampuan untuk mengendalikan diri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa disiplin merupakan suatu proses pembinaan yang bertujuan Untuk membentuk sikap seseorang menjadi lebih positif, serta dapat mengarahkan tindakannya agar sesuai dengan norma dan peraturan yang berlaku.

b. Hubungan Motivasi Terhadap Hasil Latihan Bela Diri Karate (Studi Kasus Akbar Gumilar, Sebagai Juara I Kata Yuniior dan Juara I Kumite yuniior putra, pada kejuaraan Karate Provinsi Banten Piala Dan Yonif 318/AY Tanggal 22-23 Juni 2024 di Lebak Provinsi Banten

Sejak kelahiran, setiap individu membawa berbagai motif yang mendasari perilakunya. Motif-motif ini menjadi pendorong untuk memenuhi kebutuhan, khususnya kebutuhan yang terkait dengan kelangsungan hidup. Ini mengacu pada motif alami yang sudah ada sejak lahir. Seiring perkembangan, individu memenuhi kebutuhan tersebut, dengan pengaruh lingkungan yang membentuk motif yang dipelajari. Motivasi tinggi pada seseorang berarti bahwa individu tersebut memiliki dorongan yang kuat untuk meraih tujuannya melalui usaha yang dilakukan saat ini.

Pemahaman motivasi dalam masyarakat sering kali disamakan dengan semangat, seperti dalam contoh ungkapan "Saya ingin anak saya memiliki motivasi tinggi dalam belajar." Ungkapan ini menunjukkan harapan orang tua agar anaknya memiliki semangat belajar yang tinggi. Oleh karena itu, penting untuk memahami perbedaan arti motivasi, karena sebagian orang menganggap motivasi sebagai alasan, sedangkan sebagian lainnya mengaitkannya dengan semangat.

Motivasi memiliki beragam pengertian menurut para ahli. Donald menyebutkan bahwa motivasi merupakan perubahan energi dalam diri individu yang tercermin dari munculnya perasaan dan reaksi untuk mencapai suatu tujuan. Usman memandang motivasi sebagai proses yang mengaktifkan motif-motif pribadi untuk menjadi tindakan atau perilaku guna memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan, serta kesiapan dalam diri yang mendorong tindakan tersebut. Robbins dan Judge menjelaskan motivasi sebagai proses yang menggambarkan intensitas, arah, dan ketekunan dalam usaha meraih tujuan tertentu. Motivasi juga bisa dipahami sebagai dorongan internal yang bertujuan untuk memuaskan dan mempertahankan kehidupan. Dalam konteks olahraga, motivasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti yang disampaikan oleh Kumlesh, yaitu:

- a. Kondisi fisik dan mental yang sehat.
- b. Lingkungan yang sehat dan menyenangkan.
- c. Fasilitas dan peralatan yang memadai.
- d. Jenis olahraga yang sesuai.
- e. Sesuai dengan niat dan bakat.
- f. Program latihan yang menarik.
- g. Penggunaan alat bantu audiovisual.
- h. Metode pengajaran atau pelatihan yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Sehat fisik dan mental

Motivasi setiap individu dalam berolahraga dapat berbeda-beda. Motivasi ini berfungsi sebagai pendorong dan penggerak yang bersifat dinamis. Sikap dan dorongan dalam bertindak terfokus pada pencapaian tujuan tertentu untuk memperoleh kepuasan dan menghindari ketidaknyamanan. Pada rentang usia 7 hingga 16 tahun, anak-anak sedang berada dalam fase perkembangan dan pertumbuhan, sehingga penting untuk memperhatikan kegiatan yang mendukung aktualisasi diri mereka. Melibatkan

anak dalam klub olahraga karate dapat membantu mereka berkembang secara positif, meraih prestasi, dan membangun disiplin diri. Kesimpulannya, Motivasi merujuk pada perubahan dalam perilaku yang ditandai dengan timbulnya dorongan untuk mencapai tujuan tertentu. Pukulan dan tendangan adalah keterampilan yang harus dikuasai dengan baik oleh seorang karateka. Latihan yang efektif sangat dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan tersebut, baik saat berlatih secara rutin maupun saat berlaga dalam pertandingan. Kepatuhan terhadap tradisi dan aturan dalam karate berfungsi sebagai sarana untuk mendidik jiwa dan membentuk kedisiplinan para karate.

Setiap latihan karate dimulai dan diakhiri dengan meditasi. Meditasi dilakukan dengan duduk dalam posisi tenang, mata tertutup, dan telapak tangan diletakkan di atas paha. Seluruh tubuh dilonggarkan, pikiran difokuskan, dan doa dipanjatkan kepada Tuhan untuk mendapatkan kekuatan dan keselamatan..

1. Hormat dalam karate dilakukan dengan memulai posisi berdiri tegak (sikap sempurna), lalu membungkukkan tubuh sekitar setengah badan. Proses ini harus dilakukan dengan tulus dan didasari rasa persaudaraan
2. Lambang Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI) wajib dipasang di sisi kanan bagian dada pada pakaian karate (karategi).
3. Sistem sabuk dalam karate mengharuskan setiap karateka untuk mengenakan sabuk atau pita sebagai tanda tingkatannya. Namun, sabuk tidak boleh dibuat secara sembarangan atau diberikan tanpa syarat oleh pelatih. Untuk mendapatkan sabuk, seorang karateka perlu melewati ujian kenaikan tingkat yang menantang. Sabuk berfungsi sebagai simbol prestasi dalam karate. Di tingkat pemula, karateka akan memakai sabuk putih, yang kemudian akan berubah menjadi sabuk kuning setelah ujian kenaikan. Selanjutnya, sabuk dapat berubah menjadi hijau, biru, coklat, dan akhirnya hitam setelah melewati ujian kenaikan yang sesuai..
4. Teriakan dalam karate merupakan bagian penting dalam setiap gerakan tendangan atau pukulan yang dilakukan oleh karateka. Biasanya, karateka akan mengeluarkan teriakan seperti "HUH" atau "UTS" yang dilakukan bersamaan dengan penarikan napas. Teriakan ini, yang dikenal dengan sebutan KIAI, bukan bertujuan untuk meremehkan lawan, melainkan sebagai sarana untuk memfokuskan energi dan memperkuat tekad. Dalam latihan karate, terdapat sejumlah teknik yang perlu dikuasai oleh setiap praktisi, antara lain:
 - a. Teknik posisi tubuh (dachi).
 - b. Teknik memukul.
 - c. Teknik menendang.
 - d. Teknik blokir.
 - e. Teknik dasar dalam bertarung (kumite).
 - f. Formasi gerakan (kata).
 - g. Aturan dalam pertandingan. Teknik berdiri (dachi).

Pengajaran Karate Dalam Usia

Anak pada usia dini sedang mengalami perkembangan fisik dan mental yang sangat cepat. Sel-sel tubuh mereka tumbuh dan berkembang dengan pesat. Untuk mendukung proses ini, anak membutuhkan asupan makanan bergizi seimbang serta stimulasi untuk otak. Selain itu, Perkembangan aspek fisik dan motorik, moral (termasuk kepribadian, karakter, dan akhlak), sosial, emosional, intelektual, serta bahasa berlangsung dengan pesat. Pada usia 7 hingga 9 tahun, anak berada dalam fase pertengahan masa kanak-kanak, di mana kegiatan mereka terus berlanjut, namun kali ini dilakukan dengan pengendalian dan dorongan motivasi yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu.

Anak-anak terus memiliki rasa ingin tahu yang besar dan banyak pertanyaan yang perlu dijawab secara jujur. Seiring berjalannya waktu, alasan mereka pun mulai berkembang, dan mereka mulai menyimpulkan hasil dari pemikiran dan penelitian mereka sendiri. Pengalaman yang sebelumnya mungkin terasa biasa, kini memberi makna yang baru, dan kosakata mereka bertambah setiap hari. Pada fase perkembangan anak di kelas satu, dua, dan tiga SD, yang merupakan masa pertengahan, umumnya pertumbuhan fisik mereka telah mencapai tingkat kematangan tertentu. Di tahap ini, mereka mulai lebih mampu mengontrol tubuh dan menjaga keseimbangan dengan lebih baik.

Perkembangan emosional pada anak usia pertengahan mencakup kemampuan mereka untuk merespons orang lain, mengelola perasaan, mulai berpisah dari orang tua, serta membangun pemahaman mengenai nilai-nilai seperti benar dan salah. Masa ini merupakan periode dengan laju perkembangan yang pesat, bahkan sering disebut sebagai periode lompatan perkembangan. Karena itu,

usia ini dianggap sebagai "usia emas" yang memiliki makna yang sangat besar dibandingkan dengan periode kehidupan selanjutnya. Fase ini merupakan bagian yang istimewa dalam kehidupan anak. Motivasi untuk mempelajari perkembangan anak bukanlah untuk mengabaikan mereka, melainkan sebagian besar penelitian awal lebih berfokus pada upaya untuk memahami cara mendidik mereka dengan baik agar dapat menjadi individu yang bermanfaat bagi masyarakat.

SIMPULAN

Disiplin memiliki peran yang sangat penting dalam pencapaian hasil latihan karate, terutama pada anak-anak. Secara umum, anak-anak cenderung lebih tertarik pada aktivitas bermain dan hiburan. Namun, olahraga karate memberikan berbagai manfaat bagi mereka, terutama pada usia dini. Banyak anak yang merasa senang dan nyaman saat berlatih karate. Dorongan untuk bergerak dan mengikuti berbagai gerakan dalam karate membuat mereka lebih bersemangat dan antusias dalam menjalankannya. bahkan terkadang mereka lupa waktu dan ingin terus berlatih tanpa henti. Karate juga membantu anak untuk membiasakan diri dengan aturan yang ada di lingkungannya serta mengajarkan mereka untuk mengendalikan diri dan mematuhi peraturan yang telah ditetapkan.

Motivasi dalam kaitannya dengan hasil latihan beladiri karate sangat penting. Keinginan untuk berusaha lebih baik dan semangat dalam menjalani latihan merupakan wujud motivasi anak dalam meraih prestasi serta merasa bangga terhadap dirinya, orang tua, dan pelatihnya. Anak akan merasa termotivasi ketika menerima hukuman akibat kesalahan yang dilakukan, dan berusaha untuk memperbaikinya agar tidak mengulangnya. Terkadang, anak merasa sangat bersemangat untuk memberikan yang terbaik dalam latihan yang dijalani.

SARAN

Disiplin merupakan faktor krusial yang mendukung kemajuan dalam latihan bela diri karate. Dengan meningkatkan faktor-faktor lain yang berperan penting dalam mendukung hasil latihan tersebut, Dan dengan melibatkan lebih banyak serta variabel yang lebih kompleks, baik dari segi teori maupun empiris, hal ini dapat meningkatkan hasil dari latihan bela diri karate.

Hasil dari latihan karate dipengaruhi oleh faktor disiplin dan motivasi. Disiplin dan motivasi yang diberikan secara tepat oleh orang tua atau pelatih dapat mendorong anak untuk tetap bersemangat dan melanjutkan latihan karate.

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Cendekia, 1978.
- Ilham, H. Subroto. *Dasar-Dasar Karate*. Solo: AIC Offset, 1996.
- JB Sujoto. *Teknik Oyama Karate*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 1996.
- Nana, Patric, M. Hickey. *Karate Technique & Tactics*. USA, Perigee Books. Jakarta: Ghalla Indonesia, 1995.
- Paul, Perry. *Bebas Cedera karate*. Jakarta: Ghalla Indonesia, 1994. Rose, Mini. *Disiplin Pada Anak*. Jakarta: Erlangga, 2011.
- Singgih, Gunarsa D. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Gunung Mulia. 1989.
- Soedibyo, Soebroto. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan UNJ, 2002.
- Simanjuntak, G. Viktor. *Teknik Dasar Karate*. Ciputat: CerdasJaya 2004.
- Suharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006.
- Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga II*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2010.
- Winarno, *Psikologi Perkembangan disiplin anak*, Jakarta: Oktober 2012.