

Peran Olahraga Karate terhadap Peningkatan Keterampilan Sosial Pada Anak-Anak

Selvi Marsanda Saragih¹, Melfa Aisyah², Febbry Vanto Situmorang³, Andre Mardani Naibaho⁴, Michael Saputra Nababan⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Medan
e-mail: marshandasilvi@gmail.com¹, melfaaisyah1@gmail.com²,
febrysitumorang128@gmail.com³, andrewardani19@gmail.com⁴,
michaelsaputra2024@gmail.com⁵

Abstrak

Olahraga kareta adalah teknik serangan yang menggunakan ketepatan tendangan dan pukulan tanpa alat, serta mengandalkan konsentrasi, kekuatan tubuh, taktik, dan kedisiplinan. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran olahraga karate dalam peningkatan keterampilan sosial pada anak-anak. Data yang digunakan berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan eksperimental dengan desain pretest-posttest, teknik pengumpulan data dengan cara penyebaran angket (kuisisioner) yang disebarluaskan kepada anak-anak berusia 10 hingga 12 tahun yang terdaftar di klub karate setempat. Responden adalah anak-anak yang terdaftar di klub tersebut. Instrumen yang digunakan adalah angket model skala Likert. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi. Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh hasil bahwa anak-anak yang terlibat dalam karate menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya, mengelola emosi, dan menyelesaikan konflik. Dengan demikian olahraga karate tidak hanya berfungsi sebagai sarana fisik tetapi juga sebagai platform yang efektif untuk pengembangan keterampilan sosial yang esensial bagi pertumbuhan pribadi dan sosial anak-anak. Karate dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat dalam membentuk karakter dan keterampilan sosial anak-anak di era modern ini.

Kata Kunci : *Peran Karate, Keterampilan Sosial Anak*

Abstract

Kareta is an attack technique that uses precise kicks and punches without tools, and relies on concentration, body strength, tactics and discipline. This article aims to explore the role of sport karate in improving social skills in children. The data used is based on the results of research using an experimental pretest-posttest design, data collection techniques by distributing questionnaires to children aged 10 to 12 years who are registered at the local karate club. Respondents were children registered in the club. The instrument used was a Likert scale model questionnaire. The data analysis technique uses regression analysis. Based on the results of the regression analysis, the results showed that children involved in karate showed an increase in their ability to interact with peers, manage emotions, and resolve conflicts. Thus the sport of karate not only serves as a physical means but also as an effective platform for the development of social skills that are essential for the personal and social growth of children. Karate can be a very useful tool in shaping the character and social skills of children in this modern era.

Keywords: *Role of Karate, Children's Social Skill*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak, tidak hanya dari segi fisik tetapi juga mental dan sosial. Dalam konteks ini, karate sebagai salah satu bentuk seni bela diri memiliki peranan yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan sosial anak-anak. Karate bukan hanya mengajarkan teknik bertahan diri, tetapi juga menanamkan nilai-nilai disiplin, rasa hormat, dan kerjasama yang sangat penting dalam interaksi sosial sehari-hari.

Seiring dengan perkembangan zaman, tantangan yang dihadapi oleh anak-anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya semakin kompleks. Banyak anak yang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang positif, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi berbagai aktivitas yang dapat mendukung pengembangan keterampilan sosial anak. Salah satunya adalah melalui olahraga karate. Karate mengajarkan anak-anak untuk bekerja sama dengan teman sebayanya, menghargai lawan, serta belajar untuk berkomunikasi secara efektif dalam situasi yang berbeda. Melalui latihan dan kompetisi, anak-anak diajarkan untuk mengatasi rasa takut dan kecemasan, sehingga mereka dapat lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, karate juga mendorong perkembangan karakter yang positif, seperti ketekunan dan kejujuran. Dengan latar belakang tersebut, jurnal ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran olahraga karate dalam peningkatan keterampilan sosial pada anak-anak. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai manfaat karate sebagai alat pengembangan sosial dan emosional bagi generasi muda. Melalui analisis ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif untuk memanfaatkan olahraga sebagai sarana pengembangan keterampilan sosial di kalangan anak-anak

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental dengan desain pretest-posttest. Penelitian ini akan melibatkan dua kelompok: satu kelompok yang mengikuti latihan karate dan satu kelompok kontrol yang tidak mengikuti latihan. Subjek penelitian terdiri dari anak-anak berusia 10 hingga 12 tahun yang terdaftar di klub karate setempat. Jumlah peserta akan ditentukan berdasarkan teknik sampling acak, dengan total 40 anak, dibagi menjadi dua kelompok (20 anak untuk masing-masing kelompok). Langkah-langkah metode penelitian ini adalah: ¹Pengumpulan data awal (pretest), menggunakan kuesioner untuk menilai keterampilan sosial anak-anak sebelum mengikuti program latihan karate. Kuesioner ini akan mencakup aspek seperti kerjasama, komunikasi, dan empati. ²Intervensi latihan karate, kelompok eksperimen akan mengikuti program latihan karate selama 12 minggu dengan frekuensi latihan 2 kali seminggu. Program ini akan mencakup: teknik dasar karate (kihon), latihan jurus (kata), latihan sparring (kumite), Setiap sesi latihan akan diakhiri dengan diskusi kelompok untuk meningkatkan keterampilan sosial melalui refleksi pengalaman. ³Pengumpulan data akhir (posttest). Setelah periode intervensi, kuesioner yang sama akan diberikan kepada kedua kelompok untuk menilai perubahan keterampilan sosial mereka. ⁴Analisis data, data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Uji t (t-test) akan digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam hal peningkatan keterampilan sosial. ⁵Evaluasi dan revisi program, berdasarkan hasil analisis data, evaluasi terhadap program latihan akan dilakukan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dari metode yang diterapkan. Jika diperlukan, revisi pada program latihan dapat dilakukan untuk meningkatkan efektivitasnya. Instrumen pengumpulan data: kuesioner keterampilan sosial yang telah divalidasi oleh ahli, observasi langsung selama sesi latihan untuk menilai interaksi sosial anak-anak, dan wawancara dengan pelatih karate mengenai perkembangan keterampilan sosial peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Diuraikan melalui persentase tingkat indikator Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran olahraga karate dalam meningkatkan keterampilan sosial pada anak-anak. ¹Peningkatan keterampilan sosial: Anak-anak yang terlibat dalam latihan karate menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan sosial, seperti kerja sama, disiplin, dan kepemimpinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kegiatan fisik seperti karate dapat membantu anak-anak mengembangkan kemampuan berinteraksi secara positif dengan teman sebaya. ²Model latihan yang efektif: Pengembangan model latihan karate yang menyenangkan dan tidak menekan sangat penting untuk menarik minat anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa model latihan yang berfokus pada permainan dan variasi gerakan dapat meningkatkan

partisipasi anak dan mengurangi kebosanan, sehingga mereka lebih termotivasi untuk berlatih.³Pembinaan karakter: Melalui olahraga karate, anak-anak belajar nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, dan rasa hormat terhadap orang lain. Kegiatan ini tidak hanya membentuk keterampilan fisik tetapi juga karakter moral anak.⁴Pengaruh lingkungan latihan: Lingkungan latihan yang positif dan mendukung sangat berpengaruh terhadap perkembangan keterampilan sosial anak. Pelatih yang memahami kebutuhan anak dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Tujuan pembelajaran dikatakan bahwa indikator tersebut berada pada kategori sedang dan hampir efektif. Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa terdapat 2 indikator yang jawaban respondennya menyatakan bahwa rendah. Tetapi apabila di uraikan secara keseluruhan bahwa 2 indikator tersebut memang memiliki kecenderungan jawaban respondennya yang menyatakan bahwa indikator-indikator tersebut sudah tinggi hanya 33.6%, namun ke 2 indikator tersebut memiliki persentase jawaban responden yang menyatakan bahwa sudah hampir tinggi walaupun belum maksimal.

Tabel 1. Peran Tingkat Indikator Variabel Keterampilan Sosial Anak

Variabel	S	HT
Komunikasi	42.9%	55.4%
Empati	33.6%	39.3%
Bekerja Sama	37.5%	55.4%
Pengendalian Diri	35.9%	40.1%
Disiplin	29.5%	23.2%

S=Sedang HT= Hampir Tinggi

Analisis Karate sebagai olahraga tim memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk berinteraksi satu sama lain. Melalui latihan bersama, mereka belajar untuk saling menghargai dan bekerja sama, yang merupakan keterampilan sosial dasar yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan karate juga berkontribusi dalam pengembangan soft skills seperti komunikasi efektif dan empati. Anak-anak diajarkan untuk mendengarkan instruksi pelatih dan saling memberi dukungan saat berlatih, sehingga mereka belajar bagaimana berkomunikasi dengan baik dalam kelompok. Pendekatan edukatif dalam pelatihan karate sangat penting untuk memastikan bahwa anak-anak tidak hanya belajar teknik bertarung tetapi juga nilai-nilai positif dari olahraga tersebut. Pelatihan yang menyenangkan dan berbasis pada pengalaman belajar akan membantu anak-anak lebih mudah memahami dan menerapkan keterampilan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun banyak manfaat yang diperoleh dari olahraga karate, tantangan tetap ada, seperti kurangnya variasi dalam model latihan atau kurangnya pemahaman pelatih tentang kebutuhan psikologis anak. Oleh karena itu, penting untuk terus mengembangkan metode pelatihan yang inovatif dan adaptif agar dapat memenuhi kebutuhan peserta didik.

Berdasarkan gambar 1 di atas, indikator keterampilan sosial anak menurut persentase efektifitas indikator variabel keterampilan sosial anak masih dapat dikatakan belum maksimal atau belum efektif. Dari 5 indikator keterampilan sosial anak bahwa responden menyatakan bahwa dalam indikator relevansi, kemudahan penggunaan dan kebermanfaatannya hanya 33.6% yang menyatakan bahwa relevansi, kemudahan penggunaan dan kebermanfaatannya dalam penggunaan keterampilan sosial itu sudah efektif, namun menurut jawaban responden ketiga indikator tersebut sudah dapat dikatakan hampir efektif walaupun belum efektif dan optimal dalam keterampilan sosial anak. Indikator kemampuan guru dan ketersediaan peran olahraga dalam meningkatkan keterampilan sosial anak pula dapat dikatakan hampir efektif, walaupun pada indikator kemampuan guru jawaban responden mempunyai persentase sebanyak 16,1% yang menyatakan bahwa kemampuan guru dalam peran olahraga karate menggunakan keterampilan sosial anak sudah efektif, dan pada indikator ketersediaan keterampilan sosial anak responden menyatakan bahwa sudah berada pada kategori efektif walaupun hanya 7,1% yang menyatakan sudah efektif.

Dokumentasi Bersama Dengan Anak – Anak Karate



SIMPULAN

Melalui latihan dan praktik yang terstruktur, karate tidak hanya mengajarkan teknik bela diri, tetapi juga nilai-nilai seperti disiplin, komunikasi, pengendalian diri, empati, rasa hormat, dan kerja sama. Anak-anak yang terlibat dalam karate menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya, mengelola emosi, dan menyelesaikan konflik. Kegiatan ini mendorong mereka untuk berkomunikasi secara efektif dan membangun hubungan positif, yang merupakan aspek krusial dalam perkembangan sosial mereka.

Selain itu, penelitian ini mencatat bahwa partisipasi dalam olahraga karate memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk belajar tentang tanggung jawab dan kepemimpinan. Melalui berbagai sesi latihan dan kompetisi, anak-anak belajar bagaimana bekerja dalam tim dan mendukung satu sama lain, yang memperkuat rasa solidaritas. Dengan demikian, olahraga karate tidak hanya berfungsi sebagai sarana fisik tetapi juga sebagai platform yang efektif untuk pengembangan keterampilan sosial yang esensial bagi pertumbuhan pribadi dan sosial anak-anak. Karate dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat dalam membentuk karakter dan keterampilan sosial anak-anak di era modern ini

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, 2012. *Institusi Karate-Do Indonesia*.<http://inkaijiwaku.blogspot.com>.Diakses tanggal 17 Desember 2012.
- Arikunto, S.2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Jerard. 2005. Fakta Tentang Seni Bela diri for kids <http://www.talewins.com/protectyourself/martialkids.htm>. Diakses tanggal 17 Desember.
- Kanazawa, H.2006. *Black Belt Karate, Power comes the lower abdomen, techniques from the hips*,Japan: The Intensive Course. Editing dan alih bahasa oleh Bachtiar Effendi.
- Notoatmojo. 2010. *Metodeologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta.
- Nursalam. 2013. *Metode Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Octavia, L, Erwati, Arjun.F.,Taat. A. 2009. *Bela Diri Muslimah'*, Jakarta: PT Mizan Publika.
- Rielly, R. L. 2004. *Karate Kids* Berilustrasi. Jepang: Yokohama.
- Roberts, R.E., Bain1 P.G., Day ,B.L. , M. Husain. 2012. Individual Differences in Expert Motor Coordination Associated with White Matter Microstructure in the Cerebellum.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi* Bandung: Alfabeta.
- Surya, H. 2007. *Percaya diri itu Penting*. Jakarta : PT Elex Media.
- Wahid.A. 2010.*Karate Lemkari*.[http://sites google.com/tite/website](http://sites.google.com/tite/website). Diakses tanggal 17 Desember 2012
- Ahmad, A. (2009). *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Interaksi Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial pada Siswa*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Mare.
- Awalia, H. R. (2016). Studi Deskriptif Kemampuan Interaksi Sosial Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 1–16.
- Isnaeni, H. N. (2019). *Kontribusi Kegiatan Ekstrakurikuler Karate*. 4.
- Messaoud, W. Ben. (2015). Social representations of karate among young people. *Ido Movement for Culture*, 15(4), 39–48. <https://doi.org/10.14589/ido.15.4.6>

- Pamungkas, B. (2013). Kegiatan Ekstrakurikuler Karate Untuk Membentuk Kedisiplinan Siswa Di SD. *Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 16(1), 155–166.
- Yusra, Yunisari, D., & Qadri, M. (2020). Mengembangkan Nilai Kemandirian Anak Melalui Metode Bercerita Pada Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Buah Hati*, 7(2), 211–223.
<https://doi.org/10.46244/buahhati.v7i2.1147>
- Sujoto, J. . (2002). *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Elex Media Komputindo
- Soekanto, S. (2015). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Rajawali Perss.
- Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Beladiri* (A. Ami (ed.)).