DEWANTECH Jurnal Teknologi Pendidikan
Vol. 4, No. 2, Agustus 2026, pp. 153 - 160
ISSN: 3025-0978
Open Access: https://journal.awatarapublisher.com/index.php/dewantech

KONTRIBUSI PELATIHAN KARATE-DO TERHADAP PENGEMBANGAN ASPEK PSIKOMOTORIK DAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK SEKOLAH DASAR

Luguzt Agyl Pranatal[1], Eko Yulianto[2]
[1] Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitasi Nahdaltul Ulama, Cirebon, Indonesia
[2] Program Pendidikan Olahraga, Sekolah Tinggi Keguruan & Ilmu Pendidikan Kusuma Negara, Bogor, Indonesia

e-mail: lagylpranatal@gmail.com[1], eko.yulianto@stiembi.ac.id[2]

INFO ARTIKEL
Riwayat Artikel:
Diterima 21 Agustus 2026
Direvisi 25 Agustus 2026
Disetujui 28 Agustus 2026

KEYWORDS
Karate-Do
Children's Psychomotor Skills
Emotional Intelligence

ABSTRACT

This study aims to discuss the contribution of Karate-Do training to the development of psychomotor aspects and emotional intelligence in primary school-aged children. As a martial art incorporating both physical training and character values, Karate-Do holds significant potential for shaping gross and fine motor skills, as well as fostering emotional control, discipline, and empathy. The study employs a qualitative descriptive method utilizing a literature review approach, observations over 16 training sessions, and interviews involving 30 participants, instructors, and physical education teachers. Analysis reveals that Karate-Do training—comprising Kihon, Kata, and Kumite enhances children's movement coordination, balance, and motor response capabilities. Furthermore, interactions during the training process help develop emotional intelligence, including the ability to manage emotions, build social relationships, and boost self-confidence. These findings indicate that Karate-Do training can be integrated as an educational program that supports the holistic development of children at the primary school level.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

KATA KUNCI
Karate-Do
Psikomotorik Anak
Kecerdasan Emosional

CORRESPONDING AUTHOR
Luguzt Agyl Pranatal
Universitasi Nahdaltul Ulama
Bogor
lagylpranatal@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi pelatihan Karate-Do terhadap pengembangan aspek psikomotorik dan kecerdasan emosional pada anak usia sekolah dasar. Karate-Do, sebagai olahraga bela diri yang mengandung unsur latihan fisik dan nilai-nilai karakter, memiliki potensi besar dalam membentuk kemampuan motorik kasar dan halus serta mengembangkan kontrol emosi, disiplin, dan empati anak. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, observasi selama 16 sesi latihan, dan wawancara yang melibatkan 30 peserta, pelatih, serta guru olahraga. Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan Karate-Do yang mencakup Kihon, Kata, dan Kumite mampu meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan, serta kemampuan respons motorik anak. Selain itu, interaksi dalam proses latihan juga turut mengembangkan kecerdasan emosional, seperti kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan sosial, serta meningkatkan rasa percaya diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan Karate-Do dapat diintegrasikan sebagai program edukatif yang mendukung pengembangan holistik anak di tingkat sekolah dasar.

PENDAHULUAN

Perkembangan anak usia sekolah dasar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh perkembangan fisik, psikomotorik, sosial, dan emosional yang berlangsung secara simultan. Pada tahap ini, anak membutuhkan aktivitas fisik yang terstruktur untuk mengembangkan koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, dan kontrol tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga dapat menjadi sarana pembentukan kebiasaan positif, kedisiplinan, serta kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Dalam

konteks pendidikan dasar, olahraga tidak semata-mata dipandang sebagai aktivitas untuk meningkatkan kebugaran, tetapi juga dapat menjadi media pendidikan yang mendukung perkembangan anak secara holistik. Penelitian pada siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan olahraga dan klub olahraga memiliki keterkaitan dengan perkembangan fisik dan kemampuan fungsional anak, termasuk pada aktivitas bela diri seperti karate dan cabang olahraga sejenis (Chernogorov et al., 2022). Hasil systematic review juga menunjukkan bahwa program bela diri pada anak dapat memberikan manfaat pada berbagai komponen kebugaran dan keterampilan motorik, seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, dan keseimbangan (Stamenković et al., 2022).

Perkembangan psikomotorik menjadi salah satu aspek penting yang perlu mendapatkan stimulasi pada usia sekolah dasar karena kemampuan tersebut berkaitan dengan penguasaan gerak dan kesiapan anak dalam melakukan berbagai aktivitas fisik maupun akademik. Bela diri memiliki karakteristik latihan yang melibatkan gerakan tubuh secara terkoordinasi, pengulangan teknik, perubahan posisi, keseimbangan, kecepatan respons, serta pengendalian gerakan. Penelitian Li et al. (2022) melalui randomized controlled trial terhadap anak usia 5-6 tahun menunjukkan bahwa latihan bela diri dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan, keterampilan motorik secara keseluruhan, dan manual dexterity. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas bela diri dapat memberikan stimulasi terhadap kemampuan motorik kasar maupun keterampilan motorik yang membutuhkan koordinasi lebih presisi. Hasil tersebut sejalan dengan systematic review Stamenković et al. (2022) yang menganalisis 16 penelitian dan menemukan bahwa program bela diri, termasuk karate, berpotensi meningkatkan berbagai komponen kebugaran dan keterampilan motorik anak.

Salah satu bentuk bela diri yang memiliki karakteristik latihan terstruktur adalah Karate-Do. Dalam praktiknya, Karate-Do tidak hanya menekankan penguasaan teknik fisik, tetapi juga mengandung proses pembelajaran yang melibatkan kedisiplinan, konsentrasi, pengendalian diri, penghormatan, dan tanggung jawab. Pada Karate-Do Gojukai, proses latihan mencakup kihon, kata, dan kumite. Kihon memberikan dasar penguasaan gerakan seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan kuda-kuda; kata melatih kemampuan mengingat dan mengombinasikan rangkaian gerakan secara terstruktur; sedangkan kumite memberikan pengalaman menerapkan teknik melalui interaksi dan respons terhadap pasangan latihan. Karakteristik tersebut menjadikan latihan Karate-Do tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik, tetapi juga dengan proses pengembangan kontrol diri dan respons sosial anak. Dalam penelitian terhadap siswa sekolah dasar, kegiatan olahraga yang terstruktur, termasuk bela diri, menunjukkan relevansi terhadap perkembangan fisik yang harmonis dan kemampuan fungsional anak (Chernogorov et al., 2022).

Selain aspek psikomotorik, perkembangan kecerdasan emosional merupakan komponen penting dalam pendidikan anak usia sekolah dasar. Kecerdasan emosional berkaitan dengan kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri, memahami kondisi emosional orang lain, membangun hubungan sosial, serta mengendalikan respons dalam menghadapi berbagai situasi. Lingkungan latihan bela diri memiliki karakteristik yang memungkinkan anak memperoleh pengalaman langsung dalam mengelola emosi melalui aturan, interaksi sosial, latihan berulang, evaluasi kemampuan, dan situasi kompetitif yang terkontrol. Namun, hubungan antara bela diri dan perkembangan emosional tidak dapat dipandang sebagai hubungan yang otomatis atau seragam. Tinjauan sistematis mengenai bela diri dan combat sports menunjukkan bahwa manfaat psikologis pada anak dan remaja dapat berkaitan dengan kepercayaan diri, regulasi emosi, resiliensi, dan perkembangan sosial, tetapi hasil penelitian dapat berbeda bergantung pada bentuk program, dosis latihan, pedagogi, hubungan dengan instruktur, serta filosofi latihan yang diterapkan (Putra & Candra, 2025). Oleh sebab itu, aspek pedagogis dan nilai-nilai yang menyertai latihan menjadi bagian penting dalam memahami kontribusi Karate-Do terhadap perkembangan anak.

Karakteristik tersebut semakin relevan dalam konteks pendidikan anak di tengah perubahan pola aktivitas akibat perkembangan teknologi digital. Aktivitas anak yang semakin banyak dilakukan melalui perangkat digital dapat mengurangi kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik dan berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sosial. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penyediaan kegiatan yang mampu mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pengembangan sosial dan emosional. Pendidikan olahraga berbasis karakter dapat menjadi salah satu pendekatan untuk memenuhi kebutuhan tersebut karena aktivitas olahraga memungkinkan anak memperoleh pengalaman mengenai disiplin, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan pengendalian diri. Dalam konteks pendidikan Indonesia, integrasi olahraga dan pendidikan karakter juga telah dikaji sebagai

pendekatan yang dapat mendukung pembentukan karakter anak melalui aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani (Suwiwa et al., 2022).

Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas manfaat bela diri terhadap perkembangan anak, tetapi sebagian besar masih berfokus pada salah satu dimensi perkembangan. Stamenković et al. (2022), misalnya, melakukan tinjauan sistematis terhadap berbagai program bela diri pada anak dengan penekanan pada kebugaran fisik dan keterampilan motorik. Li et al. (2022) secara eksperimental menguji pengaruh latihan bela diri terhadap keterampilan motorik anak usia dini, terutama keseimbangan dan manual dexterity. Sementara itu, penelitian mengenai aspek psikologis menunjukkan bahwa manfaat bela diri dapat berkaitan dengan regulasi emosi, kepercayaan diri, dan perkembangan sosial, tetapi hasilnya dipengaruhi oleh karakteristik program dan lingkungan pembelajaran (Putra & Candra, 2025). Penelitian dalam prosiding juga menunjukkan bahwa aktivitas olahraga pada siswa sekolah dasar dapat dikaji dalam perspektif perkembangan fisik yang harmonis, termasuk keterlibatan anak dalam berbagai jenis olahraga bela diri (Chernogorov et al., 2022). Dengan demikian, penelitian terdahulu telah memberikan dasar bahwa bela diri memiliki potensi dalam pengembangan fisik dan psikologis anak, tetapi belum secara spesifik menjelaskan keterkaitan antara struktur latihan Karate-Do Gojukai dengan perkembangan psikomotorik dan kecerdasan emosional anak sekolah dasar dalam satu kerangka kajian.

Berdasarkan kajian tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengkaji kontribusi Karate-Do Gojukai secara integratif terhadap dua dimensi perkembangan anak, yaitu aspek psikomotorik dan kecerdasan emosional. Penelitian ini tidak hanya memandang Karate-Do sebagai aktivitas untuk meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga menganalisis bagaimana karakteristik latihan kihon, kata, dan kumite, serta nilai kedisiplinan, penghormatan, pengendalian diri, dan interaksi sosial dalam lingkungan latihan dapat berhubungan dengan perkembangan anak. Fokus tersebut juga membedakan penelitian ini dari kajian yang hanya mengukur kebugaran atau keterampilan motorik. Secara konseptual, dimensi emosional dalam kajian ini berpijak pada teori kecerdasan emosional Daniel Goleman yang menekankan pentingnya regulasi diri (pengendalian emosi), kesadaran diri, empati, serta kecakapan sosial. Pendekatan integratif ini penting karena perkembangan fisik dan emosional anak pada dasarnya saling berkaitan secara utuh dalam proses pembentukan perilaku, kepercayaan diri, kemampuan mengendalikan diri, dan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi pelatihan Karate-Do Gojukai terhadap pengembangan aspek psikomotorik dan kecerdasan emosional anak sekolah dasar. Secara khusus, kajian diarahkan untuk menggambarkan kontribusi latihan terhadap koordinasi gerak, keseimbangan, kekuatan, kelincahan, dan kontrol motorik. Sejalan dengan landasan teori kecerdasan emosional tersebut, kajian ini juga secara spesifik mengidentifikasi kontribusi latihan terhadap kemampuan pengendalian emosi, kedisiplinan, kepercayaan diri, empati, dan keterampilan sosial. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian mengenai hubungan antara olahraga bela diri, perkembangan psikomotorik, dan perkembangan emosional anak. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi guru pendidikan jasmani, pelatih Karate-Do, sekolah, dan orang tua dalam mengembangkan program aktivitas fisik yang tidak hanya berorientasi pada kebugaran, tetapi juga mendukung pembentukan karakter dan perkembangan sosial-emosional anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam kontribusi pelatihan Karate-Do Gojukai terhadap perkembangan aspek psikomotorik dan kecerdasan emosional anak sekolah dasar. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada proses, pengalaman, perilaku, serta interaksi subjek selama mengikuti kegiatan latihan Karate-Do Gojukai dalam konteks alamiah. Penelitian dilaksanakan dengan melibatkan anak-anak sebagai subjek utama yang diamati, serta pelatih Karate-Do Gojukai dan guru olahraga sebagai informan yang memberikan informasi mengenai proses latihan dan perkembangan peserta.

Penelitian dilakukan pada lingkungan SD Negeri 03 Pekayon, Pasar Rebo, Jakarta Timur, serta lingkungan latihan Dojo PB. Soedirman Cijantung, Jakarta Timur. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada keterlibatan peserta sekolah dasar dalam kegiatan latihan Karate-Do Gojukai sehingga peneliti dapat mengamati secara langsung proses latihan dan perilaku peserta. Subjek penelitian terdiri atas 30 anak usia sekolah dasar (rentang usia 9-11 tahun atau kelas 4 hingga 5) yang aktif mengikuti kegiatan Karate-Do Gojukai, sedangkan informan

penelitian meliputi 2 pelatih Karate-Do Gojukai dan 2 guru olahraga. Selain itu, orang tua atau wali siswa menjadi sumber informasi pendukung berkaitan dengan pengalaman anak selama mengikuti kegiatan latihan.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka, observasi langsung, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Studi pustaka dilakukan dengan menelaah buku akademik, jurnal ilmiah, dan publikasi yang relevan dengan Karate-Do Gojukai, perkembangan psikomotorik, serta kecerdasan emosional anak usia sekolah dasar. Observasi dilakukan secara langsung terhadap kegiatan latihan Karate-Do Gojukai di lingkungan sekolah maupun dojo selama dua bulan dengan total 16 sesi latihan. Observasi diarahkan untuk memperoleh informasi mengenai bentuk latihan, dinamika kegiatan, interaksi antarpeserta, respons peserta terhadap instruksi pelatih, serta perilaku yang berkaitan dengan kemampuan motorik dan emosional anak.

Wawancara mendalam dilakukan kepada pelatih Karate-Do Gojukai dan guru olahraga untuk memperoleh informasi mengenai pelaksanaan latihan serta perubahan yang diamati pada peserta, khususnya dalam aspek psikomotorik dan kecerdasan emosional. Pertanyaan wawancara diarahkan pada pengalaman peserta selama mengikuti latihan, perkembangan koordinasi gerak, keseimbangan, kekuatan, kontrol diri, empati, kepercayaan diri, kedisiplinan, serta kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa dokumentasi kegiatan latihan dan proses pengumpulan data di sekolah maupun dojo. Kombinasi observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan untuk memperoleh gambaran penelitian yang lebih lengkap dan kontekstual. Untuk menjamin keabsahan data (trustworthiness), penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan dan mengonfirmasikan hasil observasi perilaku siswa kepada pelatih dan guru olahraga, serta melakukan member checking guna memastikan kesesuaian interpretasi peneliti.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif-naratif dengan mengorganisasikan informasi berdasarkan tema atau indikator yang telah ditentukan. Data mengenai aspek psikomotorik dikategorikan berdasarkan kemampuan koordinasi gerak, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, dan kemampuan melakukan rangkaian teknik Karate-Do. Sementara itu, data mengenai kecerdasan emosional dikategorikan berdasarkan kemampuan mengendalikan diri, empati, kepercayaan diri, kedisiplinan, serta kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Selanjutnya, hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dibandingkan dan diinterpretasikan secara menyeluruh untuk memperoleh gambaran mengenai kontribusi pelatihan Karate-Do Gojukai terhadap perkembangan anak. Hasil analisis disajikan dalam bentuk uraian deskriptif sehingga temuan penelitian dapat menggambarkan pengalaman dan fenomena yang ditemukan selama proses penelitian.

Dengan demikian, penelitian ini tidak menggunakan analisis statistik kuantitatif, melainkan menekankan pada kedalaman informasi, proses latihan, pengalaman peserta, dan interpretasi terhadap fenomena yang diamati. Fokus analisis diarahkan pada keterkaitan antara kegiatan kihon, kata, dan kumite dengan perkembangan kemampuan psikomotorik serta kecerdasan emosional anak sekolah dasar. Pendekatan tersebut memungkinkan penelitian memberikan gambaran kontekstual mengenai bagaimana kegiatan Karate-Do Gojukai berlangsung dan bagaimana nilai-nilai disiplin, pengendalian diri, interaksi sosial, serta keterampilan gerak muncul dalam proses latihan.

DISKUSI DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan Karate-Do Gojukai memberikan kontribusi terhadap perkembangan aspek psikomotorik dan kecerdasan emosional anak sekolah dasar. Temuan tersebut diperoleh melalui observasi kegiatan latihan, wawancara dengan pelatih Karate-Do Gojukai dan guru olahraga, serta dokumentasi kegiatan di SD Negeri 03 Pekayon, Pasar Rebo, Jakarta Timur, dan Dojo PB. Soedirman Cijantung, Jakarta Timur. Data yang terkumpul kemudian dikategorikan berdasarkan indikator psikomotorik yang meliputi koordinasi gerak, kekuatan, dan keseimbangan serta indikator kecerdasan emosional yang meliputi empati, pengendalian diri, dan rasa percaya diri. Pendekatan tersebut menghasilkan gambaran bahwa latihan Karate-Do tidak hanya menjadi aktivitas fisik, tetapi juga menjadi lingkungan pembelajaran yang memberikan pengalaman motorik, disiplin, pengendalian diri, dan interaksi sosial kepada peserta.

Pada aspek psikomotorik, hasil observasi menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti latihan Karate-Do Gojukai secara rutin memperlihatkan perkembangan yang positif pada kemampuan koordinasi gerak, ketahanan tubuh, dan keseimbangan mereka dari waktu ke waktu. Temuan ini dikonfirmasi oleh hasil wawancara dengan guru olahraga di sekolah, yang mengamati adanya transfer keterampilan motorik pada anak-anak tersebut ke

dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Guru olahraga (Informan 3) menyatakan: "Anak-anak yang rutin ikut karate itu kelihatan sekali bedanya dalam hal penguasaan gerak tubuh. Kalau lagi praktik senam atau lari melewati rintangan, mereka kelihatan lebih lincah, kuda-kudanya kuat, dan jarang jatuh karena keseimbangannya sudah terlatih."

Temuan tersebut berkaitan dengan karakteristik latihan Karate-Do yang dilakukan secara berulang dan terstruktur. Latihan kihon memberikan stimulasi melalui pengulangan teknik dasar, kata mengharuskan peserta mengingat dan melakukan rangkaian gerakan secara berurutan, sedangkan kumite memberikan pengalaman merespons gerakan lawan secara terkendali. Ketiga bentuk latihan tersebut memberikan stimulus yang berbeda tetapi saling melengkapi dalam pengembangan kontrol gerak, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan respons tubuh.

Tabel 1. Sintesis temuan penelitian pada aspek psikomotorik dan kecerdasan emosional

Aspek yang diamati	Indikator temuan	Bentuk kegiatan Karate-Do	Temuan penelitian
Psikomotorik	Koordinasi gerak	Kihon, kata, dan kumite	Peserta menunjukkan perkembangan kemampuan koordinasi gerak yang adaptif
Psikomotorik	Keseimbangan	Kihon dan kata	Peserta menunjukkan peningkatan kontrol dan stabilitas tubuh
Psikomotorik	Kekuatan dan ketahanan	Latihan fisik dan teknik	Peserta memperlihatkan daya tahan fisik yang lebih optimal selama beraktivitas
Psikomotorik	Respons gerak	Kumite	Peserta dilatih merespons stimulus gerak secara cepat dan terkendali
Kecerdasan emosional	Pengendalian diri	Latihan terstruktur dan kumite	Peserta menunjukkan perbaikan dalam mengendalikan respons emosional negatif
Kecerdasan emosional	Rasa percaya diri	Evaluasi dan latihan berkelompok	Peserta berani tampil dan lebih percaya diri saat menghadapi tantangan
Kecerdasan emosional	Interaksi sosial dan empati	Latihan bersama dan etika dojo	Peserta mampu menerapkan etika penghormatan kepada pelatih dan teman

Temuan mengenai perkembangan kemampuan motorik tersebut memiliki kesesuaian dengan penelitian Stamenković et al. (2022) yang melakukan tinjauan sistematis terhadap 16 penelitian mengenai latihan bela diri pada anak. Delapan penelitian dalam tinjauan tersebut secara khusus melibatkan program karate. Secara umum, penelitian-penelitian yang ditinjau menunjukkan manfaat latihan bela diri terhadap berbagai komponen kebugaran dan keterampilan gerak, termasuk kecepatan, kelincahan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, dan keseimbangan. Dengan demikian, temuan penelitian lapangan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya bahwa aktivitas bela diri yang dilakukan secara terstruktur dapat memberikan stimulasi terhadap perkembangan kemampuan motorik anak.

Kesesuaian juga terlihat dengan penelitian Li et al. (2022) yang menggunakan desain randomized controlled trial terhadap 87 anak usia 5-6 tahun. Penelitian tersebut menemukan bahwa program bela diri Tiongkok yang diberikan selama 10 minggu berhubungan dengan peningkatan kemampuan keseimbangan, keterampilan motorik secara keseluruhan, dan manual dexterity pada kelompok tertentu. Walaupun usia dan jenis bela diri yang diteliti berbeda dengan penelitian Karate-Do Gojukai ini, kesamaan pola temuan terletak pada adanya latihan bela diri yang terstruktur sebagai stimulus perkembangan keterampilan gerak. Perbedaan tersebut perlu diperhatikan karena penelitian ini tidak mengukur kemampuan motorik menggunakan instrumen kuantitatif (seperti MABC-2), melainkan menangkap proses perkembangan melalui pedoman observasi dan pandangan informan secara kualitatif.

Kontribusi terhadap aspek psikomotorik dapat dijelaskan melalui karakter latihan Karate-Do yang menggabungkan pengulangan gerak dengan tuntutan konsentrasi. Pada kihon, anak melakukan teknik dasar secara berulang sehingga terbiasa mengontrol posisi tubuh, arah gerakan, dan koordinasi antara anggota tubuh. Pada kata, anak tidak hanya melakukan gerakan secara fisik tetapi juga harus mengingat urutan gerakan dan mempertahankan keseimbangan selama rangkaian berlangsung. Sementara itu, kumite menuntut respons terhadap stimulus dari pasangan latihan dengan tetap mengikuti aturan dan kontrol gerakan. Oleh karena itu, perkembangan

psikomotorik yang ditemukan dalam penelitian dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara repetisi gerak, konsentrasi, kontrol tubuh, dan pengalaman melakukan gerakan dalam situasi latihan yang terstruktur.

Selain perkembangan psikomotorik, penelitian menemukan adanya kontribusi pelatihan Karate-Do Gojukai terhadap kecerdasan emosional anak. Hasil observasi menunjukkan bahwa partisipan cenderung memperlihatkan sikap yang lebih tenang serta mampu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan seperti evaluasi atau situasi sparring. Kondisi ini dikonfirmasi secara mendalam oleh Pelatih Utama Dojo (Informan 1), yang menuturkan: "Proses latihan di sini bukan cuma soal memukul atau menendang. Anak-anak yang baru bergabung biasanya masih temperamental atau gampang menangis kalau kalah tanding. Tapi setelah beberapa bulan digembleng kedisiplinan dan diajarkan filosofi karate, mereka mulai bisa mengontrol egonya, lebih sportif menerima kekalahan, dan rasa percaya dirinya saat ujian kenaikan sabuk jauh lebih terbentuk."

Pengalaman latihan yang mengharuskan anak mengikuti instruksi, menunggu giliran, melakukan gerakan secara disiplin, menerima koreksi pelatih, dan berinteraksi dengan teman memberikan situasi yang memungkinkan anak belajar meregulasi diri. Temuan lapangan tersebut mengukuhkan bahwa proses latihan di dojo bertindak sebagai inkubator pembentukan perilaku, bukan sekadar ruang olah fisik. Aspek pengendalian diri juga ditopang oleh nilai-nilai yang diterapkan dalam lingkungan Karate-Do Gojukai. Praktik rei (penghormatan) kepada pelatih dan teman, kedisiplinan berbaris, serta prinsip karate ni sente nashi (tidak ada serangan pertama dalam karate) memberikan konteks pedagogis yang menekan tindakan agresif. Dalam penelitian ini, nilai tersebut terekam sebagai bagian dari habituasi keseharian peserta, sehingga pengalaman emosional anak terbentuk melalui proses interaksi yang berulang di lingkungan dojo.

Temuan penelitian mengenai pengendalian diri dan regulasi respons emosional dalam latihan Karate-Do memiliki kesesuaian dengan penelitian intervensi pada cabang bela diri lainnya. Ng-Knight et al. (2022) melalui randomized field experiment menunjukkan bahwa program Taekwondo selama 11 minggu pada anak usia 7-11 tahun berkaitan dengan peningkatan effortful control dan kontrol perhatian, serta penurunan gejala masalah perilaku tertentu. Temuan tersebut memberikan dasar empiris bahwa latihan bela diri yang terstruktur dapat menyediakan konteks bagi perkembangan regulasi diri anak. Pada konteks Karate, Parsamajd dan Teymori (2024) juga melaporkan bahwa latihan Kata pada anak sekolah dasar berkaitan dengan perbaikan perhatian dan konsentrasi serta penurunan agresi, perilaku menentang, dan maladaptasi sosial. Dengan demikian, perubahan perilaku positif yang diamati pada peserta dalam penelitian ini dapat dipahami secara lebih hati-hati sebagai indikasi perkembangan pengendalian diri dan perilaku adaptif yang muncul dalam lingkungan latihan yang terstruktur, bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat yang bersifat deterministik.

Dengan demikian, hasil penelitian memperlihatkan keterkaitan erat antara aspek psikomotorik dan kecerdasan emosional. Kemampuan melakukan gerakan Karate dengan presisi membutuhkan pengerahan konsentrasi, kesabaran, dan pengendalian diri. Secara simultan, pengalaman mengikuti latihan secara konsisten memberikan ruang aman bagi anak untuk menguji keberanian dan membangun relasi sosial. Proses latihan kihon, kata, dan kumite menciptakan lanskap belajar holistik yang menjembatani penguasaan raga dengan regulasi jiwa.

Namun demikian, hasil penelitian ini perlu dibaca dengan menyadari keterbatasan metodologisnya. Karena menggunakan desain kualitatif deskriptif yang bertumpu pada observasi dan wawancara, temuan mengenai "perkembangan" merujuk pada perubahan positif yang diobservasi dalam lintasan waktu internal subjek (within-subject qualitative progress), bukan komparasi statistik antar-kelompok kontrol dan eksperimen. Pernyataan mengenai peningkatan kemampuan tidak direpresentasikan dalam nilai skor atau ukuran efek (effect size). Oleh sebab itu, istilah kontribusi dalam penelitian ini didefinisikan sebagai perubahan perilaku dan keterampilan yang teridentifikasi secara naratif melalui temuan lapangan, bukan bukti deterministik hubungan sebab-akibat. Pendekatan kontekstual ini sejalan dengan karakteristik penelitian kualitatif yang mengutamakan kedalaman makna atas suatu fenomena edukatif di lapangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pelatihan Karate-Do Gojukai memberikan kontribusi terhadap perkembangan aspek psikomotorik dan kecerdasan emosional anak sekolah dasar. Kontribusi pada aspek psikomotorik terutama terlihat melalui kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan, kekuatan, ketahanan, dan kontrol gerakan yang dikembangkan melalui kegiatan kihon, kata, dan kumite. Sementara itu, pada aspek kecerdasan emosional, kontribusi pelatihan terlihat melalui perkembangan pengendalian diri, rasa percaya diri, kedisiplinan, serta

kemampuan berinteraksi dengan pelatih dan teman selama proses latihan. Temuan tersebut diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap kegiatan Karate-Do Gojukai di lingkungan sekolah dan dojo.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa pelatihan Karate-Do Gojukai dapat dipandang sebagai aktivitas pendidikan yang mengintegrasikan pengalaman fisik dan pembentukan perilaku. Proses latihan yang dilakukan secara terstruktur memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan keterampilan gerak sekaligus membiasakan disiplin, konsentrasi, pengendalian diri, dan penghormatan terhadap orang lain. Namun, karena penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, hasil penelitian ini menggambarkan kontribusi berdasarkan temuan lapangan dan belum memberikan ukuran kuantitatif mengenai besarnya pengaruh pelatihan terhadap perkembangan anak.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah subjek yang lebih besar serta instrumen pengukuran psikomotorik dan kecerdasan emosional yang tervalidasi sehingga perkembangan peserta dapat diukur secara lebih objektif. Penelitian dengan desain eksperimen atau mixed methods juga dapat dilakukan untuk mengetahui perubahan kemampuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti program Karate-Do Gojukai serta memperkuat bukti mengenai hubungan antara intensitas latihan, perkembangan psikomotorik, dan kecerdasan emosional anak.

KONTRIBUSI PENULIS

Para penulis harus menyatakan semua kontribusi mereka terhadap penelitian/manuskrip Luguzt Agyl Pranatal: Conceptualization, Methodology, Investigation, Data Curation, Formal Analysis, Writing - Original Draft, Writing - Review & Editing, dan Project Administration; Eko Yulianto: Methodology, Investigation, Validation, Formal Analysis, Writing - Review & Editing, Supervision, dan Project Administration. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir dari naskah ini.

PERNYATAAN KETERSEDIAAN DATA

Data yang mendukung temuan dalam penelitian ini tersedia dari para penulis atas permintaan yang wajar, dengan mempertimbangkan persetujuan etik dan peraturan institusi yang berlaku.

PERNYATAAN BEBAS KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan finansial maupun hubungan pribadi yang dapat mempengaruhi hasil yang dilaporkan dalam naskah ini.

PERNYATAAN ETIKA PENELITIAN DAN PUBLIKASI

Para penulis menyatakan bahwa penelitian dan penulisan naskah ini telah mematuhi standar etika penelitian dan publikasi, sesuai dengan prinsip ilmiah, serta bebas dari plagiasi.

PERNYATAAN PEMANFAATAN TEKNOLOGI

Para penulis menyatakan bahwa Kecerdasan Buatan Generatif (Generative Artificial Intelligence) digunakan secara terbatas sebagai teknologi asistif dalam proses penulisan naskah. Penggunaan teknologi asistif tidak menggantikan proses penelitian, pengumpulan data, analisis, maupun pengambilan keputusan ilmiah yang dilakukan oleh penulis. Para penulis telah meninjau dan menyunting seluruh konten yang dihasilkan dengan bantuan AI guna memastikan ketepatan, kelengkapan, serta kepatuhan terhadap standar etika dan ilmiah. Tim penulis bertanggung jawab penuh atas isi dan versi akhir naskah.

REFERENSI

Alif, M. N., Komarudin, K., Muhtar, T., & Mulyana. (2024). Positive youth development (PYD) in martial arts activities: Literature review. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences, 7*(4), 914-922. doi:10.33438/ijdshs.1471275

Alif, M. N., Komarudin, K., Muhtar, T., & Mulyana. (2024). Validity and reliability of the self-regulation martial arts questionnaire (SR-MAQ): A study in 3 types of martial arts. *Journal Sport Area, 9*(3), 398-407. doi:10.25299/sportarea.2024.vol9(3).18029

Deng, L., Ma, X., & Luo, Q. (2026). Martial arts training and aggressive behavior in children and adolescents: A systematic review of longitudinal evidence and psychological processes. *Frontiers in Public Health, 14*, 1838396. doi:10.3389/fpubh.2026.1838396

Flynn, R. J., Pringle, A., & Roscoe, C. M. P. (2023). Direct parent engagement to improve fundamental movement skills in children: A systematic review. *Children, 10*(7), 1247. doi:10.3390/children10071247

Ghadiri, F., O'Brien, W., Soltani, S., Faraji, M., & Bahmani, M. (2022). The effect of karate interventions on the motor proficiency of female adolescents with developmental coordination disorder (DCD) from high and low socio-economic status. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 14*, 121. doi:10.1186/s13102-022-00501-6

Harwood-Gross, A., Lambez, B., Feldman, R., Zagoory-Sharon, O., & Rassovsky, Y. (2021). The effect of martial arts training on cognitive and psychological functions in at-risk youths. *Frontiers in Pediatrics, 9*, 707047. doi:10.3389/fped.2021.707047

Li, B., Li, R., Qin, H., Chen, T., & Sun, J. (2022). Effects of Chinese martial arts on motor skills in children between 5 and 6 years of age: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(16), 10204. doi:10.3390/ijerph191610204

Liu, C. L., Cao, Y., Zhang, Z., Gao, R., & Qu, G. (2023). Correlation of fundamental movement skills with health-related fitness elements in children and adolescents: A systematic review. *Frontiers in Public Health, 11*, 1129258. doi:10.3389/fpubh.2023.1129258

Ng-Knight, T., Gilligan-Lee, K. A., Massonnié, J., Gaspard, H., Gooch, D., Querstret, D., & Johnstone, N. (2022). Does Taekwondo improve children's self-regulation? If so, how? A randomized field experiment. *Developmental Psychology, 58*(3), 522-534. doi:10.1037/dev