



Kata Jion Training's For Karate Coach

¹Arie Asnaldi, ²Hilmainur Syampurma, Puput Sekar Sari³

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: asnaldi@fik.unp.ac.id¹, hilmainursyam@fik.unp.ac.id², puputsekar.pss@gmail.com³

Abstract

In sports coaching achievements should coaches, athletes and team managers understand the elements that can affect achievement that include physical condition, technique, tactics, and mental. In coaching the achievements of coaches are required not only to train physical conditions and techniques, but also must pay attention as well as the tactics and mentality of athletes. But seen the reality on the ground in saying athletes who are a sportsman who participates in a race or match in the field of sports and have achievements are still very weak in understanding and showing skills in the management of moves said Jion. The goal to be achieved from this activity is that the pealtih are able in theory and practice in developing their abilities, especially the ability to show mastery of the moves said Jion. In addition, the coaches are expected to have the ability to expand their horizons by utilizing the maximum science and technology that is growing very rapidly. The approach method offered in problem solving is to use the lecture method to convey techniques or moves in performing the word jion, direct discussion with the target audience, Training or debriefing knowledge of the word jion, Training / demonstration about the practice of technique of the word jion and mentoring and evaluation of trainees in the field. Based on the test results, the average karateka coach who participated in this training activity, had an improvement in knowledge and skills. With this result, it is expected that all coaches can train better and correctly and professionally. So that it can produce athletes who excel at the local, regional, national and even international levels.

Keywords: *Jion word; Karate; Exercise*

Abstrak

Dalam pembinaan olahraga prestasi hendaknya para pelatih , atlet maupun manager tim memahami unsur-unsur yang dapat mempengaruhi prestasi yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam pembinaan prestasi pelatih dituntut tidak hanya melatih kondisi fisik dan teknik saja, tetapi juga harus memperhatikan seperti halnya taktik dan mental atlet. Namun dilihat realita dilapangan di katakan atlet yang merupakan seseorang olahragawan yang berpartisipasi dalam suatu perlombaan ataupun pertandingan dalam bidang olahraga serta memiliki prestasi masih sangat lemah dalam memahami dan memperlihatkan keterampilan dalam penguasaan jurus Kata Jion. Adapun tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan ini adalah para pealtih mampu secara teori dan prakteknya dalam mengembangkan kemampuannya, khususnya kemapuung dalam meperlihatkan penguasaan jurus Kata Jion. Selain itu, para pelatih diharapkan mampu untuk membuka cakrawala berfikirnya dengan memanfaatkan secara maksimal ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat. Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan adalah dengan menggunakan metode ceramah meyampaikan teknik atau jurus dalam melakukan kata jion, diskusi langsung dengan khalayak sasaran, Pelatihan atau pembekalan pengetahuan jurus kata jion, Pelatihan/demontrasi tentang praktek teknik jurus kata jion dan Pendampingan dan evaluasi peserta pelatihan di lapangan. Berdasarkan hasil tes, rata-rata pelatih karateka yang mengikuti kegiatan pelatihan ini, memiliki peningkatan dalam pengetahuan dan keterampilan. Dengan adanya hasil ini diharapkan semua pelatih dapat melatih dengan lebih baik dan benar serta profesional. Sehingga dapat menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi ditingkat lokal, daerah, nasional bahkan internasional.

Keywords: Kata Jion; Karate;Latihan

ANALISIS SITUASI

Olahraga di kehidupan bangsa Indonesia merupakan suatu bagian penting dari prestasi bangsa. Dalam pembinaan olahraga prestasi hendaknya para pelatih, atlet maupun manager tim memahami unsur-unsur yang dapat mempengaruhi prestasi yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam pembinaan prestasi pelatih dituntut tidak hanya melatih kondisi fisik dan teknik saja, tetapi juga harus memperhatikan seperti halnya taktik dan mental atlet. Namun dilihat realita dilapangan di katakan atlet yang merupakan seseorang olahragawan yang berpartisipasi dalam suatu perlombaan ataupun pertandingan dalam bidang olahraga serta memiliki prestasi masih sangat lemah dalam memahami dan memperlihatkan keterampilan dalam penguasaan jurus Kata Jion. Untuk mencapai prestasi bagi seorang sangat banyak sekali faktor-faktor yang menetukannya, salah satunya yaitu pelatih. Dalam olahraga karate pelatih dituntut untuk memiliki pengertian dalam membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Karate adalah olahraga umum yang membina atlet dengan usia yang bervariasi dan ada banyak sekali memiliki klub dan karate adalah cabang olahraga beladiri yang sekarang termasuk dalam olahraga internasional dan telah diselenggarakan hampir di seluruh dunia (Ziaee 1 & Shobbar 1: Lotfian 1,2015). Serta memiliki arti tangan kosong dan terdiri 2 yakni kata (seni) dan kumite (pertarungan). Karate juga merupakan system latihan yang menggunakan gerakan tendangan, pukulan, tangkisan, bantingan. Karate pula mengajarkan filosofi positif yang di terjemahkan dalam bentuk bahasa, tingkah laku, serta gaya hidup setiap karate-ka. Pembinaan prestasi dalam karate saat ini sudah sangat baik karena olahraga karate sudah mendunia, kejuaran-kejuaran mulai dari tingkat kecamatan, kota, provinsi, nasional, dan sampai dunia sudah rutin digelar. Sehingga latihan-latihan yang dilakukan di tempat latihan sudah memiliki tujuan yang pasti dalam pembinaan berkelanjutan, disini sangat dibutuhkan peran kepemimpinan organisasi untuk memberikan peluang kepada pelatihan dan karateka agar dapat berprestasi lebih baik dan mengembangkan potensi dirinya. Hal ini tidak luput dari manajemen yang matang untuk memberikan evaluasi terhadap prestasi yang telah diraih dan yang akan diraih oleh karateka- karateka.

Untuk dapat meraih prestasi tinggi dalam karate dan menguasai keterampilan kata dan kumite dalam karate tidak terjadi secara sekejap saja, melainkan melalui proses dan tahapan latihan dalam karate terdapat tiga aspek yang penting dalam tahapan latihan yang merupakan karakteristik dari olahraga karate tersebut yaitu latihan kihon, komite dan kata. Dari tiga karakteristik tersebut kata sebagai penentu baik ataupun buruk hasil latihan karateka selama ini, tampilan kata secara otomatis menentukan kualitas dari kihon yang mereka latih selama. Hal ini sejalan dengan kutipan diatas bahwa kata yang diartikan perpaduan semua teknik dasar (kihon). Berbicara tentang teknik dasar sama hal kita membicarakan kemampuan gerak dilakukan oleh setiap karateka, teknik dasar sangat bergantung dari aktivitas fisik yang lakukan sehari-hari dengan kondisi tubuh yang sudah aktif tentunya komponen kemampuan gerak (motor ability) juga otomatis meningkat.

Kata atau jurus merupakan suatu bentuk latihan baku dimana semua teknik mendasar (kihon) seperti tangkisan, tinjauan, sentakan, atau hentakan dan tendangan dirangkai menjadi satu kesatuan sehingga terbentuk suatu pola dalam teknik bertarung bagi karateka. Beberapa jenis kata ada yang kuat dan sebaliknya ada yang mengalun secara alami serta lemah lembut mengikuti aliran gerakan tubuh (Yulivan, 2018:74). Kata adalah gabungan atau perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan menjadi satu kesatuan bentuk yang nyata (Sujoto, 1996:137). Kata karate dipilih karena mempunyai bentuk keindahan dan makna filosofisnya. Kata dalam pertandingan dibagi menjadi dua jenis: kata perorangan dan kata beregu. Kata beregu dilakukan oleh tiga orang dengan memperagakan aplikasi dari kata (bunkai). Kata secara harafiah berarti bentuk, rupa, potongan, atau corak.

Kata adalah serangkaian teknik-teknik dasar (kihon) yang disusun secara sistematis dalam suatu pola tertentu, dimainkan dengan irama tertentu seperti: cepat, lambat, keras dan lembut (Gunawan, 2007:21). Pada dasarnya kata merupakan hasil dari variasi teknik dasar karate (kihon). Setelah berlatih gerakan-gerakan dasar (kihon) barulah karateka diberikan pengenalan kata. Kata Jion atau kadang disebut Gion, yang berarti kebaikan hati atau pengampunan dan kasih sayang. Nama kata ini sebagai salah satu kata yang menunjukkan karakter shotokan. Jion ini merupakan kata yang mempunyai arti mendasar dan implikasi simbolik, dengan posisi "YOI" menjadi isyarat simbolis yang mendalam (Muchammad Irvansyah, Muhammad Fajar Apriyanto, 2020).



Adapun tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan ini adalah para pealtih mampu secara teori dan prakteknya dalam mengembangkan kemampuannya, khususnya kemapuung dalam meperlihatkan penguasaan jurus Kata Jion. Selain itu, para pelatih diharapkan mampu untuk membuka cakrawala berfikirnya dengan memanfaatkan secara maksimal ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat.

SOLUSI DAN TARGET

Solusi disini mengupayakan agar para pelatih menguasai kata jion dengan baik, dimana masih banyak pelatih yang belum maksimal dalam gerakan. Kata jion sangat membutuhkan suasana hati penuh ketenangan dengan gerakan penuh tenaga dan semangat petaruh yang hebat. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman pelatih tentang kata join masih belum maksimal dalam gerakan. Solusi yang ditawarkan adalah pemberian informasi dan pengetahuan *ter-update* tentang kata Jion secara tepat dan benar. Adapun tahapan pemberian solusi yaitu:

- a) Sosialisasi kegiatan
- b) Penyampaian tujuan kegiatan
- c) Memberikan undangan tertulis kepada pelatih karateka sebagai peserta kegiatan
- d) Melakukan pre-test
- e) Penyampaian materi
- f) Melakukan Post-test
- g) Evaluasi kegiatan

Target yang akan dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain :

- 1) Agar pelatih mampu menguasai kata jion ini lebih maksimal dalam gerakan yang di peragakan pada saat di ditampilkan pada atlitnya baik dalam segi, tenaga, irama serta keindahan.
- 2) Terjadi peningkatan pengetahuan para pelatih-pelatih karateka tentang Kata Jion secara tepat dan benar, karena kata jion juga merupakan salah satu syarat kohai dalam kenaikan tingkat sabuk dan yang terdapat dalam pertandingan.

METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini ditawarkan berbagai pendekatan. Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan adalah sebagai berikut:

- 1) Ceramah meyampaikan teknik atau jurus dalam melakukan kata jion.
Dalam metode ini, materi-materi langsung disampaikan oleh nara sumber yang ahli di bidang karateka. Materi yang diberikan berkaitan dengan Kata Jion. Dalam menyampaikan materi semua peserta sangat antusias mendengar dan memperhatikan yang disampaikan oleh nara sumber. Bahkan peserta memperlihatkan antusiasnya dalam memberikan pertanyaan-pertanyaan.
- 2) Diskusi langsung dengan khalayak sasaran tentang pengetahuan awal mereka terhadap Kata atau jurus semua teknik mendasar (kihon) seperti tangkisan, tinjuan, sentakan, atau hentakan dan tendangan dirangkai menjadi satu kesatuan sehingga terbentuk suatu pola dalam teknik bertarung bagi karateka.
- 3) Pelatihan atau pembekalan pengetahuan jurus kata jion.
- 4) Pelatihan/demontrasi tentang praktek teknik jurus kata jion



Gambar 1.
Praktek teknik jurus kata jion di lapangan

- 5) Pendampingan dan evaluasi peserta pelatihan di lapangan
Pendampingan dan evaluasi dilapangan dilakukan untuk menilai sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang kata jion secara tepat dan benar. Sehingga nantinya pelatih-pelatih ini dapat meningkatkan keterampilan, pengetahuan dan pemahaman tentang kata jion secara tepat dan benar.



Gambar 2
Peserta Melakukan Praktek



Gambar 3
Peserta Melakukan Praktek

PELAKSANAAN KEGIATAN

Tempat dan Waktu

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat – Minggu tanggal 2 – 4 April tahun 2021 bertempat di Lapangan sepak bola Fakultas ilmu keolahrgaan dengan mendatangkan narasumber yang sudah ahli, berpengalaman luas dan sudah memiliki lisensi Internasional dan melibatkan mahasiswa Fakultas ilmu keolahrgaan sebanyak 50 orang.

Metode Evaluasi

Untuk mengevaluasi kegiatan digunakan metode penugasan mandiri kepada peserta pelatihan. Tugas mandiri yang diberikan adalah para peserta terjun langsung kelapangan untuk menangani berbagai macam permasalahan yang terjadi dilapangan khususnya pada kegiatan-kegiatan olahraga. Hasil yang akan dievaluasi yaitu dari hasil dengan memberikan Pre tes dan Post tes. Tes yang dilakukan ada dua macam yaitu tes pengetahuan dalam bentuk tertulis dan tes keterampilan dalam bentuk praktek. Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum memulai mengadakan kegiatan pelatihan dan setelah mengadakan kegiatan pelatihan. Berdasarkan hasil tes, rata-rata pelatih karateka yang mengikuti kegiatan pelatihan ini, memiliki peningkatan dalam pengetahuan dan keterampilan. Dengan adanya hasil ini diharapkan semua pelatih dapat melatih dengan lebih baik dan benar serta profesional. Sehingga dapat menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi ditingkat lokal, daerah, nasional bahkan internasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil tes, rata-rata pelatih karateka yang mengikuti kegiatan pelatihan ini, memiliki peningkatan dalam pengetahuan dan keterampilan. Dengan adanya hasil ini diharapkan semua pelatih dapat melatih dengan lebih baik dan benar serta profesional. Sehingga dapat menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi ditingkat lokal, daerah, nasional bahkan internasional.

Pembahasan

Karate merupakan salah satu cabang olahraga yang diunggulkan di Indonesia (Ratno & Nidyatama, 2019). Pada zaman sekarang karate bisa dibagi menjadi aliran tradisional serta aliran olahraga. Aliran tradisional ini lebih menekankan aspek bela diri dan juga teknik pertarungan. Sedangkan aliran olahraga lebih menitik beratkan pada teknik teknik untuk pertandingan olahraga.

Karate sendiri memiliki tujuan utama, yaitu sebagai bentuk untuk mempertahankan sekaligus melindungi diri dari berbagai ancaman sekaligus menjaga kesehatan.

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang pada tahun 1869. Karate terdiri dari atas dua kanji, yaitu 'Kara' yang berarti 'kosong', dan 'te' yang berarti 'tangan'. Kedua kanji tersebut bermakna "tangan kosong" (Cakrawijaya, 2021). Karate berarti sebuah seni bela diri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata. Selain itu, makna karate adalah suatu cara menjalankan hidup yang tujuannya adalah memberikan kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensinya, baik secara fisik maupun spiritual (Sujoto, 1996:1).

Selain sebagai olahraga beladiri Karate juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Pembinaan prestasi dalam karate saat ini sudah sangat baik karena olahraga karate sudah mendunia, kejuaran-kejuaran mulai dari tingkat kecamatan, kota, provinsi, nasional, dan sampai dunia sudah rutin digelar (Asnaldi, 2019b). Adapun nomor yang dipertandingkan dalam olahraga Karate ada dua yaitu, Kumite dan Kata. Kumite adalah nomor yang mempertandingkan pertarungan satu lawan satu dalam arena/tatami yang luasnya 8 kali 8 secara individu maupun beregu dengan waktu dan peraturan yang telah ditetapkan oleh World Karate Federation (WKF). Kumite adalah suatu metode latihan yang menggunakan teknik serangandan teknik bertahan di dalam knta diaplikasikan melalui pertarungan dengan lawan yang saling berhadapa (Asnaldi, 2016).

Kata adalah nomor yang mempertandingkan berbagai bentuk hapalan jurus dalam arena/tatami yang luasnya 8 kali 8 secara individu maupun beregu (terdiri 3 orang) sesuai kelas umur yang diikuti dan peraturan yang ditetapkan oleh WKF. Pada dasarnya setiap Kohai (murid) yang berlatih untuk prestasi mendapatkan pengajaran dan latihan yang sama satu dengan lainnya baik itu untuk Kumite maupun Kata. Seseorang yang dapat melakukan Kumite dengan baik belum tentu ia dapat melakukan gerakan Kata dengan baik pula, tetapi bila dapat melakukan gerakan Kata dengan baik sudah tentu seseorang tersebut dapat melakukan Kumite yang baik pula. Karena semua gerakan serangan Kumite terdapat di dalam Kata, hanya saja Kata merupakan rangkaian jurus yang harus diperagakan secara berurutan dengan bentuk dan ritme yang tepat, maka untuk dapat melakukan Kata harus memiliki daya ingat yang kuat.

Kata dalam karate dibagi lagi menjadi beberapa bagian yaitu Kata dasar, Sithe Kata, dan Tokui Kata. Kata dasar terdiri dari Taikyoku (shodan, Nidan, dan Sandan), Heian (Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, dan Godan), dan Sithe Kata diantaranya adalah Jion (sumber: Sujoto, J.B. (1996). Teknik Oyama Karate). Setiap jenis Kata sangat penting dan memerlukan perhatian yang sangat khusus saat diajarkan kepada atlet. Kata merupakan dasar dari pembentukan atlet pada masing-masing tingkatan sabuknya. Jion merupakan salah satu teknik Kata yang harus dikuasai setiap kohai sebagai prasyarat untuk kenaikan tingkat sabuk dan yang terdapat dalam pertandingan. Jion memiliki 47 (empat puluh tujuh) hitungan jurus/gerakkan yang harus dikuasai secara berurutan dengan bentuk dan waktu yang tepat. Penguasaan teknik kata adalah Tujuan akhir dari latihan karate untuk mempelajarinya hanya dalam waktu beberapa bulan saja, tetapi penguasaan secara sempurna mungkin tidak dapat dengan mudah atau dalam waktu singkat (Asnaldi, 2006).

Diskusi

Sebagaimana yang telah dibahas kata dalam karate dibagi lagi menjadi beberapa bagian yaitu Kata dasar, Sithe Kata, dan Tokui Kata. Kata dasar terdiri dari Taikyoku (shodan, Nidan, dan Sandan), Heian (Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, dan Godan), dan Sithe Kata diantaranya adalah Jion (sumber: Sujoto, J.B. (1996). Teknik Oyama Karate). Setiap jenis Kata sangat penting dan memerlukan perhatian yang sangat khusus saat diajarkan kepada atlet. Kata merupakan dasar dari pembentukan atlet pada masing-masing tingkatan sabuknya.

Jion merupakan salah satu teknik Kata yang harus dikuasai setiap kohai sebagai prasyarat untuk kenaikan tingkat sabuk dan yang terdapat dalam pertandingan. Jion memiliki 47 (empat puluh tujuh) hitungan jurus/gerakkan yang harus dikuasai secara berurutan dengan bentuk dan waktu yang tepat. Penguasaan teknik kata adalah Tujuan akhir dari latihan karate untuk mempelajarinya hanya dalam waktu beberapa bulan saja, tetapi penguasaan secara sempurna mungkin tidak dapat dengan mudah atau dalam waktu singkat.

Secara garis besar faktor utama dalam sebuah penguasaan gerakan dalam kata adalah kognitif, kondisi fisik, teknik, lisensi pelatih, dan gizi. Salah satu faktor eksternal adalah kemampuan fisik yang berhubungan dengan kemampuan gerak (motor ability) yang mempengaruhi penampilan kihon yang



telah dirangkai pada kata baik dalam latihan maupun dalam pertandingan (Asnaldi, 2019a). Ada banyak cara dan strategi serta metode/gaya mengajar yang dapat diterapkan oleh pelatih dalam memberikan pembelajaran (Syampurma, 2020). Kekuatan eksplosif otot kaki adalah kemampuan otot tungkai seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sesingkat mungkin seorang atlet, tentu saja, akan lebih baik jika mereka tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi teknik, seperti pada identifikasi masalah. (Hilmainur Syampurma, 2020).

Dalam jangka panjang masalah gizi dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan sosial seorang anak serta kemampuannya melakukan aktivitas fisik. (Syampurma, 2018).

Namun, jika kondisi koordinasi mata - tangan rendah, karateka bisa tidak dipukul dengan lurus, cepat dan lincah (Sameer Mohammed Sayyid, Arie Asnaldi, 2019). Kemampuan motorik merupakan modal dasar untuk keterampilan fisik yang dibutuhkan dalam kegiatan serta aktifitas olah raga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan. Sangat penting untuk mempelajari keterampilan ini dengan suasana yang menyenangkan, tidak berkompetisi agar anak-anak mempelajari olah raga dengan senang dan merasa nyaman untuk ikut berpartisipasi. (Asnaldi & Kibadra, 2019). karateka bisa mempengaruhi keberhasilannya. Salah satunya adalah konsentrasi pemain, tingkat konsentrasi karateka juga sangat mempengaruhi dengan keberhasilan melakukan kata. Seorang karateka yang memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi biasanya berbeda dengan karateka yang susah berkonsentrasi dalam melakukan kata. Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu (Asnaldi, 2019b). Kemampuan lokomotor merupakan salah satu kemampuan yang turut membangun kemampuan gerak dasar. (Bakhtiar et al., 2020)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes, rata-rata pelatih karateka yang mengikuti kegiatan pelatihan ini, memiliki peningkatan dalam pengetahuan dan keterampilan. Dengan adanya hasil ini diharapkan semua pelatih dapat melatih dengan lebih baik dan benar serta profesional. Sehingga dapat menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi ditingkat lokal, daerah, nasional bahkan internasional. Dalam hal ini sangat disarankan setiap pelatih harus mampu dalam penguasaan kata jion ini dengan baik. Kata jion sangat membutuhkan suasana hati penuh ketenangan dengan gerakan penuh tenaga dan semangat petaruh yang hebat, Agar pelatih mampu menguasai kata jion ini lebih maksimal dalam gerakan yang di peragakan pada saat di tampilkan pada atlitnya harus baik dalam segi, tenaga, irama serta keindahan karena setiap jenis Kata sangat penting dan memerlukan perhatian yang sangat khusus saat diajarkan kepada atlet.

PENGAKUAN

Rasa syukur tim pengabdian ucapkan kepada Allah SWT karena berkat beliau telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga kami dapat melakukan kegiatan pengabdian ini dengan baik dan lancar. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu kami. Terima kasih kepada pimpinan Universitas Negeri Padang, Pimpinan dan sivitas Fakultas Ilmu Keolahrgaan serta pihak Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan waktu yang seluas-luasnya kepada kami dalam melakukan kegiatan pengabdian. Kepada Mahasiswa.

Teristimewa kepada Bapak Lurah Kelurahan Sungai Sapih yang telah bersedia untuk hadir dan membuka kegiatan kami ini serta memberikan fasilitas yang luar biasa kepada kami sehingga kegiatan pengabdian ini dapat dilaksanakan dengan lancar. Kepada semua peserta ibu-ibu PKK Kelurahan Sungai Sapih yang telah bersedia untuk meluangkan waktunya ditengah rutinitasnya menjalankan tugas sebagai ibu rumah tangga. Para peserta mengikuti kegiatan dengan tenang, senang, sangat antusias dan penuh perhatian untuk mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2019a). 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>

Kata Jion Training's For Karate Coach

¹Arie Asnaldi, ²Hilmainur Syampurma, ³Puput Sekar Sari

- Asnaldi, A., & Kibadra, K. (2019). Sosialisasi Program Latihan Motor Ability Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-Do Indonesia Se-Kecamatan Koto Tengah. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 67–74. <https://doi.org/10.24036/jba.v1i1.33>
- Asnaldi, A. (2019b). Panduan Pelatihan Komponen Motor Ability Bagi Pelatih Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *ResearchGate*, April, 1–30. https://www.researchgate.net/publication/332709190_Panduan_Pelatihan_Komponen_Motor_Ability_Bagi_Pelatih_Lemkari_Doj_Angkasa_Lanud_Padang
- Bakhtiar, S., Khairuddin, K., Oktarifaldi, O., Syahputra, R., Putri, L. P., & Asnaldi, A. (2020). Effect of Balance on Development Level the Locomotor Capabilities of PAUD Students Padang Pariaman Regency. *Educatio*, 15(1), 12–21. <https://doi.org/10.29408/edc.v15i1.1985>
- Cakrawijaya, M. H. (2021). Pengaruh Latihan Hurdle Jump Terhadap Kemampuan Mawashi Geri Cabang Olahraga Karate Pada Mahasiswa Universitas Megarezky Muhammad. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 56–62. <https://ijophya.org/index.php/ijophya/article/view/3>
- Hilmainur Syampurma. (2020). The Contribution of Lower Limbs Explosive Power on Snatch Lift Techniques at HBT Sasana. *Atlantis Press*, 464(Psshers 2019), 848–850. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.188>
- Muchammad Irvansyah, Muhammad Fajar Apriyanto, O. S. (2020). *Visualisasi Jurus Karate Dalam Fotografi Komersial* [ISI Yogyakarta]. <http://digilib.isi.ac.id/id/eprint/6368>
- Ratno, P., & Nidyatama, N. (2019). Analisis Hasil Talent Scouting Dispora Kota Medan Cabang Olahraga Karate Pada Calon Atlet Ppld Kota Medan. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 45. <https://doi.org/10.24114/so.v3i1.13060>
- Sameer Mohammed Sayyd, Arie Asnaldi, R. L. P. (2019). Eye-Hand Coordination Of Skill Gyaku Tsuki Karateka Gokasi Sameer. *Internatiional Journal of Kinesiology and Physical Education*, 5(7), 21–36. https://www.researchgate.net/profile/Arie-Asnaldi/publication/338622378_Eye-Hand_Coordination_Of_Skill_Gyaku_Tsuki_Karateka_Gokasi/Links/5e201b46458515ba208a8a74/Eye-Hand-Coordination-Of-Skill-Gyaku-Tsuki-Karateka-Gokasi.pdf
- Syampurma, H. (2018). Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.69>
- Syampurma, H. (2020). Influence of Reciprocal Teaching Style and Exploration of Elementary Students Motor Ability. *Atlantis Press*, 460(Icpe 2019), 144–148. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.040>
- Yasmitika, Tjung Haun Sin, Arie Asnaldi, J. H. (2020). Tinjauan Minat Latihan Karateka Dojo Polres Inkanas Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 2(3), 782–795. <https://doi.org/10.4135/9780857020116.n162>