



Pengaruh Media Pembelajaran Menggunakan *Triangle Cardboard* Terhadap Hasil Belajar Tendangan *Mae Geri*

¹ David Sahirul Alim, ² Hari Wisnu

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya

*Korespondensi : David19118@mhs.unesa.ac.id

Abstract : *Extracurricular karate has many basic techniques, including the mae geri kick technique. The purpose of this study is to improve the skills of karate extracurricular students at SMPN 1 Buduran in the mae geri kick technique. They use triangle cardboard media. This study uses a type of experimental research and a quantitative approach. The research sample consisted of 20 students, 10 students each in the experimental group and 10 students in the control group. Data analysis also uses independent t-tests, normality tests, and data description tests. According to the results of the hypothesis test on the results of the influence of learning media using triangle cardboard on the learning outcomes of mae geri kicks of extracurricular students of SMPN 1 Buduran Sidoarjo has a sig value of $0.00 < 0.05$, so that it can be stated that there is an influence of learning media using triangle cardboard on the learning outcomes of mae geri kicks in extracurricular students of SMPN 1 Buduran Sidoarjo. According to calculations made using the SPSS version 25 computer program, the above statement is the conclusion that the experimental group has a greater improvement than the control group. The results of the calculation showed a 158% increase in learning media using triangle cardboard on the learning outcomes of mae geri kicks, while an increase of 60% in the control group*

Keywords: *Karate, Mae geri, Triangle Cardboard*

Abstrak : Karate ekstrakurikuler memiliki banyak teknik dasar, termasuk teknik tendangan mae geri. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa ekstrakurikuler karate di SMPN 1 Buduran dalam teknik tendangan mae geri. Mereka menggunakan media *triangle cardboard*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa, masing-masing 10 siswa dalam kelompok eksperimen dan 10 siswa dalam kelompok kontrol. Analisis data juga menggunakan uji t-test independen, uji normalitas, dan uji deskripsi data. Menurut hasil uji hipotesis pada hasil pengaruh media pembelajaran menggunakan *triangle cardboard* terhadap hasil belajar tendangan mae geri siswa ekstrakurikuler SMPN 1 buduran sidoarjo memiliki nilai sig $0,00 < 0.05$, sehingga dapat dinyatakan adanya pengaruh media pembelajaran menggunakan *triangle cardboard* terhadap hasil belajar tendangan mae geri pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 buduran sidoarjo. Menurut perhitungan yang dilakukan menggunakan program komputer SPSS versi 25, pernyataan di atas menjadi kesimpulan bahwa kelompok eksperimen memiliki peningkatan lebih besar daripada kelompok kontrol. Hasil perhitungan menunjukkan peningkatan sebesar 158% pada media pembelajaran menggunakan *triangle cardboard* terhadap hasil belajar tendangan mae geri, sedangkan peningkatan sebesar 60% pada kelompok kontrol

Kata kunci: *Karate, Mae geri, Triangle Cardboard*

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya mengembangkan serta meningkatkan karakter manusia, namun juga berfungsi sebagai pendorong proses pertumbuhan, peningkatan, dan perkembangan (Syarbini, 2012). Tujuan lain dari pendidikan selain untuk mengembangkan kualitas sumber daya manusia, juga dapat membantu mengembangkan aspek jasmani serta rohani agar peserta didik mempunyai acuan yang dapat digunakan untuk mempersiapkan dirinya menghadapi fase pendidikan yang berkelanjutan (Syukurman, 2020). Selain itu di sekolah, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dapat membantu peserta didik meningkatkan keterampilan gerak mereka. dimana melalui pendidikan jasmani tersebut peserta didik bisa mengekspresikan keterampilan gerak dan dapat mengembangkan potensi serta bakat yang dimiliki. Keadaan ini

mendorong institusi pendidikan, termasuk sekolah, untuk bertanggung jawab dalam memberikan pemahaman, keterampilan, dan pengembangan didalam pendidikan formal maupun nonformal. Beberapa jenis pendidikan nonformal termasuk kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan di luar kelas dan pelayanan konseling yang dirancang untuk menunjang peserta didik meningkatkan kemampuan mereka sesuai dengan potensi, bakat, dan minat disebut dengan ekstrakurikuler. Kegiatan ini diselenggarakan secara spesifik oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berwenang di sekolah (Lestari, 2016). Kegiatan ekstrakurikuler disebut juga salah satu strategi pengembangan karakter siswa di sekolah (Dahliyana, 2017).

Lunenburg, (2010) menyebutkan bahwa Program kegiatan ekstrakurikuler efektif karena melaksanakan dengan cara yang sangat vital tujuan kehidupan demokratis saat ini. Kegiatan ekstrakurikuler disebut juga salah satu strategi pengembangan karakter siswa di sekolah (Dahliyana, 2017). Para siswa dapat memilih ekstrakurikuler di sekolah sebagai lading pembelajaran sesuai bakatminatnya. Hal tersebut tentu sangat bermanfaat bagi para siswa untuk menggunakan waktu luang dalam hal yang positif. Ekstrakurikuler yang terorganisir dengan baik akan menghasilkan prestasi dari potensi yang dimiliki para siswa, bukan sekadar siswa yang diuntungkan, dalam hal ini sekolah pun akan mendapatkan nilai tambah guna untuk meningkatkan akreditasinya. Menurut Shilviana & Hamami (2020). Ekstrakurikuler dapat memberikan jam tambahan bagi siswa yang belum maksimal dalam mendapatkan materi di jam sekolah. Sekolah juga memiliki kewajiban dan hak untuk meningkatkan kualitas keterlaksanaan program ekstrakurikuler (Nuryanto, 2017). Dalam hal ini adalah rencana pelaksanaan kegiatan setiap semesternya, mulai dari kesiapan pelatih atau pengajar, sarana prasarana, hingga kesejahteraan pelatih atau pengajar yang tentunya akan berdampak dalam pelaksanaan.

Sekolah sering mengadakan ekstrakurikuler yang berfokus pada olahraga dan seni. Karate adalah salah satu contoh dari ekstrakurikuler yang ada. Cabang olahraga Karate berasal dari negara Jepang, yang mempunyai makna “kara” yaitu kosong dan “te” berarti tangan, Karate adalah salah satu olahraga seni beladiri tangan kosong dengan menggunakan berbagai teknik mulai dari pukulan, tangkisan, tendangan dan kuda-kuda (Hanifah & Wisnu, 2022). Menurut Ma dan Qu (2017: 130) Karate terdiri dari kategori *kumite* dan *kata* serta pelatihan *kihon*. Olahraga beladiri karate dibagi menjadi dua kategori: Kumite dan Kata. Kata adalah serangkaian teknik dasar seperti pukulan, tendangan, tangkisan dan kuda-kuda dalam satu rangkaian. Selain itu, gerakan offensive dan defensive yang sudah ada ketentuan alur gerakannya dalam sebuah panduan. Sedangkan kumite merupakan pertarungan/pertandingan antara dua karateka dengan peraturan yang ketat, bebas bergerak melakukan serangan dan pertahanan sesuai aturan yang ada (Arazi & Izadi, 2017).

Menurut Nastiti (2011) seni beladiri yang dimasukkan ke dalam program pendidikan jasmani salah satunya adalah karate, yang dianggap dapat membangun kepribadian yang menyenangkan, inovatif, dan kreatif, terampil, serta memiliki kebugaran jasmani, dan dapat membentuk kebiasaan hidup sehat, selain itu bisa mendapatkan pengetahuan pada gerak manusia. Karate adalah jenis bela diri yang melibatkan serangan memanfaatkan tangan dan kaki (Emad et al., 2020). Namun, menurut Prayitno & Guruh (2019), karate tidak hanya berfokus pada latihan fisik, tetapi sangat banyak mempunyai nilai filosofis yang berkontribusi pada bahasa tubuh, tingkah laku, dan gaya hidup karateka. Karate adalah salah satu olahraga yang populer di Indonesia, dan banyak sekolah yang memasukkan cabang olahraga karate ke dalam program ekstrakurikuler mereka. Karena menjadi bagian dari cabang olahraga dalam Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN), karate juga telah masuk ke dunia pendidikan. SMPN 1 Buduran adalah sekolah yang memiliki program ekstrakurikuler karate. Banyak siswa menyukai program ini. Karate ini dimulai sejak tahun 2005 dalam setiap tahunnya peserta didik mengikuti kegiatan tersebut kurang lebih 30 siswa. Kegiatan tahunan yang diikuti ekstrakurikuler karate SMPN 1 Buduran antara lain ujian kenaikan sabuk setiap empat bulan sekali dan kejuaraan karate tingkat daerah serta nasional. Untuk mempersiapkan kegiatan tahunan yang diikuti maka pengajar ekstrakurikuler karate harus mempersiapkan materi sebagai penunjang keberhasilan kegiatan tahunan di atas.

Dalam proses penyampaian materi kegiatan ekstrakurikuler karate tentunya pengajar harus memperhatikan standar penilaian terutama keterampilan teknik dasar para peserta kegiatan ekstrakurikuler karate, adapun penilaian keterampilan teknik dasar karate bisa dilihat dari acuan instrumen penilaian pada ujian kenaikan tingkat sabuk yang dilakukan setiap empat bulan sekali yaitu meliputi dachi (kuda-kuda), tzuki (pukulan), uke (tangkisan), geri (tendangan), kata (rangkaian gerakan), kumite (pertarungan). Teknik tendangan merupakan salah satu Teknik yang sulit dikuasai oleh karateka pemula, Tendangan ini merupakan teknik tendangan yang pertama kali diajarkan kepada karateka pemula sebagai awal mereka mengenal tendangan (Purwanto, Indah, and Sari 2022). Cara melakukan gerakannya yaitu dengan berdiri dengan posisi kuda-kuda atau zenkutsu dachi dan fokuskan berat badan di depan atau sering disebut gedan barai (Singgih and Wijono 2018). Jadi, setelah posisi kuda-kuda selanjutnya mengangkat satu kaki setinggi perut kemudian dorong kedepan dengan perkenaan bagian bawah jari kaki, berikut gambaran gerakan tendangan *mae geri*.



Gambar 1. Tendangan Mae Geri

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam ujian kenaikan sabuk maka pengajar harus memperhatikan faktor-faktor penunjang keberhasilan untuk proses pembelajaran, adapun salah satu faktor penunjang keberhasilan proses pembelajaran adalah media pembelajaran. Media pembelajaran ialah sebuah bahan ajar yang mempermudah guru dalam memperbanyak atau menambah pengetahuan peserta didik, berbagai macam media pembelajaran yang disediakan oleh guru dapat digunakan untuk menyalurkan pengetahuan kepada siswa (Nuritta, 2018). Media pembelajaran digunakan agar pengajaran berlangsung dengan baik dan membantu mencapai tujuan yang telah direncanakan. (Tafonao, 2018). Selama proses pembelajaran, media pembelajaran harus dipilih dan disesuaikan dengan keterampilan teknik dasar yang akan ditingkatkan, sering kali pengajar kegiatan ekstrakurikuler tidak memberikan media untuk membantu merangsang kemampuan siswa untuk bisa menguasai teknik dasar tersebut dengan lebih cepat, mudah, dan benar. Dalam kegiatan ekstrakurikuler karate dominan tidak memperhatikan media pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa.

Pada kegiatan ujian kenaikan sabuk yang diikuti siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Buduran sudah 3 kali berturut-turut setiap ujian kenaikan sabuk ada beberapa siswa yang tidak lulus atau tidak naik tingkat sabuk, adapun penyebab tidak lulus nya siswa dikarenakan nilai ujian pada teknik Geri (tendangan) jauh dari standar kelulusan. Adanya masalah tersebut, penulis menyimpulkan diperkuat dengan hasil observasi di lapangan yaitu keterampilan teknik Geri (tendangan) siswa ekstrakurikuler karate SMPN 1 Buduran masih termasuk kedalam klasifikasi atau kategori sangat kurang, observasi di lapangan yang telah dilaksanakan oleh peneliti menyimpulkan bahwa dalam proses latihan pengajar belum media untuk mempermudah siswa menguasai gerakan teknik tendangan dan hanya dilakukan secara demonstrasi saja.

Penulis menyimpulkan siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Buduran Sidoarjo membutuhkan media pembelajaran untuk melatih tendangan. Penulis akan memberikan inovasi latihan dengan menggunakan media pembelajaran berupa *triangle cardboard*. Media ini berupa kardus

menyerupai bangun ruang yang telah dibentuk sedemikian rupa guna memberikan gambaran jarak pada siswa ketika ia melakukan gerakan mengangkat kaki. Adapun beberapa pertimbangan memilih media berupa kardus bekas yaitu pertama menghindari cedera pada kaki karateka karena kardus terbuat dari bahan yang lunak, kedua mudah dan ekonomis untuk ditemukan dimana saja sehingga bisa dipakai secara mandiri dan dalam kondisi apapun, ketiga cara penggunaan yang mudah dipahami dan tidak terlalu membutuhkan tambahan alat lain karena hanya diletakkan di depan kaki tumpuhan saat melakukan tendangan mae geri. Menurut Bicer, Ozdal, & Akcan (2015:112) “Saat ini, pita elastis digunakan untuk terapi fisik dan rehabilitasi untuk meningkatkan kapasitas fungsional individu, untuk penyakit kronis dan untuk mengembangkan kapasitas fungsional para atlet”.

Harapannya dengan media pembelajaran tersebut dapat meningkatkan tendangan mae geri siswa ekstrakurikuler karate SMPN 1 Buduran. Berikut ini adalah gambar media yang digunakan.



Gambar 2. Media *Trianglecardboard*

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif karena melakukan perlakuan atau perawatan dengan media dan kemudian menghasilkan data angka untuk dianalisis secara deskriptif. Desain penelitian yang dipakai pada penelitian ini menggunakan penelitian *Non-Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Sebuah rancangan bagaimana penelitian akan dilakukan disebut desain penelitian. (Maksum, 2018:114).

Sugiyono (2013) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah fitur, sifat, atau nilai seseorang, objek, atau kegiatan yang mengalami perubahan yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Ada dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas, yang mempengaruhi variabel terikat, dan variabel terikat, yang dipengaruhi oleh variabel bebas. variabel bebas dalam penelitian ini yaitu media pembelajaran sedangkan variabel terikat yaitu hasil belajar tendangan *mae geri*.

Sampel pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler karate SMPN 1 Buduran sebanyak 20 siswa. Purposive sampling digunakan pada pengambilan sampel penelitian ini. Purposive sampling ialah teknik pengambilan sampel yang karakteristiknya sudah diketahui sebelumnya oleh peneliti berdasarkan karakteristik, sifat populasi, dan kriteria sampel. Untuk tujuan penelitian, peneliti melakukan penentuan ini sendiri. (Maksum, 2018:71).

Dalam penelitian ini, ada dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Setelah pengambilan sampel, kedua kelompok itu dibagi, dan teknik ordinal pairing digunakan untuk memisahkan kedua kelompok tersebut. penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Buduran sebanyak 6 kali pertemuan, Teknik untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan instrumen keterampilan tendangan serta dianalisis dengan uji deskripsi data, uji normalitas, uji t, serta perhitungan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan disajikan dalam uraian data tentang bagaimana penggunaan *triangle cardboard* sebagai media pembelajaran berdampak pada hasil belajar tendangan mae geri siswa ekstrakurikuler SMPN 1 buduran sidoarjo. Dalam penelitian ini, dari 20 siswa dibagi menjadi dua kelompok: 10 siswa masuk ke dalam kelompok kontrol dan 10 siswa masuk ke dalam kelompok eksperimen. Deskripsi data dari penelitian ini akan menjelaskan tentang hasil data pretest dan posttest. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test pada tes keterampilan telah meningkat. Dijelaskan lebih lanjut dalam tabel 1 dan 2 berikut.

Tabel 1. Hasil Data Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Deskripsi	Pre-Test	Post-Test
Mean	33,40	86,40
Standar Deviasi	8,16	6,38
Varian	66,71	40,71
Nilai Minimum	22,00	78,00
Nilai Maksimum	44,00	96,00
MD	53	
Peningkatan	158 %	

Berdasarkan perhitungan dalam tabel 1 diketahui bahwa hasil perhitungan data pretest dan posttest keterampilan tendangan mae geri pada kelompok eksperimen sebagai berikut:

- Terlihat bahwa nilai-nilai mulai dari rata-rata, standar deviasi, varian, minimum, dan maksimum menunjukkan peningkatan yang signifikan antara pre- dan post-test
- Peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen ini sebesar 158%

Tabel 2. Hasil Data Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Deskripsi	Pre-Test	Post-Test
<i>Mean</i>	27,40	45,20
Standar Deviasi	5,89	3,01
Varian	34,71	9,06
Nilai Minimum	20,00	40,00
Nilai Maksimum	34,00	50,00
MD	17,8	
Peningkatan	64 %	

Berdasarkan perhitungan pada tabel 2 diketahui bahwa hasil perhitungan data pretest dan posttest keterampilan tendangan mae geri pada kelompok kontrol sebagai berikut:

- a. Diketahui bahwa nilai-nilai mulai dari rata-rata, standar deviasi, varian, minimum, dan maksimum menunjukkan peningkatan yang signifikan antara pre- dan post-test.
- b. Peningkatan yang terjadi pada kelompok kontrol ini sebesar 64%.

Tabel 3. Hasil Data Uji Normalitas Pre-test dan Post-test Hasil Belajar Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Deskripsi	Kel	Tes	Sig	Kesimpulan
Keterampilan Tendangan <i>Mae Geri</i>	Eks	<i>Pre</i>	0,200	Normal
		<i>Post</i>	0,200	Normal
	Kontrol	<i>Pre</i>	0,200	Normal
		<i>Post</i>	0,200	Normal

Ada kemungkinan bahwa data pre- dan post-test berdistribusi normal, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 3, karena nilai sig distribusi data adalah 0,200. Setelah itu, uji beda akan dilakukan dengan uji sampel berpasang-pasangan t-test.

Tabel 4. Uji Beda T-test Data Pre-test dan Post-test Hasil Belajar Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kel	Tes	Mean	Peningkatan	Sig
Eksperimen	Pre	33,4	158 %	0,00
	Post	86,4		
Kontrol	Pre	27,4	64 %	0,00
	Post	45,2		

Berdasarkan tabel 4, uji sampel paired t-test kelompok eksperimen dan kontrol normal, nilai keterampilan tendangan mae geri kelompok eksperimen meningkat 158%, dengan taraf sig 0.00 lebih kecil dibanding 0.05 nilai keterampilan tendangan *mae geri* kelompok kontrol meningkat 64%, dengan taraf sig 0.00 lebih kecil dibanding 0.05 menunjukkan perbedaan yang

signifikan. Berdasarkan deskripsi data di tabel 4, hipotesis yang diuji menunjukkan bahwa penggunaan media *triangle cardboard* efektif dalam meningkatkan hasil belajar tendangan mae geri pada SMPN 1 Buduran Sidoarjo. Hasil tes keterampilan memiliki nilai sig 0.00 dan taraf signifikansi 0.05, yang diketahui bahwa hasil tendangan *mae geri* kelompok eksperimen pasca penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Pada bagian ini membahas hasil dari penelitian mengenai pengaruh media pembelajaran *triangle cardboard* terhadap peningkatan hasil belajar tendangan mae geri. Metode pembelajaran menggunakan media *triangle cardboard* merupakan sebuah metode yang berbentuk latihan menggunakan tiangle cardobard secara individu, kemudian setiap siswa melakukan tendangan mae geri dengan cara kaki yang melakukan tendangan harus melewati tinggi nya media yang ditentukan pada tingkatan level. Diharapkan metode pembelajaran dengan media *triangle cardboard* ini dapat meningkatkan keterampilan belajar siswa sambil memberikan pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan. Media *triangle cardboard* ini akan menjadikan suatu proses pembelajaran yang bervariasi sehingga dapat memicu semangat siswa untuk menyelesaikan materi yang diberikan pengajar sehingga dengan adanya media *triangle cardboard* secara tidak sadar siswa dapat meningkatkan hasil belajar tendangan *mae geri* yang dilakukan.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh David Clain (2022) dengan judul “modifikasi alat mannaquen terhadap keterampilan mawashi geri pada peserta ekstrakurikuler karate sma negeri 1 cibitung”. Sebagai hasil dari penelitian, keterampilan *Mawashi Geri* meningkat sebesar 36,6 persen pada siswa ekstrakurikuler *Karate* di SMA Negeri 1 Cibitung sebelum dan sesudah perawatan mengenakan Modifikasi Alat *Mannaquen*.

Menurut hasil penelitian sebelumnya dan Studi tentang pengaruh media pembelajaran *triangle cardboard* terhadap hasil belajar tendangan mae geri menunjukkan bahwa menggunakan media mae geri dapat meningkatkan hasil belajar tendangan mae geri., pernyataan tersebut dapat dibuktikan melalui perhitungan data peningkatan sebesar 158 % sedangkan untuk metode pembelajaran yang tidak menggunakan *triangle cardboard* hanya mencapai peningkatan sebesar 64 %. Hasil belajar tendangan mae geri dengan menggunakan media *triangle cardboard* dinyatakan lebih baik daripada pembelajaran tanpa media *triangle cardboard*. Hal ini disebabkan media pembelajaran yang digunakan dapat berfungsi sebagai mana mestinya.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa lebih paham dan tahu bagaimana

gerakan yang benar melalui eksperimen yang dilakukan. Alur kaki ketika melakukan tendangan lebih terarah menuju titik sasaran atau perkenaan dengan tetap memperhatikan posisi kaki, pinggul, dan pandangan mata. Mereka mampu mengangkat paha karena menganggap *triangle cardboard* di depan sebagai halangan. Sehingga latihan yang diulang juga lebih efektif yang membuat tendangan mae geri tersebut dilakukan dengan benar sesuai indikator dari peneliti.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Setelah penelitian berhasil dilakukan, media pembelajaran *triangle cardboard* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar tendangan *mae geri* pada kelompok eksperimen. Akibatnya kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan hasil. Besar pengaruh media pembelajaran *triangle cardboard* terhadap peningkatan hasil belajar tendangan *mae geri* dapat dilihat dari hasil perhitungan data yang didapat dari kelompok eksperimen adalah sebesar 158% sementara kelompok kontrol hanya mendapat peningkatan 64% saja. Oleh karena itu, pola pembelajaran yang memakai media *triangle cardboard* untuk kelompok eksperimen lebih efektif daripada metode yang tidak menggunakannya

Saran

Berikut adalah beberapa saran yang dapat di sampaikan oleh peneliti

1. Memberikan variasi dalam pembelajaran kepada siswa agar mereka lebih termotivasi dan kreatif.
2. Membantu siswa ekstrakurikuler karate untuk dapat mengembangkan keterampilan tendangan *mae geri* mereka dengan menggunakan media *triangle cardboard*.

DAFTAR REFERENSI

- Arazi, H., & Izadi, M. (2017). Physical and physiological profile of Iranian world-class karate athletes. *Biomedical Human Kinetics*, 9(1), 115-123.
- Biçer, M., Özdal, M., Akcan, F., Mendes, B., & Patlar, S. (2015). Effect of strength training program with elastic band on strength parameters. *Journal of Biology of Exercise*, 11(2), 111-122.
- Emad, B., Atef, O., Shams, Y., El-Kerdany, A., Shorim, N., Nabil, A., & Atia, A. (2020). Ikarate: Improving karate kata. *Procedia Computer Science*, 170, 466-473.
- Lunenburg, F. (2010). Extracurricular activities. *Journal of Schooling*, 1(1), 3.

- Dahliyana, A. (2017). Penguatan pendidikan karakter melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 15(1).
- Hanifah, N., & Wisnu, H. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate pada masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 75-81.
- Lestari, R. Y. (2016). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan karakter kewarganegaraan siswa. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Untirta*, 1(2).
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ma, A. W. W., & Qu, L. H. (2017). Effects of karate training on basic motor abilities of primary school children. *Advances in Physical Education*, 7(2), 130.
- Nastiti, D. (2011). *Menjadi Karateka. Be Champion*. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=wNtdCwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal Misykat*, 3(1), 171-187.
- Nuryanto, S. (2017). Manajemen kegiatan ekstrakurikuler di SD Al Irsyad 01 Purwokerto. *Jurnal Kependidikan*, 5(1), 151-168. <https://doi.org/10.24090/jk.v5i1.1260>
- Prayitno, K., & Guruh, R. (2019). *Karate Kata*. Jombang: K-media.
- Purwanto, Sugeng, A. N. I., & Prasetyawati, T. P. S. (2022). *Beladiri (Bagi Guru Dan Pelatih)*.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159-177.
- Singgih, A. R., & Wijono. (2018). Evaluasi ketepatan tendangan Mae-Geri (tendangan depan) terhadap atlet karate Amura Banyuwangi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1-15.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syarbini, A. (2012). *Buku Pintar Pendidikan Karate (Panduan Lengkap Mendidik Karate Anak di Sekolah, Madrasah, dan Rumah)*. Jakarta: Prima Pustaka.
- Syukurman. (2020). *Sosiologi Pendidikan: Memahami Pendidikan dari Aspek Multikulturalisme*. Prenada Media.
- Tafonao, T. (2018). Peranan media pembelajaran dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 103-114.
- Wiyani, N. A. (2013). *Menumbuhkan Pendidikan Karakter di SD (Konsep, Praktek dan Strategi)*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.