



**MOTOR ABILITY DAN KONSENTRASI  
DALAM PENGUASAAN**

# **KATA HEJAN YONJAN**

**Arie Asnaldi, S.Pd. M.Pd, AIFO-FIT, C.ST**



MOTOR ABILITY DAN KONSENTRASI  
DALAM PENGUSAHAAN

# KATA HEJIAN YONJAN



## Tentang Penulis



Arie Asnaldi, S.Pd. M.Pd. AIFO-FIT, C.ST adalah Seorang dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP). Dia aktif di beladiri karate dari 1988 di Kota Padang Sumatera Barat (Sumbar) dan berprestasi di olahraga beladiri tersebut, beberapa kali Kejuda 1994 sampai 1997, Open Terbuka 1999, dan Kejurnas 2002.

Dari 1996 sampai 2006 sudah mencipta karateka-karateka di Sumatera Barat bersama Tim pelatih di Dojo-dojonya diantaranya Lemkari SMP 15 Padang, Forki Opel Lubuk Buaya, Forki SMA Pembangunan IKIP Padang, Forki UNP Padang, Forki Plamboyan, dan Forki Salyo Elektronik.

Saat ini dia aktif mengajar dan membina Karate di UNP. Selain itu juga sebagai wasit dan juri Cabang Olahraga Dayung sampai saat ini di berbagai perlombaan Dragon Boat baik Nasional ataupun Internasional. Dia juga berperan aktif mengikuti organisasi olahraga dan organisasi kemasyarakatan seperti Koni Sumbar, BAPOMI Sumbar, Lemkari Sumbar, RAPI Sumbar. Disamping itu dia peneliti karate diberbagai disiplin ilmu serta menjadi editor dan reviewer di Jurnal Nasional maupun Internasional disiplin ilmu Karate, Ilmu Melatih, Kondisi Fisik, Ilmu Gerak dan Biomekanika Gerak.



☎ 0858 5343 1992  
✉ eurekamediaaksara@gmail.com  
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362



***MOTOR ABILITY DAN KONSENTRASI  
DALAM PENGUASAAN KATA HEIAN  
YODAN***

**Arie Asnaldi, S.Pd. M.Pd, AIFO-FIT, C.ST**



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**

**MOTOR ABILITY DAN KONSENTRASI DALAM  
PENGUASAAN KATA HEIAN YODAN**

**Penulis** : Arie Asnaldi, S.Pd. M.Pd, AIFO-FIT, C.ST

**Editor** : Darmawan Edi Winoto, S.Pd., M.Pd.

**Desain Sampul** : Eri Setiawan

**Tata Letak** : Meilita Anggie Nurlatifah

**ISBN** : 978-623-151-087-7

**No. HKI** : EC00202340401

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, MEI 2023**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekaediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku merupakan buah karya dari pemikiran penulis yang diberi judul "***Motor Ability dan Konsentrasi dalam Penguasaan Kata Heian Yodan***". Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Buku ini mencoba menjelaskan kontribusi motor ability dan konsentrasi terhadap penguasaan *kata heian yodan* pada karateka Dojo Lemkari. Banyak faktor yang mempengaruhi penguasaan *kata heian yodan* diantaranya kemampuan *motor ability* dan konsentrasi karateka.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB 2 KARATE .....</b>	<b>10</b>
A. Pengertian Karate .....	10
B. Teknik <i>Kata</i> .....	17
C. Teknik <i>Kata Heian Yodan</i> .....	33
D. Teknik Dasar dalam <i>Kata Heian Yodan</i> .....	38
E. Penguasaan Fisik dan Teknik dalam Karate.....	48
<b>BAB 3 MOTOR ABILITY.....</b>	<b>57</b>
A. <i>Motor Ability</i> .....	57
B. Jenis-Jenis Kemampuan Motorik .....	60
C. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik .....	61
D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik.....	63
E. Tes Kemampuan Motorik.....	64
F. Fungsi Kemampuan Motorik .....	71
<b>BAB 4 KONSENTRASI.....</b>	<b>73</b>
A. Pengertian Konsentrasi .....	73
B. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi .....	76
C. Hambatan dalam Melakukan Konsentrasi.....	78
D. Test Konsentrasi .....	78
E. Cara Meningkatkan Konsentrasi.....	80
<b>BAB 5 FAKTOR PENGUASAAN TEKNIK KATA HEIAN YODAN .....</b>	<b>85</b>
A. Faktor <i>Motor Ability</i> .....	85
B. Faktor Konsentrasi .....	90
C. Tes Penguasaan Kata Heian Yodan .....	94
<b>BAB 6 PENUTUP .....</b>	<b>98</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>102</b>
<b>INDEKS.....</b>	<b>105</b>
<b>GLOSARIUM.....</b>	<b>107</b>
<b>TENTANG PENULIS.....</b>	<b>110</b>

# BAB

# 1

# PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipinggirkan sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah tren di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena olahraga ini mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Manfaat olahraga secara umum banyak keuntungan yang didapat dari kegiatan berolahraga untuk diketahui oleh semua orang. Dengan melakukan kegiatan olahraga secara teratur dan terukur akan memberi keuntungan bagi tubuh kita dan melalui olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani, dan rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Dalam olahraga terdapat berbagai aspek yang bisa mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, maju dan mandiri serta mengangkat harkat dan martabat bangsa. Di samping itu, olahraga pada saat sekarang ini menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat ditengah-tengah masyarakat seperti sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis, sepak takraw, tenis lapangan, dan berbagai macam cabang olahraga permainan. Sedangkan olahraga yang bersifat berladiri juga sudah sangat

# BAB

# 2

# KARATE

## A. Pengertian Karate

Karate adalah ilmu pengetahuan beladiri yang menggunakan tangan kosong. Karate merupakan olahraga beladiri yang memegang teguh jiwa kesatria. Oleh karena itu, dalam olahraga karate diperlukan latihan teknik dasar, mental dan disiplin. Menurut [https://id.wikipedia.org/wiki/ Karate](https://id.wikipedia.org/wiki/Karate);

Karate (空手道) adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri ini sedikit dipengaruhi oleh Seni bela diri Cina kenpō. Karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa dan mulai berkembang di Ryukyu Islands. Seni bela diri ini pertama kali disebut "Tote" yang berarti seperti "Tangan China". Ketika karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi 'karate' (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah 'Kara' 空 dan berarti 'kosong'. Dan yang kedua, 'te' 手, berarti 'tangan'. Yang dua kanji bersama artinya "tangan kosong".

Karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang perkembangannya sangat cepat di seluruh penjuru dunia, seiring dengan perkembangannya olahraga karate digeluti oleh masyarakat sebagai olahraga beladiri murni yang melahirkan

# BAB 3

## MOTOR ABILITY

### A. *Motor Ability*

Kemampuan Motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (*motor*) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Menurut Rusli Lutan (1988: 96), mengatakan bahwa “kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”. Menurut Sukadiyanto (1997: 70), mengatakan bahwa “kemampuan motorik adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan keterampilan gerak yang lebih luas serta diperjelas bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai keterampilan atau tugas gerak”.

Kemampuan gerak dasar (*General Motor Ability*) telah ada sejak lama secara singkat didefinisikan sebagai kemampuan yang umum dari seseorang untuk bergerak. Sedangkan Lutan (1988:96), menguraikan “kemampuan motorik (*motor ability*) sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan dari suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”. Sedangkan Singer dalam Nurdin (2009:27) mengatakan, bahwa kemampuan gerak (*motor ability*), biasanya dihubungkan dengan perilaku gerak.

# BAB 4

## KONSENTRASI

### A. Pengertian Konsentrasi

Banyak definisi tentang konsentrasi yang dikemukakan oleh para ahli, dan definisi dari konsentrasi itu sendiri secara umum adalah pemusatan, mengumpulkan menjadi satu, membawa ke satu titik semua hal yang masih bercerai berai. Walaupun tidak dapat diharapkan adanya suatu definisi yang paling memuaskan dan dapat diterima secara umum.

Oleh karenanya untuk memenuhi maksud kajian ini, kiranya memadai untuk mengangkat definisi konsentrasi permukaan yang diambil dari definisi yang dikemukakan para ahli yang bersumber dari buku maupun dari jurnal yaitu sebagai berikut: Menurut Priambodo dalam Wicaksono (2013:44) “konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu”. Semua kegiatan manusia membutuhkan konsentrasi dengan konsentrasi manusia dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik.

Menurut Maksun dalam Wicaksono (2013:46) istilah konsentrasi sering dialih tukarkan dengan istilah perhatian, yaitu suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Menurut Gunarsa dalam Wicaksono (2013:46) perhatian dan konsentrasi adalah proses yang mengarahkan kesadaran akan informasi menjadi sesuatu yang berfungsi pada pengindraan.

Dari ketiga definisi konsentrasi di atas maka disimpulkan bahwa definisi konsentrasi adalah pemusatan pikiran dimana kesadaran seseorang akan informasi yang tertuju pada objek

# BAB 5

## FAKTOR PENGUASAAN TEKNIK KATA HEIAN YODAN

### A. Faktor *Motor Ability*

Banyak unsur dan komponen untuk menghasilkan suatu gerakan yang efektif dan efisien. Adapun komponen tersebut adalah *motor ability*, kemampuan sensorif dan kemampuan perseptual dalam kata *heian yodan* karateka memiliki kecepatan, *power*, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan. Selain komponen tersebut, unsur daya tahan, kekuatan otot dan kelentukan yang baik.

Dengan merangkaikan unsur-unsur gerakan pada kata *heian yodan* menjadi gerakan yang serasi, padu dan harmonis maka akan sangat penting meningkatkan kemampuan *kihon*. *Motor ability* merupakan gerak dasar yang diperlukan oleh semua cabang olahraga yang memiliki kekhususan terutama dalam melakukan teknik gerakan. Untuk menunjang keberhasilan dalam salah satu cabang olahraga perlu adanya beberapa faktor penunjang yang sesuai dengan teknik gerakan dari cabang olahraga tersebut.

Unsur utama yang terlihat dalam usaha peningkatan prestasi olahraga adalah ranah psikomotor, karena menyangkut penguasaan motorik. Penguasaan *motor ability* dilakukan dengan tahap-tahap yang berbeda dengan penguasaan kemampuan kognitif dan afektif. Hal ini bukan berarti bahwa *motor ability* berdiri sendiri lepas dari ranah kognitif dan afektif, tetapi ketiganya saling berkaitan dan berinteraksi menuju penguasaan dan kreativitas gerakan.

# BAB

# 6

# PENUTUP

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 karateka mempelajari gerakan dengan senang dan merasa nyaman untuk ikut berpartisipasi.

Hindari latihan di mana seseorang atau sekelompok orang menang dan kelompok lain kalah. karateka yang secara terus menerus kalah dalam sebuah latihan memiliki kecenderungan merasa kurang percaya akan kemampuannya dan akan berhenti berpartisipasi. Karena tujuan latihan untuk karateka adalah untuk mengembangkan keterampilan dan ketertarikan fisik jangka panjang.

Pengaruh latihan ini berdampak pada gerak yang dilakukan oleh karateka seperti kelihatan kaku dan tidak menampilkan gerakan yang bertenaga. Dalam program harian diharapkan pelatih harus memberikan perbaikan yang lebih mendalam tentang sumber dari penyebab kesalahan gerak. Sedangkan evaluasi dari latihan adalah gerakan yang dilakukan tersebut pelatih harus memahami bagaimana pelaksanaan gerakan tersebut baik secara struktur dasar gerak maupun komponen-komponen kondisi fisik yang terkadang dalam pelaksanaan gerakan terutama gerakan yang dalam *kata heian yodan*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryati Nuryana dan Setiyo Purwanto. 2010. "Efektivitas *Brain Gym* dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak". *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. Vol. 12, No. 1, Mei 2010 : 88-99.
- Danardono. "Ujian DAN INKAI". Makalah disajikan dalam seminar *Penataran/Lokakarya*. Jakarta. Tanggal 4 – 5 Desember 2010.
- Fauzi, Ahmad. 2010. "Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Kemampuan Gerak terhadap Hasil Belajar Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola". *Tesis* tidak diterbitkan. Surakarta. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Hamid, Apris. 2007. *Teknik Dasar Karate (Kihon)*. Padang: Inkanas Sumatera Barat.
- Harmono, Bayu. Akbar. 2014. Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan *Jumping Smash* pada Bulutangkis. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Volume 02 Nomor 01.
- Kamaludin, Septian. 2015. "Hubungan Motor Ability dengan Hasil Pemanjatan Panjat Dinding Kategori Rintisan (*LEAD*)" Universitas Pendidikan Indonesia. *repository.upi.edu*. [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)
- Kiram, Yanuar. 2010. *Belajar Motorik Lanjutan*. Padang: Sukabina.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta. Depdikbud. DIKTI. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Nurdin. 2009. "Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kemampuan Gerak Dasar Terhadap Keterampilan Servis Bola Voli". *Tesis* tidak diterbitkan. Surakarta. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.

- Panduan Pertandingan Federasi Karate Tradisional Indonesia-INKAI*. Jakarta. HaKI HCI. 023382 18-02-2002
- PUSDIKKU TNI AD. (2001). "Sertifikasi Pelatih Karate Tingkat Nasional I/Utama". *Seminar/Lokakarya*. Bandung, 16 Maret - 29 Maret.
- Riko, Zamrud Kurnia. (2014). Kontribusi Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Inteligensi terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bola basket Atlet Klub Kota Padang. *Tesis* tidak diterbitkan. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Padang.
- Sahrn. 2011. "Survey Tentang Kemampuan Motor Ability Siswa Putra SDN 2 Rompu-Rompu Kecamatan Poleang Timur". *SELAMI IPS Edisi Nomor 34 Volume 1 Tahun XVI Desember 2011*. ISSN 1410-2323; 13-18
- Sujoto, JB 1996. *Seri Kihon Teknik Oyama Karate*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Syahara, Sayuti. 2011. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik - Motorik*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. 1996, *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FIK UNP.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP Press Padang.
- Tim Revisi. 2014. *Panduan Penulisan Tesis Program Magister (S2)*. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Padang.
- UU Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar di Dunia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Wicaksono, Puput. 2013. "Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil *Shooting Under Basket* (Studi pada Atlet Putra Klub Bola basket *Guardians Tuban*)". e-journal.unesa.ac.id. Ikor FIK UNESA. Volume 2 Nomor 1 Tahun 2014.

World Karate Federation.(2013) *KATA and KUMITE Competition*. Revision 8.0 Effective From 1.1.2013.

## INDEKS

### A

Ability ....iii, 57, 58, 64, 72, 85,  
86, 87, 102, 103

### B

Belajar.....99, 102, 107  
Bung kai ..... 94

### C

Cabang .....2, 15, 87, 110

### D

Dachi 18, 19, 20, 21, 22, 29, 30,  
36, 37, 38, 45, 46, 47, 56,  
107

### F

Forki ..... 110

### G

Gedan No Kame..... 30, 107  
Gerak dasar.....60, 107, 108  
Gerakan 17, 49, 51, 60, 97, 107  
Gichin Funakoshi ....10, 35, 36  
GLOSARIUM ..... 107

### H

*Heian* ...iii, 4, 19, 20, 22, 33, 35,  
38, 50, 94, 97, 107

### K

Karate.. 4, 6, 10, 11, 12, 13, 14,  
15, 16, 25, 26, 27, 29, 30, 31,  
32, 48, 94, 96, 102, 103, 104,  
107, 108, 110

*Kataiii*, 3, 4, 5, 7, 11, 16, 17, 18,  
19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26,  
30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38,  
43, 45, 48, 50, 51, 94, 96, 97,  
107, 108

*kata heian* ..iii, 4, 6, 7, 8, 32, 34,  
35, 50, 59, 81, 82, 85, 86, 87,  
88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 98,  
100, 101

Kemampuan motorik . 58, 60,  
61, 98, 107

Keterampilan motorik ..... 107  
keterampilan stabiliti..88, 107

Kiai .....28, 56, 108

*Kihon*.... 3, 6, 18, 21, 22, 29, 30,  
32, 102, 103, 108

Kime .....26, 108

Konsentrasi..iii, 5, 8, 9, 73, 76,  
77, 78, 79, 80, 82, 90, 91,  
100, 102, 104, 108

*Kumite*.3, 17, 18, 19, 20, 21, 22,  
108

### L

Lemkari....iii, 6, 12, 13, 59, 93,  
108, 110

### M

Manfaat olahraga ..... 1, 108  
*Motor ability* .....85, 86, 108

Motorik..57, 60, 61, 63, 64, 71,  
102, 103

**O**

Olahraga..1, 11, 12, 13, 15, 25,  
91, 102, 103, 108, 110

**P**

Pembina olahraga.....2, 109  
Pendekatan motor ability....8,  
108  
Peningkatan Kata.....34, 109

*Power*..... 48, 109  
*Power endurance*..... 48, 109  
Prestasi karate.....109  
Prinsip Kata ..... 109

**S**

Sportivitas ..... 109

**U**

Unsur-unsur kemampuan  
motorik ..... 109

## GLOSARIUM

**Belajar:** Hasil komutatif yang diperoleh seseorang pada saat sekarang dipengaruhi oleh kondisi dasar pemikiran.

**Dojo:** Bangunan tempat kompetisi, pertandingan, latihan, dan belajar (keiko) untuk semua cabang seni bela diri Jepang.

**Embusen :** Garis kinerja,

**FokusLatihan:** Tentang mengarahkan semua perhatian ke satu set latihan yang sedang dilakukan.

**Gedan No Kame:** Postur pertarungan tingkat rendah, dengan kaki di Shiko Dachi.

**Gerak dasar:** Gerak yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan pada manusia.

**Heian:** Pikiran penuh kedamaian

**Kata:** Rangkaian Teknik dasar karate yang perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan dalam bentuk yang pasti

**Karate:** olahraga beladiri tangan kosong yang berkembang di Jepang.

**Kemampuan motorik:** kapasitas seseorang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat.

**Keterampilan motorik:** Proses menggabungkan seperangkat respon kedalam suatu pola gerak yang terkoordinasi, dan terpadu

**keterampilan stabiliti:** Gerakan-gerakan yang dilakukan dengan tanpa merubah atau hanya perubahan sangat kecil pada

tempat berdiri atau Ikaratekasan berpijak (sebagai contoh *twisting, bending, swaying*),

Kiai: Jeritan, seruan perang atau teriakan semangat.

*Kihon* : Fundamen Teknik karate

Kime: *kemampuan untuk membuang kekuatan dengan cepat ke target*

Konsentrasi: Pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu

Komponen kondisi fisik Kata: *power* otot tungkai dan lengan, kelincahan, koordinasi mata tangan dan Kaki, Hubungan Gerak, Keluasan Gerak, Irama Gerak, Kontinue Gerak, Ketepatan dan kecepatan.

Koordinasi Gerak: kombinasi seluruh komponen kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, daya tahan dan teknik yang dimainkan.

*Kumite*: Pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan menampilkan teknik-teknik

Lemkari: Lembaga Karate-Do Indonesia

Manfaat olahraga: memelihara atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik.

*Motor ability* : Gerak dasar diperlukan semua cabang olahraga memiliki kekhususan terutama dalam melakukan teknik gerakan.

Olahraga: Aktivitas Fisik yang dilakukan masyarakat

Pendekatan motor ability: Model yang berpusat pada karateka (*student centered*).

Peningkatan Kata: teknik yang digunakan secara terorganisir untuk mengembangkan gerak yang kompleks .

Pembina olahraga: Orang yang memiliki minat dan pengetahuan, kepemimpinan, kemampuan manajerial, dan pendanaan yang didedikasikan untuk kepentingan pengembangan olahraga.

*Power*: Kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang terfokus dan meledak pada setiap akhir gerak (*high explosive power*).

*Power endurance*: Kombinasi dari kekuatan, kecepatan dan daya tahan.

Prestasi karate: Menguasai keterampilan *kata* dan *kumite*

Prinsip Kata: Irama dari teknik, penekanan pada pengerahan tenaga dan pengontrolan pernafasan.

Sportivitas: sikap adil, jujur terhadap lawan, mengakui keunggulan lawan.

Unsur-unsur kemampuan motorik: Kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan.

## TENTANG PENULIS



Arie Asnaldi adalah Seorang dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Padang (FIK-UNP). Dia aktif di beladiri karate dari 1989 di Kota Padang Sumatera Barat (Sumbar) dan berprestasi di olahraga beladiri tersebut, beberapa kali Kejuda 1994 sampai 1997, Open Terbuka 1999, dan Kejurnas 2002.

Dari 1996 sampai 2006 sudah mencipta karateka-karateka di Sumatera Barat bersama Tim pelatih di Dojo-dojonya diantaranya Lemkari SMP 15 Padang, Forki Opel Lubuk Buaya, Forki SMA Pembangunan IKIP Padang, Forki UNP Padang, Forki Plamboyan, dan Forki Saiyo Elektronik.

Saat ini dia aktif mengajar dan membina Karate di UNP. Selain itu juga sebagai wasit dan juri Cabang Olahraga Dayung sampai saat ini di berbagai perlombaan Dragon Boat baik Nasional ataupun Internasional. Dia juga berperan aktif mengikuti organisasi olahraga dan organisasi kemasyarakatan seperti Koni Sumbar, BAPOMI Sumbar, Lemkari Sumbar, RAPI Sumbar. Disamping itu dia peneliti karate diberbagai disiplin ilmu serta menjadi editor dan reviewer di Jurnal Nasional maupun Internasional disiplin ilmu Karate, Ilmu Melatih, Kondisi Fisik, Ilmu Gerak dan Biomekanika Gerak.

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202340401, 1 Juni 2023

**Pencipta**  
Nama : **Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FTT, C.ST**  
Alamat : Komplek Taman Firdaus Blok O2, RT.005, RW. 002, Kelurahan Padang Sarai, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat, Padang, Sumatera Barat, 25173  
Kewarganegaraan : Indonesia

**Pemegang Hak Cipta**  
Nama : **Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FTT, C.ST**  
Alamat : Komplek Taman Firdaus Blok O2, RT.005, RW. 002, Kelurahan Padang Sarai, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat, Padang, Sumatera Barat, 25173  
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku**  
Judul Ciptaan : **Motor Ability Dan Konsentrasi Dalam Penguasaan Kata Heian Yodan**  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 29 Mei 2023, di Purbalingga  
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000473322

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto  
NIP. 196412081991031002

**Disclaimer:**

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.