

**EKSTRAKURIKULER KARATE SEBAGAI
BENTUK *SELF CONTROL* PESERTA DIDIKMI
MIFTAHUS SIBYAN TUGU**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian SyaratMemperoleh GelarSarjana
Pendidikan Dalam Ilmu Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah



Oleh:

LAILATUL CHIKMAH

NIM: 2003096058

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN
KEGURUANUNIVERSITASISLAM NEGERIWALISONGO
SEMARANG**

TAHUN 2024

**EKSTRAKURIKULER KARATE SEBAGAI BENTUK *SELF*
CONTROL PESERTA DIDIK MI MIFTAHUS SIBYAN TUGU**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lailatul Chikmah

NIM : 2003096058

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

EKSTRAKURIKULER KARATE SEBAGAI BENTUK *SELF CONTROL* PESERTA DIDIK MI MIFTAHUS SIBYAN TUGU

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 25 Maret 2024
Pembuat Pernyataan,



Lailatul Chikmah
NIM : 2003096058



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus II) Ngaliyen Semarang
Telp. 024-7601295 Fax. 7615387

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : Ekstrakurikuler Karate Sebagai Bentuk *Self Control* Peserta Didik MI

Miftahus Sibyan Tugu

Penulis : Lailatul Chikmah

NIM : 2003096058

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.

Semarang, 3 April 2024

DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang/Penguji

Zuanita Adriyani, M.Pd
NIP.198611222016012901

Penguji Utama I

Mohammad Rofiq, M.Pd
NIP.199101152019031013

Sekretaris Sidang/Penguji

Nur Khikmah, M.Pd.I
NIP.199203202016012901

Penguji Utama II

Arsan Shanice, M.Pd
NIP.199006262019031015



Pembimbing

Zulaikhah, M.Ag., M.Pd
NIP.197601302005012001

NOTA DINAS

Semarang, 25 Maret 2024

Kepada,

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr.Wb

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi naskah skripsi dengan :

Judul : **Ekstrakurikuler Karate Sebagai Bentuk *Self Control* Peserta Didik MI Miftahus Sibyan Tugu**

Penulis : La'ilatul Chikmah

NIM : 2003096058

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo untuk diujikan dalam sidang *munaqosah*.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing,



Zulaikhah, M.Ag., M.Pd
NIP. 197601302005012001

ABSTRAK

Judul : **EKSTRAKURIKULER KARATE SEBAGAI
BENTUK *SELF CONTROL* PESERTA DIDIKMI
MIFTAHUS SIBYAN TUGU**

Penulis : Lailatul Chikmah

NIM 2003096058

Tujuan Penelitian Untuk mengetahui penerapan kegiatan ekstrakurikuler karate sebagai bentuk *self control* atau pengendalian diri bagi peserta didik dan untuk mengetahui kegiatan ekstrakurikuler karate dapat melatih bagi *self control* peserta didik jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif deskriptif, cara kerja penelitian ini untuk melukiskan, menggambarkan, atau memaparkan keadaan objek yang sedang diteliti dengan apa adanya, sesuai dengan situasi dan kondisi dilapangan. Menggunakan metode ini, peneliti tidak perlu memanipulasi variabel, peneliti hanya perlu menggambarkan realitas yang ada sesuai dengan fakta yang tampak penerapan kegiatan ekstrakurikuler karate sebagai *self control* atau pengendalian diri bagi peserta didik dilakukan oleh pelatih melalui sebuah penyampaian secara teoritis mengenai pengamalan nilai-nilai panca dharma kesatria karate dengan menggunakan metode komunikatif. Keterkaitan kegiatan ekstrakurikuler karate terhadap beberapa aspek, prinsip serta jenis *self control* dapat dijelaskan melalui beberapa kasus yang pernah terjadi di madrasah. Kegiatan ekstrakurikuler karate dapat melatih *self control* bagi peserta didik dapat ditunjukkan melalui sebuah peristiwa yang terdapat dalam kasus pertama. Pada kasus pertama terdapat 4 peserta didik dari 5 peserta didik yang mampu merubah perilakunya serta mengendalikan diri setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate.

Kata kunci : Karate, *Self Control*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Segala puji bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Sempurna dengan segala kasih sayang-Nya. Dzat yang telah memberikan kesehatan, keselamatan, dan hidayah kepada kita semua, khususnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad yang kita semua harapkan syafa'at-Nya diyaumul qiyamah nanti. Semoga kita bagian dari umat yang memperoleh syafaatnya. Aamiin.

Skripsi yang berjudul : **“Ekstrakurikuler Karate Sebagai Bentuk Self Control Peserta Didik MI Miftahus Sibyan Tugu“** ini merupakan sebuah hasil karya ilmiah yang menjadi syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.1) dalam Ilmu Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang. Banyak ide dan dorongan semangat yang senantiasa datang dari berbagai pihak untuk mendukung penyelesaian tulisan ini. Oleh karena itu terimakasih yang sedalam-dalamnya penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Nizar Ali, M. Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Ahmad Ismail, M. Ag., M. Hum. selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang

3. Ibu Hj. Zulaikhah, M. Ag., M. Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah sekaligus sebagai dosen pembimbing saya yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi.
4. Ibu Kristi Liani Purwanti, S. Si., M. Pd. selaku Sekertaris Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.
5. Bapak Dr. Farurrozi, M.Ag selaku Wali Dosen yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi.
6. Seluruh dosen jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah yang telah menyampaikan pengetahuan dan wawasan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Dosen, pegawai, dan seluruh civitas akademik di lingkungan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang.
8. Pengasuh PPPTQ Al Hikmah Tugurejo, Romo Kyai H. Ahmad Amnan Muqoddan beserta Ibu Nyai Hj. Rofiqotul Makkiyah, Ahyang selalu mendoakan santri-santrinya.
9. Bapak Moh. Multazam, S.Pd.I selaku Kepala MI Miftahus Sibyan Tugu yang telah berkenan mengizinkan peneliti melakukan penelitiannya di madrasah tersebut.
10. Kedua orang tua, Bapak Mutarib dan Ibu Istianah, serta Pakde Bude penulis yang tidak hentinya memberikan doa, motivasi, serta dukungan bagi penulis .

11. Teman-temanku seperjuangan PGMI B 2020 yang selalu semangat untuk maju bersama.
12. Endah, Maulidia, dan Sani selaku sahabat penulis yang selalu memberikan semangat dan menemani penulis.
13. Salma, Arina, Ivo, dan segenap teman-teman kamar al-azhar yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
14. Ricky Dwi Kurnianto dan Faizatun Nisak yang selalu memberikan dukungan dan membantu penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.
15. Semua pihak yang telah membantu penulis, yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Tidak ada yang dapat penulis berikan kepada mereka selain panjatan doa dan terimakasih yang sebesar-besarnya. Semoga kebaikan mereka di balas oleh Allah SWT. Amin. Selain itu, penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti yang sebenarnya.

Namun, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun para pembaca pada umumnya.

Semarang, 25 Maret 2024

Penulis,

Lailatul Chikmah
NIM. 2003096058

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
BAB II : LANDASAN TEORI EKSTRAKURIKULER KARATE DAN <i>SELF CONTROL</i>	
A. Deskripsi Teori.....	11
1. Ekstrakurikuler	11
2. Karate.....	20
3. <i>Self Control</i>	34
B. Kajian Pustaka	47
C. Kerangka Berfikir	52

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Jenis dan pendekatan penelitian	55
B. Tempat dan waktu penelitian	52
C. Sumber Data	52
D. Fokus penelitian	58
E. Metode pengumpulan data	58
F. Uji keabsahan data	62
G. Teknis analisis data	66

BAB IV: DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi data	70
B. Analisis data	82
C. Keterbatasan penelitian	96

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	98
B. Saran	99

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN I	: PROFIL MADRASAH
LAMPIRAN II	: PEDOMAN WAWANCARA
LAMPIRAN III	: HASIL WAWANCARA
LAMPIRAN IV	: ANGGOTA ESKTRAKURIKULER KARATE
LAMPIRAN V	: CONTOH SILABUS DAN RPP
LAMPIRAN VI	: PEDOMAN OBSERVASI
LAMPIRAN VII	: DOKUMENTASI
LAMPIRAN VIII	: PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI
LAMPIRAN IX	: SURAT PENGAJUAN DOSEN PEMBIMBING
LAMPIRAN X	: SURAT RISET
LAMPIRAN XI	: PENGESAHAN PROPOSAL PENELITIAN
LAMPIRAN XII	: NILAI BIMBINGAN
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Lambang Inyo, 26.
- Gambar 2.2 Lambang *Japan Karate Association* (JKA),27.
- Gambar 2.4 Lambang Tsuru dan Merpati Wado, 28.
- Gambar 2.5 Lambang Kepalan Miyagi, Foto Chojun Miyagi, dan Gogen Yamaguchi, 28.
- Gambar 2.6 Logo Kanku, 29.

DAFTAR TABEL

- Tabel 4.1 Bentuk Pengamalan Panca Dharma Kesatria dan Materi yang Disampaikan, 76.
- Tabel 4.2 Keterikatan pengamalan panca dharma dengan aspek *self control* pada kasus pertama, 83.
- Tabel 4.3 Keterikatan pengamalan panca dharma dengan aspek *self control* pada kasus kedua, 83.
- Tabel 4.4 Keterikatan pengamalan panca dharma dengan aspek *self control* pada kasus ketiga, 84.
- Tabel 4.5 Keterikatan pengamalan panca dharma dengan prinsip *self control* pada kasus pertama, 85.
- Tabel 4.6 Keterikatan pengamalan panca dharma dengan prinsip *self control* pada kasus kedua, 86
- Tabel 4.7 Keterikatan pengamalan panca dharma dengan prinsip *self control* pada kasus ketiga, 86.

BAB I

PENDAHULUAN

Anak merupakan sebuah perespon yang baik dalam segala aspek yang terjadi di lingkungan sekitarnya, didukung pula dengan rasa penasaran yang tinggi dan sikap egosentris membuat anak akan melakukan tindakan yang ia anggap benardan menyenangkan bagi dirinya.¹ Pada usia anak-anak hingga remaja diperlukan sebuah pengawasan yang ketat baik dalam keluarga maupun lingkungan sekitar, dampak negatif yang besar akan terjadi jika anak tidak diberikan pengawasan yang tepat bahkan dapat berdampak pada hasil belajar anak, sosialisasi anak, psikologi anak, hingga dapat berujung pada kematian. Salah satu contoh dampak negatif dari lalainya pengawasan orang tua dan sekitarnya yaitu tindakan kekerasandikalangan anak-anak.

Maraknya kasus kekerasan dikalangan anak hingga usia remaja sudah tidak dapat dipungkiri setiap tahun mengalami peningkatan, tindakan kekerasan tersebut dapat berupa *bullying* yang dapat menyebabkan gangguan psikologi pada anak hingga dapat mengakibatkan kematian.² Bukti peningkatan kasus kekerasan terhadap anak tercatat dalam Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA), kasus *bullying* menjadi salah satu faktor yang patut diwaspadai karena pada tahun 2020

¹ Fipin Lestari and others, *Memahami Karakteristik Anak*, 1st edn (Madiun:CV Bayfa Cendikia Indonesia, 2020). hlm, 11

² D Oktaviany, ZH Ramadan - Jurnal Educatio FKIP UNMA, and undefined2023, 'Analisis Dampak *Bullying* Terhadap Psikologi Siswa Sekolah Dasar', *Ejournal.Unma.Ac.Id*, 9.3 (2023), hlm,1246 <<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5400>>.

tercatat terdapat 119 kasus, pada tahun 2021 terdapat 53 kasus, pada tahun 2022 tercatat terdapat 226, jenis *bullying* yang sering dialami korban ialah *bullying* fisik (55,5%), *bullying* verbal (29,3%), dan *bullying* psikologis (15,2%). Untuk tingkat jenjang pendidikan, siswa SD menjadi korban *bullying* terbanyak (26%), diikuti siswa SMP (25%), dan siswa SMA (18,75%).³ Sedangkan pada tahun 2023, tercatat dari awal Januari hingga Agustus 2023 terdapat 816 kasus kekerasan terhadap anak termasuk *bullying* dalam lingkup satuan pendidikan.⁴

Kasus-kasus yang telah terjadi dikalangan anak hingga remaja tersebut mencuri banyak perhatian publik bahkan banyak berita acara hingga artikel yang mengambil topik ini. Perlu adanya penanganan khusus yang dilakukan guna menyegah dan mengantisipasi terjadinya kasus-kasus kekerasan dikalangan anak dan remaja, khususnya kasus *bullying* antar teman. Peran orang tua sangat diperlukan dalam penyegahan serta penanganan kasus kekerasan pada anak dan remaja karena keluarga adalah ruang lingkup pendidikan pertama bersifat informal yang dikenal oleh anak.⁵ Pengawasan dan pendampingan orang tua terhadap tumbuh kembang serta perilaku anak sangat diperlukan agar anak dapat bertumbuh kembang dengan baik. Selain lingkungan keluarga, lingkungan sekolah turut berperan aktif dalam mengawasi tumbuh kembangserta perilaku anak.

³ Pemerintah Harus Petakan Faktor Penyebab *Bullying* Anak. (2023, September 29). Dikutip pada Desember 19, 2023 dari artikel ilmiah : <https://www.dpr.go.id/>

⁴ Prayudi Novianto and others, 'Isu Sepekan EDITOR Polhukam', *Idntimes.Com*, 1 Oktober, 2024 <<https://pusaka.dpr.go.id>>.

⁵ Adi La, 'Pendidikan Keluarga Dalam Perpekstif Islam', *Jurnal Pendidikan Ar-Rashid*, 7.1 (2022), hlm, 6 <<http://www2.irib.ir/worldservice/melayu>>.

Sekolah merupakan pendidikan yang bersifat formal yang tidak hanya terfokus pada dunia akademik saja, namun juga terfokus pada bidang non akademik contohnya seperti budi perkerti luhur, karakter, *skills*, psikologi anak hingga pengendalian diri atau disebut juga dengan *self control* pada anak yang dapat dilatih melalui kegiatan ekstrakurikuler.⁶ Seperti yang telah tercantum dalam undang-undang Sistem Pendidikan Nasional nomor 20 tahun 2003 pasal 3 yang menyatakan tujuan pendidikan yaitu pengembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang berketuhanan, berakhlak mulia, bertanggung jawab, dan demokratis. Ekstrakurikuler merupakan suatu wadah guna melatih anak dalam bidang non akademik, terutama dalam kegiatan ekstrakurikuler karate yang berkecimpung dalam bidang pertahanan diri atau bela diri yang diharapkan dapat menjawab permasalahan yang telah terjadi seperti beberapa kasus kekerasan pada anak dan remaja.⁷

Kegiatan ekstrakurikuler karate mengajarkan gerakan- gerakan bela diri atau pertahanan diri yang dapat bermanfaat bagi pertahanan diri anak. Namun, kegiatan bela diri tidak semena- mena diajarkan untuk bertarung tanpa alasan, karate juga mengajarkan pendidikan karakter pada anak. Hal tersebut telah dijabarkan pada penelitian terdahulu yaitu penelitian yang ditulis oleh Ahmad Muzamil dengan judul Pendidikan

⁶ Opan Arifudin, 'Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Membina Karakter Peserta Didik', *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5.3 (2022), hlm, 37 <<https://doi.org/10.54371/jiip.v5i3.492>>.

⁷ Tajuddin Noor, 'Rumusan Tujuan Pendidikan Nasional Pasal 3 Undang- Undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2013 Melalui Pendekatan Nilai-Nilai Yang Terkandung Dalam Ayat 30 Surah Ar-Ruum Dan Ayat 172 Surah Al-'Araaf', *Universitas Singaperbangsa Karawang*, 20, 2018, 123-44.

Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC pada Siswa MI Nurussibyan.⁸ Pada penelitian tersebut membahas ekstrakurikuler karate tidak selalu berhubungan dengan kekerasan fisik atau berupa tindakan fisik saja, kegiatan karate juga dapat dijadikan sebagai penanaman karakter terhadap peserta didik. Berbeda dengan penelitian yang dibahas oleh Amad Muzamil, penelitian ini akan mengulas dan menjelaskan mengenai *self control* melalui kegiatan ekstrakurikuler karate. Karate merupakan kegiatan olahraga bela diri yang mengajarkan setiap individu untuk memiliki sifat kesatria yang pemberani, jujur, sabar, saling menghormati, saling tolong-menolong, tatakrama, budi perkerti luhur. Sehingga karate selain dijadikan sebagai ilmu pertahanan diri, karate juga dapat digunakan sebagai pengendalian diri atau *self control* bagi seseorang. Bentuk *self control* dalam karate telah tertera dalam panca dharma kesatria⁹

“Panca dharma kesatria” :

- 1) Sanggup Memelihara Kepribadian
- 2) Sanggup Patuh Kepada Kejujuran
- 3) Sanggup Mempertinggi Prestasi
- 4) Sanggup Menjaga Sopan Santun
- 5) Sanggup Mengusai Diri

⁸ Ahmad Muzamil, ‘Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC Pada Siswa MI Nurussibyan’, *Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo*, 2015, 1–127.

⁹ Ahmad Muzamil, ‘Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC Pada Siswa MI Nurussibyan’, *Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo*, 2015, 1–127

Agama Islam juga sangat menganjurkan umatnya untuk belajar ilmu bela diri, sebagaimana yang telah tercantum dalam sebuah hadist yang di riwayatkan oleh Ibnu Majah

عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ اللَّهَ لَيُدْخِلُ بِالسَّهْمِ الْوَاحِدِ الْفَالَانَةَ الْجَنَّةَ صَانِعُهُ يَحْتَسِبُ صَنَعِيهِ الْحَيَّرَ وَالرَّامِيَ بِهِ وَالْمُمِدَّ بِهِ وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ارْزُقُوا وَارْكَبُوا وَأَنْ تَرْمُوا أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ تَرْكَبُوا وَكُلُّ مَا يَلْهُو بِهِ الْمَرْءُ الْمُسْلِمِ بَاطِلٌ إِلَّا رَمِيَهُ بِقَوْسِهِ وَتَأَدَّبْتَهُ فَرَسَهُ وَمَلَأَعْبَتَهُ افْرَأْتَهُ فَأَهْنُ مِنْ الْحَقِّ

Dari Nabi Saw., beliau bersabda, "Sesungguhnya Allah akan memasukkan tiga orang ke dalam surga dengan satu anak panah; pertama; pembuatnya, yang mana ia membuatnya dengan berharap kebaikan, kedua; yang membidikkannya, dan ketiga; yang membentangkannya." Dan Rasulullah Saw. bersabda, 'memanahlah dan kendarailah olehmu (kuda), sesungguhnya memanah lebih aku sukai daripada mengendarai kuda, dan segala mainan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim adalah batil kecuali melempar anak panah, merawat kuda dan menggauli istrinya, karena sungguh semuanya adalah baik.' (HR. Ibnu Majah) ¹⁰

Berdasarkan hadist tersebut terdapat sebuah penegasan jika dipahami secara harfiah hanya memerintahkan umat muslim untuk berolahraga saja (memanah, berenang, dan berkuda). Namun, secara semiotik “memanah, berenang, dan berkuda” dapat diartikan sebuah olahraga secara luas, olahraga memiliki beberapa fungsi seperti untuk kebugaran (berenang dan berkuda) dan juga sebagai pertahanan diri (memanah). Selain contoh memanah, ada beberapa contoh olahraga bela diri lainnya seperti karate, pencak silat, tinju, gulat, taekwondo.¹¹

¹⁰ M Maslani, F Yulianti, and ..., 'Urgensi Pendidikan Jasmani Dalam Pendidikan Islam: Kajian Konseptual Hadits-Hadits Tarbawi', ... : *Jurnal Pendidikan* ..., 12.3(2023), hlm. 243
<<https://doi.org/10.32832/tadibuna.v12i3.9320>>

¹¹ Achmad Muchafidz, 'Pemahaman Anggota Persaudaraan Setia Hati

Penerapan bela diri dalam seni bela diri khususnya karate masih diartikan sebagai perlawanan fisik, realitanya bela diri tidak melulu berhubungan berupa tindakan fisik saja, bela diri juga dapat berupa mengendalikan emosi dan mental pada setiap individu dalam mengatasi segala kondisi yang terjadi. Hal tersebut dapat disimpulkan, dengan adanya pelatihan bela diri berupa ketahanan fisik juga harus diimbangi dengan adanya *self control* atau pengendalian diri, dengan adanya *self control* manfaat dari belajar seni bela diri seperti karate tidak lagidisalah gunakan karena orang tersebut mampu mengendalikan dirinya dan mengetahui apa tujuan dari orang tersebut belajar seni bela diri.

MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang menerapkan kegiatan karate ini berawal dari praktisi karate sebagai sebuah pengembangan pendidikan karakter budi pekerti luhur. Namun, dalam pernyataan Kepala Madrasah mengatakan bawasanya pembelajaran *self control* pada anak perlu dikembangkan guna menghadapi kasus-kasus kekerasan pada anak yang sering terjadi seperti kasus *bullying*. Sebelum dibentuknya ekstrakurikuler karate di MI Miftahus Sibyan Tugu terdapat beberapa kasus *bullying* yang telah terjadi, kasus tersebut pernah dialami oleh salah satu peserta didik kelas 4 MI Miftahus Sibyan Tugu yang menjadi korban *bullying* oleh temannya sendiri hingga seragamnya di sobek. Sehingga dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler karate diterapkan dan diagendakan sebagai ekstrakurikuler pilihan di MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang, Kepala Madrasah berharap agar adanya penanaman

Terate(Psht) Di Komisariat Uin Walisongo Semarang Tahun 2017 Terhadap Hadits- Hadits Tentang Dasar Bela Diri', *Skripsi*, 2017, 1–124.

nilai karakter yang baik serta karate bisa dijadikan kontrol diri oleh peserta didik, serta peserta didik tidak menyalah menggunakan keahlian berkelahirannya untuk menyakiti temannya yang lain.¹²

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan dan diuraikan oleh peneliti di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang *self control* yang terdapat pada kegiatan ekstrakurikuler karate MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang sebagaimana yang bertujuan guna membentengi diri serta mengontrol dalam diri peserta didik guna tidak meningkatnya kasus kekerasan seperti *bullying*. Penelitian ini penting dilakukan agar hasil penelitian ini dapat bermanfaat serta dapat membantu menjawab problematika kasus kekerasan pada anak khususnya *bullying* yang marak terjadi di era zaman sekarang melalui kegiatan ekstrakurikuler karate.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penerapan kegiatan ekstrakurikuler karate sebagai *self control* atau pengendalian diri bagi peserta didik ?
2. Apakah kegiatan ekstrakurikuler karate dapat melatih *selfcontrol* bagi peserta didik ?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

a) Tujuan

1. Untuk mengetahui penerapan kegiatan ekstrakurikuler karate

¹² Wawancara Kepala MI Miftahus Sibyan Tugu, komunikasi pribadi, 3 Oktober 2023

sebagai bentuk *self control* atau pengendalian diri bagi peserta didik.

2. Untuk mengetahui kegiatan ekstrakurikuler karate dapat melatih bagi *self control* peserta didik

b) Manfaat

Peneliti berharap agar sekiranya hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi beberapa pihak :

1. Manfaat teoritis

Dapat menambah literatur bahan kepustakaan pengetahuan dan menambah khasanah keilmuan atau wawasan keilmuan yang berkaitan dengan peran ekstrakurikuler karate dalam membentuk pengendalian diri atau *self control* pada peserta didik.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi peserta didik, penelitian ini bermanfaat untuk memberikan cara pengendalian diri atau *self control* pada anak melalui kegiatan ekstrakurikuler karate.
- b. Bagi institusi, penelitian ini menunjukkan bahwa melalui kegiatan ekstrakurikuler karate dapat melatih peserta didik untuk mengendalikan diri atau *self control* dalam menghadapi kasus-kasus kekerasan anak khususnya *bullying*.
- c. Bagi peneliti sendiri khususnya, harapan yang besar hasil penelitian ini memberikan wawasan baru kepada peneliti dan yang membaca dan dapat memberikan pembelajaran

yang berharga terutama dalam bidang *self control* peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler.

- d. Secara umum, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada pembacamenenasi mengendalikan diri atau *self control* melalui kegiatan ekstrakurikuler karate sehingga dapat diterapkan pada sekolah lainnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

ESKTRAKURIKULER KARATE DAN *SELF CONTROL*

A. Deskripsi Teori

1. Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan atau arena peserta didik dalam mengembangkan bakat serta minat peserta didik di sekolah yang terdapat atau berada di luar jam pembelajaran.¹ Adapun pernyataan tersebut dikuatkan oleh pendapat para ahli, seperti yang telah disampaikan oleh Asmani yaitu ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang dilakukan diluar jam pembelajaran dan pelayanan konseling guna membantu peserta didik sesuai dengan potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang telah dirancang oleh sekolah.²

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 yang membahas tentang Ekstrakurikuler Pendidikan Dasar dan Menengah menjelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah sebuah kegiatan

¹ U M Zanah, 'Penanaman Karakter Disiplin Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate Di SDIT Qurrota A'yun Ponorogo', 2022, hlm.60 <<http://etheses.iainponorogo.ac.id/20831/>>.

² Wachid Pratomo and Universitas Sarjanawiyata Tamnasiswa, 'PENERAPAN SILA-SILA PANCASILA MELALUI EKSTRAKURIKULER Pendahuluan Metode Penelitian', 2023, 2–3.

kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam pelajaran, kegiatan intrakurikuler, dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan suatu lembaga pendidikan, dengan tujuan guna mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal guna mendukung tercapainya tujuan pendidikan.³

Pernyataan mengenai beberapa pengertian ekstrakurikuler dapat disimpulkan bawasanya ekstrakurikuler merupakan sebuah wahana atau arena yang digunakan oleh peserta didik dalam pengawasan suatu lembaga pendidikan yang dilakukan diluar jam pembelajaran guna mengembangkan bakat, minat, potensi, dan keahlian yang dimiliki oleh peserta didik. Dari beberapa pernyataan tersebut juga dapat disimpulkan pentingnya sebuah pengembangan minat serta bakat anak di dunia persekolahan, sekolah bukan hanya sebuah pendidikan akademik saja yang dipentingkan namun juga dalam bidang non akademik seperti pendidikan tentang minat serta bakat anak.

Ekstrakurikuler juga dapat diartikan sebagai sebuah tempat peserta didik untuk berkompetisi dibidang non akademik karena dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dibebaskan untuk memilih minat serta bakat mana yang sesuai dalam diri peserta didik karena memiliki

³ Desmisawati Desmisawati, Bunga Ayu Wulandari, and Muhammad Ali, 'Ekstrakurikuler Wajib Pendidikan Kepramukaan Dalam Pelaksanaan Kurikulum2013 Pada Sekolah Dasar Di Gugus Muhajirin', *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas*, 7.1 (2022), 44-59 <<https://doi.org/10.22437/jptd.v7i1.19507>>.

kemampuan yang berbeda-beda.⁴ Peserta didik belajar untuk mengenal serta memahami kemampuan apa yang mereka miliki sehingga peserta didik dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan bakat serta minat peserta didik, biasanya terdapat pula lomba kejuaraan yang dapat diikuti oleh peserta didik. Ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti lomba karate, lomba mewarnai, lomba voli, dan lain sebagainya.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 mengenai Ekstrakurikuler Pendidikan menyatakan bawasanya tujuan dari diadakanya ekstrakurikuler guna dapat mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal guna mendukung tercapainya tujuan pendidikan.⁵ Sesuai apa yang sudah tertera dalam peraturan menteri tersebut tujuan utama dari adanya kegiatan ekstrakurikuler yaitu guna mengembangkan potensi bakat serta minat peserta didik, namun selain itu terdapat tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat menunjang tercapainya tujuan

⁴ Nurssakinah Daulay, 'Psikologi Kecerdasan Anak', 2015, p. 66 <[http://repository.uinsu.ac.id/6432/1/Psikologi Kecerdasan Anak.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/6432/1/Psikologi_Kecerdasan_Anak.pdf)>. hlm, 39

⁵ Desmisawati Desmisawati, Bunga Ayu Wulandari, and Muhammad Ali, 'Ekstrakurikuler Wajib Pendidikan Kepramukaan Dalam Pelaksanaan Kurikulum 2013 Pada Sekolah Dasar Di Gugus Muhajirin', *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas*, 7.1 (2022), 44–59 <<https://doi.org/10.22437/jptd.v7i1.19507>>.

pendidikan.

Adapun pendapat para ahli mengenai tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler, seperti yang disampaikan oleh Ali dan Asrori yaitu guna mencegah terjadinya seorang peserta didik melakukan tindakan-tindakan yang menjurus pada hal-hal yang negatif.⁶ Melalui kegiatan ekstrakurikuler, peserta didik diharapkan dapat memiliki ketrampilan teknis, kerjasama, disiplin bahkan mempunyai jiwa kepemimpinan serta nilai-nilai positif dan bermanfaat bagi tumbuh kembangnya pada usia remaja. Ekstrakurikuler juga dapat mencegah anak atau peserta didik dalam melakukan sebuah tindakan yang menjurus pada hal negatif, hal ini dapat terjadi dikarenakan anak telah disibukan oleh kegiatan yang lebih bermanfaat. Selain itu, dalam kegiatan ekstrakurikuler ditanamkan pendidikan karakter seperti kedisiplinan anak.

c. Waktu Pelaksanaan Ekstrakurikuler

Waktu pelaksanaan ekstrakurikuler secara umum telah disebutkan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 secara terserirat yaitu “Ekstrakurikuler adalah sebuah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam pelajaran, kegiatan intrakurikuler, dan kegiatan kokurikuler dibawah bimbingan dan pengawasan suatu lembaga pendidikan”.⁷ Adapun

⁶ U M Zanah, ‘Penanaman Karakter Disiplin Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate Di SDIT Qurrota A’yun Ponorogo’, 2022, hlm.60 <<http://etheses.iainponorogo.ac.id/20831/>>.

⁷ Pendidikan, P. M., & Kebudayaan, R. I. (2016). No. 62 Tahun 2014

pengertian-pengertian dari mengenai ekstrakurikuler yang telah disebutkan dalam pembahasan sub bab sebelumnya, menyatakan bawasanya kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan pengembangan bakat serta minat peserta didik yang terdapat diluar jam pelajaran.

Pengertian-pengertian tersebut yang sedikit membahas tentang waktu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dapat disimpulkan bawasanya waktu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler ada diluar jam pelajaran, kegiatan intrakurikuler, dan kegiatan kokurikuler dibawah bimbingan dan pengawasan suatu lembaga pendidikan. Jika hal tersebut dilakukan diluar jam pelajaran maka perlu adanya sebuah perancahan yang matang mengenai kapan pelaksanaan meliputi hari dan jam berapa kegiatan ekstrakurikuler tersebut akan dilaksanakan.⁸ Sedangkan Pihak yang terlibat dalam proses pembuatan rancangan program kegiatan ekstrakurikuler yaitu Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah bagian Kesiswaan, tim tata tertib dari bagian kurikulum, dan Pelatih kegiatan ekstrakurikuler.

d. Jenis-jenis Ekstrakurikuler

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 tentang Ekstrakurikuler Pendidikan Dasar

tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *Jakarta: Mendikbud.*

⁸ Slamet Nuryanto, 'Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Di SD Al Irsyad 01 Purwokerto', *Jurnal Kependidikan*, 5.1 (2017), 151–68 <<https://doi.org/10.24090/jk.v5i1.1260>>.

dan Menengah menyebutkan pula mengenai jenis-jenis ekstrakurikuler antara lain sebagai berikut :⁹

- 1). Krida, misalnya: Kepramukaan, Latihan Kepemimpinan Siswa (LKS), Palang Merah Remaja (PMR), Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra), dan lainnya;
- 2). Karya ilmiah, misalnya: Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan lainnya;
- 3). Latihan olah-bakat latihan olah minat, misalnya: pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, teknologi informasi dan komunikasi, rekayasa, dan lainnya;
- 4). Keagamaan, misalnya: pesantren kilat, ceramah keagamaan, baca tulis Al Qur'an, retreat; atau
- 5). Bentuk kegiatan lainnya.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ekstrakurikuler

Faktor-faktor yang mempengaruhi ekstrakurikuler dapat berupa penghambat ataupun pendukung, hal tersebut bergantung pada situasi atau kondisi yang ada di lapangan. Namun, secara global faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ekstrakurikuler yaitu :¹⁰

⁹ Pendidikan, M., & Indonesia, K. R. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler.

¹⁰ Yogi Nugraha and Lusiana Rahmatiani, 'Faktor-Faktor Pendukung Dan Penghambat Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Karakter Disiplin Siswa', *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 3.2 (2019), hl, 66 <<https://doi.org/10.21067/jmk.v3i2.2900>>.

1). Sarana dan Prasarana

Sarana adalah semua fasilitas yang dibutuhkan dalam proses kegiatan belajar mengajar, baik yang bergerak (benda hidup) maupun yang tidak bergerak (benda mati) agar pencapaian tujuan pendidikan berjalan dengan lancar, teratur, efektif dan efisien, sedangkan prasarana adalah fasilitas yang secara tidak langsung dapat mendukung jalannya proses pendidikan, contohnya yaitu halaman, kebun atau taman sekolah, jalan menuju ke sekolah, tata tertib sekolah, dan sebagainya.¹¹ Pengertian tersebut dapat disimpulkan pengertian dari sarana dan prasarana dalam dunia pendidikan yaitu segala fasilitas baik benda mati ataupun benda hidup yang berada dalam sekolah guna menunjang atau mendukung segala aktivitas yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar.

Sarana dan prasarana dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kegiatan ekstrakurikuler dikarenakan dalam kegiatan ekstrakurikuler juga memerlukan alat-alat atau fasilitas yang memadai agar ekstrakurikuler berjalan dengan lancar. Hal tersebut selaras dengan sebagaimana yang dijelaskan dalam suatu penelitian sebelumnya yang membahas pengaruh dari sarana prasarana terhadap berjalannya ekstrakurikuler, dalam penelitian tersebut menjelaskan jika sarana prasa dalam

¹¹ Nadia Wirdha Sutisna and Anne Effane, 'Fungsi Manajemen Sarana Dan Prasarana', *Jurnal Karimah Tauhid*, 1.2 (2022), hlm, 229.

suatu sekolah memadahi untuk kegiatan ekstrakurikuler tersebut, maka kegiatan ekstrakurikuler tersebut akan berjalan dengan lancar.¹² Namun berbeda jika sarana prasarana tidak memadahi untuk berjalannya kegiatan ekstrakurikuler tersebut maka kegiatan ekstrakurikuler tersebut tidak dapat berjalan dengan lancar.

2). Minat Peserta Didik

Minat menurut bahasa (Etimologi) adalah usaha dan kemauan untuk mempelajari (learning) dan mencari sesuatu. Sedangkan secara (Terminologi), minat adalah suatu keinginan, kesukaan dan kemauan seseorang terhadap sesuatu hal.¹³ Minat peserta didik dapat mempengaruhi berjalannya kegiatan ekstrakurikuler telah diteliti oleh penelitian sebelumnya dengan judul “Pengaruh Minat dan Motivasi Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Musik Terhadap Hasil Belajar Seni Budaya di SMPN 29 Konawe”.¹⁴ Dalam penelitian tersebut menyatakan minat peserta didik dalam ekstrakurikuler peserta didik memiliki pengaruh yang positif.

¹² Arfi Purnama Nur Indah and others, ‘Urgensi Sarana Dan Prasarana Terhadap Aktivitas Ekstrakurikuler’, *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9.3 (2023), hlm, 3184.

¹³ Yayat Suharyat, ‘Hubungan Antara Sikap, Minat Dan Perilaku Manusia’, *Jurnal Region*, 1.3 (2009), hlm, 8.

¹⁴ Tina Jaya, Hilaluddin Hanafi, and Irianto Ibrahim, ‘Pengaruh Minat Dan Motivasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Musik Terhadap Hasil Belajar Seni Budaya Di SMPN 29 Konawe’, *Jurnal Pembelajaran Seni Dan Budaya*, 3.2 (2018), hlm, 76.

3). Bakat Peserta Didik

Bakat adalah kemampuan khusus yang terlihat dari berbagai jenis keahlian yang dimiliki seseorang. Kemampuan khusus tersebut dapat berupa bidang seni, musik suara, olahraga, matematika, bahasa, sosial agama dan sebagainya.¹⁵ Bakat dapat menjadi sebuah pengaruh dalam berjalannya kegiatan ekstrakurikuler dikarenakan tujuan dari ekstrakurikuler itu sendiri yaitu mengolah atau mengasah bakat peserta didik.

4.) Pelatih

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran professional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.

Pelatih merupakan posisi yang penting dalam suksesnya suatu pengembangan profesional. Penguasannya terhadap materi latihan tidak cukup untuk menjadi andalan bila tidak didampingi dengan

beberapa keahlian lain. Keahlian lain ini berkaitan dengan pemahaman mengenai metode pembelajaran orang dewasa dan keterkaitan kegiatan belajar dalam pelatihan tersebut dengan

¹⁵ A Badwi, 'Pengaruh Bakat Dalam Pencapaian Prestasi Belajar', *Ash-Shahabah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 4.2 (2022), 204–8.

kegiatan profesional para siswa latihnya selama ini.¹⁶ Selain itu pemahaman mengenai pengembangan karirnya sendiri juga menjadi salah satu kompetensi penting seorang pelatih yang sukses.

5). Jadwal Latihan

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam, maka diperlukannya suatu perencanaan yang matang, karena hal tersebut dapat mempengaruhi berjalannya kegiatan ekstrakurikuler. Jadwal latihan tersebut dapat berupa hari apa ekstrakurikuler tersebut dilaksanakan, berapa kali ekstrakurikuler tersebut dilaksanakan, dan jam berapa kegiatan ekstrakurukuler tersebut dimulai dan berakhir. Perancaan tersebut harus dirancang dengan matang, jika tidak akan terjadi kekacauan.

2. Karate

a. Pengertian Karate

Karate merupakan sebuah model latihan khusus dengan tujuan mempertahankan diri melalui anggota tubuh yang dilatih dengan baik dan alami.¹⁷ Dalam karate diajarkan beberapa

¹⁶ Yogi Nugraha and Lusiana Rahmatiani, 'Faktor-Faktor Pendukung Dan Penghambat Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Karakter Disiplin Siswa', *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 3.2 (2019), hl, 66 <<https://doi.org/10.21067/jmk.v3i2.2900>>.

¹⁷ Teguh Andibowo and others, 'Pelatihan Fisik Dan Teknik Cabang Olahraga Karate InkaI Wonogiri', *Proficio*, 3. (2022), hal. 25 <<https://doi.org/10.36728/jpf.v3i1.1778>>.

gerakan fisik guna mempertahankan diri dari serangan musuh atau lawan sehingga dalam pengertian yang telah disebutkan tersebut menjurus pada gerakan-gerakan khusus yang dilatih secara alami guna mempertahankan diri dari serangan musuh atau lawan.

Adapun pendapat para ahli mengenai pengertian dari karate, seperti yang telah disampaikan oleh Sabeth Mukhsin yang menjelaskan karate adalah salah satu bentuk olahraga bela diri modern yang berakar dari bela diri tradisional Jepang, karate tidak hanya mengajarkan aspek ketahanan fisik dan keahlian bertarung semata, namun juga sangat menekankan dalam mengasah aspek kedisiplinan dan mental.¹⁸ Pendapat yang telah disampaikan menyempurkan dari pengertian karate sebelumnya yang menyatakan karate merupakan latihan bentuk latihan fisik yang dilakukan guna mempertahankan diri, namun dalam kegiatan latihan karate anak juga diajarkan aspek kedisiplinan dan ketahanan mental.

“KARA = VACÍA / TE = MANO - Karate significa: “manos vacías”. Karate es un arte y una filosofía, y puesto que cada persona tiene una personalidad diferente, ésta se reflejará en su propia interpretación. A raíz de esto, los maestros de karate fundaron sus propias escuelas enseñando sus diferentes estilos.

¹⁸ Teguh Andibowo and others, ‘Pelatihan Fisik Dan Teknik Cabang Olahraga Karate Incai Wonogiri’, *Proficio*, 3.1. 2022), hal. 26 <<https://doi.org/10.36728/jpf.v3i1.1778>>.

Kyokushinkai “.¹⁹Sedangkan pengertian karate menurut bahasa pada dasarnya terdiri dari dua kata yaitu KARA yang berarti kosong dan TE berarti tangan jadi KARATE artinya tangan kosong. Namun, secara istilah karate diartikan seni dan filosofis karena setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda. Beberapa ahli dan pendapat mengenai pengertian karate dapat disimpulkan biasanya karate merupakan sebuah bentuk latihan fisik yang dilakukan secara alamiah guna melatih pertahanan diri dari serangan musuh atau lawan, selain itu anak juga dilatih tentang aspek kedisiplinan dan ketahanan mental.

b. Sejarah Karate

Olahraga karate awalnya berasal dari Negara India. Kemudian terus berkembang hingga ke Negara Cina. Selanjutnya, karate masuk ke Jepang melalui Okinawa sekitar 300 tahun yang lalu. Okinawa merupakan salah satu wilayah di Jepang dan dikuasai oleh Kerajaan Jepang. Pada saat itu, Kerajaan Jepang memerintah Okinawa dengan menggunakan tangan besi. Artinya, Kerajaan Jepang melarang untuk memiliki senjata tajam. Sementara orang tua dilarang untuk menggunakan tongkat.²⁰ Oleh karena itu, banyak penduduk Jepang yang belajar ilmu bela diri tanpa menggunakan senjata sesuai dengan

¹⁹ Kara Vacía and T E Mano, 'KARATE'. hlm,20

²⁰ U M Zanah, 'Penanaman Karakter Disiplin Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate Di SDIT Qurrota A'yun Ponorogo', 2022 <<http://etheses.iainponorogo.ac.id/20831/>>.

pengertian dari karate itu sendiri yaitu ilmu pertahanan diri atau bela diri yang menggunakan tangan kosong atau tanpa senjata.

Sejarah yang menyatakan jika karate awal mulanya berasal dari negara Cina, namun ada pula sejarah yang menceritakan jika karate adalah olahraga bela diri yang berasal dari Jepang hingga pada tahun 1957 olahraga karate mencapai atau mengalami puncak kejayaannya sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam perlombaan Japan Karate Association (JKA) baik di negaranya sendiri maupun tingkat perlombaan dunia.²¹ Pada pendapat ini menyatakan bawasanya karate merupakan sebuah olahraga bela diri yang terinspirasi dari seni bela diri kenpo yang berasal dari Cina yang akhirnya pertama kali diperkenalkan oleh warga Jepang pada era tahun 1926 oleh Gichin Fukanosi.

Pihak yang memperkenalkan olahraga ini di Indonesia bukanlah orang Jepang, melainkan beberapa mahasiswa Indonesia yang pernah menempuh pendidikan di Jepang dan baru Kembali ke negara tercinta pada tahun 1960-an, mahasiswa tersebut bernama Baud AD Adikusumo, Kariantio Djojonegoro, Mochtar Ruskan, dan Ottoman Noh.²² Mereka mendirikan Dojo atau tempat pertandingan untuk semua cabang seni bela diri yang

²¹ Marwati Djoened Poesponegoro and Nugroho Notosusanto, *Sejarah Nasional Indonesia: Zaman Jepang Dan Zaman Republik Indonesia, ±1942-1998*(Jakarta: Balai Pustaka, 2008). hlm 664

²² Marwati Djoened Poesponegoro and Nugroho Notosusanto, *Sejarah Nasional Indonesia: Zaman Jepang Dan Zaman Republik Indonesia, ±1942-1998*(Jakarta: Balai Pustaka, 2008). hlm 664

berasal dari Jepang di Indonesia, hal ini yang mengawali atau akar dari tonggak awal diperkenalkannya karate di Indonesia hingga terbentuklah Pesatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI) yang diresmikan pada tanggal 20 Maret 1964.

c. Arti Lambang Karate

Hakikatnya lambang karate terbagi menjadi 6 bagian :²³

1). *Inyo* (Yin Yang Jepang I Dan II)



Gambar 2.1 Lambang *Inyo*

Inyo adalah salah satu budaya Jepang yang merupakan hasil serapan dari budaya Cina yaitu *Ying Yang* yang memiliki arti berlawanan melambang sebuah konsep positif dan negatif namun selalu berdampingan.²⁴ Logo ini sering dijumpai dalam logo karate, karena logo ini sering dipakai sebagai logo Kerajaan Okinawa sebelum Kerajaan tersebut bergabung dengan Kekaisaran Jepang. Logo ini menunjukkan atau melambangkan daerah lahirnya karate yang berbeda di kepulauan Okinawa. Bahkan lambang ini dapat kita temukan dalam sebuah ajang perlombaan karate di Jepang yaitu *Japan*

²³ Cornelis Francis, *D'Cornelis Karate* (D'Cornelis, 2022). hlm, 37

²⁴ Cornelis Francis, *D'Cornelis Karate* (D'Cornelis, 2022). hlm, 37

Karate Association (JKA).



Gambar 2.2 Lambang *Japan Karate Association (JKA)*

2). Shotocan *Tora No Maki*

Shotocan tora no maki merupakan sebuah tulisan huruf kanji yang terletak dibelakang ekor harimau dan tulisan tersebut merupakan tanda tangan dari Hoan Kosugi.



Gambar 2.3 Lambang *Tora No Maki* dan foto Hoan Kosugi

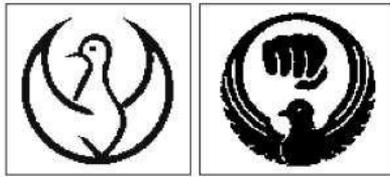
Tora no Maki menggambarkan kewaspadaan dan gesit seperti harimau. Lambang Tora yang berarti harimau sering dipakai oleh perguruan-perguruan yang menjadikan Shotokan karate sebagai titik acuan latihan.²⁵

3). *Tsuru (Bangau) & Merpati Wado*

Tsuru atau bunga bangau melambang sebuah kemakmuran yang terdapat dalam keyakinan Shinto oleh karena burung bangau sering digunakan sebagai lambang agama Shinto, sedangkan lambang merpati sendiri

²⁵ Cornelis Francis, *D' Cornelis Karate* (D' Cornelis, 2022). hlm, 38

menggambarkan sebuah perdamaian.²⁶



Gambar 2.4 Lambang Tsuru dan merpati Wado

4). Kapal Miyagi



Gambar 2.5 Lambang kepala Miyagi, foto Chojun Miyagi, dan Gogen Yamaguchi

Lambang ini dirancang oleh Gogen Yamaguchi yang terinspirasi dari kepala tangan sang guru yaitu Chojun Miyagi, kini lambang ini dipakai oleh perguruan Goju dan keturunannya.²⁷

5). *Kanku*

Kanku berartikan memandang cakrawala, logo ini pernah dipakai oleh perguruan Kyokushin namun kini telah mengganti logonya.²⁸

²⁶ Cornelis Francis, *D' Cornelis Karate* (D' Cornelis, 2022). hlm, 40

²⁷ Cornelis Francis, *D' Cornelis Karate* (D' Cornelis, 2022). hlm, 41

²⁸ Cornelis Francis, *D' Cornelis Karate* (D' Cornelis, 2022). hlm, 41



Gambar 2.6 Logo Kanku

d. Filosofi-Filosofi Karate

1). *Jutsu & Do*

a). *Jutsu* (Seni atau Teknik)

*Jutsu means technique or art, while do (michi) means way or path of life.*²⁹ Pada zaman dahulu sebelum datangnya masa era modern banyak yang mengartikan jutsu sebagai membunuh. Namun, makna ini jika diterapkan pada seni bela diri ini tidak sesuai karena akan menimbulkan banyak korban jiwa dan bertentangan dengan kaidah-kaidah dalam seni bela diri karate. Berikut adalah contoh dari aliran bela diri yang berakhiran kata jutsu :³⁰

- Karate Jutsu : Seni tangan kosong
- Bujutsu : Seni pertarungan
- Kyujutsu : Seni memanah
- Sojutsu : Seni melempar tombak
- Bojutsu : Seni permainan tongkat

b). *Do* (Jalan/ Metode/ Cara)

Jutsu dan Do memiliki fungsi yang sama dalam

²⁹ Edgar Kruyning, *The Art of Ju-Jutsu* (Lulu.com, 2009). hlm, 64

³⁰ Cornelis Francis, *D' Cornelis Karate* (D' Cornelis, 2022). hlm, 42

penamaan seni bela diri, namun *Do* mengandung unsur modernisasi dalam bidang olahraga. Pada aliran bela diri ini penggunaan senjata telah dihilangkan, jika terpaksa menggunakan senjata maka akan menggunakan senjata yang tidak berbahaya seperti pedang yang terbuat dari bambu atau kayu.³¹ Berikut adalah contoh dari aliran seni bela diri *Do* :

- *Karatedo* : Jalan tangan kosong
- *Budo* : Jalan petarung
- *Kendo* : Jalan permainan pedang
- *Judo* : Jalan kelembutan

2). *Dojo Kun*

Dojo Kun adalah peraturan *Dojo* yang diceritakan dirumuskan oleh Gichin Funakoshi dari nasehat-nasehat yang dirberikan oleh Sakugawa Tode yang merupakan seorang tokoh karate kuno, kini kita mengenal peraturan *Dojo* sebagai panca dharma kesatria.³² Sumpah tersebut terdiri dari lima sumpah yaitu sebagai berikut :

- a. Sanggup menyempurnakan kepribadian
- b. Sanggup patuh pada jalan yang benar
- c. Sanggup meningkatkan daya juang
- d. Sanggup menjaga sopan santun
- e. Sanggup mengendalikan diri

³¹ Cornelis Francis, *D'Cornelis Karate* (D'Cornelis, 2022). hlm, 42

³² Ahmad Muzamil, 'Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC Pada Siswa MI Nurussibyan', *Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo*, 2015, 1–127.

Adapun pendapat lain mengenai sumpah karate namun masih memiliki makna yang sama, yaitu sebagai berikut :³³

- a. Sanggup Memelihara Kepribadian
- b. Sanggup Patuh Kepada Kejujuran
- c. Sanggup Mempertinggi Prestasi
- d. Sanggup Menjaga Sopan Santun
- e. Sanggup Mengusai Diri

Banyak makna atau nilai-nilai baik yang terkandung dalam rangkaian kalimat panca dharma kesatria seperti tanggungjawab, religius, disiplin, kejujuran, dan semangat juang yang tinggi.

e. Jenis-Jenis Karate

1) Shoto-kan

Aliran ini dibawa masuk ke Indonesia oleh beberapa mahasiswa bernama Baud AD Adikusumo, Karianto Dojojonegoro, Mochtar Ruskan, dan Ottoman Noh yang baru saja kembali dari Negeri Sakura pada 1960-an. Perlu diketahui, Shoto merupakan nama pena Gichin Funakoshi, sementara kata Kan diartikan sebagai gedung/bangunan. Gichin Funakoshi adalah sosok yang membawa ilmu karate dari Okinawa ke Jepang. Aliran Shotokan merupakan akumulasi dan standardisasi dari berbagai perguruan karate di Okinawa yang pernah dipelajari oleh Funakoshi.³⁴

³³ Cornelis Francis, *D' Cornelis Karate* (D' Cornelis, 2022). hlm, 42

³⁴ Marwati Djoened Poesponegoro and Nugroho Notosusanto, *Sejarah Nasional Indonesia: Zaman Jepang Dan Zaman Republik Indonesia, ±1942-*

Konsep dasar dari aliran ini yakni Ichigeki Hissatsu, yang artinya satu gerakan dapat membunuh lawan. Karate aliran Shoto-kan menggunakan kuda-kuda yang rendah serta pukulan dan tangkisan yang keras. Gerakan Shoto-kan cenderung liner, sehingga memungkinkan penggunaanya beradu pukulan dan tangkisan secara langsung dengan lawan. Beberapa perguruan karate di Indonesia yang mengikuti aliran ini antara lain :

- Institut Karate-Do Indonesia (Inkai),
- Indonesia Karate-Do (Inkado),
- Institut Karate-Do Nasional (Inkanas),
- Lembaga Karate-Do Indonesia (Lemkari), dan Shotokai.

2) Shito-ryu

Dikutip dari laman resmi Universitas Sains dan Teknologi Komputer (Stekom) Shito-ryu adalah aliran karate yang diciptakan oleh Kenwa Mabuni.³⁵ Aliran ini lebih menekankan pada Kata (pola rinci gerakan yang dipraktikkan baik solo atau berpasangan), terbukti banyaknya Kata yang diajarkan. Setidaknya, ada 40 Kata dalam aliran karate ini. jumlahnya lebih besar jika dibandingkan dengan aliran Karate lainnya, bahkan di Jepang Kata Shitō-ryū yang tercatat

1998(Jakarta: Balai Pustaka, 2008). hlm 664

³⁵ Teguh Andibowo and others, 'Pelatihan Fisik Dan Teknik Cabang Olahraga Karate Inkai Wonogiri', *Proficio*, 3. (2022), 23–28 <<https://doi.org/10.36728/jpf.v3i1.1778>>.

terdapat 111 Kata beserta bunkainya.

Kunggulan dari aliran ini adalah para praktisi bisa menyesuaikan diri dengan kondisi, mereka bisa bertanding secara frontak seperti Shoto-kan atau bertanding jarak dekat seperti Goju-ryu. Di dalam Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (Forki), perguruan karate yang menganut aliran ini adalah Shindoka dan Gabungan Bela diri Karate-Do (Gabdika) Shito-Ryu Indonesia.

3) Goju-ryu

Secara bahasa, kata Goju memiliki arti keras-lembut. Aliran karate ini lebih menekankan pada gerakan kombinasi antara kelembutan dan kekerasan.³⁶ Hal ini membuat praktisi lebih unggul dalam seni pernapasan atau sanchin. Sosok yang pertama kali mengenalkan aliran ini adalah Chojun Miyagi. Ia memperbaharui banyak teknik-teknik dan lahirlah Goju-ryu.

Goju-ryu menggunakan tangkisan yang bersifat round serta senang melakukan pertarungan jarak rapat. Beberapa perguruan karate di Indonesia yang menganut aliran ini yakni Goju-Ryu Karate-Do Shinbukan Seluruh Indonesia (Gokasi), Gojuryu Karate-Do Indonesia (Gojukai), dan Gojuryu Association (Goju Ryu Ass).

4) Wado-ryu

Aliran karate di Indonesia yang terakhir adalah Wado-ryu. Aliran ini sangat unik karena berakar pada seni bela diri

³⁶ Kara Vacía and T E Mano, 'KARATE'. hlm,20

Shindo Yoshi-ryu Jujutsu, yakni sebuah aliran beladiri Jepang yang memiliki teknik kunci persendian dan lemparan. Oleh sebab itu, tak heran jika aliran karate Wado-ryu juga mengajarkan tekni kunci persendian dan lemparan/bantingan jujutsu.

Praktisi Wado-ryu dalam pertarungan menggunakan prinsip Jujutsu, yakni tidak mau mengadu tenaga secara frontal, dan lebih banyak menggunakan tangkisan yang bersifat mengalir, dan terkadang menggunakan tekni Jujutsu seperti bantingan dan sapuan kaki untuk menjatuhkan lawan. Di Indonesia, perguruan karate yang menganut aliran ini adalah Wadoryu Karate-Do Indonesia (Wadokai).

f. Manfaat Karate

Manfaat karate dapat disimpulkan melalui beberapa pengertian yang telah disampaikan oleh beberapa ahli, seperti yang telah disampaikan oleh Sabeth Mukhsin yang menjelaskan karate adalah salah satu bentuk olahraga bela diri modern yang berakar dari bela diri tradisional Jepang, karate tidak hanya mengajarkan aspek ketahanan fisik dan keahlian bertarung semata, namun juga sangat menekankan dalam mengasah aspek kedisiplinan dan mental.³⁷ Hal

³⁷ Teguh Andibowo and others, 'Pelatihan Fisik Dan Teknik Cabang Olahraga Karate Inkai Wonogiri', *Proficio*, 3.1 (2022), 23–28 <<https://doi.org/10.36728/jpf.v3i1.1778>>.

tersebut menyampaikan salah satu manfaat belajar karate selain untuk aspek ketahanan fisik adalah mengasah aspek kedisiplinan dan mental. Adapun secara global atau menyeluruh manfaat karate sebagai berikut :³⁸

1) Mengajarkan bela diri

Anak yang belajar karate akan belajar membela diri mereka dalam keadaan genting. Sebab, membangun refleksi untuk menghadapi ancaman penting diajarkan sejak dini. Belajar manuver bela diri adalah keterampilan kunci yang bisa dikembangkan dengan belajar karate atau seni bela diri lainnya. Ketika anak-anak dihadapkan pada gangguan, teknik yang mereka pelajari dalam karate memberi mereka kemampuan untuk membela diri.

2) Mengasah keterampilan

Kepemimpinan Karate juga mampu mengajarkan anak mengasah keterampilan kepemimpinan. Seiring kemajuan anak-anak mendapatkan sabuk tingkat yang lebih tinggi, mereka akan berperan sebagai pemimpin bagi siswa tingkat lebih rendah. Nantinya anak akan membantu, menyemangati dan juga memberi pembinaan pada siswa baru.

³⁸ Marwati Djoened Poesponegoro and Nugroho Notosusanto, *Sejarah Nasional Indonesia: Zaman Jepang Dan Zaman Republik Indonesia, ±1942-1998*(Jakarta: Balai Pustaka, 2008). hlm 670

3) Mendorong disiplin diri

Belajar karate seni bela diri, pengulangan terus-menerus dari berbagai gerakan dilakukan untuk mencapai kesempurnaan dalam keterampilan. Anak-anak belajar bahwa satu-satunya cara untuk maju di kelas karate adalah dengan memukul atau menendang menggunakan teknik yang benar. Di mana pengulangan gerakan tersebut dapat dicapai karena adanya disiplin diri. Dengan konsistensi pelajaran karate, anak-anak yang belajar menjadi semakin disiplin dalam menyempurnakan teknik mereka dengan lebih cepat.

3. *Self Control*

a. Pengertian *Self Control*

Pengertian dari *self control* menurut para ahli seperti yang telah disampaikan oleh Schmeichel dan Baumeister, kontrol diri atau *self control* mengacu pada sumber daya internal dalam diri manusia yang tersedia dan dapat menghambat, menimpa, atau mengubah pemikiran seseorang yang mungkin timbul sebagai akibat dari proses fisiologis, kebiasaan, pembelajaran, atau situasi.³⁹ Adapun pendapat lain yang telah dikemukakan oleh Chaplin, *self control* adalah sebuah kemampuan diri

³⁹ McCullough, M.E., Willoughby, B.L.B. 'Religion, Self-Regulation, and Sel-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin.*' 135(1), 2009, hlm, 73

seseorang guna membimbing atau mengontrol tingkah lakunya sendiri, kemampuan untuk menekan atau melewati sebuah impuls- impuls atau tingkah laku yang bersifat impulsif.⁴⁰ Sedangkan menurut Tangney, dkk menyatakan bahwa “ *Central to our concept of self control is the ability to override or change one’s inner responses, as well as to interrupt undesired behavioral tendencies and refrain from acting on them.*” Pernyataan tersebut memiliki arti bahwasanya pusat dari konsep pengendalian diri seseorang terletak pada kemampuan seseorang guna mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin seseorang, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang kurang baik.⁴¹

Pengertian mengenai *self control* menurut para ahli dapat disimpulkan bahwasanya *self control* merupakan sebuah bentuk *self control* atau bentuk kontrol diri seseorang yang berupa sumber daya internal dalam diri seseorang guna menghambat, mengatasi, melewati, atau bahkan menekan perilaku seseorang dalam menghadapi suatu keadaan yang merugikan dirinya atau dapat mengancam kehidupannya dengan sebuah tindakan yang lebih logis. Sedangkan titik pusat dari kontrol diri seseorang terletak dalam sebuah konsep yang telah tertanam dalam diri

⁴⁰ McCullough, M.E., Willoughby, B.L.B. ‘Religion, Self-Regulation, and Sel-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin.*’ 135(1), 2009, hlm, 73

⁴¹ Averill. J.R. ‘Personal control over aversive stimuli and its relationship tostress. *Psychology Bull.*’ 80, hlm, 299

seseorang mengenai penguasaan atau pengendalian diri seseorang dalam menghadapi tanggapan batin seseorang, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang kurang baik

b. Aspek – Aspek *Self Control*

Averill mengemukakan 3 konsep kontrol diri dalam berbagai aspeknya, antara lain sebagai berikut :⁴²

1). *Behavior control* (Mengontrol perilaku)

Mengontrol perilaku atau behavior control merupakan sebuah tindakan yang dapat berdampak langsung pada lingkungan sekitar. Behavior control juga dapat diartikan kesadaran seseorang terhadap hambatan- hambatan saat seseorang tersebut melakukan suatu perilaku. Mengontrol diri terdapat 2 aspek atau komponen penting yaitu :⁴³

a). Mengatur Pelaksanaan (*Regulated Administration*)

Regulated administration dapat berupa tata cara berperilaku dari seseorang itu sendiri.⁴⁴ Hal tersebut regulated administration dapat diartikan

⁴² DeWall, C.N., Finkel, E.J., & Denson, T.F. ‘Self-Control Inhibits Aggression. *Social and Personality Psychology Compass*’. hlm. 465

⁴³ Sarah Difa, ‘Konsep Kesabaran Dalam Psikologi Islam : Studi Kasus Pengaruh Konsep Kesabaran Dalam Islam Dengan Psikologis Seseorang’, 1, 165–69.

⁴⁴ Tarmizi Thalib and others, ‘Kontrol Diri Pada Mantan Pecandu Narkoba :Sebuah Studi Fenomenologi’, 2.1 (2024), hlm, 282.

sebagai bentuk kemampuan seseorang untuk menentukan siapa yang dapat mengendalikan situasi yang terjadi atau keadaan yang menimpa dirinya sendiri. Seperti halnya dengan regulated administration jika dikaitkan dengan nilai-nilai yang terdapat dalam panca dharma kesatria, contoh penerapannya seperti ada seorang peserta didik yang ahli dalam karate, ia merupakan juara olimpiade. Dengan keahliannya, ia selalu menolong teman-temannya yang menjadi korban kekerasan dan ia tidak menyalahgunakan keahliannya karena ia merasa bersalah kepada orang tuanya jika ia mendapatkan hukuman dari pihak sekolah.

b). Kemampuan Memodifikasi Stimulus

Stimulus modifiability merupakan komponen behavior control yang berkaitan dengan modifikasi respon sikap yang didapatkan dari lingkungan sekitar atau kemampuan seseorang untuk mengatasi suatu rangsangan sekitar yang tidak diinginkan.⁴⁵ Jika dikaitkan dengan penerapan *self control* dalam kegiatan karate yaitu peserta didik akan mempertimbangkan dampak yang ia alami dan lingkungan sekitar jika ia lakukan seperti penyalahgunaan keahliannya.

2). *Cognitive Control* (Mengontrol Kognisi)

Mengontrol kognisi atau cognitive control merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola sebuah informasi

⁴⁵ Syamsul Ma and others, 'Strategi Guru Dalam Membina Behavior Control Peserta Didik (Studi Kasus Di MA Al Manar Tanjungtani Prambon Nganjuk)', 1.1 (2024). hlm,54

yang tidak sesuai dengan realita atau informasi yang tidak diinginkan.⁴⁶ Cognitive control dapat dilakukan dengan cara menginterpretasikan, menilai, serta dapat mengaitkan atau menghubungkan suatu kejadian dalam ranah kognitif sebagai sebuah bentuk adaptasi psikologi guna mengurangi tekanan. Cognitive control dapat dibedakan menjadi 2 aspek yaitu :⁴⁷

a). Melakukan Penilaian (*Appraisal*)

Appraisal adalah kemampuan seseorang guna melakukan penilaian yang merupakan suatu bentuk usaha untuk menilai atau menafsirkan suatu keadaan dengan cara mempertimbangkan serta memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Dalam hal ini, seseorang yang memiliki keahlian seni bela diri karate akan menggunakan peran kognitif yang baik dengan melakukan penilaian secara subjektif mengenai dampak apa yang ia dapatkan jika melakukan penyalahgunaan keahliannya, pemikiran inilah yang dijadikan sebagai acuan dalam mempertahankan dirinya untuk tidak menyalah gunakan keahliannya.

⁴⁶ Parmin May Land Sihite, 'Hubungan Self Control Dengan Kecanduan Game Online Mobile Legends Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area', *Digital Repository Universitas Medan Area*, 2023. hlm, 32

⁴⁷ Tarmizi Thalib and others, 'Kontrol Diri Pada Mantan Pecandu Narkoba :Sebuah Studi Fenomenologi', 2.1 (2024), hlm, 282.

b). Memperoleh Informasi (*Information Again*)

Information again merupakan sebuah kemampuan aktivitas kognitif yang dimiliki setiap individu yang mampu mengantisipasi keadaan individu tersebut melalui pertimbangan secara objektif.⁴⁸ Berbeda dengan appraisal yang menggunakan pandangan secara subjektif, information again menggunakan sisi pandangan objektif seperti peserta didik akan mencari artikel- artikel ilmiah yang berkaitan dengan dampak- dampak negatif jika ia melakukan penyalahgunaan keahliannya kepada teman-temannya atau lingkungan sekitar.

c). *Decisional control* (Mengontrol Keputusan)

Mengontrol keputusan atau decisional control merupakan kemampuan seseorang guna memilih suatu pilihan yang dirasa dapat memberikan dampak yang baik atau positif, pilihan tersebut dapat menentukan arah yang akan dituju serta dengan menentukan pilihan yang matang seseorang tersebut akan merasakan suatu kesempatan, kebebasan, serta kemantapan dalam melakukan sesuatu.⁴⁹ Contohnya seperti seorang peserta didik yang mengikuti kegiatan karate menentukan keputusannya dalam menaati segala peraturan yang berlaku.

⁴⁸ Tarmizi Thalib and others, 'Kontrol Diri Pada Mantan Pecandu Narkoba :Sebuah Studi Fenomenologi', 2.1 (2024), hlm, 282.

⁴⁹ Dosi Juliawati, Hengki Yandri, and Nera Afrifadela, 'Self Control Belajar Siswa Di Sekolah Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0', *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 16.1, (2020), hlm.80 <<https://doi.org/10.32939/tarbawi.v16i01.557>>.

c. Jenis-jenis *Self Control*

Menurut Block and Block ada tiga jenis kontrol yaitu :⁵⁰

- 1) *Over control*, yaitu control atau pengendalian diri yang berlebihan sehingga menyebabkan seseorang banyak mengontrol atau bahkan memilih untuk menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus.
- 2) *Under control*, yaitu kecenderungan seseorang untuk melepaskan implus yang bebas tanpa perhitungkan dampak apa yang akan terjadi setelahnya dengan matang.
- 3) *Appropriate control*, yaitu pengendalian diri yang memungkinkan seseorang mengendalikan implusnya secara tepat, seseorang tersebut memiliki daya pikir yang baik untuk mempertimbangkan segala sesuatu yang akan ia lakukan.

d. Fungsi *Self Control*

Kontrol diri pada individu memiliki beberapa fungsi. Gunarsa menyebutkan bahwa kontrol diri memiliki beberapa fungsi yaitu :⁵¹

- 1) Membatasi perhatian individu kepada orang lain. Dengan adanya kontrol diri, individu akan mampu membatasi perhatian

⁵⁰ Muhammad Masjuk, 'Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Self Control Remaja Di Sekolah', *At-Tuhfah*, 7.1 (2018), 19–36 <<https://doi.org/10.36840/jurnalstudikeislaman.v7i1.114>>.

⁵¹ Sri Rahimi Erdina Indrawati, 'Fungsi Keluarga Dan Self Control Terhadap Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency)', *IKRAITH HUMANIORA*, 3.2, (2019), 90 <<http://wartamerdeka.net/tahun-2016->>.

yang berlebih terhadap keinginan dan kebutuhan orang lain. Individu dengan kontrol diri yang baik dapat memfokuskan perhatian terhadap kebutuhan pribadinya.

- 2) Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain. Individu dengan kontrol diri yang baik akan memberikan kesempatan kepada orang lain untuk mengekspresikan dirinya sesuai dengan keinginannya. Individu dapat membatasi keinginannya terhadap kebebasan orang lain serta memberikan kebebasan kepada orang lain untuk berada dalam ruang aspirasinya masing-masing.
- 3) Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif. Individu dengan kontrol diri memiliki kemampuan untuk menahan dorongan serta keinginan yang negatif dari dalam diri.
- 4) Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya secara seimbang. Individu dengan kontrol diri yang baik akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya sesuai dengan takaran kebutuhan yang diinginkan. Kontrol diri juga akan membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan dalam menjalani hidup. Keterampilan mengelola dan mengontrol diri sangat diperlukan oleh individu, khususnya remaja.

Berdasarkan paparan di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa fungsi kontrol diri yaitu membatasi perhatian individu yang berlebih kepada orang lain, membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain, membatasi individu untuk bertingkah laku negatif, membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya

secara seimbang.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

Semua hal yang terjadi pasti ada beberapa faktor yang mempengaruhi, begitu pula ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self control* baik secara internal maupun eksternal.

Berikut adalah faktor yang mempengaruhi *self control* :

- 1) Faktor internal adalah faktor yang dapat mempengaruhi *self control* yang bersumber dari dalam diri seseorang seperti :
 - a) Faktor usia, semakin bertambahnya usia menurut psikologi malah justru semakin baik kemampuan seseorang dalam mengontrol diri karena berdasarkan banyak pengalaman hidup yang sudah ia alami.⁵²
 - b) Faktor jenis kelamin, berdasarkan penelitian terdahulu perempuan lebih unggul dalam pengendalian diri khususnya dalam aspek *cognitive control* dan *behavior control*, sedangkan pada laki- laki unggul dalam aspek *cognitive control*.⁵³
- 2) Faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi pertahanan diri atau *self control* yang berumber dari luar diri,

⁵² Muhammad Masjuk, 'Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Self Control Remaja Di Sekolah', *At-Tuhfah*, 7.1 (2018), 19–36 <<https://doi.org/10.36840/jurnalstudikeislaman.v7i1.114>>.

⁵³ Celsi Maslina Islami, Tri Umari, and Donal, 'Perbedaan Tingkat Kontrol Diri (Self Control) Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Dari Urutan Kelahiran', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7.2016 (2023), 28894–98.

seperti :

a) Keluarga

Keluarga merupakan lingkup sederhana yang pertama kali dikenal oleh anak serta orang tua bertanggung jawab penuh dalam menciptakan hubungan interaksi harmonis dalam keluarga. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam penelitian terdahulu mengenai pengaruh keluarga terhadap *self control* anak menjelaskan terdapat peran yang signifikan antara fungsi keluarga dan *self control* terhadap kenakalan remaja. Secara simultan peran fungsi keluarga dan *self control* memberikan sumbangan sebesar 4% terhadap kenakalan remaja.⁵⁴

b) Lingkungan sekolah

Sekolah bukan hanya sebuah lembaga pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan akademis saja namun juga dalam bidang non akademis. Peran guru sangat berpengaruh terhadap terbentuknya *self control* pada peserta didik.⁵⁵ Khususnya guru yang mengampu mata pelajaran yang berkaitan keagamaan, kewarganegaraan, serta ilmu sosial karena mereka memiliki tugas tambahan

⁵⁴ Sri Rahimi Erdina Indrawati, 'Fungsi Keluarga Dan *Self Control* Terhadap Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency)', *IKRAITH HUMANIORA*, 3.2, (2019), 90 <<http://wartamerdeka.net/tahun-2016->>.

⁵⁵ Muhammad Masjkur, 'Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun *Self Control* Remaja Di Sekolah', *At-Tuhfah*, 7.1 (2018), 19–36, <<https://doi.org/10.36840/jurnalstudikeislaman.v7i1.114>>.

untuk menyampaikan serta membentuk perilaku yang baik dalam peserta didik.

f. Prinsip – Prinsip *Self Control*

Prinsi-prinsip dalam membangun self control meliputi :⁵⁶

1) Prinsip kemoralan

Setiap agama pasti mengajarkan moral yang baik bagi setiap pemeluknya, misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak menipu, tidak berbohong, tidak mabuk-mabukan, tidak melakukan tindakan asusila maupun tidak merugikan orang lain.⁵⁷

2) Prinsip kesadaran Prinsip

Prinsip ini mengajarkan kepada kita agar senantiasa sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul. Pada umumnya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan yang muncul, sehingga mereka banyak dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka.⁵⁸ Misalnya seseorang menghina atau menyinggung kita, maka kita marah. Saat kita berhasil mengamati emosi maka kita dapat langsung

⁵⁶ Muhammad Masjkur, 'Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Self Control Remaja Di Sekolah', *At-Tuhfah*, 7.1 (2018), hal, 32 <<https://doi.org/10.36840/jurnalstudikeislaman.v7i1.114>>.

⁵⁷ Tarmizi Thalib and others, 'Kontrol Diri Pada Mantan Pecandu Narkoba :Sebuah Studi Fenomenologi', 2.1 (2024), hlm, 281.

⁵⁸ Fipin Lestari and others, *Memahami Karakteristik Anak*, 1st edn (Madiun:CV Bayfa Cendikia Indonesia, 2020). hlm, 11

menghentikan pengaruhnya. Jika masih belum bisa atau dirasa berat sekali untuk mengendalikan diri, maka kita dapat melarikan pikiran kita pada prinsip moral.

3) Prinsip perenungan

Ketika kita sudah benar-benar tidak tahan untuk meledakkan emosi karena amarah dan perasaan tertekan, maka kita bisa melakukan sebuah perenungan. Kita bisa menanyakan pada diri sendiri tentang berbagai hal, misalnya apa untungnya saya marah, apakah benar reaksi saya seperti ini, mengapa saya marah atau apakah alasan saya marah ini sudah benar. Dengan melakukan perenungan, maka kita akan cenderung mampu mengendalikan diri. Secara sederhana dapat digambarkan bahwa saat emosi aktif maka logika kita tidak jalan, sehingga saat kita melakukan perenungan atau berpikir secara mendalam maka kadar kekuatan emosi atau keinginan kita akan cenderung menurun.

4) Prinsip pengalihan perhatian

Ketika diri kita disibukkan dengan pikiran positif yang lain, maka situasi yang menekan tersebut akan terabaikan.⁵⁹ Begitu pula manakala kita menyibukkan diri dengan aktifitas lain yang positif, maka emosi yang ingin meledak akibat peristiwa yang tidak kita sukai tersebut akan menurun bahkan

⁵⁹ Muhammad Masjkur, 'Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Self Control Remaja Di Sekolah', *At-Tuhfah*, 7.1 (2018), hal. 29 <<https://doi.org/10.36840/jurnalstudikeislaman.v7i1.114>>.

hilang. Saat kita berhasil memaksa diri memikirkan hanya hal-hal yang positif maka emosi kita akan ikut berubah kearah yang positif juga.

5) Prinsip kesabaran Pada

Pada dasarnya emosi kita naik – turun dan timbul, tenggelam. Emosi yang bergejolak merupakan situasi yang sementara saja, sehingga kita perlu menyadarinya bahwa kondisi ini akan segera berlalu seiring bergulirnya waktu. Namun hal ini tidaklah mudah karena perlu adanya kesadaran akan kondisi emosi yang kita miliki saat itu dan tidak terlalu larut dalam emosi. Salah satu cara yang perlu kita gunakan adalah kesabaran, menunggu sampai emosi negatif tersebut surut kemudian baru berpikir untuk menentukan respon yang bijaksana dan bertanggung jawab (reaksi yang tepat).

B. Kajian Pustaka

Dalam kajian Pustaka ini, peneliti akan menjabarkan beberapa karya tulis ilmiah yang relevan dari judul penelitian yang diambil oleh peneliti. Guna menghindari plagiasi atau penyamaan penulisan, peneliti akan menjadikan beberapa sumber yang berbeda sebagai bahan kajian dalam penulisan penelitian ini. Adapun sumber yang menjadikan titik acuan penulis antara lain:

- 1) Skripsi yang disusun oleh Ahmad Muzamil (113911044) pada tahun 2015 oleh salah satu mahasiswa prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Fakultas Ilmu Tarbiyah dan

Keguruan (FITK), UIN Walisongo dengan judul “Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC Pada siswa MI Nurussibyan”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif yang menjelaskan bahwa melalui kegiatan ekstrakurikuler karate dapat menumbuhkan proses pembentukan karakter peserta didik dengan cara menelaah setiap gerakan yang diajarkan dengan kegiatan sehari-hari serta pembiasaan-pembiasaan yang dilakukan, pembiasaan yang dilakukan yaitu hadir tepat waktu, melakukan kegiatan pemanasan secara urut, dan melafalkan panca dharma kesatria BKC. Adapun peneliti juga mencantumkan nilai- nilai karakter yang terkandung dalam kegiatan karate BKC diantaranya kejujuran, tanggung jawab, disiplin, religious, cinta damai, semangat dan kerja keras. Perbedaan skripsi yang sedang dibuat dengan literatur terdahulu terletak pada titik pembahasannya, pada skripsi yang berjudul “Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC Pada Siswa MI Nurussibyan” mengkaji lebih mendalam perihal pendidikan karakter yang tertanam saat pelatihan kegiatan karate, namun skripsi yang sedang ditulis ini lebih mengacu perihal pengendalian diri atau *self control* peserta didik yang dapat tercipta melalui kegiatan ekstrakurikuler karate.⁶⁰

⁶⁰ Ahmad Muzamil, ‘Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC Pada Siswa MI Nurussibyan’, *Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo*, 2015, 1–127.

- 2) Skripsi “Pemahaman Anggota Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Komisariat UIN Walisongo Semarang Tahun 2017 Terhadap Hadist-Hadist Tentang Dasar Bela Diri” yang di susun oleh Achmad Muchafidz (104211078) mahasiswa UIN Walisongo Semarang, Fakultas Usuludin dan Humaniora (FSH), prodi Tafsir dan Hadist (TH) pada tahun 2017. Skripsi ini menggunakan jenis penelitian lapangan (Field Research), penelitian ini menjelaskan perihal hadist-hadist yang menjadi Panca Dasar PSHT serta pelaksanaan ajaran-ajaran hadist tentang dasar bela diri dalam aktivitas sehari-hari anggota Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Terdapat perdaan pembahsan antara skripsi literatur dengan skripsi yang sedang ditulis, perpedaan tersebut terletak pada kajian pembahasan yang dibahas pada skripsi literatur tingkat pemahaman anggota PSHT terhadap hadist-hadist yang menjadi dasar lima dasar dalam bela diri. Namun, pada skripsi yang sedang ditulis ini mejelaskan perihal penanaman *self control* melalui sebuah pendidikan ekstrakurikuler karate.⁶¹
- 3) Skripsi salah satu mahasiswa IAIN Purwokerto yang ditulis pada tahun 2015 dengan judul “Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Majelis Pendalaman Keilmuan (MPK) Bandung Karate Clup (BKC) di Cabang Kabupaten Banyumas”. Skripsi ini

⁶¹ Achmad Muchafidz, ‘Pemahaman Anggota Persaudaraan Setia Hati Terate(Psht) Di Komisariat Uin Walisongo Semarang Tahun 2017 Terhadap Hadits- Hadits Tentang Dasar Bela Diri’, *Skripsi*, 2017, 1–124.

ditulis oleh Hendar Ramadhani guna membahas tentang implementasi nilai-nilai pendidikan Islam (nilai pendidikan i'tiqodiyah, nilai pendidikan ubudiyah, nilai pendidikan khuluqiyah) dalam Majelis Pendalaman Keilmuan (MPK) dengan menggunakan metode kualitatif diskriptif. Pada penelitian ini hanya terfokus pada implementasi nilai-nilai religius yang terdapat dalam karate, sedangkan skripsi yang ditulis ini terfokus pada mekanisme aspek-aspek pengendalian diri atau *self control*.⁶²

- 4) Skripsi yang berjudul Hubungan *self control* dengan kedisiplinan belajar Diniah Ta'limul Muta'allim Siswa kelas X di Asrama Putri Al-Ishlahuddiny Kediri Lombok Barat yang disusun oleh Baiq Husnul Farida Atwa (160303085) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Mataram. Pada penelitian ini fokus pembahasan yaitu mengetahui hubungan antara self control dengan kedisiplinan belajar. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional dan metode yang digunakan adalah kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi *Product Moment*. Pada penelitian ini

⁶² H Ramadhani, 'Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Majelis Pendalaman Keilmuan (MPK) Bandung Karate Club (BKC) Di Cabang Kabupaten Banyumas', 2015 <<http://repository.iainpurwokerto.ac.id/1451/>>.

diadaptasikan hasil bahwa melalui terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara self control dengan kedisiplinan belajar diniyah Ta'limul Muta'allim siswa Kelas X. Pada penelitian ini terdapat persamaan dengan penelitian yang dilakukan yaitu melalui *self control* pada peserta didik. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan yaitu metode yang digunakan pada penelitiannya ini menggunakan metode kualitatif Deskriptif serta penerapan *self control* dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler karate.⁶³

- 5) Skripsi karya Dini Eka Suryani (1204311) Mahasiswa Jurusan pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. yang berjudul Perbandingan Pembelajaran Ekstrakurikuler Beladiri Karate dengan Sepak Bola terhadap *Self Control* Siswa SMP Negeri 2 Lembang. Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode *ex post facto* yaitu bertujuan untuk menemukan penyebab yang memungkinkan perubahan perilaku. Penelitian ini dilakukan pada peserta didik yang

⁶³ Baiq Husnul Farida Atwa, 'Hubungan Self Control Dengan Kedisiplinan Belajar Diniyah Ta'Limul Muta'Allim Siswa Kelas X Di Asrama Putri Al-Ishlahuddiny Kediri Lombok Barat', *Gastronomia Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1.69 (1967), 5–24.

mengikuti ekstrakurikuler Karate dan Sepak Bola, Teknik Sampling yang digunakan yaitu *sampling purposive*. Teknik analisis yang digunakan yaitu Analisis uji t dengan kesamaan dua rata-rata dua pihak. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa ekstrakurikuler karate lebih meningkatkan *self control* dibandingkan dengan ekstrakurikuler sepak bola. Pada penelitian ini memiliki kesamaan yaitu pendekatan *self control* dengan kegiatan ekstrakurikuler khususnya karate. Perbedaan terhadap penelitian yang dilakukan dengan penelitian ini adalah metode yang digunakan pada penelitian Dini Eka Suryani menggunakan pendekatan metode kuantitatif menggunakan instrument angket atau kuesioner, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan Metode Kualiatatif deskriptif, selain itu pada penelitian ini hanya terfokus pada mekanisme aspek-aspek pengendalian diri atau *self control* pada ekstrakurikuler karate.⁶⁴

C. Kerangka Berfikir

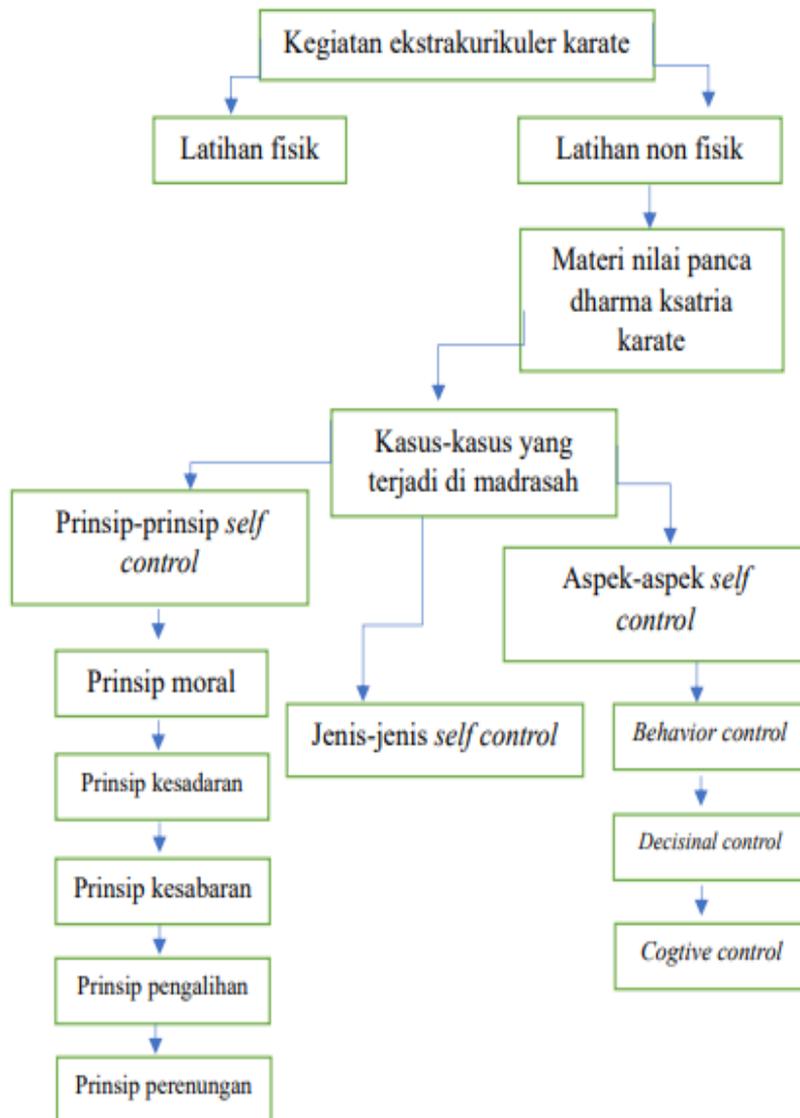
Kerangka berfikir atau kerangka teoritik adalah suatu landasan atau gambaran keseluruhan dari proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti, kerangka berfikir berfungsi guna mengembangkan

⁶⁴ Dini Eka Suryani, Perbandingan Pembelajaran Bela Diri Karate dengan Permainan Sepakbola Terhadap *Self-Control* Siswa SMP Negara 2 Lembang, Revista Brasileira de Ergonomia, 2016, IX

teori-teori yang telah disusun serta menjelaskan hubungan antar variabel-variabel yang sedang diteliti hingga peneliti mendapat hasil yang dapat menjawab masalah penelitian yang sedang dikaji.⁶⁵

Penelitian ini bermula dari tujuan utama dari kegiatan ekstrakurikuler karate tersebut dilakukan yaitu selain menjadi latihan fisik juga sebagai sebuah bentuk pelatihan pengendalian diri atau *self control* peserta didik. Sesuai dengan tujuan ekstrakurikuler yang telah tercantum dalam undang-undang Sistem Pendidikan Nasional nomor 20 tahun 2003 pasal 3 yang menyatakan tujuan pendidikan yaitu pengembangan potensipeserta didik agar menjadi manusia yang berketuhanan, berakhlak mulia, bertanggung jawab, dan demokratis. Lalu dikaitkan dengan beberapa kasus *bullying* yang telah terjadi di MI Miftahus Sibyan Tugu sekaligus sebagai dasar dari terbentuknya ekstrakurikuler karate di MI Miftahus Sibyan Tugu. Setelah tujuan ekstrakurikuler karate dan beberapa kasus *bullying* yang telah terjadi di MI Miftahus Sibyan Tugu dikaitkan, dilanjutkan dengan bagian analisis hasil kegiatan ekstrakurikuler karate yang berupa kegiatann non fisik dikaitkan dengan prinsip serta aspek-aspek yang ada dalam *self control*. Oleh karena itu, peneliti menyusun rangkaian kerangka berfikir sebagai berikut :

⁶⁵ Eri Barlian, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif* (Padang: Sukabina Press, 2009). hlm, 38



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Peneliti mencoba untuk mengerti, mendalami dan menerobos masuk di dalam topik yang akan dikaji terhadap suatu gejala-gejala yang sedang dikaji dengan sangat mendalam. Kemudian menginterpretasikan dan menyimpulkan gejala-gejala tersebut sesuai dengan konteksnya. Sehingga dicapai suatu simpulan yang obyektif dan alamiah sesuai dengan gejala-gejala pada konteks tersebut yang sifatnya subjektivitas.¹ Sisi tekan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif yaitu dengan menekankan pendalaman data demi mendapatkan kualitas dari hasil suatu penelitian, proses penelitian kualitatif memiliki sasaran yang terbatas, namun kedalaman data yang dikaji mendalam dan tidak terbatas.²

Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif deskriptif, cara kerja penelitian ini untuk melukiskan, menggambarkan, atau memaparkan keadaan objek yang sedang diteliti dengan apa adanya, sesuai dengan situasi dan kondisi dilapangan. Dengan menggunakan metode ini peneliti tidak perlu

¹ Nursapia Harahap, *Penelitian Kualitatif* (Medan: Wal ashri Publishing, 2020). hlm.12

² Ibrahim, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: CV Alfabeta, 2018). hlm.52

memanipulasi variabel, peneliti hanya perlu menggambarkan realitas yang ada sesuai dengan fakta yang tampak.³

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MI Miftahus Sibyan Tugu yang terletak di Jalan Walisongo Km.09 Tugu Kota Semarang, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada tahun pelajaran 2023/2024 semester gasal.

Alasan memilih MI Miftahus Sibyan Tugu sebagai lokasi riset yaitu karena MI Miftahus Sibyan terdiri dari beberapa peserta didik yang memiliki latar belakang tempat tinggal yang berbeda (heterogen) selain itu letaknya juga satu lokasi dengan SMP Hasanuddin 6 sehingga mengakibatkan peserta didik MI membaaur dengan peserta didik SMP sehingga memungkinkan terjadinya kasus *bullying*. MI Miftahus Sibyan Tugu salah satu MI di Kota Semarang yang menerapkan Ektrakurikuler Karate sebagai salah satu pilihan ekstrakurikuler mulai tahun 2021.

C. Sumber Data

Dalam buku panduan penulisan skripsi teori dan aplikasinya Heri Jauhari menyatakan sumber data penelitian terdiri dari dua jenis yaitu *Person* (orang yang dapat memberikan data berupa jawaban lisan melalui sebuah wawancara) dan *Paper* (sumber penelitian yang dapat

³ Ibrahim, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: CV Alfabeta, 2018). hlm.52

diperoleh dengan sebuah tulisan atau menyajikan data dengan tanda-tanda berupa huruf yaitu berupa dokumen-dokumen).⁴

Pada penelitian ini, peneliti membagi sumber penelitian menjadi dua sumber data yaitu *Person* sebagai data primer atau utama dan *Paper* sebagai data sekunder.

a. Data Primer

Sumber data primer yang dimaksud oleh Lofland dan Lofland yaitu sumber utama yang dapat memberikan sebuah informasi, fakta, dan gambaran peristiwa yang diinginkan dalam penelitian atau sebagai sumber pertama di mana data hasil penelitian tersebut diperoleh.⁵ Data primer atau utama dapat diperoleh melalui wawancara atau observasi secara langsung. Data primer penelitian ini yaitu hasil wawancara kepada Kepala Madrasah, wali kelas, guru pendamping, dan pelatih ekstrakurikuler.

b. Data sekunder

Data Sekunder atau data tambahan dapat berupa dokumen, baik berupa tertulis atau gambar (foto), data sekunder merupakan sumber data kedua sesudah data primer. Data sekunder juga dapat berupa data-data yang sudah tersedia dan dapat didapatkan oleh peneliti dengan cara membaca, mendengar, dan melihat.⁶ Data

⁴ Jauhari Heri, *Panduan Penulisan Skripsi Teori Dan Aplikasi* (Bandung: Pustaka Setia, 2010). hlm. 110

⁵ Ibrahim, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: CV Alfabeta, 2018). hlm.69

⁶ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif, Pertama* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006). hlm.209

sekunder yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu literatur, kepustakaan, dan buku yang mendukung atau relevan dari objek yang sedang dikaji serta sebagai pelengkap dari data primer. Sehingga dapat memperkuat datayang telah diperoleh dari peneliti.

D. Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini yaitu meneliti implementasi dari *self control* atau pengendalian diri melalui sebuah kegiatan ekstrakurikuler karate, sehingga peneliti dapat mengetahui bagaimana penerapan atau implementasi pembelajaran *self control* dalam kegiatan ekstrakurikuler karate serta ekstrakulikuler karate dapat bermanfaat bagi peserta didik dalam melatih *self control* guna menghadapi problematika yang terjadi dalam kehidupan peserta didik sehari-hari.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang peneliti gunakan untuk memenuhi dan memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah:

1. Metode Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan cara melakukan pembicaraan dengan lawan bicara dengan maksud tujuan mengemukakan sebuah topik yang sedang diteliti, oleh karena itu jawaban yang diberikan oleh lawan bicara (narasumber) dapat menjelaskan

perspektif yang sedang diteliti bukan perseptif dari peneliti sendiri.⁷ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian semi terstruktur, dalam meote ini pewawancara diizinkan mengajukan pertanyaan yang tidak sesuai dengan urutan wawancara yang sudah ditetapkan, namun tetap koridor atau satu tema yang sama, dan pewawancara dan yang diwawancara memiliki ruang eksplorasi dalam menjawab sebuah pertanyaan. Metode ini digunakan untuk memperoleh informasi dari:

a. Kepala MI Miftahus Sibyan Tugu

Kepala Madrasah atau kepala sekolah adalah seorang guru yang diberikan sebuah tugas tambahan atausebuah amanah untuk memimpin serta mengelola sekolah atau madrasah dalam upaya meningkatkan mutukualitas dari sekolah atau madrasah dari berbagai aspek, hal tersebut telah disebutkan dalam PP No.28 pasal 12 ayat 1 tahun 1990 yang menyatakan kepala sekolah bertanggungjawab atas segala penyelenggaraan kegiatan pendidikan, admistrasi sekolah, pembinaan tenaga kependidikan serta pemeliharaan sarana dan prasarana.⁸ Oleh karena itu, peneliti perlu melakukan wawancara terhadap kepala madsrah guna mendapatkan informasi terperinci serta akurat karena Kepala Madrasah adalah penanggungjawab dari segala aspek yang terjadi di madrasah.

⁷ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif, Pertama*(Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006).hlm,225

⁸ Akhmad Said, 'Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Melestarikan Budaya Mutu Sekolah', 2.1 (2018), hlm. 259.

b. Guru Kelas

Guru kelas atau wali kelas merupakan guru yang memiliki tugas tambahan atau sebuah amanah yaitu bertanggungjawab atas segala kegiatan anak dalam lingkup kecil yaitu 1 kelas atau grup belajar, contoh wali kelas 4A maka guru tersebut bertanggung jawab atas semua hal yang terjadi di kelas 4A seperti kegiatan belajar mengajar, kedisiplinan anak, serta memberikan layanan bimbingan konseling.⁹ Dengan demikian, wali kelas atau guru kelas dapat memahami seluruh anak yang mereka ampu sehingga peneliti perlu melakukan wawancara dengan wali kelas atau guru kelas.

c. Pelatih Ekstrakurikuler

Pelatih ekstrakurikuler karate MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang merupakan informan yang tahu keadaan di lapangan pada saat memberikan nilai karakter, bagaimana kendalanya, faktor pendukung dan penghambat. Pelatih ekstrakurikuler juga bertanggungjawab menyampaikan materi kepada peserta didik mengenai bidang yang mereka kuasai, contoh ekstrakurikuler karate maka pelatih tersebut harus menyampaikan atau bertanggungjawab atas segala kegiatan karate di madrasah.

d. Guru Pendamping Ekstrakurikuler

Guru pendamping ekstrakurikuler merupakan seorang guru

⁹ Agra Dwi Saputra, 'Peran Guru Kelas Dalam Mengampu Tugas Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah', *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6.2, (2022), hlm. 389 <<https://doi.org/10.35931/am.v6i2.977>>.

yang bertanggung jawab dan mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ekstrakurikuler yang ia ampu, seperti halnya guru pendamping ekstrakurikuler karate guru tersebut berkewajiban untuk mengondisikan peserta didik sebelum latihan serta mengawasi jalannya kegiatan ekstrakurikuler karate.

2. Observasi

Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data yang berupa kegiatan pencatatan secara sistematis kejadian - kejadian, objek-objek hingga perilaku yang dilihat oleh peneliti selama melakukan sebuah penelitian, tahapan observasi terbagi menjadi dua tahapan yaitu observasi secara umum dan observasi secara terfokus.¹⁰

Peneliti dalam penelitian ini, dilakukan observasi dengan menggunakan bentuk observasi non partisipan, dimana peneliti bukan bagian atau mengambil peran dalam penelitian tersebut, observasi yang dilakukan guna mendapatkan data atau beberapa hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan ekstrakurikuler sebagai pengendalian diri atau *self control* yang diterapkan di MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang.

3. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan salah satu sarana yang dapat membantu peneliti dalam melakukan pengumpulan data atau informasi dengan cara membaca dokumen penting, surat,

¹⁰ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*, Pertama (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006). hlm,224

pengumuman, atau dapat berupa pernyataan tertulis berisikan kebijakan tertentu dan bahan-bahan tulisan lainnya.¹¹ Melalui metode pengumpulan data ini, peneliti melakukan pengumpulan data berupa nama-nama peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, daftar nilai ekstrakurikuler karate, dan jurnal mengajar pelatih ekstrakurikuler karate.

F. Uji Keabsahan Data

Kedudukan data dalam sebuah penelitian memiliki pengaruh yang besar, memastikan kebenaran dan kevalidan data patut dipertimbangkan dan tidak boleh diabaikan, data yang baik dan benar akan memberikan nilai bobot kevalidan yang besar dalam menentukan hasil penelitian, begitu sebaliknya data yang keliru atau asal-asalan akan menurunkan kualitas atau derajat kepercayaan dari hasil penelitian yang sedang dikaji.

Menurut Moleong dalam sebuah buku karangan Ibrahim menjelaskan keabsahan data (*trustworthiness of data*) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan guna memenuhi kriteria keabsahan data dalam suatu penelitian :¹²

1. Derajat kepercayaan (*credibility*)

Kriteria derajat kepercayaan (*credibility*) pada dasarnya

¹¹ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*, Pertama (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006).hlm,225

¹² Ibrahim, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: CV Alfabeta, 2018).hlm.52

dapat menggantikan konsep validitas dari kuantitatif.¹³ Fungsi dari derajat kepercayaan yaitu :

- 1) Melaksanakan penyelidikan sehingga dapat meningkatkan kepercayaan sebuah penemuan yangdicapai.
- 2) Menunjukkan derajat kepercayaan bukti-bukti penemuan oleh peneliti jika terjadi kenyataan ganda yang sedang diteliti.

Kriteria kredibilitas melibatkan penetapan hasil penelitian kualitatif adalah kredibel atau dapat dipercaya dari prespektif partisipan dalam penelitian tersebut. Karena tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk mendeskripsikan atau memahami fenomena yang mearik perhatian. Untuk memastikan apakah data yang dikumpulkan sudah kredibel maka ada beberapa teknik yang dapat digunakan, seperti yang telah dikemukakan oleh Maleong yaitu :¹⁴

a) Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan pengamatan merupakan suatu istilah yang mengandung arti yang sama dengan istilah perpanjangan keikutsertaan, perpanjangan pengamatan dilakukan karena pada tahap awal penelitian data yang diperoleh dirasa kurang lengkap sehingga peneliti kesulitan untuk menarik kesimpulan atau menentukanfokus utama sebuah penelitian. Strategi yang

¹³ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kulitatif* (Jakarta: PT Buni Aksara,2013).

¹⁴ Raco, 'Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya', *PT Grasindo*, 2010, 146 <<https://osf.io/mfzuj/>>.

biasanya digunakan yaitu peneliti melakukan diskusi dengan informasi kunci dan informasi lainnya, sedangkan untuk mengecek kebenaran data yang telah didapatkan sebelumnya peneliti dapat membuat sebuah ringkasan wawancara kemudian dikonfirmasi kepada informan yang berbeda.¹⁵

b) Peningkatan Ketekunan

Teknik ketekunan dalam sebuah teknik pengamatan maksudnya yaitu melakukan pengamatan dengan teliti, rinci, dan dikaji secara mendalam. Peneliti jika menggunakan teknik ini biasanya melakukan pendeskripsian data secara akurat dan sistematis tentang apa yang sedang diteliti, guna membantu peneliti dalam meningkatkan ketekunan adalah membaca beberapa referensi, hasil penelitian, atau dokumen yang berkaitan penelitian yang sedang dilakukan.¹⁶

c) Triangulasi

Triangulasi adalah teknik yang digunakan untuk memeriksa data dengan memanfaatkan sesuatu yang diluar data yang diperoleh guna keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan data.¹⁸

¹⁵ Indra Prasetia, *Metodologi Penelitian* (Medan: Umsu Press, 2022). hlm, 132

¹⁶ Indra Prasetia, *Metodologi Penelitian* (Medan: Umsu Press, 2022). hlm, 132

2. Keteralihan (*transferability*)

Transferabilitas atau keteralihan merupakan teknik yang menuntut peneliti agar melaporkan hasil penelitiannya sehingga uraian laporan tersebut dilakukan secara seteliti mungkin agar dapat menggambarkan konteks tempat penelitian tersebut diselenggarakan. Peneliti dapat meningkatkan transferabilitas dengan melakukan pendeskripsian konteks penelitian dan asumsi-asumsi yang menjadi sentral pada penelitian tersebut.

3. Kebergantungan (*dependability*)

Uji dependability adalah uji rehabilitas dalam penelitian kualitatif, uji dependability dilakukan dengan cara peneliti membuat laporan berupa tahapan penelitian selama dilapangan lalu disahkan oleh informan atau narasumber. Selain itu, catatan proses penelitian yang telah dilakukan disampaikan kepada pembimbing guna mendapatkan pengesahan dari pembimbing.

4. Kepastian (*confirmability*)

Peneliti dalam melakukan penelitian ini menggunakan teknik triangulasi dalam memeriksa keabsahan data penelitian. Teknik triangulasi dapat dimaknai sebagai teknik memeriksa keabsahan data penelitian dengan metode membandingkan antara sumber, teori dan metode atau teknik penelitian.¹⁷

¹⁷ Ibrahim, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: CV Alfabeta, 2018). hlm.124

a) Membandingkan Sumber

Pada tahap ini peneliti membandingkan sumber atau teori yang berkaitan dengan data penelitian, sumber dapat berupa hasil wawancara dari beberapa narasumber yang kita bandingkan.

b) Membandingkan Teknik atau Metode

Membandingkan teknik atau metode maksudnya yaitu membandingkan beberapa teknik pengumpulan data yang dilakukan, contohnya membandingkan data hasil dari wawancara, observasi, dan data dokumentasi. Melakukan perbandingan teknik atau metode peneliti dapat menentukan data yang absah dan dapat dipercaya kontadiksi data dan lain sebagainya.¹⁸

c) Membandingkan Teori

Sedangkan pada tahap ini peneliti membandingkan teori dapat diambil dari beberapa teori terdahulu yang telah mengkaji atau relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan.

G. Teknis Analisis Data

Kegiatan analisis data dalam penelitian kualitatif bukannya dilakukan pada saat semua data telah terkumpul melainkan dilakukan sepanjang

¹⁸ Nursapia Harahap, *Penelitian Kualitatif* (Medan: Wal ashri Publishing, 2020). hlm.12

kegiatan atau proses penelitian.¹⁹ Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data model interaktif yaitu dengan melakukan reduksi display data, serta melakukan verifikasi data dan penarikan kesimpulan.²⁰

Analisis model interaktif merujuk pada konsep yang ditawarkan oleh Miles dan Huberman yang menjabarkan dalam melakukan kegiatan analisis data terdiri dari kegiatan :²²

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang memfokuskan, menggolongkan, menghapus, atau membuang data yang tidak diperlukan, reduksi data dapat dilakukan secara terus menerus selama proyek yang berorientasi pada penelitian kualitatif.²¹ Proses reduksi data bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam memfokuskan konten atau informasi yang mengarah pada pemecahan masalah dalam penelitian, setelah data diseleksi dan dianggap telah sesuai dengan fokus informasi yang dibutuhkan, kegiatan analisis penelitian dapat melangkah ke tahap selanjutnya yaitu penyajian data.

¹⁹ Tina Jaya, Hilaluddin Hanafi, and Irianto Ibrahim, 'Pengaruh Minat Dan Motivasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Musik Terhadap Hasil Belajar Seni Budaya Di SMPN 29 Konawe', *Jurnal Pembelajaran Seni Dan Budaya*, 3.2 (2018), hlm, 124

²⁰ Raco, 'Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya', *PT Grasindo*, 2010, hlm.146 <<https://osf.io/mfzuj/>>.

²¹ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan, Kencana* (Jakarta, 2016). hlm,68

c) Penyajian Data (*Data Display*)

Alur penting selanjutnya dalam menganalisis data penelitian yaitu penyajian data. Penyajian data merupakan sekumpulan informasi yang tersusun secara sistematis dalam bentuk teks naratif, table, maupun grafik yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.²² Dengan melakukan penyajian data akan memudahkan pembaca untuk memahami apa yang telah terjadi dan dapat merencanakan tujuan atau kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami dalam penyajian data tersebut. Dalam penelitian kualitatif yang paling sering digunakan untuk menyajikan data adalah teks yang bersifat naratif.

d) Penarikan dan Pengujian Kesimpulan (*Drawing and Verifying Conclusion*)

Tahapan analisis yang terakhir yaitu penarikan kesimpulan atau verifikasi. Informasi atau data-data yang didapatkan selama penelitian harus diuji kebenaran dan kesuaiannya sehingga validitas tetap terjamin, kesimpulan awal yang muncul ketika penyajian data masih bersifat sementara dan akan berubah jika tidak ditemukan bukti yang kuat pada tahapan pengumpulan data.²³

²² Indra Prasetia, *Metodologi Penelitian* (Medan: Umsu Press, 2022). hlm, 132

²³ Indra Prasetia, *Metodologi Penelitian* (Medan: Umsu Press, 2022). hlm, 150

Penarikan kesimpulan dalam metode penelitian kualitatif dapat berupa jawaban dari rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal ataupun juga dapat tidak menjawab rumusan masalah, karena pada dasarnya masalah atau rumusan masalah dalam penelitian kualitatif bersifat sementara dan akan selalu berkembang. Artinya, kesimpulan dalam penelitian kualitatif berupa sebuah temuan baru yang sebelumnya belum pernah, temuan tersebut dapat berupa pendeskripsian atau gambaran suatu objek yang dikaji dan dapat berupa sebuah hubungan kausal atau interaktif, hipotesis, atau sebuah teori.

BAB IV DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Data

1. Pendidikan *self control* melalui ekstrakurikuler Karate pada Peserta Didik MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang

1) Kegiatan Ekstrakurikuler di MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang

Kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang memiliki tujuan guna meningkatkan pendidikan karakter dalam bidang non akademis, selain itu juga meningkatkan *skills* anak. Sehingga setiap kegiatan ekstrakurikuler yang ada di MI Miftahus Sibyan Tugu memiliki tujuannya masing-masing yang telah dipertimbangkan. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Kepala Madrasah,

Jelas pasti ada, pelatihan ekstrakurikuler bukan sebuah kegiatan yang percuma-cuma pasti ada tujuannya selain menyalurkan bakat minat peserta didik seperti misal mewarnai untuk melatih psikomotorik dan daya kreatif anak-anak kelas 1 dan 2, ekstrakurikuler rebana dan SBQ guna mengasah bakat seni musik dan meningkatkan jiwa spiritual anak.¹

Contoh dari penanaman karakter secara global yang dapat diwujudkan dalam kegiatan ekstrakurikuler yaitu

¹ Wawancara Kepala MI Miftahus Sibyan pada tanggal 3 Oktober 2023 pada pukul 11.00 WIB di ruang guru MI Miftahus Sibyan Tugu

kedisiplinan, dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler Kepala Madrasah memiliki harapan anak lebih menyibukkan diri dalam hal-hal yang positif, semua kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan pada hari Sabtu secara serentak kecuali pramuka yang merupakan ekstrakurikuler wajib dilaksanakan pada hari Jumat. Pada hari Sabtu Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) selesai pada pukul 09.00 WIB sedangkan pada hari aktif lainnya kecuali hari Jum'at KBM berakhir pada pukul 12.00 WIB untuk kelas 1 dan 2 dan pukul 13.00 WIB untuk kelas 3 hingga 6, sisa waktu yang ada pada KBM hari Sabtu dimanfaatkan sebaik mungkin agar anak lebih aktif dimadrasah dengan hal-hal positif dibandingkan bermain. Kegiatan ekstrakurikuler di MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang terdapat 6 jenis ekstrakurikuler yaitu :

- 1) Pramuka (ekstrakurikuler wajib)
- 2) Mewarnai dan menggambar (kelas 1 dan 2)
- 3) Seni Baca Al Quran (SBQ)
- 4) Kaligrafi
- 5) Karate
- 6) Rebana

Macam-macam dari kegiatan ekstrakurikuler yang ada di MI Miftahus Sibyan Tugu juga disampaikan oleh Kepala Madrasah melalui sebuah wawancara, Kepala Madrasah menyatakan,

Kegiatan ekstrakurikuler di MI Miftahus Sibyan Tugu terdiri dari 6 jenis, dimana yang pertama itu pramuka menjadi ekstrakurikuler wajib diikuti oleh anak-anak kelas 1 sampai 6 dan dilaksanakan setiap hari Jum'at sore. Sedangkan sisanya yaitu kaligrafi, rebana, mewarnai, SBQ, karate yang diselenggarakan serentak pada hari Sabtu. Oh iya, khusus mewarnai khusus dan wajib diikuti oleh anak-anak kelas 1 dan 2.²

2). Penentuan Keanggotaan Ekstrakurikuler yang Harus Diikuti oleh Peserta Didik

Ekstrakurikuler wajib yang harus diikuti oleh setiap peserta didik mulai dari kelas 1 hingga kelas 6 yaitu hanya ekstrakurikuler pramuka, selain kegiatan ekstrakurikuler pramuka peserta didik kelas 3 hingga 6 wajib mengikuti satu ekstrakurikuler pilihan. Berbeda dengan peserta didik kelas 1 dan 2, selain mengikuti ekstrakurikuler wajib pramuka, mereka wajib mengikuti ekstrakurikuler pilihan berupa menggambar dan mewarnai.

Penentuan kegiatan ekstrakurikuler pilihan yang harus diikuti oleh peserta didik kelas 3 hingga kelas 6, wali kelas atau guru kelas yang berperan dalam hal ini, peserta didik tidak dapat memilih ekstrakurikuler yang akan diikutinya, karena mempertimbangkan dan hasil pengamatan Kepala Madrasah jika peserta didik memilih ekstrakurikulernya sendiri dikhawatirkan hanya sesuai dengan kesukanya saja atau hanya sekedar ikut dengan pilihan temannya sehingga akan muncul rasa kurang

² Wawancara Kepala MI Miftahus Sibyan pada tanggal 3 Oktober 2023 pada pukul 11.00 WIB di ruang guru MI Miftahus Sibyan Tugu

bertanggung jawab. Dengan demikian, Kepala Madrasah mengambil keputusan bidang ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh peserta didik ditentukan oleh wali kelas atau guru kelas dengan mempertimbangkan kemampuan dan bakat anak saat di kelas. Hal tersebut di perkuat dengan pernyataan Kepala Madrasah saat melakukan wawancara dengan peneliti, Kepala Madrasah menyampaikan,

“Berbeda dari lainnya, untuk menentukan bidang ekstrakurikuler mana yang harus diikuti oleh anak-anak ditentukan langsung oleh Wali Kelas dengan mempertimbangkan bakat serta minat dari anak-anak tersebut.”³

3) Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler di MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler secara global yang dilaksanakan di MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang merupakan bentuk pendidikan karakter serta mengasah *skills* peserta didik dalam bidang non akademis. Secara global kegiatan ekstrakuler yang dilakukan guna meningkatkan kedisiplinan peserta didik dalam memanfaatkan waktu dengan kegiatan yang lebih positif. Selain itu, setiap kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuannya masing-masing sehingga peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler telah disesuaikan oleh wali murid atau guru kelas sesuai dengan kemampuan dan bakat anak. Hal tersebut

³ Wawancara Kepala MI Miftahus Sibyan pada tanggal 3 Oktober 2023 pada pukul 11.00 WIB di ruang guru MI Miftahus Sibyan Tugu

disampaikan oleh Kepala Madrasah melalui sebuah wawancara yang dilakukan oleh peneliti,

Jelas pasti ada, pelatihan ekstrakurkuler bukan sebuah kegiatan yang percuma-cuma pasti ada tujuannya selain menyalurkan bakat minat peserta didik seperti misal mewarnai untuk melatih psikomotorik dan daya kreatif anak-anak kelas 1 dan 2, ekstrakurikuler rebana dan SBQ guna mengasah bakat seni musik dan meningkatkan jiwa spiritual anak. Khusus untuk karate selain meningkatkan minat dan bakat peserta didik ada misi khusus yaitu ada kategori khusus anak yang mengikuti karate yaitu anak-anak yang nakal, anak-anak yang pemalu, atau anak-anak yang butuh pengawasan supaya mereka sadar karena ada nilai-nilai ksatria yang diajarkan di karate yang bermanfaat bagi anak-anak tersebut.⁴

Kegiatan ekstrakurikuler SBQ dan Rebana yang memiliki tujuan menungkatkan jiwa spiritual peserta didik dan memfasilitasi anak-anak yang memiliki suara yang indah serta peserta didik yang memiliki kemampuan dalam bidang kesenian alat musik, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler karate yang memiliki tujuan meningkatkan ilmu bela diri pada peserta didik serta diimbangi dengan pengendalian diri atau *self control* melalui implementasi sumpah-sumpah yang terdapat dalam karate.

- 4) Kegiatan Ekstrakurikuler Karate di MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang
 - a) Waktu dan Tempat Pelaksanaan

⁴ Wawancara Kepala MI Miftahus Sibyan pada tanggal 3 Oktober 2023 pada pukul 11.00 WIB di ruang guru MI Miftahus Sibyan Tugu

Kegiatan ekstrakurikuler karate dilaksanakan pada setiap hari Sabtu atau seminggu sekali pada hari Sabtu pukul 09.30 WIB hingga pukul 11.30 WIB di lapangan MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang.

b) Jumlah Anggota

Kegiatan ekstrakurikuler karate diikuti oleh 40 peserta didik yang terdiri dari peserta didik kelas 3 hingga kelas 6. (Data Terlampir)

c) Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan sesuai dengan prosedur pembelajaran yang ada, dimana terdapat kegiatan pembukaan, kegiatan inti dan kegiatan penutup. Hal tersebut disampaikan oleh guru pendamping saat diwawancarai berkaitan dengan tugas-tugas dari guru pendamping, sebagai berikut

“Soalnya kegiatan ekstrakurikuler tidak jauh beda dengan KBM mbak, ada kegiatan pembuka, inti dan penutup. Biasanya saya yang mengawali untuk membariskan dan mengabsensi anak-anak atau tidak bergantian dengan pelatihnya.”⁵

Kegiatan pembuka dimulai dengan menyiapkan peserta didik yang dilakukan oleh guru pendamping ekstrakurikuler dengan cara menyiapkan peserta didik

⁵ Hasil wawancara dengan guru pendamping ekstrakurikuler karate pada tanggal 6 Oktober 2023

(menyiapkan barisan), lalu guru pendamping akan mengabsensi peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler karate. Ketika kegiatan absensi telah dilaksanakan, peserta didik diserahkan kepada pelatih ekstrakurikuler guna melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang diawali dengan membaca doa, melakukan pemanasan, dan dilanjutkan mengucapkan panca dharma kesatria. Isi dari panca dharma kesatria tersebut yaitu :

- 1) Sanggup Memelihara Kepribadia
- 2) Sanggup Patuh Kepada Kejujuran
- 3) Sanggup Mempertinggi Prestasi
- 4) Sanggup Menjaga Sopan Santun
- 5) Sanggup Mengusai Diri

Kegiatan inti pada pembelajaran karate diawali dengan mengulas materi sebelumnya yang telah diajarkan karena terdapat kesinambungan antara teknik-teknik yang telah diajarkan dengan materi yang akan diajarkan, contoh kegiatan tersebut terlihat melalui hasil observasi peneliti pada pertemuan sebelumnya pelatih mengajarkan gerakan dachi waza (kuda-kuda) ditambah dengan gerakan tsuki (pukulan). Pada pertemuan minggu berikutnya peneliti mengobservasi kembali, pelatih karate menngulangi atau mengulas materi yang telah ia sampaikan jika dirasa cukup palatih akan melanjutkan kemateri selanjutnya berupa gerakan geri (tendangan). Kegiatan inti ini

pelatih juga melakukan sebuah variasi pembelajaran dengan cara berlatih berpasangan.⁶

Kegiatan inti dalam kegiatan ekstrakurikuler karate tidak selalu berkaitan dengan pelatihan fisik, namun juga melalui sebuah teori yang disampaikan diharapkan oleh pelatih dapat menjadi wadah peserta didik untuk lebih mengenal ilmu karate hanya sebagai sebuah latihan fisik saja namun juga mengenai nilai-nilai nilai luhur yang terkandung dalam karate khususnya yang terkandung dalam panca dharma kesatria berkaitan dengan *self control*. Hal tersebut juga telah disampaikan oleh pelatih ekstrakurikuler melalui sebuah wawancara sebagai berikut,

Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler karate hanya sebuah latihan fisik saja, namun madrasah memiliki sebuah tujuan selain hanya sebuah latihan fisik yaitu guna melatih anak-anak untuk mengendalikan diri, sehingga tidak hanya sebuah latihan fisik saja yang saya ajarkan saya tambahi dengan bentuk pengalaman dari panca dharma ksatria karate.⁷

Penyampaian teori tersebut juga bertujuan untuk memberikan pengertian kepada peserta didik untuk tidak menyalahgunakan keahlian fisiknya untuk tindakan yang tidak dibenarkan seperti kekerasan, namun digunakan dalam hal kebaikan seperti tolong menolong. Biasanya penyampaian teori tersebut

⁶ Hasil observasi peneliti pada tanggal 7 Oktober 2023 dan 14 Oktober 2023

⁷ Hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler pada tanggal 7 Oktober 2023 pukul 10.30 di lapangan MI Miftahus Sibyan Tugu

dilaksanakan 20 menit sebelum ekstrakurikuler berakhir. Kegiatan penutup pada kegiatan ekstrakurikuler karate diisi dengan evaluasi dari pelatih mengenai kegiatan latihan pada hari tersebut apakah sudah mencapai standar yang telah ditentukan, serta pelatih akan menjelaskan makna atau fungsi pada setiap gerakan yang diajarkan, dan latihan diakhiri dengan doa bersama-sama.

Kegiatan ekstrakurikuler karate tidak hanya sebuah kegiatan guna mengisi waktu luang peserta didik saja, namun juga terdapat penilaian secara langsung oleh pelatih ekstrakurikuler karate yang dilakukan pada setiap akhir semester dan tercantum dalam pelaporan akademik dan non akademik peserta didik, sedangkan setiap setahun sekali terdapat sebuah tes guna kenaikan pangkat dalam karate yang ditandai dengan warna-warna pada ikat pinggang yang digunakan para anggota karate.

5). Beberapa Kasus yang Terjadi

Berdasarkan hasil wawancara mengenai keikutsertaan atau pemilihan ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh peserta didik, peneliti menindak lanjuti dengan sebuah pertanyaan lanjutan berkaitan dengan hal-hal yang berkaitan dengan tumbuh kembang atau beberapa kasus yang berkaitan dengan perilaku yang ditunjukkan oleh peserta didik sehingga ia perlu mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate. Dari hasil wawancara tersebut menghasilkan sebuah data sebagai berikut :

- a) Kasus pertama terjadi pada kelas 4, kasus yang terjadi yaitu terdapat segerombolan peserta didik yang terdiri dari 5 peserta didik, mereka terkenal sering melakukan tindakan kekerasan dan pemalakan terhadap peserta didik lainnya, bahkan salah satu anggotanya yang merupakan kepala kelompok tersebut tidak hanya melakukan kejahatan di madrasah namun juga di lingkungan luar madrasah seperti mencuri. Hal tersebut di ceritakan kepada peneliti dalam sebuah wawancara terhadap guru kelas 4,

Awalnya ada segerombolan anak-anak yang terdiri dari 5 anak dan *sesengkotnya* atau kepala kelompoknya sudah dikeluarkan sedangkan anak buahnya kok ya *alhamdulillah* setelah mengikuti kegiatan karate kok ya sadar agak tobat.⁸

Guna menangani kasus tersebut pihak madrasah melakukan tindakan awal terlebih dahulu seperti pendekatan, menasehati, dan memasukkannya ke dalam esktarkurikuler karate. dengan penanganan tersebut 4 peserta didik tersebut mengalami peningkatan dibuktikan dengan perilaku peserta didik tersebut yang dirasa oleh wali kelas mereka lebih sopan santun terhadap guru, sudah jarang mem-bully temannya, bahkan tidak pernah memalak lagi, ketiaka ditanya oleh wali kelas mereka menjawab telah mengetahui dampak negatif dari tindakan kekerasan yang telah mereka lakukan, Namun 1 peserta didik yang merupakan kepala dari kelompok tersebut tidak mampu mengubah kebiasaan

⁸ Hasil wawancara dengan guru kelas 4 pada tanggal 24 Maret 2024 di ruang guru MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang

buruknya, akhirnya pihak madrasah terpaksa harus mengeluarkan peserta didik tersebut.

- b) Kasus kedua dialami oleh peserta didik kelas 4 juga, peserta didik tersebut adalah salah satu anggota ekstrakurikuler karate yang menjadi korban dari pelaku pada kasus pertama. Peserta didik tersebut sering menjadi target untuk dipalak bahkan baju seragamnya pernah digunting oleh pelaku. Namun peserta didik tersebut memilih untuk sabar tidak membalas perbutan jahat dari temannya-temanya, ia memilih untuk melaporkannya kepada wali kelas dan orang tuanya karena ia menganggap hal itu lebih baik daripada ia membalas kekerasan dari temannya.¹⁰⁷
 - c) Kasus yang ketiga terjadi pada peserta didik kelas 5, peserta didik tersebut memang berbakat dalam bidang bela diri, peserta didik tersebut giat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan ia sangat aktif juga di kelas walaupun dia belum mampu untuk menjadi peringkat yang terbaik di kelasnya, menurut wali kelas dia sangat aktif untuk bertanya jika belum paham terhadap suatu materi yang disampaikan, percaya diri saat menjawab pertanyaan lisan, dan kreatif saat mengikuti pelajaran seni budaya.¹⁰⁸
- 6) Pengamalan Nilai-Nilai dalam Panca dharma ksatria
- Isi dari panca darma satria karate tersebut yaitu :
- a) Sanggup Memelihara Kepribadian
 - b) Sanggup Patuh Kepada Kejujuran
 - c) Sanggup Mempertinggi Prestasi
 - d) Sanggup Menjaga Sopan Santun
 - e) Sanggup Mengusai Diri

Setiap sila dalam panca dharma mengandung nilainya masing-masing, namun tidak ada pedoman secara khusus mengenai amalan atau sebuah tindakan yang mencerminkan nilai-nilai dari setiap sila panca dharma.¹⁰⁹ Dikarenakan tidak ada panduan khusus seperti buku atau modul yang membahas pengamalan nilai-nilai dalam panca dharma, pelatih menyampaikannya berdasarkan apa yang pernah ia pelajari atau apa yang pernah ia dengar dari pelatih-pelatih sebelumnya.

Bentuk pengamalan dari setiap sila dalam panca dharma yang disampaikan oleh pelatih yaitu :

NO	SILA PANCA DHARMA KESATRIA	BENTUK PENGAMALAN	MATERI YANG DIAJARKAN
1	Sanggup Memelihara Kepribadian	Menanamkan jiwa nasionalisme	Mengikuti upacara setiap hari Senin dan hari besar nasional Mencintai produk dalam negeri
		Taat dalam beragama	Melaksanakan sholat lima waktu Berpakaian menutupi aurat
		Cinta terhadap alam	Tidak membuang sampah sembarangan Tidak melakukan kekerasan terhadap hewan serta tumbuhan Tidak melakukan kekerasan terhadap hewan serta tumbuhan
2	Sanggup Patuh Kepada Kejujuran	Selalu mengutamakan kejujuran dalam situasi dan kondisi apapun	Tidak mencontek Mengenal dampak jika berkata tidak jujur
3	Sanggup Mempertinggi Prestasi	Belajar dan berlatih dengan tekun dalam bidang akademik maupun non akademik	Belajar dengan tekun Rajin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate
		Memiliki jiwa juang dan semangat yang tinggi	Tidak mudah menyerah
4	Sanggup Menjaga Sopan Santun	Menjaga tata krama dan kesopanan kepada siapapun, dimanapun dan kapanpun	Menghormati orang yang lebih tua Menghormati guru Tidak memilih-milih teman
5	Sanggup Mengusai Diri	Menggunakan keahlian (karate) untuk kebaikan	Tolong menolong antar teman Tidak mem-bully Tidak melakukan tindakan kekerasan Mengetahui dampak dari perilaku kekerasan
		Tidak mudah marah dan saling memaafkan	Sabar dalam menghadapi suatu permasalahan Belajar menentukan keputusan sebelum bertindak Saling memaafkan

Tabel 4.1 Bentuk Pengamalan Panca Dharma Kesatria dan Materi yang Disampaikan

B. Analisis Data

1. Implementasi *Self Control* dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Karate di MI Miftahus Sibyan Tugu

Ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah peserta didik untuk mengolah *skill* atau bakatnya dalam sebuah lingkup pendidikan formal. Hal tersebut selaras dengan tujuan dari diadakannya sebuah kegiatan ekstrakurikuler yaitu meningkatkan mutu atau kualitas peserta didik diluar bidang akademik contohnya bakat, minat, keahlian, atau hobi peserta didik, begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler karate yang memiliki tujuan untuk melatih ketahanan fisik peserta didik. Selain itu, karate selain sebagai bentuk latihan fisik juga terbukti menjadi salah satu media penanaman karakter, melatih mental, serta melatih emosional peserta didik. Penerapan ekstrakurikuler karate sebagai bentuk *self control* peserta didik agar anak mampu melatih emosial serta mampu melakukan pengendalian diri. Hal tersebut sesuai dengan harapan Kepala Madrasah agar peserta didik tidak menggunakan keahlian bertarungnya untuk mem-*bully* temannya atau bahkan digunakan untuk kejahatan lainnya.

Implementasi ekstrakurikuler karate sebagai bentuk *self control* peserta didik MI Miftahus Sibyan Tugu meliputi :

1) Perencanaan

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Madrasah yaitu sebagai berikut :

Oh ya, dulu itu ada kasus *bullying* mbak. Ada anak-anak yang *gawe anne* buat masalah terus mbak hampir tiap hari, entah itu malaki, usil *mbek koncone*, hingga puncaknya dia merobek baju temannya dengan gunting mbak. Saya mencoba untuk bagaimana anak itu bisa berubah perikakunya. Saya mencoba untuk hal yang berbeda mbak sudah biasa mbak dengan adanya pramuka nyatanya dia bolos terus mbak. Akhirnya salah memilih karate mbak dan saya adakan setelah pelajaran, maka anak itu tidak bisa kabur, mau tak mau harus ikut kegiatan ekstrakurikuler.¹

Perencanaan awal kegiatan ekstrakurikuler karate bermuara dari kasus-kasus yang terjadi di MI Miftahus Sibyan Tugu, sehingga Kepala Madrasah merancang sebuah kegiatan ekstrakurikuler karate bukan sebuah bentuk latihan fisik semata namun juga sebagai wujud pengendalian diri atau melatih emosional dari peserta didik.

Perencanaan lainnya yang diperlu diperhatikan yaitu menelaah materi yang akan disampaikan. Oleh karena itu perlu dirancang sebuah rancangan materi setiap latihan dan rancangan kegiatan saat kegiatan akan terlaksana, hal tersebut dibuat oleh Pelatih atas persetujuan dari Kepala Madrasah. Perlu adanya sebuah persetujuan kepala Madrasah karena apakah materi yang disampaikan atau kegiatan yang dilakukan telah sesuai dengan standar atau

¹ Wawancara Kepala MI Miftahus Sibyan pada tanggal 3 Oktober 2023 pada pukul 11.00 WIB di ruang guru MI Miftahus Sibyan Tugu

tujuan yang diharapkan oleh Kepala Madrasah.

Perencanaan berikutnya yaitu menentukan anggota ekstrakurikuler karate itu sendiri, seperti apa atau kategori yang bagaimana peserta didik yang dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate, sesuai dengan hasil wawancara yang disampaikan oleh Kepala Madrasah sebagai berikut :

anak tidak boleh memiliki ekstrakurikulernya sendiri. Khusus ekstrakurikuler karate saya memfasilitasi bagi anak-anak yang nakal untuk melatih berkelahinya, bukan berniat negatif mbak. Tapi agar dia tahu rasanya dipukul itu sakit, rasanya dibentak oleh pelatih itu sakit, rasanya disiplin itu berat. Biar bebas dia dikarate, dia juga kaan menanggung resikoanya sendiri saat latihan karate. Selain itu juga untuk anak-anak yang pendiam dan kena *bully*, biar ajar *wani* tidak *aleman* mbak.²

Ada beberapa kategori peserta didik yang dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler katarate yaitu peserta didik yang dalam pemantauan atau peserta didik yang bermasalah, peserta didik yang pendiam, peserta didik yang terkena *bullying*, dan peserta didik yang memang sudah memiliki bakat dalam bela diri.

2) Proses

Bentuk implementasi yang dilakukan oleh pelatih ekstrakurikuler berupa melalui sebuah metode pembiasaan dan komunikatif. Kegiatan pembiasaan

² Wawancara Kepala MI Miftahus Sibyan pada tanggal 3 Oktober 2023 pada pukul 11.00 WIB di ruang guru MI Miftahus Sibyan Tugu

berupa dengan melakukan pembiasaan pembacaan sumpah karate bersama- sama dengan harapan dapat menumbuhkan jiwa kesatria dan *self control* dalam diri peserta didik, pengucapan setaip hari akan membuat kalimat tersebut akan selalu tertanam dalam pikiran peserta didik sehingga peserta didik menyadari fungsi dan tujuan ia belajar karate. Selain itu, juga bisa menajdi pembentengan diri, pengontrolan diri, atau self control dalam menggunakan keahliannya.

Metode yang kedua sebagai bentuk implementasi dari penanaman *self control* oleh pelatih yaitu dengan menggunakan metode komunikatif dengan cara menyampaikan sebuah materi yang berkaitan dengan nilai- nilai yang terkandung dalam filosofi-filosofi karate serta isi sumpah karate, materi tersebut disampaikan oleh pelatih dalam setiap pertemuan 20 menit sebelum ekstrakurikuler berakhir.

Kegiatan pembuka dimulai dengan menyiapkan peserta didik yang dilakukan oleh guru pendamping ekstrakurikuler dengan cara menyiapkan peserta didik (menyiapkan barisan), lalu guru pendamping akan mengabsensi peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler karate. Ketika kegiatan absensi telah dilaksanakan, peserta

didik diserahkan kepada pelatih ekstrakurikuler guna melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang diawali dengan membaca doa, melakukan pemanasan, dan dilanjutkan mengucapkan panca dharma kesatria.

Kegiatan inti pada pembelajaran karate diawali dengan mengulas materi sebelumnya yang telah diajarkan karena terdapat kesinambungan antara teknik-teknik yang telah diajarkan dengan materi yang akan diajarkan, contoh kegiatan tersebut terlihat melalui hasil observasi peneliti pada pertemuan sebelumnya pelatih mengajarkan gerakan dachi waza (kuda-kuda) ditambah dengan gerakan tsuki (pukulan). Pada pertemuan minggu berikutnya peneliti mengobservasi kembali, pelatih karate menngulangi atau mengulas materi yang telah ia sampaikan jika dirasa cukup palatih akan melanjutkan kemateri selanjutnya berupa gerakan geri (tendangan). Kegiatan inti ini pelatih juga melakukan sebuah variasi pembelajaran dengan cara berlatih berpasangan.

Kegiatan inti dalam kegiatan ekstrakurikuler karate tidak selalu berkaitan dengan pelatihan fisik, namun juga melalui sebuah teori yang disampaikan diharapkan oleh pelatih dapat menjadi wadah peserta didik untuk lebih mengenal ilmu karate hanya sebagai sebuah latihan fisik saja namun juga mengenai nilai-nilai nilai luhur yang terkandung dalam karate khususnya yang terkandung

dalam panca dharma kesatria berkaitan dengan *self control*

Penyampaian teori tersebut juga bertujuan untuk memberikan pengertian kepada peserta didik untuk tidak menyalah gunakan keahlian fisiknya untuk tindakan yang tidak dibenarkan seperti kekerasan, namun digunakan dalam hal kebaikan seperti tolong menolong. Biasanya penyampaian teori tersebut dilaksanakan 20 menit sebelum ekstrakurikuler berakhir. Kegiatan penutup pada kegiatan ekstrakurikuler karate diisi dengan evaluasi dari pelatih mengenai kegiatan latihan pada hari tersebut apakah sudah mencapai standar yang telah ditentukan, serta pelatih akan menjelaskan makna atau fungsi pada setiap gerakan yang diajarkan, dan latihan diakhiri dengan doa bersama-sama.

3) Evaluasi

Implementasi dari *self control* tidak hanya dinilai saat kegiatan ekstrakurikuler karate berlangsung saja, namun kepribadian peserta didik dalam menerapkan *self control* juga dinilai oleh wali kelas sebagai bentuk penilaian sikap peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, penanaman *self control* melalui kegiatan ekstrakurikuler karate membuahkan hasil hal tersebut terbukti berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan wali kelas yang menyatakan ada perbedaan perilaku

atau sikap peserta didik sebelum mengikuti karate dan setelah mengikuti kegiatan karate.

2. Bentuk Keterikatan *Self Control* dalam Karate

Ikatan atau keterkaitan ekstrakurikuler karate dengan *self control* dapat dihubungkan melalui bentuk-bentuk pengamalan nilai-nilai yang terkandung dalam panca dharma ksatria dengan sebuah kasus-kasus yang pernah terjadi di madrasah yang telah diteliti oleh peneliti. Berdasarkan beberapa data yang diperoleh oleh peneliti, bentuk keterikatannya dapat diuraikan sebagai berikut :

1) Keterikatan Panca Dharma Ksatria Karate dengan Aspek dalam *Self Control*

a) Kasus yang Pertama

KASUS YANG TERJADI	PERUBAHAN PERILAKU PESERTA DIDIK SETELAH MENGIKUTI KARATE	PENGAMALAN PANCA DHARMA KSATARIA	MATERI YANG DIAJARKAN	ASPEK <i>SELF CONTROL</i>
Tindakan kekerasan seperti <i>bullying</i> dan pemalakan	Tidak melakukan <i>bullying</i> dan pemalakan	Sila yang ke-5	Tidak mem- <i>bully</i> dan tidak melakukan tindakan kekerasan	<i>Behavior control</i>
	Menyadari dampak yang ditimbulkan dari apa yang mereka lakukan	Sila yang ke-5	Mengetahui dampak dari perilaku kekerasan	<i>Cognitive control</i>

Tabel 4.2 Keterikatan pengamalan panca dharma dengan aspek *self control* pada kasus pertama

b) Kasus yang Kedua

KASUS YANG TERJADI	PERILAKU YANG DITUNJUKKAN	PENGAMALAN PANCA DHARMA KSTARIA	MATERI YANG DIAJARKAN	ASPEK SELF CONTROL
Salah satu anggota ekstrakurikuler karate menjadi korban <i>bullying</i>	Tidak membalas perbuatan pelaku dengan tindakan kekerasan dan sabar	Sila yang ke-5	Sabar dalam menghadapi suatu permasalahan dan tidak melakukan tindakan kekerasan	<i>Behavior control</i>
	Melaporkan kejadian tersebut kepada wali kelas karena merasa itu keputusan yang tepat	Sila yang ke-5	Belajar mengambil keputusan sebelum bertindak	<i>Decisional control</i>

Tabel 4.3 Keterikatan pengamalan panca dharma dengan aspek *self control* pada kasus kedua

c) Kasus Ketiga

KASUS YANG TERJADI	PERILAKU YANG DITUNJUKKAN	PENGAMALAN PANCA DHARMA KSTARIA	MATERI YANG DIAJARKAN	ASPEK SELF CONTROL
Salah satu peserta didik yang berbakat dan aktif dalam mengikuti KBM di kelas	Aktif dalam mengikuti kegiatan latihan ekstrakurikuler karate	Sila yang ke-3	Rajin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate	<i>Behavior control</i>
	Aktif bertanya jika belum paham terhadap materi yang disampaikan oleh guru	Sila yang ke-3	Belajar dengan tekun dan pantang menyerah	<i>Behavior control</i>

Tabel 4.4 Keterikatan pengamalan panca dharma dengan aspek *self control* pada kasus ketiga

Keterkaitan antara kegiatan ekstrakurikuler karate yang tersirat dalam pengamalan panca dharma kstaria karate dengan beberapa aspek *self control* dapat dijelaskan melalui

contoh kasus yang terjadi pada kasus pertama. Kasus yang terjadi yaitu sekelompok peserta didik yang sering melakukan tindakan kekerasan berupa *bullying* dan pemalakan kepada peserta didik lainnya, sehingga sekelompok peserta didik tersebut dimaksukan oleh wali kelas kedalam anggota ekstrakurikuler karate dengan harapan mereka dapat merubah kebiasaan buruk mereka.

Peserta didik tersebut setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate menurut wali kelas telah megalami perubahan perilaku, perilaku tersebutlah yang dapat dikaitkan dengan beberapa aspek yang terdapat dalam *self control*. Contohnya seperti peserta didik yang awalnya sering mem-bully dan mempalak temannya berubah perilakunya menjadi tidak mem-bully dan tidak mempalak temannya, perubahan tersebut dapat dikategorikan kedalam aspek *behavior control*. Sedangkan alasan mereka tidak mengulangi tindakan tersebut karena mereka sadar dampak negatif yang akan terjadi jika mereka melakukan hal itu kembali dapat dikategorikan kedalam aspek *cognitive control*.

- 2) Keterkaitan Panca Dharma Kstaria Karate Berdasarkan Prinsip dalam *Self Control*

a) Kasus yang Pertama

KASUS YANG TERJADI	PERUBAHAN PERILAKU PESERTA DIDIK SETELAH MENGIKUTI KARATE	PENGAMALAN PANCA DHARMA KSATARIA	MATERI YANG DIAJARKAN	PRINSIP SELF CONTROL
Tindakan kekerasan seperti <i>bullying</i> dan pemalakan	Tidak melakukan <i>bullying</i> dan pemalakan	Sila yang ke-5	Tidak mem- <i>bully</i> dan tidak melakukan tindakan kekerasan	a). Prinsip kemoralan
	Menyadari dampak yang ditimbulkan dari apa yang mereka lakukan	Sila yang ke-5	Mengetahui dampak dari perilaku kekerasan	a). Prinsip kesadaran b). Prinsip perenungan

Tabel 4.5 Keterikatan pengamalan panca dharma dengan prinsip *self control* pada kasus pertama

b) Kasus yang Kedua

KASUS YANG TERJADI	PERILAKU YANG DITUNJUKKAN	PENGAMALAN PANCA DHARMA KSTARIA	MATERI YANG DIAJARKAN	PRINSIP SELF CONTROL
Salah satu anggota ekstrakurikuler karate menjadi korban <i>bullying</i>	Tidak membalas perbuatan pelaku dengan tindakan kekerasan dan sabar	Sila yang ke-5	Sabar dalam menghadapi suatu permasalahan dan tidak melakukan tindakan kekerasan	a). Prinsip kesabaran
	Melaporkan kejadian tersebut kepada wali kelas karena merasa itu keputusan yang tepat	Sila yang ke-5	Belajar mengambil keputusan sebelum bertindak	a). Prinsip kesadaran b). Prinsip perenungan

Tabel 4.6 Keterikatan pengamalan panca dharma dengan prinsip *self control* pada kasus kedua

c) Kasus Ketiga

KASUS YANG TERJADI	PERILAKU YANG DITUNJUKKAN	PENGAMALAN PANCA DHARMA KSTARIA	MATERI YANG DIAJARKAN	PRINSIP <i>SELF CONTROL</i>
Salah satu peserta didik yang berbakat dan aktif dalam mengikuti KBM di kelas	Aktif dalam mengikuti kegiatan latihan ekstrakurikuler karate	Sila yang ke-3	Rajin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate	a). Prinsip pengalihan b). Prinsip perenungan
	Aktif bertanya jika belum paham terhadap materi yang disampaikan oleh guru	Sila yang ke-3	Belajar dengan tekun dan pantang menyerah	a). Prinsip kesabaran b). prinsip kesadaran

Tabel 4.7 Keterikatan pengamalan panca dharma dengan prinsip *self control* pada kasus ketiga

Contoh keterikatan kegiatan ekstrakurikuler karate terhadap prinsip-prinsip yang terdapat *self control* dapat dijelaskan melalui contoh kasus yang terjadi dalam kasus kedua. Tindakan yang dilakukan oleh peserta didik dalam kasus kedua dapat dikategorikan kedalam prinsip kesabaran, hal tersebut terbukti dengan tindakan peserta didik yang sabar ketika ia menjadi korban bullying dan tidak membalas dengan kekerasan.

Selain prinsip kesabaran tindakan peserta didik tersebut juga dapat dikategorikan dalam aspek kesadaran dan aspek perenungan, hal tersebut terwujud dalam tindakan peserta didik memilih untuk melaporkan kejadian tersebut kepada wali kelas karena ia sadar bahwa wali kelas dapat menyelesaikan permasalahannya.

d) Keterkaitan Kegiatan Ekstraikurikuler Karate Berdasarkan Jenis *Self Control*

Pada kasus pertama dapat dijadikan contoh keterkaitan kegiatan ekstrakurikuler karate dengan jenis *selfcontrol*, keterkaitan tersebut yaitu dari 5 peserta didik yang terdapat dalam sekelompok tersebut terdapat 4 peserta didik yang mampu mengendalikan dirinya setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate, peserta didik tersebut dapat dikategorikan kedalam jenis *appropriate control*. Sedangkan

1 peserta didik yang berakhir dikeluarkan oleh pihak madrasah dikategorikan kedalam *under control* karena peserta didik tersebut belum mampu mengendalikan dirinya sendiri dan belum bisa mempertimbangkan dampak yang terjadi akibat perbuatan yang ia lakukan.

3, Manfaat *Self Control* bagi Peserta Didik

Terdapat beberapa manfaat yang didapat dan dirasakan oleh beberapa guru sebagai pengamat dan penilai dari setiap perilaku yang dilakukan oleh peserta didik yaitu :

- 1) Mampu Menghadapi Segala Keadaan
- 2) Mampu Mengatur Berbagai Kepentingan
- 3) Memiliki Inisiatif yang Tinggi untuk Diri Sendiri
- 4) Mampu Mengendalikan Berbagai Keputusan

- 5) Mampu Memberikan Arah Tujuan yang Jelas
 - 6) Lebih Mudah Meraih Tujuan yang Diinginkan
 - 7) Mampu untuk Mengendalikan Emosi dan Frustrasi
 - 8) Mampu Menjadi Pribadi yang Lebih Kuat
 - 9) Menjadi Pribadi yang Disiplin
 - 10) Mampu Membangun Keharmonisan dengan Orang Lain
 - 11) Mampu Mengontrol Orang Lain
 - 12) Mampu Mengubah Perspektif Diri dalam Menyikapi Konflik
 - 13) Mampu Bertanggung Jawab
4. Faktor pendukung implementasi pembelajaran *self control* melalui kegiatan ekstrakurikuler karate

a) Pelatih

Pelatih ekstrakurikuler karate yang dilaksanakan di MI Miftahus Sibyan Tugu merupakan salah satu pelatih yang berprestasi telah memiliki pengalaman yang mendalam mengenai ilmu karate, hal tersebut terbukti dengan kemenangannya di beberapa ajang perlombaan tingkat nasional dan telah mendirikan perguruan sendiri dalam bidang seni bela diri karate BKC.

b) Antusias Peserta Didik

Semangat peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate patut diapresiasi, hal tersebut terbukti dengan jarang nya peserta didik yang tidak mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler karate serta peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler karate terdapat 40 anak rata-rata peserta didik yang izin tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hanya 3 hingga 5 anak itu saja dikarenakan sakit.

5. Faktor penghambat implementasi pembelajaran *self control* melalui kegiatan ekstrakurikuler karate

a) Tempat

MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang merupakan lembaga yang diampu oleh suatu lembaga berbasis yayasan yaitu Yayasan BP3NU yang menaungi 3 sekolah yaitu RA Masyithoh, MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang, dan SMP Hasanudin 06. Dengan demikian, adanya pembagian wilayah yang kurang baik khususnya dalam perihal lapangan, sehingga jika kegiatan karate di lapangan dicampur adukkan dengan kegiatan lain dari SMP Hasanudin 06 yang dapat membuat fokus ada terpecah dan kurang leluasa dalam latihan.

b) Waktu

Waktu yang digunakan latihan ekstrakurikuler karate yaitu seminggu sekali pada hari Sabtu dirasa memang kurang mencukupi porsi latihan, karena dalam jeda satu minggu bisa saja anak melupakan gerakan-gerakan yang telah diajarkan karena terdapat jeda terlalu lama antar latihan. Hal tersebut terbukti saat peneliti melakukan tindakan pengamatan saat kegiatan latihan berlangsung, terdapat beberapa anak yang lupa

dengan materi yang telah diajarkan sebelumnya sehingga pelatih harus mengulasnya kembali.

c) Pelatih

Kegiatan ekstrakurikuler karate diikuti oleh 40 peserta didik namun hanya terdapat 2 pelatih saja, menurut peneliti hal tersebut kurang memadai dan tidak efektif, karena pelatih pertama dia sebagai pelatih utama yang memperagakan gerakan di depan dan pelatih yang kedua membenarkan gerakan atau jurus peserta didik secara bergantian dan berkeliling barisan.

d) Biaya

Keterbatasan biaya yang dialami oleh pihak madrasah dapat menjadi faktor utama menghambat berjalannya kegiatan ekstrakurikuler karate di MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang, sehingga mengakibatkan jumlah pelatih dan keterbatasan waktu latihan yang tidak dapat ditambah. Selain itu, untuk segera serta kenaikan tingkatan latihan masih menggunakan biaya pribadi peserta didik karena pihak madrasah belum bisa membiayai.

C. Keterbatasan Penelitian

Tidak ada hal yang sempurna di dunia dan segala sesuatu pasti mengandung kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Seperti halnya penelitian ini, Adapun keterbatasan yang dimiliki oleh

peneliti yaitu : pengambilan topik masalah yang diangkat diluar bidang keahlian yang dimiliki peneliti. Topik yang diangkat yaitu karate dan *self control*, dua hal tersebut diluar keahlian peneliti sehingga kurangnya pemahaman secara mendalam mengenai topik permasalahan tersebut. Namun, peneliti berusaha untuk menyempurnakan penelitian ini dengan menelaah serta mempelajari beberapa sumber teori yang berkaitan dengan karate dan *self control*, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dan berusaha menyajikan data dengan sebaik mungkin.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang ekstrakurikuler karate sebagai bentuk *self control* peserta didik MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Penerapan kegiatan ekstrakurikuler karate sebagai *self control* atau pengendalian diri bagi peserta didik sebagai berikut :
 - a) Tahap perencanaan yaitu gagasan utama atau alasan terbentuknya kegiatan ekstrakurikuler karate, lalu dilanjutkan merancang rancangan kegiatan ekstrakurikuler karate meliputi kapan, tempat dan materi yang akan disampaikan oleh peserta didik. Perencanaan selanjutnya yaitu menentukan keanggoatan atau peserta didik yang dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate.
 - b) Tahap proses atau pelaksanaan diawali dengan kegsitan awal yaitu baris, doa, pemanasan, absensi, pengulasan materi sebelumnya. Dilanjut dengan kegiatan inti yaitu penyampaian materi fisik dan materi pengamalan panda dharma selama 20 menit. Diakhiri dengan kegiatan penutup yaitu evaluasi serta doa pulang bersama-sama.
 - c) Tahap evaluasi yaitu dengan pemberian nilai ekstrakurikuler karate pada setiap akhir semester dan penilaian sikap yang dilakukan oleh guru kelas kepada peserta didik yang dilaporkan melalui buku rapor yang

dibagikan setiap akhir semester.

- 2) Kegiatan ekstrakurikuler karate dapat melatih *self control* bagi peserta didik dapat ditunjukkan melalui sebuah peristiwa yang terdapat dalam kasus pertama. Pada kasus pertama terdapat 4 peserta didik dari 5 peserta didik yang mampu merubah perilakunya serta mengendalikan diri setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang hendak disampaikan oleh peneliti, yaitu :

1. Pihak sekolah
 - a. Mengingat ada beberapa faktor yang dapat menghambat kegiatan ekstrakurikuler karate di MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang. Salah satunya berkaitan dengan tempat latihan yang kurang memadai karena MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang terletak satu wilayah dengan SMP Hassanudin 6, peneliti menyarankan untuk adanya koordinasi masalah waktu dan tempat pemakaian lapangan, sehingga ketika melakukan kegiatan pihak MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang maupun SMP Hassanudin 6 tidak terganggu.
 - b. Faktor penghambat lainnya yaitu masalah waktu pelaksanaan latihan ekstrakurikuler karate yang dirasa pelatih kurang dan menghendaki untuk dilakukan dua

kali pertemuanlatihan, namun hal tersebut juga berkaitan dengan masalahpembiayaan atau pendanaaan dari pihak madrasah. Kegiatan karate termasuk olahraga yang berpotensi menghasilkan bibit-bibit atlet dan mampu meningkatkan *self control* terhadap peserta didik peneliti menyarankan untuk bisa dipertimbangkan masalah pendanaan sehingga siswa semakin semangat berlatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi La, 'Pendidikan Keluarga Dalam Perpekstif Islam', *Jurnal Pendidikan Ar-Rashid*, 7.1 (2022), 1–9
<<http://www2.trib.ir/worldservice/melayu>>
- Alif, Muhammad Nur, *Belajar Beladiri*, ed. by Tantang Muhtar, 1stedn (Sumedang: UPI Sumedang Press, 2019)
- Andibowo, Teguh, Teguh Santosa, Joko Sulistyono, Agus Supriyoko, and Kodrad Budiyo, 'Pelatihan Fisik Dan Teknik Cabang Olahraga Karate Incai Wonogiri', *Proficio*, 3.1 (2022), 23–28
<https://doi.org/10.36728/jpf.v3i1.1778>
- Arifudin, Opan, 'Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Membina Karakter Peserta Didik', *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5.3 (2022), 829–37
<https://doi.org/10.54371/jiip.v5i3.492>
- Badwi, A, 'Pengaruh Bakat Dalam Pencapaian Prestasi Belajar', *Ash-Shahabah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 4.2(2022), 204–8
- Barlian, Eri, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif* (Padang: Sukabina Press, 2009)
- Daulay, Nurssakinah, 'Psikologi Kecerdasan Anak', 2015, p. 66
<[http://repository.uinsu.ac.id/6432/1/Psikologi Kecerdasan Anak.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/6432/1/Psikologi_Kecerdasan_Anak.pdf)>
- Desmisawati, Desmisawati, Bunga Ayu Wulandari, and Muhammad Ali, 'Ekstrakurikuler Wajib Pendidikan Kepramukaan Dalam Pelaksanaan Kurikulum 2013 Pada Sekolah Dasar Di Gugus Muhajirin', *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas*, 7.1 (2022), 44–59
<https://doi.org/10.22437/jptd.v7i1.19507>

- Difa, Sarah, 'Konsep Kesabaran Dalam Psikologi Islam : Studi Kasus Pengaruh Konsep Kesabaran Dalam Islam Dengan Psikologis Seseorang', 1, 165–69
- Er Tanjung, Lusia Sulastri, and Rabiah Al Adawiah, 'Perlindungan Hukum Terhadap Anak Sebagai Korban Tindak Pidana Pemerkosaan', *Jurnal Hukum Sasana*, 9.1 (2023), 169. <https://doi.org/10.31599/sasana.v9i1.2117>
- Erdina Indrawati, Sri Rahimi, 'Fungsi Keluarga Dan Self Control Terhadap Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency)', *IKRAITH-HUMANIORA*, 3.2 (2019), 90 <[http://wartamerdeka.net/tahun-2016->](http://wartamerdeka.net/tahun-2016-)
- Francis, Cornelis, *D' Cornelis Karate* (D' Cornelis, 2022) Gunawan, Imam, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT Buni Aksara, 2013)
- Harahap, Nursapia, *Penelitian Kualitatif* (Medan: Wal ashri Publishing, 2020)
- Heri, Jauhari, *Panduan Penulisan Skripsi Teori Dan Aplikasi* (Bandung: Pustaka Setia, 2010)
- Ibrahim, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: CV Alfabeta, 2018)
- Indah, Arfi Purnama Nur, Irawati Nuraeni, Nurina Asri Fitriani, Selvi Novitasari, and Agus Mulyana, 'Urgensi Sarana Dan Prasarana Terhadap Aktivitas Ekstrakurikuler', *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9.3 (2023), 312–16
- Islami, Celsi Maslina, Tri Umari, and Donal, 'Perbedaan Tingkat Kontrol Diri (Self Control) Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Dari Urutan Kelahiran', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7.2016 (2023), 28894–98

Jaya, Tina, Hilaluddin Hanafi, and Irianto Ibrahim, 'Pengaruh Minat Dan Motivasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Musik Terhadap Hasil Belajar Seni Budaya Di SMPN 29 Konawe', *Jurnal Pembelajaran Seni Dan Budaya*, 3.2 (2018), 76–81

Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif, Pertama* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006)

Juliawati, Dosi, Hengki Yandri, and Nera Afrifadela, 'Self Control Belajar Siswa Di Sekolah Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0', *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 16.1(2020), 71–80, <http://doi.org/10/32939/tarbawi.v16i01.557>>

Kruyning, Edgar, *The Art of Ju-Jitsu* (Lulu.com, 2009)

Lestari, Fipin, Fransisca Maylita, Nurul Hidayah, and Porita Devi Junitawati, *Memahami Karakteristik Anak*, 1st edn (Madiun: CV Bayfa Cendikia Indonesia, 2020)

Ma, Syamsul, Muhammad Khoirul, Amini Hasby, and A JauharFuad, 'Strategi Guru Dalam Membina Behavior Control Peserta Didik (Studi Kasus Di MA Al Manar Tanjungtani Prambon Nganjuk)', 1.1 (2024)

Masjkur, Muhammad, 'Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Self Control Remaja Di Sekolah', *At- Tuhfah*, 7.1 (2018), 19–36, <https://doi.org/10.36840/jurnalstudikeislaman.v7i1.114>

Maslani, M, F Yulianti, and ..., 'Urgensi Pendidikan Jasmani Dalam Pendidikan Islam: Kajian Konseptual Hadits-Hadits Tarbawi', ... : *Jurnal Pendidikan* ..., 12.3 (2023), 236–54 <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v12i3.9320>

- Muzamil, Ahmad, 'Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC Pada Siswa MI Nurussibyan', *Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo*, 2015, 1–127
- Noor, Tajuddin, 'Rumusan Tujuan Pendidikan Nasional Pasal 3 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003 Melalui Pendekatan Nilai-Nilai Yang Terkandung Dalam Ayat 30 Surah Ar-Ruum Dan Ayat 172 Surah Al- 'Araaf', *Universitas Singaperbangsa Karawang*, 20, 2018, 123–44
- Nugraha, Yogi, and Lusiana Rahmatiani, 'Faktor-Faktor Pendukung Dan Penghambat Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Karakter Disiplin Siswa', *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 3.2 (2019), 64–70
<https://doi.org/10.21067/jmk.v3i2.2900>
- Nuryanto, Slamet, 'Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Di SD Al Irsyad 01 Purwokerto', *Jurnal Kependidikan*, 5.1 (2017), 151–68
<https://doi.org/10.24090/jk.v5i1.1260>
- Oktaviany, D, ZH Ramadan - Jurnal Educatio FKIP UNMA, and undefined 2023, 'Analisis Dampak Bullying Terhadap Psikologi Siswa Sekolah Dasar', *Ejournal.Unma.Ac.Id*, 9.3, (2023), 1245–51, <<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5400>>
- Poesponegoro, Marwati Djoened, and Nugroho Notosusanto, *Sejarah Nasional Indonesia: Zaman Jepang Dan Zaman Republik Indonesia, ±1942-1998* (Jakarta: Balai Pustaka, 2008)
- Prasetia, Indra, *Metodologi Penelitian* (Medan: Umsu Press, 2022)
- Pratomo, Wachid, and Universitas Sarjanawiyata Tamnasiswa, 'PENERAPAN SILA-SILA PANCASILA MELALUI EKSTRAKULIKULER Pendahuluan Metode Penelitian', 2023, 2–3

- Raco, 'Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya', *PT Grasindo*, 2010, 146 <https://osf.io/mfzuj/>
- Ramadhani, H, 'Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Majelis Pendalaman Keilmuan (MPK) Bandung Karate Club (BKC) Di Cabang Kabupaten Banyumas', 2015 <<http://repository.iainpurwokerto.ac.id/1451/>>
- Said, Akhmad, 'Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Melestarikan Budaya Mutu Sekolah', 2.1 (2018), 259
- Saputra, Agra Dwi, 'Peran Guru Kelas Dalam Mengampu Tugas Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah', *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6.2 (2022), 389. <https://doi.org/10.35931/am.v6i2.977>
- Sihite, Parmin May Land, 'Hubungan Self Control Dengan Kecanduan Game Online Mobile Legends Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area', *Digital Repository Universitas Medan Area*, 2023
- Suharyat, Yayat, 'Hubungan Antara Sikap, Minat Dan Perilaku Manusia', *Jurnal Region*, 1.3 (2009), 1–19
- Sutisna, Nadia Wirdha, and Anne Effane, 'Fungsi Manajemen Sarana Dan Prasarana', *Jurnal Karimah Tauhid*, 1.2 (2022), 227–33
- Thalib, Tarmizi, Naftalen Koanda, Ermitha Lestari, and Andi SYumna, 'Kontrol Diri Pada Mantan Pecandu Narkoba : Sebuah Studi Fenomenologi', 2.1 (2024), 278–85
- Vacia, Kara, and T E Mano, 'KARATE'

Yusuf, Muri, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan, Kencana* (Jakarta, 2016)

Zanah, U M, 'Penanaman Karakter Disiplin Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate Di SDIT Qurrota A'yun Ponorogo', 2022
<<http://etheses.iainponorogo.ac.id/20831/>>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran I : Profil Madrasah

Profil MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang

MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang merupakan sebuah lembaga swasta dengan akreditasi A (nilai 94) dibawah naungan BP3MNU Tugurejo yang didirikan pada tahun 1940. Madrasah ini terletak di Jl Walisongo Km 09 Tugu, Tugurejo, Tugu, Kota Semarang yang kini dipimpin oleh bapak Moh. Multazam, S.Pd.I selaku Kepala Madrasah, tenaga pendidik serta kependidikan di MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang berjumlah 11 orang sedangkan untuk peserta didik berjumlah 180 anak.

a) Visi, Motto, Misi serta Tujuan

- Visi

“Selangkah Lebih Maju Dalam Prestasi Dengan Ilmu Amali Dan Amal Ilmi”

- Motto

“Ikhtiyar Menuju Madrasah Unggulan”

- Misi

- a. Menumbuhkan penghayatan dan pengamalan terhadap ajaran Islam Ahlussunah Waljama'ah

- b. Menanamkan sifat kejujuran dalam menempuh prestasi belajar peserta didik di semua mata pelajaran
 - c. Menumbuhkan dan mengembangkan pembiasaan taat terhadap aturan di lingkungan madrasah
 - d. Melaksanakan bimbingan secara efektif sehingga setiap peserta didik berkembang secara optimal sesuai potensi dan skill yang dimiliki
 - e. Memiliki keunggulan dalam bidang akademik dan non akademik yang relevan dengan tuntutan zaman dan membentuk insan berilmu amali dan beramal ilmi yang berakhlakul karimah.
- Tujuan

Secara umum tujuan pendidikan Madrasah Ibtidaiyah Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang adalah meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia serta ketrampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut. Bertolak dari tujuan umum pendidikan tersebut Madrasah Ibtidaiyah Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang mempunyai tujuan yang lebih khusus yang ingin dicapai Sebagai berikut :Siswa lebih maju dalam ilmu pengetahuan dan teknologi

- a. Siswa lebih maju dalam aktifitas pengamalan keagamaan
- b. Siswa lebih maju dalam kreativitas
- c. Siswa lebih maju dalam kedisiplinan
- d. Siswa lebih maju dalam kepedulian sosial
- e. Siswa memiliki akhlak mulia serta dapat mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Lampiran II : **Pedoman Wawancara**

Narasumber : Kepala Madrasah

1. Ada berapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang ada di MI Miftahus Sibyan Tugu ?
2. Apakah peserta didik bebas menentukan sendiri dalam menentukan ekstrakurikuler yang ingin mereka ikuti ?
3. Kenapa peserta didik diberi kebebasan untuk menentukan sendiri ekstrakurikuler yang hendak mereka ikuti ?
4. Apakah ada target khusus atau tujuan khusus yang mendasari keputusan tersebut ?
5. Sama-sama seni bela diri kenapa lebih memilih karate ketimbang silat yang lebih familier ?

Narasumber : Wali Kelas

1. Ada berapa peserta didik dalam kelas tersebut yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate ?
2. Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Madrasah mengenai penentuan ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh peserta didik, apakah telah diterapkan ?
3. Dari pernyataan atau cerita yang disampaikan, apakah karate cukup membantu peserta didik dalam mengendalikan dirinya

Narasumber : Guru Pendamping

1. Apa tugas dari guru pendamping ?
2. Bagaimana menurut Ibu antusias anak-anak dalam mengikuti kegiatan karate ?
3. Menurut Ibu faktor apa saja yang dapat mempengaruhi berjalannya kegiatan ekstrakurikuler karate di sini Bu ?

Narasumber : Pelatih

1. Bagaimana cara menyampaikan materi tersebut yang saya rasa memerlukan waktu yang begitu banyak tapi diajarkan dalam waktu yang singkat ?
2. Apa saja materi yang anda sampaikan saat kegiatan karate berlangsung ?
3. Membahas tentang faktor yang mempengaruhi kegiatan karate apa saja yang menjadi faktor penghambat dan pendukung dari terlaksananya kegiatan karate ?
4. Perihal tentang penyampaian materi teoritis mengenai pengamalan panca dharma ksatria karate, apakah ada sebuah panduan khusus seperti modul ?

Lampiran III : Hasil Wawancara

Narasumber : Kepala Madrasah

Tanggal wawancara : 3 Oktober 2023

Isi wawancara :

1. Ada berapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang ada di MI Miftahus Sibyan Tugu ?

Kegiatan ekstrakurikuler di MI Miftahus Sibyan Tugu terdiri dari 6 jenis, dimana yang pertama itu pramuka menjadi ekstrakurikuler wajib diikuti oleh anak-anak kelas 1 sampai 6 dan dilaksanakan setiap hari Jum'at sore. Sedangkan sisanya yaitu kaligrafi, rebana, mewarnai, SBQ, karate yang diselenggarakan serentak pada hari Sabtu. Oh iya, khusus mewarnai khusus dan wajib diikuti oleh anak-anak kelas 1 dan 2.

2. Apakah peserta didik bebas menentukan sendiri dalam menentukan ekstrakurikuler yang ingin mereka ikuti ?

Berbeda dari lainnya, untuk menentukan bidang ekstrakurikuler mana yang harus diikuti oleh anak-anak ditentukan langsung oleh Wali Kelas dengan mempertimbangkan bakat serta minat dari anak-anak tersebut.

3. Kenapa peserta didik tidak diberi kebebasan untuk menentukan sendiri ekstrakurikuler yang hendak mereka ikuti ? Sepanjang pengalaman dan pengamatan saya, sebelum keputusan ini anak-anak diberi kebebasan untuk memilih sendiri ekstrakurikulernya tapi setelah diamati anak dalam mengikuti ekstrakurikuler biasanya didasarkan “*melu koncone*” menjadikan rasa tanggung jawab anak tidak ada bahkan “*sakkarepe dewe*”. Untuk menghindari itu dan agar sesuai dengan target madrasah diputuskan bahwa ekstrakurikuler ditentukan langsung oleh Wali Kelas dengan mempertimbangkan bakat serta minat peserta didik.

4. Dari jawaban tadi, apakah ada target khusus atau tujuan khusus yang mendasari keputusan tersebut ?

Jelas pasti ada, pelatihan ekstrakurikuler bukan sebuah kegiatan yang percuma-cuma pasti ada tujuannya selain menyalurkan bakat minat peserta didik seperti misal mewarnai untuk melatih psikomotorik dan daya kreatif anak-anak kelas 1 dan 2, ekstrakurikuler rebana dan SBQ guna mengasah bakat seni musik dan meningkatkan jiwa spiritual anak. Khusus untuk karate selain meningkatkan minat dan bakat peserta didik ada misi khusus yaitu ada kategori khusus anak yang mengikuti karate yaitu anak-anak yang nakal, anak-anak yang pemalu, atau anak-anak

yang butuh pengawasan supaya mereka sadar karena ada nilai-nilai ksatria yang diajarkan di karate yang bermanfaat bagi anak-anak tersebut.

5. Sama-sama seni bela diri kenapa lebih memilih karate ketimbang silat yang lebih familier ?

Nah justru itu, karena silat sudah familier dikalangan masyarakat kita mengambil karate selain nilai-nilai luhurnya juga sebagai ajang promosi pihak madrasah.

6. Apakah ada kategori khusus sebagai salah satu anggota dari ekstrakurikuler karate ?

Seperti yang saya katakan tadi mbak, anak tidak boleh memiliki ekstrakurikulernya sendiri. Khusus ekstrakurikuler karate saya memfasilitasi bagi anak-anak yang nakal untuk melatih berkelahinya, bukan berniat negatif mbak. Tapi agar dia tahu rasanya dipukul itu sakit, rasanya dibentak oleh pelatih itu sakit, rasanya disiplin itu berat. Biar bebas dia dikarate, dia juga kaan menanggung resikoannya sendiri saat latihan karate. Selain itu juga untuk anak-anak yang pendiam dan kena *bully*, biar ajar *wani* tidak *aleman* mbak.

7. Apa yang mendasari Bapak untuk mengadakan kegiatan ekstrakurikuler karate ?

Oh ya, dulu itu ada kasus *bullying* mbak. Ada anak-anak yang *gawe anne* buat masalah terus mbak hampir tiap hari, entah itu malaki, usil *mbek koncone*, hingga puncaknya dia merobek baju temannya dengan gunting mbak. Saya

mencoba untuk bagaimana anak itu bisa berubah perikakunya. Saya mencoba untuk hal yang berbeda mbak sudah biasa mbak dengan adanya pramuka nyatanya dia bolos terus mbak. Akhirnya salah memilih karate mbak dan saya adakan setelah pelajaran, maka anak itu tidak bisa kabur, mau tak mau harus ikut kegiatan ekstrakurikuler.

Narasumber : Wali Kelas 3

Tanggal wawancara : 24 Maret 2024

1. Ada berapa peserta didik kelas 3 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate ?
2. Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Madrasah mengenai penentuan ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh peserta didik, apakah telah diterapkan oleh Bapak ?

Pasti saya terapkan karena itu sudah menjadi keputusan resmi dari pihak madrasah, contohnya saja salah satu murid kami yang cengeng dan sering ngompol padahal dia sudah kelas 3 sehingga saya coba masukkan anak tersebut ke karate. *Alhamdulillah*, cukup ada perubahan mungkin dulu dia sering

ngompol karena tidak berani izin ke kamar mandi, sekarang dia sudah berani izin untuk ke kamar mandi.

3. Dari pernyataan atau cerita bapak tadi, berarti apakah dapat saya disimpulkan bahwa karate cukup membantu peserta didik dalam mengendalikan dirinya ?

Mungkin bisa dikatakan demikian mbak. Selain contoh anak tadi mbak, ada lagi anak kelas 3 yang nakal sering bolos karena malas ke sekolah akhirnya saya masukkan ke karate ya *alhamdulillah* agak mendingan mbak mau masuk sekolah apalagi kalua hari Sabtu dia selalu tanya “Ustadz, kapan pulannya ?” karena dia tidak sabar mengikuti karate.

Narasumber : Wali Kelas 4

Tanggal wawancara : 24 Maret 2024

1. Ada berapa peserta didik kelas 4 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate ?

2. Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Madrasah mengenai penentuan ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh peserta didik, apakah telah diterapkan oleh Ibu ?

Jelas saya terapkan itu sangat bermanfaat bagi peserta didik, apalagi kelas 4 ini banyak anak-anak yang *masyaAllah* sekali cukup menguji kesabaran guru-guru di sini.

3. Bisakah Ibu memberikan contohnya ?

Ngeri mbak, salah satu anak di kelas ini sudah dikeluarkan. Awalnya ada segerombolan anak-anak yang terdiri dari 5 anak dan *sesengkotnya* atau kepala kelompoknya sudah dikeluarkan sedangkan anak buahnya kok ya *alhamdulillah* setelah mengikuti kegiatan karate kok ya sadar agak tobat. Padahal sebelumnya itu seneng banget kalau *bully* temannya sampai-sampai baju temenne disobekki mbak selain itu setiap pagi mereka duduk ditangga nyegat teman-temannya untuk memalaki teman-temannya.

4. Saya tertarik dengan korban *bullying*, apa tindakan yang dilakukan si korban tersebut ? apakah membalasnya Bu ?
Nggk mbak, *alhamdulillah* anaknya sabar mbak, tapi saya selalu pesan sama di ajika dia dikerjian lagi oleh teman-temannya untuk lapor kepada saya, karena saya yang bertanggung jawab atas apa yang terjadi di kelas saya dan *delalah* juga yang *dibully* juga anak karate mbak.
5. Dari beberapa cerita dan pertanyaan tadi, apakah saya dapat menyimpulkan bahwa karate dapat melatih *self control* atau pnegendalian diri peserta didik ?
Mungkin juga bisa dikatakan seperti itu mbak, nyatanya anak-anak tersebut dapat merubah kebiasaan jeleknya mereka karena setelah saya tanya mereka menyadari ada dampak negative yang akan mereka dapatkan jika mereka mengulangi perbuatan jelek mereka lagi.

Narasumber : Wali Kelas 5

Tanggal wawancara : 24 Maret 2024

1. Ada berapa peserta didik kelas 5 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate ?
2. Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Madrasah mengenai penentuan ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh peserta didik, apakah telah diterapkan oleh Ibu ?

Sudah pasti jelas saya terapkan mbak, tapi *alhamdulillah*-nya mbak di kelas 5 ini tidak ada anak yang seperti itu, malah justru ada anak yang berbakat sekali dalam seni bela diri namun tidak karate tapi pencak silat, karena dia sudah memiliki *basic* bela dir akhirnya saya masukkan anak tersebut ke dalam karate.

3. Bagaimana perilaku atau Tindakan yang ditunjukkan oleh anak tersebut di kelas ?

Baik anak tersebut mbak, bahkan dia aktif dikelas mbak, semangat juangnya dia tinggi dan tidak mudah menyerah mbak, missal dia tidak paham materi yang say asampaikan dia tidak sungkan untuk bertanya.

4. Apakah pernah anak tersebut pernah menyalahgunakan bakatnya tersebut seperti untuk *mebully* temannya ?

Alhamdulillah tidak pernah si mbak.

Narasumber : Pelatih

Tanggal wawancara : 27 Oktober 2023 dan 23 Maret 2024

1. Apa saja materi yang anda sampaikan saat kegiatan karate berlangsung ?

Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler karate hanya sebuah Latihan fisik saja, namun madrasah memiliki sebuah tujuan selain hanya sebuah latihan fisik yaitu guna melatih anak-anak untuk mengendalikan diri, sehingga tidak hanya sebuah latihan fisik saja yang saya ajarkan saya tambahi dengan bentuk pengamalan dari panca dharma ksatria karate.

2. Bagaimana cara menyampaikan materi tersebut yang saya rasa memerlukan waktu yang begitu banyak tapi diajarkan dalam waktu yang singkat ?

Dibilang singkat pasti singkat mbak, maka dari itu itu menjadi salah satu factor penghambat kami juga sebagai pelatih. Pastinya tidak-tidak jauh berbeda dnegan sebuah pembelajaran ada pembukaan, ada kegiatan inti, dan penutup yang nanti bisa mbak amati sendiri runtutan kegiatan karate. Selain itu, saya juga melakukan sebuah variasi latihan seperti latihan berpasangan.

3. Perihal tentang penyampaian materi teoritis mengenai pengamalan panca dharma ksatria karate, apakah ada sebuah panduan khusus seperti modul ?

Tidak ada pedoman secara khusus mbak karena memang dalam pengamalan panca dharma karate hanya bersifat komunikatif dari pelatih-pelatih sebelumnya jadi tidak ada modul atau panduan secara khusus mbak. Biasanya saya mencari-mencari referensi dari internet sebelum saya menyampaikan materi teoritis tentang pengamalan panca dharma dan saya sampaikan setiap kurang lebih 20 menit sebelum kepulangan.

4. Membahas tentang faktor yang mempengaruhi kegiatan karate apa saja yang menjadi faktor penghambat dan pendukung dari terlaksananya kegiatan karate ?

Faktor penghambat seperti yang sudah saya sampaikan sebelumnya yaitu waktunya yang sangat singkat dan hanya satu pertemuan, dan ditambah jumlah pelatih hanya dua orang dengan mendampingi 40 anak yang notabennya itu masih anak-anak yang masih suka bercanda saat latihan. apalagi masalah lapangan yang harus berbagi dengan pihak SMP yang kadang-kadang seenaknya sendiri menggunakan lapangan. Kalau faktor pendukungnya antusias anak-anak yang tinggi mbak, jarang banget anak yang izin kecuali jika sakit mbak.

Narasumber : Guru Pemdamping

Hari, Tanggal wawancara : 6 Oktober 2024

1. Apa tugas dari guru pendamping ?

Sudah jelas untuk mendampingi mbak, tapi kalau di karate sebelum latihan dimulai saya biasanya membariskan anak-anak terlebih dahulu mbak dan mengabsensi kehadiran anak-anak mbak.

2. Bagaimana menurut Ibu antusias anak-anak dalam mengikuti kegiatan karate ?

Alhamdulillah anak-anak rajin mbak mengikuti karate, ya paling 1 atau 2 anak yang malas mbak, tapi sisanya rajin paling mereka izin ketika sakit mbak.

3. Menurut Ibu faktor apa saja yang dapat mempengaruhi berjalannya kegiatan ekstrakurikuler karate di sini Bu ?

Seperti yang mbak lihat, kita harus berbagi lapangan mbak. Padahal pihak SMP seharusnya tidak ada jadwal latihan ekstrakurikuler tapi malah bermain bola seenaknya mengganggu kegiatan karate mbak. Dan pelatihnya hanya ada dua mbak, belum kalau anak-anak bercanda pasti pelatih terpecah fokusnya.

Lampiran IV : Anggota Ekstrakurikuler Karate

Nilai Ekstrakurikuler Karate				
Nama	Karate	Kelas: III.A		
No	NIS	Nisn	Nama	Nilai
1	211423	0142560804	AMELIA PUSPITA HAPSARI	3
2	211430	0142169434	KRISHNA ALVARO AKBAR	3
3	211431	3141398395	MIRZA MUKTI PERMADI PUTRA	3
4	211432	0148085393	MUHAMAD HAFIDZ AR RASYID	3
5	211433	0141451124	MUHAMMAD AFIQ ALFATHIR	3
6	211439	0157830888	PRADIPTA AZKA MAHMUD PRATAMA	3
7	211442	0155782561	SALSABILA RIZA NUR AZIZAH	3
8	211443	3146391080	SYACHSIYA FATHINATHIFA LISFI	3
9	211444	3142756857	SYAHIR ABIYU ARDIANSYAH	3

Nilai Ekstrakurikuler Karate				
Nama	Karate	Kelas: IV.A		
No	NIS	Nisn	Nama	Nilai
1	181333	3108367684	ALVINO RISKY ANDITA	1
2	201402	0146345284	ALYAA ZAHRAA JAUZAA	4
3	201404	3134278188	APRILLIO REYHAN HANUFA	3
4	201407	0144287045	DZAKIRA MAULIDA AFTANI	3
5	201408	3130633262	DZAKY LATHIF AL HAKIM	3
6	201410	0145383230	FEBRI MAULANA YUSUF	3
7	201411	0147806143	IBRAHIM HARJUNO WIBOWO AL GHOZALI	3
8	201414	3139099018	LAURA PUTRI CANDRA DEWI	3
9	191321	3119788462	MAULANA BUDI NUGROHO	1
10	171292	3118425211	RENO FERDIANSYAH	1

Nilai Ekstrakurikuler Karate				
Nama	Karate	Kelas: V.A		
No	NIS	Nisn	Nama	Nilai
1	191369	3122977100	AMIRUL FATTACHURROHMAN	3
2	191374	3122231685	HAFIZH EGI FIRDAUS	3
3	191378	3121811689	MAHESSA AL BAWAZIER	3
4	191385	3123039904	MUHYIDIN ALI ATH THOBIBI	2
5	181354	3124483127	RIZKY NADZRIL SETIAWAN	3

Lampiran V : Contoh Silabus dan RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN EKSTRAKURIKULER KARATE

Sekolah : MI Miftahus Sibyan Tugu
 Mata Pelajaran : Ekstrakurikuler Karate
 Materi Pokok : *Dachi waza* dan pengamalan panca dharma pertama
 Semester : I
 Alokasi Waktu : 2 x Pertemuan

A. Tujuan Pembelajaran

- 1 Peserta didik mampu menunjukkan gerakan *dachi waza*
- 2 Peserta didik mampu mengamalkan nilai panca dharma pertama

B. Materi Pembelajaran

Materi Pokok : Karate

Materi ajar :

1. Gerakan *dachi waza*
2. Pengamalan nilai panca dharma pertama

C. Kegiatan Pembelajaran			
PERTEMUAN PERTAMA			
No	Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi • Pemanasan dengan peregangan statis dan dinamis. • Pengucapan panca dharma ksatria karate 	30 Menit
2	Inti (1)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengamati gerakan yang didemonstrasikan guru. • Siswa menyimak peragaan yang dilakukan oleh peserta didik lain. • Guru menilai keterampilan siswa yang mengamati. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. • Siswa mengajukan pertanyaan mengenai gerakan yang belum dipahami. • Guru memberi kesempatan bagi peserta didik 	50 menit

		<p>lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</p> <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • guru membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. • Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan gerakan sesuai dengan yang diamati saat guru mendemonstrasikan • Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan gerakan <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan gerakan yang benar • Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan yang benar <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan gerakan <i>dachi waza</i>. • Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan 	
3	Inti (2)	<p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan bentuk pengamalan sila yang pertama berupa sanggup memelihara diri • Guru menjelaskan contoh pengemalannya berupa : <ol style="list-style-type: none"> 1. Menanamkan jiwa nasionalisme <ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti upacara setiap hari Senin dan Hari besar nasional • Meciintai produk dalam negeri 	20 menit

4	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang gerakan kihon kata dalam karate • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran • Doa penutup 	10 menit
---	---------	---	----------

D. Model dan Metode

a. Model Pembelajaran

Model Pendekatan : model kontekstual (melakukan)

b. Metode

Pendekatan :Scientifik Learning

Mengetahui,

Kepala Madrasah,

MbH. Muftazam S.Pd.I

Pelatih Ekstrakurikuler

Griya Raharjo, S.Pd

SILABUS
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER KARATE

Sekolah : MI Miftahul Sibyan Tugu

Mata Pelajaran : Ekstrakurikuler karate

Hari Mengajar : Sabtu

Estimasi Waktu : 2 jam (09.30-11.30)

Jumlah Pertemuan : 12 Pertemuan

Semester : Semester 1

Deskripsi Kegiatan

Ekstrakurikuler ini membahas tentang teori dan praktik. Materi yang disampaikan meliputi :

1. Gerakan dasar karate (*dachi waza, tsuki, uke, geri*)
2. Pengamalan panca dharma karate (sila 1 sampai sila 5)

Standar Kompetensi Kegiatan

1. Peserta didik mampu mempraktikkan gerakan dasar karate berupa *dachi waza, tsuki, uke, dan geri*
2. Peserta didik mampu mengamalkan nilai-nilai yang terkandung dalam panca dharma karate sila pertama hingga ke-5

Rencana Kegiatan

Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Kegiatan	Sumber Ajar
1	Pengenalan kegiatan karate	1. Pengenalan panca dharma karate 2. Menjelaskan peraturan yang harus ditaati oleh setiap anggota	1. Tatap muka 2. Ceramah 3. Praktik	A. 1 dan 2 B. 1
2-3	1. <i>Dachi waza</i>	1. Praktik gerakan <i>dachi</i>	1. Tatap	A. 1 dan 2

	2. Pengamalan sila pertama	<p>wata</p> <p>2. Menanamkan jiwa nasionalisme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti upacara setiap hari Senin dan Hari besar nasional • Mengenal produk dalam negeri <p>3. Tau dalam beragama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melaksanakan sholat lima waktu • Berpakaihan menutupi aurat <p>4. Cera terhadap alam</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tidak membuang sampah sembarangan • Tidak melakukan kekerasan terhadap hewan serta tumbuhan 	<p>maka</p> <p>2. Ceramah</p> <p>3. Praktik</p>	B. 1
5-7	<p>1. <i>Taski</i></p> <p>2. Pengamalan sila ke-2 dan 3</p>	<p>1. Praktik gerakan <i>taski</i></p> <p>2. Sotggap penuh kepada kejajuran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tidak meneontek • Mengenal dampak negative jika berkata tidak 	<p>1. Tatap muka</p> <p>2. Ceramah</p> <p>3. Praktik</p>	A. 1 dan 2 B. 1

		<p>jujur</p> <p>3. Sanguip memepertinggi prestasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belajar dengan tekun • Rajin mengikuti latihan karate • Tidak mudah menyerah. 		
8-9	<p>1. Uka</p> <p>2. Pengamatan sila ke-4</p>	<p>1. Praktik gerakan uka</p> <p>2. Sanguip menjaga sopan santun</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghormati orang yang lebih tua • Menghormati guru • Tidak memilih-milih teman 	<p>1. Tatap muka</p> <p>2. Ceramah</p> <p>3. Praktik</p>	<p>A. 1 dan 2</p> <p>B. 1</p>
10-11	<p>1. Geri</p> <p>2. Pengamatan sila ke-5</p>	<p>1. Praktik gerakan geri</p> <p>2. Sanguip bertanggung jawab</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tolong menolong antar teman • Tidak mem-bully • Tidak melakukan tindakan kekerasan 	<p>1. Tatap muka</p> <p>2. Ceramah</p> <p>3. Praktik</p>	<p>A. 1 dan 2</p> <p>B. 1</p>
12	Ujian	Praktik ujian semua gerakan yang sudah diajarkan	Praktik	

Sumber bahan :

- A. Textbook
 - 1. Karate Master.
 - 2. Best Karate.
- B. Acuan / referensi
 - 1. Internet

Evaluasi

NO	JENIS TAGIHAN	BOBOT (%)
1	Kehadiran	10 %
2	Nilai praktik	50 %
3	Nilai teori	30 %
4	Nilai sikap	20 %
JUMLAH		100 %

Dibuat Oleh,
Pelatih Ekstrakurikuler

Diperiksa oleh :

Madrasah,

Mba. Muftazam S.Pd.I



Lampiran VI : **Pedoman Observasi**

PEDOMAN OBSERVASI

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti juga menggunakan pedoman observasi yang disusun dengan tujuan untuk mempermudah saat melakukan kegiatan penelitian. Pedoman Observasi mengenai Penelitian yang berjudul “Ekstrakurikuler Karate Sebagai Bentuk Self Control Peserta didik MI Miftahus Sibyan Tugu” sebagai berikut :

- 1.** Letak atau lokasi Madrasah
- 2.** Mengamati kegiatan Ekstrakurikuler Karate
- 3.** Mengamati perangkat pembelajaran Ekstrakurikuler Karate
- 4.** Mengamati kegiatan Peserta didik baik saat pembelajaran dikelas maupun diluar kelas
- 5.** Mengamati faktor penghambat dan pendukung dari kegiatan ekstrakurikuler karate

Lampiran VII : Dokumentasi



Foto wawancara guru pendamping ekstrakurikuler karate



Foto wawancara guru kelas 3



Foto wawancara Kepala Madrasah



Foto wawancara guru kelas 4



Foto baris sebelum kegiatan



Foto kegiatan pengucapan salam



Foto ketika doa sebelum kegiatan



Foto ketika pengucapan panca dharma



Foto kegiatan inti (latihan tendangan)



Foto kegiatan pemanasan



Foto kegiatan inti non fisik
(penyampaian materi pengamalan panca
dharma)



foto kegiatan absensi kehadiran



Foto variasi kegiatan



Foto wawancara pelatih

Lampiran VIII : Pengajuan Judul Skripsi

USULAN JUDUL SKRIPSI

Nama Lengkap : Lailatul Chikmah
NIM : 2003096058
Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Program Studi : S1

A. Latar belakang

Kasus *bullying* menjadi salah satu faktor yang patut diwaspadai tercatat pada tahun 2020 sebanyak 119 kasus, pada tahun 2021 terdapat 53 kasus dan pada tahun 2022 terdapat 226 kasus. Jenis *bullying* yang sering dialami korban adalah *bullying* fisik sebesar 55,5%, *bullying* verbal sebesar 29,3% dan *bullying* psikologis sebesar 15,2%. Untuk tingkat jenjang pendidikan, Jenjang pendidikan dasar (SD/Sederajat) terdapat korban *bullying* terbanyak yaitu sebesar 26%, diikuti peserta didik SMP/Sederajat sebesar 25% dan peserta didik SMA/Sederajat 18,75%.

Melihat kondisi tersebut, berbagai upaya pencegahan dilakukan khususnya dalam dunia pendidikan. Sekolah atau Madrasah bukan hanya sebuah Lembaga pendidikan yang hanya mengedepankan bidang Akademiknya saja, namun perlu adanya sebuah pendidikan dalam bidang non Akademik yang dapat memberikan pencegahan dan edukasi terhadap peserta didik, khususnya diimplementasikan dalam kegiatan Ekstrakurikuler Karate. Ekstrakurikuler Karate yang diterapkan di MI Miftahus Sibyan Tugu diharapkan dapat memberikan pengendalian diri atau *self control* bagi peserta didik dalam menghadapi fenomena tersebut.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penerapan kegiatan Ekstrakurikuler karate sebagai *self control* atau pengendalian diri bagi peserta didik?
2. Apakah kegiatan ekstrakurikuler karate dapat melatih *self control* bagi peserta didik?

C. Rencana Judul

EKSTRAKURIKULER KARATE SEBAGAI BENTUK SELF CONTROL PESERTA DIDIK MI MIFTAHUS SIBYAN TUGU

D. Referensi Utama

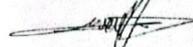
1. Alif, Muhammad Nur, Belajar Beladiri, ed. By Tantang Muhtar, 1st edn (Sumedang:UPI Sumedang Press, 2019)
2. Muzamil, Ahmad, 'Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC pada Siswa MI Nurussibyan'. Skripsi. *Universitas Islam Negeri Walisongo*, 2015, 1-127
3. Swanson, John David, *Karate Science : Dynamic Movement* (YMAA Publication Center, Inc., 2017)

PERSETUJUAN JURUSAN
Ketua Jurusan,



Zulaihah, M. Ag., M. Pd.
NIP. 197601302005012001

Dibuat : Semarang, 20 Maret 2024
Pengusul,



Lailatul Chikmah
NIM. 2003096058

Lampiran IX : Surat Pengajuan Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus II) Ngaliyan Semarang
Telp. 024-7601295 Fax. 7615387

Semarang, 06 September 2023

Nomor : 3548/Un.10.3/DA.04.09/2023
Lampiran : -
Hal : **Penunjukkan Pembimbing**

Kepada Yth,
Ibu Hj. Zulaikhah, M.Ag.,M.Pd.
Di Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Berdasarkan hasil pembahasan usulan judul penelitian di Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), maka Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan menyetujui judul skripsi mahasiswa :

Nama : Lailatul Chikmah
NIM : 2003096058
Judul : EKSTRAKURIKULER KARATE SEBAGAI BENTUK SELF CONTROL PESERTA DIDIK MI MIFTAHUS SIBYAN TUGU
Dan menunjuk : Ibu Hj. Zulaikhah, M.Ag.,M.Pd sebagai pembimbing

Demikian penunjukkan pembimbing skripsi ini, atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr Wb.

a.n Dekan
Ketua Jurusan PGMI

Hj. Zulaikhah, M.Ag.,M.Pd.
NIP. 197601302005012001

Tebusan :

1. Dosen pembimbing
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip

Lampiran X : Surat Riset



BADAN PELAKSANA PENYELENGGARA PENDIDIKAN MA'ARIF NU TUGUREJO
**MADRASAH IBTIDAIYAH MIFTAHUS SIBYAN
TUGU - KOTA SEMARANG**

Jl. Walisongo KM. 09 Tugu Kota Semarang 50185

http://www.mi.miftahusibyan.org No Telp: 8137432177

AKREDITASI



NILAI 94

SURAT KETERANGAN RISET

Nomor : 078/MI.MS.TG/III/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala MI Miftahus Sibyan Tugu Kota Semarang, menerangkan bahwa saudara tersebut di bawah ini:

Nama : Lailatul Chikmah
NIM : 2003096058
Jurusan/Fakultas : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) / Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)

Telah melakukan penelitian serta pengambilan data untuk keperluan penyusunan skripsi di MI Miftahus Sibyan Tugu pada:

Tanggal : 7 Oktober 2023 s.d 1 Maret 2024
Judul skripsi : Ekstrakurikuler Karate Sebagai Bentuk *Self Control* Peserta Didik MI Miftahus Sibyan Tugu

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kota Semarang, 9 Maret 2024

Kepala Madrasah,

M. Muftazam, S.Pd.I



Lampiran XI : Pengesahan Proposal Penelitian

PENGESAHAN PROPOSAL PENELITIAN

Proposal penelitian skripsi yang ditulis oleh :

Nama lengkap : **Lailatul Chikmah**

NIM : 2003096058

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Judul Penelitian : **ESKTRAKURIKULER KARATE SEBAGAI BENTUL *SELF*
CONTROL PESERTA DIDIK MI KIFTAHUS SIBYAN TUGU**

Telah disetujui dan dapat dijadikan dasar dalam melaksanakan penelitian untuk menulis skripsi.

Disahkan oleh :

Pembimbing : Zulaikhah, M.Ag., M.Pd

NIP : 197601302005012001

Tanggal : 4 Desember 2023

Tanda tangan :



Lampiran XII : Nilai Bimbingan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Prof. Dr. Hamka (kampus II) Ngaliyan Semarang
Telp. 024-7601295 Fax. 7615387

Hal : Nilai Bimbingan

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Walisongo Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat kami beritahukan setelah kami membimbing skripsi saudara :

Nama : Lailatul Chikmah

NIM : 2003096058

Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Judul : **EKTRSKURIKULER KARATE SEBAGAI BENTUK SELF CONTROL**

PESERTA DIDIK MI MIFTAHUS SIBYAN TUGU

Maka nilai naskah skripsinya adalah : 3.9 (TTC & Kom. Sebaik-lan) .

Catatan khusus pembimbing : Laporan penelitian sudah lengkap & ajukan
ujian muna .

Demikian agar dapat digunakan sebagai mestinya.
Ybs. Cukup resin, penge tergeta baik .

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 26 Maret 2024
Pembimbing,

Zulaikhah, M.Ag
NIP. 197601302005012001

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Lailatul Chikmah
2. Tempat & tanggal lahir : Kendal, 20 Juni 2002
3. Alamat Rumah : Jl. Tugurejo A4 Rt 02 Rw
01, Tugurejo, Tugu, Semarang
4. HP : 087725669544
5. E-mail : lailatulchikmah7a@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal :
 - a) TK PGRI 02
 - b) MI Miftahus Sibyan Tugu
 - c) SMP N 18 Semarang
 - d) SMA N 06 Semarang
 - e) UIN Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non-Formal :
 - a) PPPTQ Al Hikmah Tugurejo, Semarang

C. Prestasi Akademik

-

D. Karya Ilmiah

1. Pengembangan Bahan Ajar Hand Out Berbasis Kode QR dalam Materi Pengumpulan Data Kelas V Madrasah Ibtidaiyah, terbit pada tahun 2023 dalam jurnal Fashluna Sinta 5
2. Peran Pendidikan Islam dalam Menghadapi Era Industri 4.0, terbit tahun 2023 dalam jurnal Khuluqiyya