

**ANALISIS PERILAKU ANAK HIPERAKTIF DI SEKOLAH DASAR  
TERHADAP EKSTRAKULIKULER KARATE DI KECAMATAN SUMEDANG  
SELATAN**

**Kintan Rahayu Rahmat<sup>1</sup>, Tatang Muhtar<sup>2</sup>, Muhammad Nur Alif<sup>3</sup>,  
Anggi Setia Lengkana<sup>4</sup>**

Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>  
mnalif@upi.edu<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih dalam mengenai perilaku anak hiperaktif terhadap ekstrakurikuler karate dan bagaimana ekstrakurikuler karate bisa mengontrol energi berlebihan pada anak dengan gangguan hiperaktif. Dengan menggunakan metode kualitatif studi kasus penelitian ini dilaksanakan dan menggunakan 8 orang partisipan yang terdiri dari tiga anak hiperaktif, tiga orangtua anak hiperaktif, 1 pelatih dan 1 guru pendamping ekstrakurikuler karate di salah satu SD kecamatan sumedang Selatan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan triangulasi yang terdiri wawancara, observasi lapangan dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi NVivo 15 Pro dengan cara melakukan pengkodean dan mengkategorikan tema penting sebagai temuan peneliti. Munculnya temuan penting yang terdiri dari perilaku anak hiperaktif terhadap ekstrakurikuler karate, manfaat ekstrakurikuler karate, tantangan orang tua dan pelatih dalam menghadapi ekstrakurikuler karate, dan perubahan perilaku anak hiperaktif sesudah mengikuti ekstrakurikuler karate. Simpulan, bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada orang tua, pelatih, tenaga pendidik bahkan terapis mengenai manfaat ekstrakurikuler karate sebagai media efektif untuk mendukung pengelolaan energi berlebihan anak hiperaktif.

Kata Kunci: Anak , Anak Hiperaktif, Ekstrakurikuler karate

**ABSTRACT**

*This study aims to analyze in more depth the behavior of hyperactive children towards karate extracurricular activities and how karate extracurricular activities can control excess energy in children with hyperactive disorders. This study was conducted using a qualitative case study method. It used 8 participants consisting of 3 hyperactive children, three parents of hyperactive children, one coach, and one karate extracurricular teacher at an elementary school in South Sumedang District. Data was collected using triangulation, which consisted of interviews, field observations, and documentation. Data analysis was carried out with the help of the NVivo 15 Pro application by coding and categorizing important themes as researcher findings. The emergence of the essential conclusions consisting of the behavior of hyperactive children towards karate extracurricular activities, the benefits of karate extracurricular activities, the challenges of parents and coaches in dealing with karate extracurricular activities, and changes in the behavior of hyperactive children after participating in karate extracurricular activities. In conclusion, this study's results provide insight to parents, coaches, educators, and even therapists regarding the benefits of karate extracurricular activities as an effective medium to support the management of excess energy in hyperactive children.*

*Keywords: Children, Hyperactive Children, Karate extracurricular activities*

## PENDAHULUAN

Anak yang memiliki gangguan perilaku hiperaktif terlihat tidak ingin diam, suka berkelahi, sering mengganggu orang lain, dan dalam kasus-kasus tertentu, bahkan tidak ingin terlibat dengan orang lain dan lebih suka sendirian. (Anggraeni, D., & Putro, 2021). ADHD merupakan gangguan kronis (menahun) yang dapat dimulai pada masa bayi dan dapat berlanjut sampai engan dewasa. Gangguan kronis ADHD dapat mempunyai pengaruh negatife terhadap kebutuhan anak disekolah, dirumah dan di dalam komunitasnya (Silitonga et al., 2023) Gangguan ini merupakan gangguan pemusatan perhatian yang berdampak pada kesulitan belajar pada anak. ADHD Inattentive atau yang dikenal sebagai gangguan atensi merupakan adanya pola yang menetap dari inatensi (Rahmatanti et al, 2016).

Kesulitan anak yang mengalami hiperaktif pada umumnya yaitu sulit untuk berkonsentrasi dan tidak bisa fokus lebih dari 5-10 menit. Adapun karakteristik anak hiperaktif lainnya yaitu anak dengan hiperaktif biasanya sangat tidak suka diperintah, suka binggung dan tidak suka apabila mendengarkan guru, tidak pernah mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah, kemampuan menulis sangat sedikit, dan tidak bisa meniru huruf (Anggraeni, D., & Putro, 2021). Namun pada kenyataanya anak yang hiperaktif adalah anak yang aktif dalam segala hal terutama pada keaktifan gerakanya, Hal tersebut bisa dikembanhkan lewat kegiatan tambahan yang ada disekolah untuk mengembangkan keterampilan anak yang mengalami gejala hiperaktif.

Pendidikan adalah kebutuhan yang sangat penting untuk mengembangkan potensi diri, kecerdasan, keterampilan, dan kepribadian seseorang. Pendidikan diharapkan membantu seseorang memperoleh pengetahuan dan keterampilan untuk meningkatkan keterampilannya dan meningkatkan karakter pribadi mereka. Kemampuan keterampilan yang didukung oleh perilaku yang baik akan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi. Untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa maka diadakannya Kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan suatu kegiatan namun tidak termasuk dalam program kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa (Arifudin, 2022). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan siswa yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan memperluas pengetahuan mereka, memahami hubungan antara berbagai mata pelajaran, dan menyebarkan bakat dan minat mereka (Kamnuron et al., 2020)

Anak-anak adalah sala satu generasi bangsa maka dari itu anak butuh tumbuh kembang yang baik agar kehidupan sosialnya berjalan baik, namun akan selalu ada hambatan dalam pertumbuhan anak sala satunya perkembangan emosi dan sosialnya (Purwati, 2022) . Anak-anak yang terlalu dimanjakan tapi tidak dengan pengawasan dan perhatian dari orang tua bahkan orang tua lebih mementingkan kesenangan anaknya dibandingkan dengan kedisiplinannya maka anak akan menimbulkan gejala hiperaktif (Pieter, 2021). Hal tersebut menyebabkan anak tidak bisa mengontrol gerakanya, tidak bisa berkonsentrasi, dan dikucilkan dilingkungannya.

Ada beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan olahraga bisa membantu anak ADHD mengontrol perilaku dan mengurangi gejala hiperaktif. Penelitian oleh Verma dan Bagchi menunjukkan bahwa olahraga menghasilkan sejenis neurotransmitter yang disebut norepinefrin yang berasal dari dopamine yang mengurangi gejala hiperaktif (Verma & Bagchi, 2020). Temuan ini memberikan landasan bahwa dengan berbagai kegiatan olahraga dapat mengurangi gejala hiperaktif.

Penelitian oleh Ludyga menghasilkan bahwa Latihan seni bela diri dapat meningkatkan kognitif pada anak ADHD dan anak premature (Ludyga et al., 2023). Temuan ini memberikan landasan bahwa aktivitas beladiri bisa meningkatkan kemampuan kognitif pada anak yang memiliki gejala ADHD dan premature. Hal ini menunjukkan bahwa anak ADHD bisa mengikuti Latihan seni beladiri untuk mengurangi gejala hiperaktif.

Kegiatan produktif seperti olahraga yang menyenangkan yaitu berenang dan bela diri bisa menjadi wadah anak ADHD untuk menghabiskan energinya Agar anak dapat terbantu dalam proses belajar dan mengembangkan diri (Chanet & Utami, 2021). Salah satu olahraga bela diri yang dapat dilakukan adalah karate. Selain untuk menjaga diri, karate tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa, tetapi juga untuk anak-anak. karate bagi usia dini banyak tersebar di Indonesia, baik termasuk ekstrakurikuler di sekolah maupun klub. Ekstrakurikuler disekolah merupakan kegiatan tambahan bagi siswa/siswi untuk mengembangkan bakatnya. Menurut Suharsimi Arikunto ekstrakurikuler adalah kegiatan yang berada di luar struktur program kurikulum dan merupakan kegiatan pilihan (Hidayat & Sulung, 2022). Ekstrakurikuler karate bisa menjadi salah satu kegiatan pilihan bagi anak yang teridentifikasi hiperaktif.

Anak hiperaktif kurang mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat untuk asupan makanan, perilaku agresif, lingkungan yang terkesan anti-sosial, dan kurangnya teman karena sikapnya yang suka sembarangan, acuh tak acuh, mengganggu teman, merusak, dan gangguan belajar (Simatupang, et al, 2020). Perilaku agresif yang dimiliki anak hiperaktif bisa diolah dalam aktivitas karate karena olahraga karate merupakan olahraga yang mengajarkan pengendalian diri, berani disiplin dan cenderung memiliki sifat agresif yang tinggi (Syauki et al., 2021). Anak-anak hiperaktif atau ADHD yang memiliki perilaku banyak bergerak dan tidak bisa diam bahkan memiliki sifat agresif yang tinggi, mereka sulit mengendalikan perilaku terlalu aktif dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ekstrakurikuler karate bisa menjadi salah satu kegiatan bagi anak hiperaktif untuk merealisasikan gerakannya dan merealisasikan sifat agresif. Melalui metode pengendalian emosi, pengendalian Gerakan, dan pengendalian tingkah laku bagi anak yang hiperaktif. Penelitian ditunjukkan untuk anak yang memiliki gejala hiperaktif.

Penelitian tentang Analisis perilaku Anak Hiperaktif di Sekolah Dasar Terhadap Ekstrakurikuler Karate menjadi penting mengingat hiperaktif dikatakan sebagai gangguan neurobiologis yang parah dan kronis, yang menyebabkan masalah pada area konsentrasi (pemusatan perhatian), kontrol impuls dan Gerak. Berolahraga atau beraktivitas fisik dapat membantu anak hiperaktif menjaga keseimbangan konsentrasi mereka. Bersepeda, berlari, atau karate adalah beberapa contoh olahraga yang dapat membantu anak mengatur energi mereka, belajar disiplin, dan mendapatkan kontrol diri (Purwati, 2022).

Penelitian ini fokus pada perilaku hiperaktif anak sekolah dasar terhadap ekstrakurikuler karate dan bagaimana ekstrakurikuler mengontrol perilaku anak hiperaktif pada saat Latihan berlangsung. Pada penelitian Analisis Perilaku anak Hiperaktif di Sekolah Dasar terhadap Ekstrakurikuler Karate akan dibahas lebih spesifik melalui observasi dan wawancara kepada orang tua dan pelatih yang mendukung penelitian ini. Dengan penelitian ini juga diharapkan memberikan wawasan yang lebih luas mengenai perilaku anak hiperaktif terhadap ekstrakurikuler karate.

## **KAJIAN TEORI**

### **Seni Bela Diri**

Seni bela diri adalah hasil cipta, rasa, karsa, dan karya manusia yang diciptakan untuk mempertahankan atau membela diri sendiri. Bela diri juga disebut sebagai sistem pertarungan menyerang dan bertahan tanpa senjata. Bagi mereka yang melakukan seni bela diri, banyak keuntungan termasuk mempertahankan stamina dan keseimbangan tubuh, meningkatkan pemikiran dan keseimbangan, mengurangi kemungkinan terjatuh, melindungi tubuh dari kerusakan organ, menjadi lebih lincah, dan memiliki tubuh yang ideal. (Ajat Rukajat et al., 2021). Dengan kata lain, seni beladiri adalah seni untuk menyelamatkan diri, dan tujuan utamanya adalah untuk mencari persaudaraan dan perdamaian (Herlina et al., 2023). Bela diri adalah langkah terakhir yang diambil seseorang ketika berada dalam situasi yang tidak menguntungkan (Muhtar et al., 2019).

Seni beladiri mencakup semua konsep, yaitu keindahan gerak (seni), olahraga (pembentukan fisik), dan olah batin (spiritual). Singkatnya, seni beladiri adalah karya yang dibuat oleh seorang seniman beladiri yang menggabungkan ketiga elemen di atas (Zulkifli, 2019). Sekolah-sekolah di Indonesia umumnya mengajarkan seni bela diri sebagai kegiatan tambahan atau ekstrakurikuler, tetapi ada juga yang mengajarkannya secara informal. Karate adalah salah satu seni bela diri yang diajarkan secara non-formal. Kegiatan ekstrakurikuler karate dilakukan dengan tujuan untuk mendorong bakat dan potensi siswa. Karate juga mengajarkan disiplin, saling menghormati, semangat sportif, dan tanggung jawab pengambilan keputusan. (Ajat Rukajat et al., 2021). Pelatihan seni bela diri mencakup teknik untuk perlawanan fisik, verbal dan mental yang bertujuan untuk mencegah atau mencegah ancaman dan kejahatan (Alif, 2021).

### **Karate**

Olahraga bela diri saat ini semakin populer di dunia olahraga, karate menjadi salah satu yang paling diminati baik di tingkat regional maupun internasional (Herdiansyah et al., 2022). Karate adalah seni bela diri yang memanfaatkan tangan kosong atau tanpa senjata. Saat ini ada beberapa aliran karate yang berbeda di dunia, termasuk Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu, dan Wado-Ryu. Setiap aliran memiliki perguruan mereka sendiri, dan di Indonesia saat ini ada 25 perguruan yang terdaftar di FORKI (Federasi Karate-Do Indonesia) (Arga Alpin Azka, Palmizal A, 2023). Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang. Karate pertama kali dikenal sebagai "Tote", yang berarti "Tangan China", di Okinawa. Saat karate masuk ke Jepang, Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa menjadi "karate", yang berarti "Tangan kosong", agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari dua kanji: "Kara", yang berarti "kosong", dan "Te", yang berarti "tangan". Jika mereka digabungkan, mereka berarti "Tangan Kosong".

Mahasiswa Indonesia yang kembali dari Jepang membawa karate ke Indonesia. Para mahasiswa kemudian berkumpul untuk membentuk kelompok karate Indonesia, yang sekarang dikenal sebagai FORKI, atau Federasi Olahraga Karate – Do Indonesia. FORKI didirikan di Jakarta pada 10 maret 1964 (Langsa, 2021). Karate memiliki tiga tehni yang harus dipelajari yaitu; Kihon (Gerak dasar), Kata (Jurus), dan Kumite (Pertarungan). Kihon adalah dasar seorang praktisi karate sebelum menggunakannya untuk membuat rangkaian jurus (kata) dan menggunakannya dalam kumite, atau pertarungan. Jenis kihon ini terdiri dari bentuk tangan dan kaki, berdiri/kuda-kuda (dachi), tangkisan (uke), pukulan (tsuki), dan tendangan (geri). Kata merupakan

serangkaian Gerakan dari Gerakan kihon yang dipadukan menjadi satu gerakan yang indah yang akan dinilai oleh juri (Clark, 2022).

Makna karate sejatinya adalah proses pengembangan karakter yang ditemukan oleh individu dan kemudian dijadikan pedoman dalam kehidupan. Selain itu, olahraga karate berfungsi sebagai sarana untuk membela diri dan sebagai media untuk meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan (Rika Widianita, 2023). Karate telah melalui berbagai perubahan, dari yang awalnya sangat sederhana hingga berkembang menjadi karate modern yang sangat populer di kalangan orang tua, pria, dan Wanita (Mardiana et al., 2023).

### **Manfaat Psikologis Aktivitas Bela Diri**

Bela diri karate merupakan salah satu olahraga yang diminati banyak anak usia dini, olahraga memberikan kesempatan penting bagi anak untuk meningkatkan nilai kreativitasnya melalui aktivitas yang menyenangkan. Beberapa manfaat yang diperoleh anak dari berpartisipasi dalam olahraga yaitu menghasilkan kegembiraan, memberikan kesempatan untuk mempelajari berbagai keterampilan dasar atau gerak olahraga multilateral, menjadikan olahraga sebagai cara untuk bersosialisasi, menumbuhkan rasa peduli terhadap sesama dan meningkatkan kebugaran jasmani (Nopiyanto & Permadi, 2023). Psikologi olahraga juga penting karena mempelajari aspek psikologis seperti motivasi, konsentrasi, dan pengendalian emosi yang sangat berpengaruh (Artikel, 2024).

Berolahraga meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, termasuk meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen, meningkatkan metabolisme, menguatkan struktur tulang, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan (Yogam Prathista Hare Putra et al., 2023). Olahraga beladiri Karate memiliki potensi untuk meningkatkan kebugaran fisik, yang berdampak pada pengembangan kebiasaan positif, seperti disiplin, salah satunya (Publikasi et al., 2024)

### **Disabilitas**

Penyandang disabilitas mengacu kepada orang-orang yang mengalami gangguan, memiliki keterbatasan dalam melakukan sesuatu, atau memiliki keterbatasan dalam berpartisipasi dalam Masyarakat (Wiraputra, 2021). Penyandang disabilitas memiliki gangguan atau keterbatasan dalam pertumbuhan, perkembangan, mental, atau sensorik (Hidayat et al., 2023). Ada banyak istilah yang digunakan untuk menggambarkan orang penyandang disabilitas, termasuk difabel, penyandang cacat, dan cacat (Twinsani et al., 2024). Hal ini menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti masalah perilaku, masalah emosional, hiperaktif-inatensi, masalah dengan teman sebaya, dan perilaku prososial-ketidakpedulian (Jannati et al., 2021).

### **ADHD**

ADHD adalah gangguan perkembangan saraf (NDD) yang ditandai dengan kurangnya perhatian, hiperaktif, dan impulsif yang mempengaruhi kemampuan motoric (Núñez-Jaramillo et al., 2021) *Activity hyperactive deficiency disorder* (ADHD) adalah salah satu gangguan psikiatri anak dan remaja yang paling umum, dengan prevalensi lebih dari 5%. ADHD didefinisikan sebagai gangguan perkembangan saraf. Gejalanya diamati dalam perilaku (Drechsler et al., 2020). Gejala ADHD muncul sebelum usia 12 tahun. Anak-anak hingga usia 16 tahun didiagnosis jika mereka menunjukkan paling tidak enam tanda kurang perhatian atau enam tanda hiperaktif-impulsif yang muncul setiap tahun selama minimal enam bulan. Gejala harus muncul di dua tempat atau

lebih (misalnya, di rumah, di sekolah, atau bersama teman dan kerabat) dan mengganggu fungsi sosial atau sekolah (Putri et al., 2023)..

Anak-anak yang menderita ADHD menunjukkan beberapa gejala, termasuk perasaan gelisah, ketidakmampuan untuk diam, ketidakmampuan untuk duduk dengan tenang, dan selalu meninggalkan posisi tertentu, seperti duduk atau berdiri. Suka membuat keributan, aktivitas berlebihan, dan meletup-letup adalah beberapa kriteria lain yang sering dilihat (Adiputra et al., 2022). Kanak-kanak dan orang dewasa yang mengalami ADHD cenderung menghadapi banyak masalah, terutama dalam mengendalikan tingkah laku, berinteraksi dengan orang lain, mencapai tujuan akademik, dan masalah pribadi (Yahya & Abdullah, 2020).

### **Faktor Yang Mempengaruhi ADHD**

*Activity Hyperactive Defisit Disorder* (ADHD) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor genetic dan lingkungan, faktor genetic mengenai variasi kromosom dan polimorfisme memberikan landasan yang lebih kaya pada tingkat genetik. Di sisi lain, pada faktor lingkungan seperti paparan zat kimia atau faktor lingkungan prenatal menunjukkan betapa pentingnya dinamika ini dalam menentukan risiko perkembangan gangguan ini (Ginting et al., 2023).

### **Metode Penyembuhan ADHD**

Anak ADHD butuh penanganan yang lebih terokus maka dari itu ada beberapa metode untuk penyembuhan anak ADHD diantaranya :

Terapi Okupasi

Terapi okupasi yaitu terapi musik, terapi perilaku kognitif, terapi integrasi sensori, terapi snoezelen, dan terapi relaksasi.

Terapi Psikologi

Terapi psikologi atau psikoterapi yang diberikan kepada penderita ADHD melalui bantuan dari orang tua untuk meningkatkan lingkungan rumah dan sekolah mereka.

Terapi Sosial Medik

Penangan peran sosial medik ADHD berfokus pada membantu individu atau keluarga yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dalam berinteraksi dengan orang lain karena kondisi yang difungsikan. Mencari dan memanfaatkan sumber dalam memecahkan masalah sosial adalah bagian dari terapi ini.

Terapi perilaku

Ada beberapa jenis terapi perilaku yang dapat digunakan: (1) Reward System (memberikan hadiah kepada anak apabila mereka menyelesaikan tugas atau berperilaku baik), (2) Time Out (jika anak memukul orang di sekitarnya, dia dihukum duduk di pojok selama lima menit), (3) Response cost (anak dilarang menonton TV jika belum menyelesaikan tugasnya), dan (4) Token economy (anak mendapatkan "bintang" setelah menyelesaikan tugas). Jumlah hadiah yang akan diterima didasarkan pada jumlah bintang yang diberikan)

### Modifikasi Lingkungan

Anak-anak d ADHD kesulitan beradaptasi dan tidak merespon dengan baik ketika ada banyak stimulus. Di sekolah, mereka biasanya harus berada di barisan depan untuk mendapatkan lebih banyak perhatian dari guru. Metode belajar satu per satu atau kelas kecil seringkali membantu anak dengan ADHD. Rutinitas kelas harus dijadwalkan dan hanya memberikan satu tugas sekaligus (Dianita Syifa, 2024)

### **Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Penanggulangan Anak ADHD**

Kebugaran jasmani adalah serangkaian kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari (Lestari et al., 2022). Aktivitas fisik memengaruhi kesehatan dan daya tahan tubuh anak secara signifikan. Ini juga memengaruhi pola makan dan pola tidur, perkembangan fisik motorik, perkembangan sosial, emosional, dan moral anak (Khomaeny et al., 2020). Aktivitas fisik dapat meningkatkan konsentrasi dan perhatian anak ADHD dalam kemampuan mereka untuk merencanakan dan mengatur tindakan. Program olahraga sekolah tidak hanya memperoleh keterampilan fisik yang lebih baik, tetapi juga mendapatkan pengetahuan tentang cara mengendalikan emosi dan konsentrasi (Inovasi et al., 2025). Aktivitas fisik seperti olahraga sangat membantu anak yang memiliki gangguan ADHD untuk mengurangi kecemasan, depresi, perilaku agresif, dan masalah sosial (Li et al., 2023). Aktivitas fisik dan olahraga juga mendukung anak gangguan hiperaktif mengurangi kelebihan energi dan meningkatkan focus (Eko Agus Setiawan, 2023).

Aktivitas fisik beladiri merupakan metode yang dianggap efektif dan beragam, di mana latihan dengan disiplin yang konsisten dapat memberikan dampak positif terhadap hasil pembelajaran. Tujuan utama dari mempelajari bela diri adalah untuk mengajarkan siswa cara menghormati orang lain, serta berlatih teknik menangkis, menendang, dan memukul. Semua ini berfungsi sebagai langkah awal dalam membentuk kepribadian seseorang untuk belajar menghormati sesama. Selain itu, siswa juga diajarkan untuk patuh kepada guru atau instruktur, menghormati senior, dan saling menghargai antar rekan sejawat (Alif, 2019).

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus. Penelitian ini mendeskripsikan hasil penelitian dengan memberikan ilustrasi yang jelas dan hasil yang diperoleh dari proses pengumpulan data. Penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang situasi tertentu melalui penjelasan menyeluruh dan mendalam tentang kondisi dalam lingkungan alami. In(Fadli, 2021). Penelitian kualitatif menggunakan berbagai perspektif untuk memahami fenomena sosial atau perilaku manusia yang bertujuan untuk memahami, menjelaskan, dan memahami makna dalam konteks individu, sosial, dan budaya.

Penelitian kualitatif bersifat deskriptif dan biasanya menggunakan analisis induktif. Dalam penelitian kualitatif, proses dan makna (perspektif subyek) lebih diutamakan. Teori digunakan untuk membantu fokus penelitian sesuai dengan data lapangan. Ini juga membantu memberikan gambaran umum tentang latar belakang penelitian dan membantu membahas hasil penelitian. Salah satu ciri Utama dari metode kualitatif adalah penggunaan beberapa Teknik pengumpulan data, seperti wawancara, analisis dokumen, observasi partisipatif. Hal ini menunjukkan bahwa metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan kontekstual yang tidak dapat diperoleh dengan metode kuantitatif yang lebih terstruktur.

Desain studi kasus digunakan peneliti untuk menyelesaikan permasalahan dengan mendeskripsikan secara mendalam mengenai perilaku anak hiperaktif di sekolah dasar terhadap ekstrakurikuler karate. Studi kasus adalah metodologi empiris yang mempelajari kasus atau fenomena modern secara menyeluruh dan dalam situasi kehidupan nyata, yang digunakan terutama dalam kasus di mana perbedaan antara fenomena dan konteks tidak jelas. Ketika peneliti ingin memahami suatu masalah, peristiwa, atau fenomena yang menarik dalam konteks dunia nyata yang alami, pendekatan studi kasus digunakan. Metode ini juga memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang serangkaian peristiwa atau fenomena tertentu.

Penelitian ini menggunakan partisipan berjumlah 8 orang yaitu 3 orang anak dengan gangguan hiperaktif untuk tahap observasi, 3 orang tua anak hiperaktif sebagai informan utama, 1 pelatih ekstrakurikuler karate dan 1 guru pendamping ekstrakurikuler karate sebagai informan kunci. Penelitian ini akan dilakukan di salah satu sekolah dasar yang berkawasan di daerah Kelurahan Kotakulon, Kecamatan Sumedang Selatan, Kabupaten Sumedang, Provinsi Jawa Barat. Lokasi ini dipilih karena sebelumnya telah dilakukan *survei* dan peneliti menemukan kasus terkait permasalahan yang akan dijadikan penelitian.

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan menggunakan instrument observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi bertujuan untuk mengamati perilaku anak hiperaktif selama melakukan kegiatan ekstrakurikuler karate, peneliti mengamati perilaku anak hiperaktif selama Latihan. Setelah itu peneliti akan mencatat semua perilaku anak hiperaktif. Wawancara semi-terstruktur dilakukan untuk mendapatkan informasi lebih dalam dari orang tua, pelatih dan guru selama kegiatan ekstrakurikuler karate. Pertanyaan pada saat wawancara akan dilakukan untuk memperoleh jawaban yang lebih mendasar. Kemudian peneliti akan mencatat dan merekam untuk memperoleh data dan Kesimpulan. Dokumentasi dilakukan untuk memperkuat data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara.

Analisis data tematik yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi NVivo 15 pro untuk menentukan tema-tema penting yang muncul dalam transkrip wawancara partisipan dan melakukan pengkodean. Setelah itu dilakukan analisis data induktif untuk indentifikasi jawaban partisipan terhadap pertanyaan penelitian. Kedua analisis data ini dilakukan untuk memunculkan tema penting pada hasil wawancara partisipan

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian ini diawali dengan analisis perilaku anak hiperaktif terhadap ekstrakurikuler karate, perubahan perilaku anak hiperaktif, manfaat ekstrakurikuler karate, tantangan pelatih menghadapi anak hiperaktif, dan strategi pelatih. Analisis perilaku anak hiperaktif terhadap ekstrakurikuler karate diperoleh dari pengamatan dilapangan selama kegiatan ekstrakurikuler karate dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler karate, orang tua anak dengan gangguan hiperaktif, dan guru pendamping ekstrakurikuler karate.

Tabel 1.  
Data Hasil Pengamatan Peneliti Di Lapangan

No	Aspek Yang Diamati	Nama Anak		
		Athaya	Khenzi	Akmal
1.	Anak sulit untuk tetap diam	SS	KK	SS
2.	Anak sering bicara tanpa henti	S	KK	SS
3.	Anak kesulitan mengikuti intruksi	SS	S	S
4.	Anak tampak gelisah dan tidak tenang	KK	S	TP
5.	Anak melakukan aktivitas secara berlebihan	SS	TP	SS

**Penjelasan tabel :**

Seberapa sering anak menunjukkan perilaku aspek yang diamati selama kegiatan ekstrakurikuler karate.

**Kriteria :**

**TP : TIDAK PERNAH**

**KK : KADANG-KADANG**

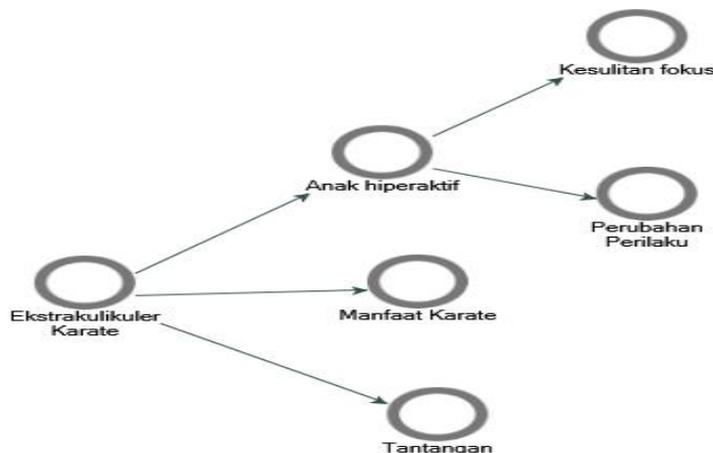
**S : SERING**

**SS : SANGAT SERING**

Berdasarkan tabel diatas merupakan hasil dari pengamatan peneliti selama kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Beberapa anggota ekstrakurikuler SD Pusdai menunjukkan perilaku gangguan hiperaktif.

**Perilaku Anak Hiperaktif Terhadap Ekstrakurikuler Karate**

Hasil dari data pengamatan peneliti selama dilapangan membuktikan bahwa adanya 3 anggota ekstrakurikuler karate di sd pusdai yang mengalami gangguan hiperaktif. Temuan terkait perilaku anak hiperaktif dapat di jelaskan melalui Project map dibawah ini:



Gambar 1. Project Map Hasil Analisis Perilaku Anak Hiperaktif Terhadap Ekstrakurikuler Karate  
Sumber : (Olahan Peneliti 2025)

Pada gambar di atas komponen saling berhubungan yang menunjukkan adanya anak hiperaktif dan ekstrakurikuler karate yang memiliki dampak positif terhadap perubahan perilaku anak hiperaktif. Pengelolaan energi berlebihan pada anak dengan

gangguan hiperaktif bertujuan untuk mengurangi Tingkat keaktifan dan membuat mereka merasa lebih tenang pada saat beraktivitas ekstrakurikuler karate maupun dengan kesehariannya. Anak hiperaktif menunjukkan perilaku yang tidak jauh beda dengan perilaku kesehariannya pada saat beraktivitas ekstrakurikuler karate. Pelatih ekstrakurikuler karate dan orang tua menyatakan bahwa :

*Pelatih : " Anak hiperaktif biasanya lebih suka bercanda dengan teman-teman mereka saat disuruh berbaris atau mendengarkan, dan mereka sering mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi."*

*Orang tua 1 : " Anak saya di rumah suka berlari-lari dan tidak bisa diam, tetapi yang paling membuat saya repot adalah sifatnya yang bawel"*

*Orang tua 2 : "Di rumah, anak saya tidak bisa diam. Misalnya, saat bermain, jika anak-anak lain tenang, dia justru terus bergerak dan sangat aktif. Selain itu, saat di RA, dia juga kurang fokus"*.

Hasil wawancara peneliti kepada informan menunjukkan adanya anak dengan gangguan hiperaktif di ekstrakurikuler karate. Perilaku anak hiperaktif terhadap ekstrakurikuler karate tidak jauh beda dengan perilaku anak dengan gangguan hiperaktif. Ketika berada di rumah namun ada beberapa dari mereka yang mengalami perubahan perilaku pada saat sebelum mengikuti ekstrakurikuler karate dan sesudah mengikuti ekstrakurikuler karate.

Perilaku anak dengan gangguan hiperaktif sulit dikontrol. Ketika kegiatan berlangsung namun ekstrakurikuler karate bisa menjadi salah satu pengelolaan energi bagi anak dengan gangguan hiperaktif dengan dilaksanakannya kegiatan diluar pembelajaran yang dilaksanakan setelah pulang sekolah bahkan di hari libur sekolah ekstrakurikuler karate bisa menjadi wadah bagi anak dengan gangguan hiperaktif untuk merealisasikan gerakannya dan mengontrol energi berlebihan. Seperti yang diungkapkan oleh informan pendukung dari salah satu guru di SD Pusdai sumedang :

*Guru : "Anak hiperaktif membutuhkan ruang untuk bergerak. Selain bergerak, kegiatan karate yang melibatkan teriakan juga sangat cocok untuk menyalurkan energi mereka."*

Kegiatan ekstrakurikuler karate melakukan aktivitas fisik diluar ruangan dengan melatih berbagai gerakan-gerakan karate seperti memukul, menangkis, menendang bahkan menghapal beberapa jurus. Pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Ketika pelatih mengintruksikan dan anak melakukan apa yang diintruksikan pelatih, gerakan karate dilakukan menggunakan teriakan tujuannya untuk mendorong individu lebih semangat melakukan gerakan dan mengatur pernafasan pada saat Latihan berlangsung.

Kegiatan ekstrakurikuler juga tidak hanya melatih kekuatan fisik namun anak dilatih untuk mandiri, disiplin, dan berani dengan peraturan-peraturan yang ada di dalam ekstrakurikuler karate seperti memakai pakaian karate (tegi), memasang sabuk sendiri, mendengarkan intruksi dari pelatih dan bebas mengekspresikan diri. Anak dengan gangguan hiperaktif mengalami beberapa perubahan perilaku setelah mengikuti ekstrakurikuler karate seperti ungkapan dari orang tua :

*Orang tua 1 : "Anak saya di rumah memang suka tidak diam dan sering berlari-lari. Malamnya, dia sering merasa pegal dan minta dipijitin. Namun, alhamdulillah, sejak mengikuti karate, dia tidak pernah rewel, merasa pegal, atau minta dipijitin lagi. Mungkin karena banyak bergerak. Dari segi perilakunya, biasanya dia suka memukul adiknya, tetapi sekarang dia lebih sering memberi tahu adiknya bahwa tidak boleh*

*memukul. Dia mengatakan bahwa memukul ada waktunya. Selain itu, sekarang dia juga lebih fokus”*

*Orang tua 2 : “Sebelum mengikuti karate, Akmal di rumah lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain game di HP setelah pulang sekolah atau saat ada waktu luang. Namun, setelah mengikuti karate, dia memiliki kegiatan yang membuatnya lebih lelah, sehingga setibanya di rumah, dia lebih banyak diam dan cenderung langsung tidur.”*

*Orang tua 3 : “Khenzi awalnya cengeng, tetapi setelah ikut karate, dia menjadi sedikit lebih berani dan tidak terlalu malu. Sekarang, dia juga tidak pernah cengeng lagi.”*

Hasil observasi dan wawancara dari informan diatas menunjukkan anak mengalami beberapa perubahan setelah mengikuti ekstrakurikuler karate. Kegiatan ekstrakurikuler karate bisa membuat anak merealisasikan energi berlebihan sehingga setelah kegiatan dilaksanakan anak lebih suka diam atau tidur karena kecapean. Pelatihan disiplin juga membuat anak menjadi lebih disiplin saat dirumah anak jadi lebih mengetahui apa yang harus dilakukan pada saat itu, tak hanya itu pelatihan bebas berekspresi juga membuat anak lebih pede dan berani.

Kegiatan aktif diluar pembelajaran dapat menjadikan wadah ruuang Gerak anak dengan gangguan hiperaktif untuk merealisasikan gerakanya. Ekstrakurikuler karate merupakan sala satu kegiatan yang dilakukan diluar pembelajaran, pelaksanaannya dilakukan setelah pulang sekolah atau pada saat libur sekolah. Ekstrakurikuler karate tidak hanya melatih kekuatan fisik namun juga melatih kedisiplinan, kemandirian, keberanian dan meningkatkan prestasi non-akademik anak dengan gangguan hiperaktif. Seperti yang di ungkapkan oleh pelatih dan orang tua:

*Pelatih : “Dari dulu, saya menangani anak-anak dengan ciri-ciri gangguan hiperaktif, dan mereka berhasil berprestasi di tingkat kecamatan, kabupaten, bahkan hingga provinsi dalam ajang O2SN.”*

*Orang tua 1 : “”Mengikuti ekstrakurikuler karate penting untuk menjaga diri sendiri, meningkatkan daya tahan tubuh, dan membuat tubuh menjadi lebih kuat.*

*Orangtua 2 : “Ekstrakurikuler karate sangat bagus untuk menyalurkan aktivitas berlebihan pada anak saya.”*

*Orang tua 3 : “Penting untuk menjaga diri, apalagi di tengah maraknya kasus pembulian. Minimal, anak perlu memiliki kemampuan untuk membela diri, bukan untuk menunjukkan kehebatan. Dengan mengikuti karate, anak dapat belajar menjaga diri agar tidak menjadi korban. Khenzie, yang awalnya cengeng, kini menjadi lebih berani setelah ikut karate.”*

Hasil wawancara di atas menunjukkan anak mengalami beberapa perubahan perilaku positif setelah mengikuti ekstrakurikuler karate. Ekstrakurikuler karate menjadi sala satu kegiatan efektif bagi anak dengan gangguan hiperaktif untuk mengelola energi berlebihan dan menyalurkannya kedalam kegiatan ini. Kegiatan fisik ekstrakurikuler karate dapat menjaga daya tahan tubuh dan tubuh lebih sehat, membuat anak lebih berani dan meningkatkan prestasi non akademik anak. Ungkapan tersebut didukung oleh peneliti yang menyatakan bahwa Olahraga prestasi dapat berhasil jika dimulai sejak usia muda, tetapi harus dilakukan secara berkelanjutan dan terorganisir dengan baik melalui arahan dari pelatih (Lengkana et al., 2020). Hasil wawancara peneliti menemukan juga bahwa

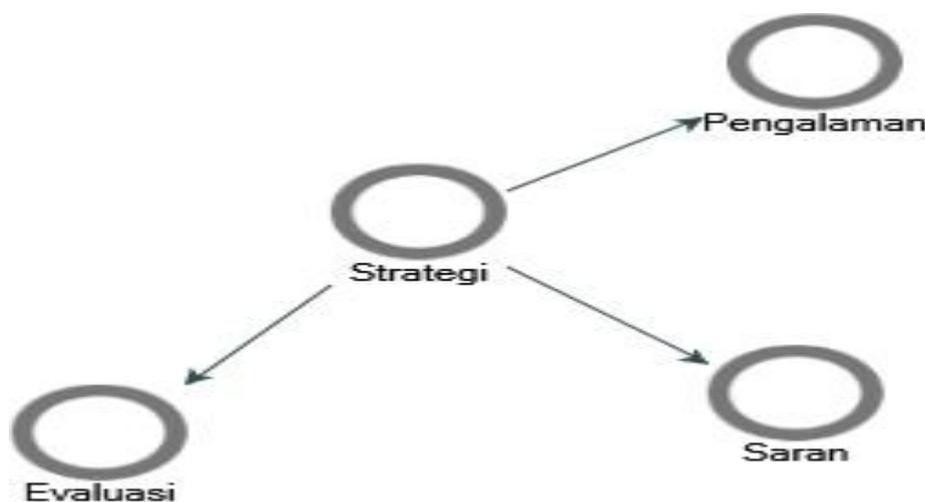
pelatih memiliki tantangan pada saat menghadapi anak dengan gangguan hiperaktif.pelatih menyatakan

*Pelatih ; “Kita harus banyak bersabar karena yang kita latih kebanyakan adalah anak-anak hiperaktif di tingkat SD. Kita perlu benar-benar sabar dalam membimbing mereka, karena mereka berbeda dari anak-anak lainnya. Jika anak tidak bisa melakukan sesuatu, kita tidak boleh marah atau bersikap keras, karena pada dasarnya anak SD tidak bisa diperlakukan dengan cara yang kasar.”*

Ungkapan diatas menunjukkan bahwa pelatih harus banyak bersabar Ketika menghadapi anak dengan gangguan hiperaktif.Pelatih mempercayai dengan cra berproses dan banyak berinteraksi dengan anak gangguan hiperaktif adalah sala satu cara untuk menhadapi anak dengan gangguan hiperaktif.

### Strategi Pelatih Menghadapi Anak Gangguan Hiperaktif

Hasil wawancara kepada pelatih memberikan Gambaran yang jelas mengenai strategi yang diterapkan oleh pelatih karate dalam menghadapi anak-anak dengan gangguan hiperaktif.



Gambar 2.Project Map Strategi Pelatih Menghadapi Anak Gangguan Hiperaktif  
Sumber : (Olahan Peneliti 2025)

Project map diatas menemukan temuan bahwa strategi pelatih berdasarkan pengalaman pelatih Selma menjadi pelatih ekstrakurikuler, dilakukannya evaluasi dan memberikan saran.Pelatih menyadari bahwa anak-anak hiperaktif membutuhkan perhatian ekstra. Alih-alih memarahi mereka, pelatih memilih untuk memberikan perhatian lebih, yang menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi anak-anak tersebut. Kesabaran menjadi kunci utama dalam melatih anak-anak hiperaktif. Pelatih memahami bahwa anak-anak ini memiliki cara belajar dan berperilaku yang berbeda, sehingga ia harus bersabar dalam membimbing mereka. Pelatih mengungkapkan :

*Pelatih : “Pada saat latihan, anak-anak hiperaktif lebih membutuhkan perhatian dan tidak bisa dimarahi. Oleh karena itu, kita perlu memberikan pengertian kepada mereka bahwa kita sedang berlatih karate dan mereka harus mengikuti instruksi dengan baik’*

*Pelatih : “Kita harus banyak bersabar dan melalui proses yang panjang. Penting untuk banyak berbicara dengan anak agar mereka dapat memahami dan mengerti.”*

Untuk memantau perkembangan anak pelatih memantau perkembangan anak-anak melalui ujian kenaikan tingkat yang dilakukan setiap 6 bulan. Ini memberikan kesempatan untuk mengevaluasi kemajuan mereka dan memberikan umpan balik yang konstruktif. Pelatih mengungkapkan :

*Pelatih : “Untuk mengukur kemampuan anak, biasanya diadakan Ujian Kenaikan Tingkat (UKT) yang dilaksanakan setiap enam bulan sekali, diikuti dengan pengukuhan setelah UKT. UKT ini merupakan proses kenaikan sabuk. Ketika saya merasa anak-anak sudah mampu menguasai teknik di sabuk putih, saya akan mengadakan UKT agar mereka dapat naik sabuk dan menambah ilmu serta keterampilan mereka.”*

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian mengenai perilaku anak hiperaktif terhadap ekstrakurikuler karate menunjukkan bahwa pendekatan yang diterapkan oleh pelatih sangat berpengaruh dalam membantu anak-anak tersebut mengelola perilaku mereka. Menurut penelitian oleh Verma & Bagchi (2020), perhatian yang konsisten dan pendekatan yang sabar dapat membantu anak-anak dengan ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) untuk lebih fokus dan terlibat dalam aktivitas fisik. Pendekatan ini juga dapat mengurangi perilaku impulsif dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengikuti instruksi.

Pelatih berusaha memberikan pengertian kepada anak-anak tentang pentingnya mengikuti instruksi. Penelitian oleh Chanet & Utami (2021), menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif antara pelatih dan anak-anak dapat meningkatkan pemahaman anak tentang aktivitas yang dilakukan. Hal ini penting untuk anak-anak hiperaktif yang mungkin kesulitan dalam memahami instruksi verbal. Anak-anak hiperaktif sering bernegosiasi mengenai instruksi yang diberikan oleh pelatih. anak-anak dengan ADHD cenderung menunjukkan perilaku negosiasi dalam situasi yang memerlukan perhatian. Ini menunjukkan bahwa mereka memiliki kesadaran akan batasan mereka dan berusaha untuk menyesuaikan instruksi dengan kemampuan mereka Smith (2021).

Manfaat ekstrakurikuler karate mengurangi kecemasan, depresi, perilaku agresif, dan masalah sosial (Li et al., 2023). Aktivitas fisik dan olahraga juga mendukung anak gangguan hiperaktif mengurangi kelebihan energi dan meningkatkan fokus (Setiawan, 2023). Dan dalam penelitian ini orang tua mengungkapkan bahwa setelah anak mereka mengikuti ekstrakurikuler karate secara teratur, anak jadi lebih bisa beristirahat dengan tenang dan beraktivitas dengan tenang dalam kesehariannya. Pemantauan pelatih melalui Ujian kenaikan Tingkat yang dilaksanakan selama 6 bulan sekali menjadi salah satu strategi dan evaluasi untuk memantau anak hiperaktif. pentingnya evaluasi berkala dalam program pelatihan untuk anak-anak dengan gangguan hiperaktif. Evaluasi ini tidak hanya membantu dalam mengukur kemajuan, tetapi juga memberikan umpan balik yang konstruktif untuk perbaikan (Feeney, 2024).

Ekstrakurikuler karate sudah terbukti menjadi media anak dengan gangguan hiperaktif untuk merealisasikan gerakannya dan mengontrol perilaku anak gangguan hiperaktif tak hanya itu olahraga juga bisa meningkatkan prestasi non akademik anak. Temuan dari penelitian ini menguatkan teori anak ADHD, teori ekstrakurikuler karate dalam Upaya mendukung kegiatan aktif pada anak hiperaktif. Perilaku anak

hiperaktif dapat di pantau dalam kegiatan ekstrakurikuler karate dan ekstrakurikuler karate dapat menjadi kegiatan positif bagi anak hiperaktif.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas ekstrakurikuler karate memiliki peranan penting dalam pengelolaan energi anak hiperaktif yang berlebihan. Ekstrakurikuler karate membantu anak untuk pengelolaan energi berlebih, peningkatan fokus, regulasi emosi dan peningkatan kontrol emosi. Dampak ekstrakurikuler karate dalam mengontrol perilaku berlebihan anak hiperaktif dapat menjadi media untuk peningkatan empati dan meningkatkan kedisiplinan pada anak hiperaktif. Ekstrakurikuler karate juga membantu daya tahan tubuh anak hiperaktif. Pelatih melakukan atau memiliki strategi tersendiri untuk penanganan perilaku anak dengan cara memahami perilaku anak, evaluasi berkala dan pendekatan personal. Secara keseluruhan, ekstrakurikuler karate terbukti menjadi media yang efektif dalam mendukung pengelolaan energi berlebihan pada anak-anak dengan gangguan hiperaktif, serta memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M., Yanti, N. L., Faidah, N., Muliawati, N. K., & Oktaviani, N. P. (2022). Meningkatkan Kemampuan Kader Posyandu Balita Dalam Mengenal Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Adhd) Pada Anak Pra Sekolah Improving the Capability of Posyandu Cadre To Recognize Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Adhd) in Pre\_School C. *Bhakti Community Journal*, 01 No 01(01), 46–54. <https://bhakticomunityjournal.com/index.php/bcj/article/view/8>
- Ahmad Yanuar Syauki, Bambang Yunanto, & Siti Maesaroh. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas Pada Atlet Beladiri Karate. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 61–75. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i2.270>
- Ajat Rukajat, K., Tauhidin Abas, T., & Nugraha Gusniar, I. (2021). Pelatihan Seni Bela Diri Karate Teknik Zenkutsu Dachi Pada Siswa Smp Negeri 1 Karawang Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 8065–8069. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2300>
- Alif, M. N. (2019). *Belajar beladiri*. UPI Sumedang Press.
- Alif, M. N. (2021). *Konsep Beladiri Pada Anak: Kajian Pedagogy Dan Psikologi Dalam Pembelajaran Beladiri*. Muhammad Nur Alif.
- Anggraeni, D., & Putro, K. Z. (2021). Strategi Penanganan Hambatan Perilaku serta Emosi pada Anak Hiperaktif dan Tunalaras. *JAPRA (Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal)*, 4(2), 43–57.
- Arga Alpin Azka, Palmizal A, A. S. (2023). Jurnal Cerdas Sifa. *Jurnal Cerdas Sifa*, 01(01), 1–10.
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 829–837. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i3.492>
- Artikel, I. (2024). *Kepada Masyarakat Pada Kejuaraan Nasional Nusantara Karate Open 2024 Strengthening The Guidance Of The Young Generation Through Community Service At The 2024 Nusantara Karate Open National*. 6(2), 506–514.
- Bani, M. D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif: Teori Dan Praktik*

(Issue January 2024).

- Clark, A. (2022). A Statistical Analysis of the Kata Scoring System in Sport Karate. *Ido Movement for Culture*, 22(4), 33–40. <https://doi.org/10.14589/ido.22.4.5>
- Dianita Syifa, G. A. R. S. M. (2024). Mengenal Anak Berkebutuhan Khusus:Autisme Dan Adhd. *Jurnal Almurtaja : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1020(1), 14–22.
- Drechsler, R., Brem, S., Brandeis, D., Grünblatt, E., Berger, G., & Walitza, S. (2020). Drechsler, R., Brem, S., Brandeis, D., Grünblatt, E., Berger, G., & Walitza, S. (2020). ADHD: Current Concepts and Treatments in Children and Adolescents. *Neuropediatrics*, 51(5), 315–335. *Neuropediatrics*, 51(5), 315–335.
- Eko Agus Setiawan. (2023). Pengembangan Pelayanan Bagi Anak Sekolah Minggu Dengan Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (Adhd) Di Gereja Tabgha Cabang Batu Aji. *Jurnal Tabgha*, 4(2), 83–92. <https://doi.org/10.61768/jt.v4i2.90>
- Fadli, M. R. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v2i1i1>.
- Ginting, R. L., Sagala, A. K., Nst, M. A., Simamora, M. S., Pulungan, R. A., Silalahi, R. U., Ginting, S. N. B., Pane, S. A. A., & Fatimah, Y. N. (2023). Hubungan Antara Faktor Genetik dan Lingkungan Perkembangan Autisme dan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, 4(2), 77–85. <https://doi.org/10.53299/diksi.v4i2.361>
- Herdiansyah, H., Muhtar, T., & Alif, M. N. (2022). Mental Imagery: Competitive Anxiety Control in Karate Kumite Athlete. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 7(3), 833–843. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2448>
- Herlina, H., Burhan, Z., & Ashari, L. H. (2023). Penanganan Pertama Cedera Olahraga Menggunakan Metode Rice Pada Klub Beladiri Karate Dojo Qolbu. *DEVOTE: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(2), 141–145. <https://doi.org/10.55681/devote.v2i2.1882>
- Hidayat, S. A., Purwacaraka, M., & Erwansyah, R. A. (2023). Edukasi Terapi Bermain Dengan Metode Video Pada Anak Disabilitas Intelektual Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 335–342. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i2.1267>
- Hidayat, Y., & Sulung, Y. (2022). Peran Guru Terhadap Minat Siswa pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SDN Mekarwangi Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(3), 6240–6249. <http://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/4128%0Ahttp://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/download/4128/2539>
- Inovasi, J., Ilmu, P., & Indonesia, P. (2025). *Peran Aktivitas Fisik dalam Mengatasi Hiperaktivitas pada Anak*. 2, 75–79.
- Jannati, V., Sufriani, & Sri, I. R. (2021). Gambaran masalah mental emosional pada anak penyandang disabilitas. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa (JIM) Fakultas Keperawatan*, 5(1), 1–9.
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Physical Activity Journal*, 1(2), 133. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2394>
- Kelas, P. T. (n.d.). *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Khomaeny, E. F. F., Ulfah, M., & Hamzah, N. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Lingkungan Alamiah Bagi Daya Tahan Tubuh Anak Usia Dini. *AWLADY:*

- Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 234. <https://doi.org/10.24235/awlady.v6i2.6206>
- Langsa, W. P. (2021). *View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk*.
- Lengkana, A. S., Suherman, A., Saptani, E., & Nugraha, R. G. (2020). Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Esteem. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(1), 1–12.
- Lestari, I. D., Rustiadi, T., & Wahyudi, A. (2022). Pengembangan Model Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 225–235. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3740>
- Li, D., Wang, D., Cui, W., Yan, J., Zang, W., & Li, C. (2023). Effects of different physical activity interventions on children with attention-deficit/hyperactivity disorder: A network meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Neuroscience*, 17(March). <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1139263>
- Ludyga, S., Hanke, M., Leuenberger, R., Bruggisser, F., Pühse, U. W. E., Gerber, M., Lemola, S., Capone-Mori, A., Keutler, C., Brotzmann, M., & Weber, P. (2023). Martial Arts and Cognitive Control in Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder and Children Born Very Preterm: A Combined Analysis of Two Randomized Controlled Trials. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 55(5), 777–786. <https://doi.org/10.1249/MSS.00000000000003110>
- Mardiana, I., Pandra, V., & Suhdy, M. (2023). Analisis Gerakan Serangan yang digunakan Atlet Karate pada Pertandingan Kumite di Perguruan Kushin Ryu M Karate Do Indonesia (KKI) di Kota Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 193–201. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.6856>
- Muhtar, T., Alif, M. N., & Lengkana, A. S. (2019). Pelatihan Konsep Beladiri Praktis Untuk Eksekutif Wanita Di Kabupaten Sumedang. *Sportive UPI*, 4, 442.
- Nopiyanto, E. Y., & Permadi, A. (2023). Analisis Kebutuhan Psikologis Atlet Usia Dini Di Kota Bengkulu Psychological Needs Analysis of Early Athlete in Bengkulu City. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), 131–143.
- Núñez-Jaramillo, L., Herrera-Solís, A., & Herrera-Morales, W. V. (2021). Adhd: Reviewing the causes and evaluating solutions. *Journal of Personalized Medicine*, 11(3), 1–25. <https://doi.org/10.3390/jpm11030166>
- Nurahma, G. A., & Hendriani, W. (2021). *Tinjauan sistematis studi kasus dalam penelitian kualitatif*. 7(2), 119–129.
- Publikasi, A., Pengabdian, H., & November, N. (2024). *Pendampingan dan Pemanfaatan Ekskul Karate dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani di SDIT AL Ghazali Assistance and Utilization of Karate Extracurriculars in Improving Physical Fitness at SDIT AL Ghazali Agama Islam Negeri Palangkaraya , Indonesia Umat isla*. 2(6).
- Purwati, N. (2022). GUAU Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam. *Gangguan Dan Hambatan Perkembangan Pada Anak Usia Dini*, 2(1), 451–468. <http://studentjournal.iaincurup.ac.id/index.php/guau>
- Putri, C. A., Siregar, F. A., & Lubis, A. rasyicha. (2023). Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling. *Liberosis : Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 1–19.
- Rahmatanti.dkk. (2016). PENGARUH TAEKWONDO TERHADAP PENINGKATAN SUSTAINED ATTENTION SISWA ADHD INATTENTIVE ( Studi Pada Siswa Kelas 3, 4 & 5 Di SDN Griba 32 Bandung). *SCHEMA Journal of*

*Psychological Research, 1998, 46–57.*

- Rika Widianita, D. (2023). Identifikasi Profil Antropometri Atlet Karateberdasarkan Kelompok Usia Di Pontianak. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam, VIII(I)*, 1–19.
- Silitonga, K., Pendidikan, P., Anak, K., Dini, U., Tarutung, I., Sibagariang, R. U., & Herlina, E. S. (2023). Pola Asuh Orang Tua dalam Penanganan ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora, 2(3)*, 11345–11356. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>
- Simatupang, Dorlince & Ningrum, E. P. (2020). Studi tentang perilaku hiperaktif dan upaya penanganan anak di TK Pembina Tebing Tinggi. *PEDAGOGI: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini, 6(1)*, 31–39.
- Twinsani, F. K., Prayudi, G., Hidayat, M., Hendradi, A. A., Arifin, K. A., & Erlangga, V. L. S. (2024). *Melayani Penyandang Disabilitas*. 1–101.
- Verma, A., & Bagchi, A. (2020). Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and Sports – What Causes ADHD and How does Sport Help deal with it? *Annals of Tropical Medicine and Public Health, 23(17)*. <https://doi.org/10.36295/ASRO.2020.231707>
- Wiraputra, A. D. (2021). Perlindungan Hukum Terhadap Pekerja Penyandang Disabilitas. *Dharmasiswa, 1(1)*, 34–45.
- Yahya, M. A., & Abdullah, M. F. (2020). Intervensi Inklusif Sukan Terhadap Murid Gangguan Kecelaruan Tumpuan dan Hiperaktif (ADHD). *Asia Pacific Journal of Educators and Education, 35(2)*, 131–143. <https://doi.org/10.21315/apjee2020.35.2.8>
- Yogam Prathista Hare Putra, Sapto Adi, & Ardhiyanti Puspita Ratna. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Dalam Peningkatan Kondisi Fisik (Keseimbangan, Kekuatan, Dan Kelentukan) Anggota Ekstrakurikuler Ju-Jitsu Dojo SMK Cendika Bangsa Kepanjen Kabupaten Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora, 1(4)*, 98–110. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.340>
- Zulkifli, A. (2019). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Tendangan Kansetsu Geri Dalam Beladiri Karate Gojukai Cabang Kabupaten Soppeng. *Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan (UNM). Makassar.*