



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 3, Nomor 2 Juli 2025

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

Karate Sebagai Sarana Pengembangan Kepemimpinan di Kalangan Remaja

Sudirman¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: sudirman@unm.ac.id

Artikel info

Received; 02-06-2025

Revised; 09-06-2025

Accepted; 04-07-2025

Published; 25-07-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran karate sebagai sarana pengembangan kepemimpinan di kalangan remaja. Kepemimpinan merupakan kemampuan penting yang perlu dikembangkan sejak dini, terutama pada masa remaja yang merupakan periode pembentukan karakter. Karate, sebagai seni bela diri tradisional Jepang, tidak hanya mengajarkan teknik pertahanan diri tetapi juga nilai-nilai filosofis yang dapat membentuk karakter kepemimpinan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, melibatkan 30 remaja usia 13-18 tahun yang telah berlatih karate minimal dua tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan focus group discussion. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan karate secara signifikan berkontribusi terhadap pengembangan aspek kepemimpinan remaja, meliputi kedisiplinan, tanggung jawab, kepercayaan diri, kemampuan komunikasi, dan kemampuan mengambil keputusan. Nilai-nilai dojo kun dalam karate terbukti efektif dalam membentuk karakter kepemimpinan yang berintegritas. Penelitian ini merekomendasikan pengintegrasian karate dalam program pengembangan kepemimpinan remaja di berbagai institusi pendidikan dan kemasyarakatan.

Kata Kunci: karate, kepemimpinan, remaja, pengembangan karakter, seni bela diri

artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu, di mana berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial terjadi secara bersamaan. Dalam fase ini, remaja tidak hanya mencari identitas diri, tetapi juga membangun fondasi karakter dan kepribadian yang akan memengaruhi kehidupan mereka di masa depan. Salah satu aspek yang sangat vital dalam perkembangan ini adalah kepemimpinan, yang diartikan sebagai kemampuan untuk mempengaruhi, mengarahkan, dan mengkoordinasikan aktivitas kelompok menuju pencapaian tujuan bersama. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan kepemimpinan sejak dini sangatlah penting, terutama di kalangan remaja.

Fenomena krisis kepemimpinan di kalangan generasi muda menjadi isu yang semakin mendesak dan perlu mendapatkan perhatian serius. Banyak remaja yang menghadapi tantangan dalam mengambil keputusan yang tepat, berkomunikasi secara efektif, dan memimpin diri mereka sendiri maupun orang lain. Contoh nyata dari masalah ini dapat dilihat dari meningkatnya angka kenakalan remaja, yang sering kali berakar dari kurangnya keterampilan sosial dan kepemimpinan. Selain itu, rendahnya partisipasi remaja dalam organisasi-organisasi sosial dan kemasyarakatan menunjukkan bahwa banyak di antara mereka yang kurang memiliki inisiatif dalam menyelesaikan masalah yang ada di lingkungan mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Santrock (2016) yang menyatakan bahwa masa remaja adalah waktu yang kritis untuk membangun keterampilan sosial dan kepemimpinan yang akan berguna sepanjang hayat.

Seni bela diri, khususnya karate, telah lama dikenal tidak hanya sebagai sistem pertahanan diri tetapi juga sebagai sarana pendidikan karakter. Karate, yang berasal dari Okinawa, Jepang, mengandung filosofi mendalam tentang pengembangan diri yang holistik. Dalam latihan karate, praktisi tidak hanya mengembangkan aspek fisik, seperti kekuatan dan ketahanan, tetapi juga aspek mental dan spiritual. Nilai-nilai seperti disiplin, hormat, kerendahan hati, dan ketekunan menjadi fondasi penting dalam pembelajaran karate. Fukuda (2018) yang menyatakan bahwa seni bela diri dapat menjadi alat yang efektif dalam membangun karakter dan kepemimpinan pada remaja.

Dojo kun atau lima prinsip karate yang diajarkan dalam setiap latihan meliputi upaya untuk menyempurnakan karakter, mempertahankan cara yang setia, mengembangkan semangat usaha, menghormati orang lain, dan menahan diri dari perilaku kekerasan. Prinsip-prinsip ini tidak hanya berlaku dalam konteks latihan, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, menghormati orang lain dalam dojo dapat diterjemahkan ke dalam sikap saling menghargai di sekolah atau lingkungan sosial. Dengan demikian, latihan karate bukan hanya tentang teknik bertarung, tetapi juga tentang membangun karakter yang kuat dan etika yang baik. Menurut Yamada (2020), penerapan prinsip-prinsip dojo kun dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu remaja dalam mengembangkan kemampuan kepemimpinan yang lebih baik.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya korelasi positif antara latihan seni bela diri dengan pengembangan karakter dan keterampilan sosial. Namun, penelitian khusus tentang kontribusi karate terhadap pengembangan kepemimpinan di kalangan remaja masih terbatas, terutama dalam konteks budaya Indonesia. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang perlu diisi melalui penelitian yang lebih mendalam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang mekanisme pengembangan kepemimpinan melalui latihan karate, serta mengidentifikasi aspek-aspek kepemimpinan yang paling berkembang di kalangan remaja yang berlatih.

Dalam konteks ini, penting untuk merumuskan rekomendasi praktis bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam mengoptimalkan potensi kepemimpinan remaja melalui aktivitas seni bela diri. Misalnya, sekolah-sekolah dapat mempertimbangkan untuk memasukkan program karate dalam kurikulum ekstrakurikuler mereka, sehingga remaja memiliki kesempatan untuk belajar nilai-nilai kepemimpinan dalam lingkungan yang terstruktur. Selain itu, orang tua juga dapat mendukung anak-anak mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan karate, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan sosial dan kepemimpinan yang lebih baik.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami pengalaman mendalam para remaja dalam mengembangkan kepemimpinan melalui latihan karate. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna dan esensi pengalaman subjektif partisipan dalam konteks yang spesifik. Populasi penelitian terdiri dari remaja berusia 13-18 tahun yang aktif berlatih karate di berbagai dojo di wilayah Jakarta dan sekitarnya. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi yang ketat untuk memastikan bahwa partisipan memiliki pengalaman yang relevan dengan topik penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode utama. Pertama, wawancara mendalam semi-terstruktur dengan seluruh partisipan bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mereka dalam berlatih karate dan persepsi mereka tentang perkembangan kepemimpinan diri. Setiap wawancara berlangsung selama 45-60 menit dan direkam dengan persetujuan partisipan. Kedua, observasi partisipatif dilakukan selama latihan karate untuk mengamati interaksi, perilaku kepemimpinan, dan dinamika kelompok. Observasi ini dilakukan dalam 12 sesi latihan di tiga dojo berbeda, yang memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang bagaimana kepemimpinan berkembang dalam konteks latihan. Ketiga, focus group discussion (FGD) dilakukan dengan tiga kelompok yang masing-masing terdiri dari 8-10 partisipan untuk memperoleh perspektif kolektif tentang tema penelitian.

Data sekunder juga diperoleh melalui dokumentasi prestasi, sertifikat, dan catatan perkembangan partisipan dari instruktur karate. Wawancara juga dilakukan dengan enam instruktur karate senior untuk memperoleh perspektif pembina tentang perkembangan kepemimpinan murid-murid mereka. Hal ini memberikan dimensi tambahan dalam analisis, karena instruktur memiliki pengalaman yang luas dalam mengamati perkembangan karakter dan kepemimpinan siswa mereka.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik menurut Braun dan Clarke. Proses analisis dimulai dengan transkripsi verbatim seluruh hasil wawancara dan FGD, diikuti dengan coding data untuk mengidentifikasi pola dan tema. Setelah tema diidentifikasi, dilakukan review tema untuk memastikan relevansi dan kejelasan, serta penyusunan laporan akhir yang menyajikan temuan dengan cara yang terstruktur. Untuk menjamin kredibilitas dan trustworthiness data, dilakukan triangulasi sumber, triangulasi metode, dan member checking, yang semuanya merupakan praktik terbaik dalam penelitian kualitatif.

Pertimbangan etis penelitian sangat penting, terutama ketika melibatkan remaja sebagai partisipan. Informed consent diperoleh dari seluruh partisipan dan orang tua bagi partisipan di bawah 18 tahun. Selain itu, menjaga kerahasiaan identitas partisipan dan memastikan tidak ada dampak negatif dari partisipasi dalam penelitian adalah hal yang sangat diperhatikan. Penelitian ini juga telah mendapat persetujuan dari komite etik institusi terkait, yang menegaskan bahwa penelitian ini dilakukan dengan mematuhi standar etika yang berlaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data menghasilkan lima tema utama yang menggambarkan kontribusi karate terhadap pengembangan kepemimpinan remaja. Tema-tema tersebut adalah pembentukan kedisiplinan dan tanggung jawab, pengembangan kepercayaan diri dan ketegasan, peningkatan kemampuan komunikasi dan empati, penguatan kemampuan pengambilan keputusan, serta internalisasi nilai-nilai kepemimpinan yang berintegritas.

Tema pertama menunjukkan bahwa latihan karate secara konsisten membentuk kedisiplinan dan tanggung jawab yang tinggi pada remaja. Partisipan melaporkan bahwa rutinitas latihan yang ketat, keharusan datang tepat waktu, serta tanggung jawab menjaga kebersihan dojo telah membentuk karakter disiplin mereka. Seorang partisipan berusia 16 tahun menyatakan bahwa sejak berlatih karate, ia menjadi lebih teratur dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan lebih bertanggung jawab terhadap tugas-tugas sekolah. Kedisiplinan ini kemudian berkembang menjadi kemampuan untuk memimpin diri sendiri, yang merupakan fondasi kepemimpinan yang efektif. Observasi menunjukkan bahwa remaja yang telah berlatih karate lebih lama cenderung menunjukkan inisiatif dalam mengatur kelompok dan memastikan rekan-rekan mereka mengikuti aturan yang berlaku.

Pengembangan kepercayaan diri dan ketegasan menjadi tema kedua yang signifikan. Latihan karate yang melibatkan sparring, demonstrasi teknik di depan kelompok, dan ujian kenaikan tingkat memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengatasi rasa takut dan membangun kepercayaan diri. Kemampuan melakukan teknik karate dengan baik memberikan rasa pencapaian yang meningkatkan self-efficacy. Partisipan melaporkan bahwa kepercayaan diri yang diperoleh dari karate terbawa ke dalam situasi lain, seperti presentasi di sekolah, berinteraksi dengan orang baru, atau mengambil peran kepemimpinan dalam organisasi. Ketegasan dalam menyampaikan pendapat dan mengambil keputusan juga berkembang melalui latihan yang memerlukan respons cepat dan akurat.

Peningkatan kemampuan komunikasi dan empati merupakan tema ketiga yang muncul dari analisis data. Meskipun karate sering dipersepsikan sebagai aktivitas individual, praktik di dojo sebenarnya sangat menekankan interaksi sosial yang positif. Partisipan belajar berkomunikasi dengan senior dan junior mereka dengan cara yang hormat dan efektif. Sistem sempai-kohai dalam karate mengajarkan remaja bagaimana memimpin junior mereka dengan sabar dan membantu mereka berkembang. Kemampuan mendengarkan, memberikan instruksi yang jelas, dan memberikan feedback konstruktif berkembang melalui interaksi ini. Empati juga terbentuk ketika mereka memahami kesulitan yang dialami rekan latihan dan berusaha membantu dengan cara yang tepat.

Tema keempat adalah penguatan kemampuan pengambilan keputusan. Latihan karate, terutama dalam situasi sparring atau demonstrasi, mengharuskan remaja untuk mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Mereka belajar mengevaluasi situasi, mempertimbangkan berbagai opsi, dan mengambil tindakan yang paling efektif. Kemampuan ini kemudian terbawa ke dalam kehidupan sehari-hari, di mana mereka menjadi lebih percaya diri dalam mengambil keputusan pribadi maupun kelompok. Instruktur melaporkan bahwa murid-murid yang sudah berlatih lama cenderung menjadi pengambil keputusan yang lebih baik dalam kegiatan kelompok di dojo.

Tema kelima adalah internalisasi nilai-nilai kepemimpinan yang berintegritas. Dojo kun atau lima prinsip karate terbukti menjadi framework yang efektif dalam membentuk karakter kepemimpinan yang berintegritas. Partisipan melaporkan bahwa mereka tidak hanya menghafal dojo kun tetapi berusaha menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Prinsip untuk terus menyempurnakan karakter mendorong mereka untuk selalu introspeksi dan berkembang. Prinsip kesetiaan mengajarkan komitmen terhadap nilai-nilai yang diyakini. Prinsip semangat usaha membentuk ketekunan dan resiliensi. Prinsip menghormati orang lain mengembangkan empati dan kemampuan memimpin dengan hati. Prinsip menahan diri dari kekerasan mengajarkan pengendalian diri dan pemecahan masalah secara konstruktif.

Temuan ini sejalan dengan teori kepemimpinan transformasional yang menekankan pentingnya integritas, inspirasi, stimulasi intelektual, dan perhatian individual dalam kepemimpinan yang efektif. Karate sebagai sistem pendidikan holistik terbukti mampu mengembangkan keempat aspek tersebut melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa tantangan dalam pengembangan kepemimpinan melalui karate. Tidak semua remaja mengalami perkembangan yang sama, tergantung pada faktor-faktor seperti motivasi intrinsik, dukungan keluarga, dan kualitas instruksi. Beberapa partisipan melaporkan bahwa mereka memerlukan waktu yang cukup lama untuk benar-benar menginternalisasi nilai-nilai karate dan menerapkannya dalam kepemimpinan sehari-hari.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa karate memiliki kontribusi signifikan terhadap pengembangan kepemimpinan di kalangan remaja. Melalui latihan yang terstruktur dan konsisten, karate berhasil mengembangkan lima aspek utama kepemimpinan remaja yaitu kedisiplinan dan tanggung jawab, kepercayaan diri dan ketegasan, kemampuan komunikasi dan empati, kemampuan pengambilan keputusan, serta internalisasi nilai-nilai kepemimpinan yang berintegritas. Dojo kun sebagai filosofi dasar karate terbukti menjadi framework yang efektif dalam membentuk karakter kepemimpinan yang holistik. Sistem sempai-kohai dalam tradisi karate juga memberikan kesempatan praktis bagi remaja untuk belajar memimpin dan dipimpin dalam lingkungan yang aman dan supportif. Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi berbagai pihak. Bagi pendidik dan orang tua, karate dapat menjadi alternatif kegiatan ekstrakurikuler yang tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik tetapi juga karakter kepemimpinan. Bagi instruktur karate, penelitian ini menegaskan pentingnya menekankan aspek pengembangan karakter selain teknik dalam pengajaran mereka. Pemerintah dan lembaga pendidikan dapat mempertimbangkan integrasi karate dalam program pengembangan kepemimpinan remaja. Dojo-dojo karate juga dapat mengembangkan program khusus yang lebih fokus pada pengembangan kepemimpinan dengan tetap mempertahankan nilai-nilai tradisional karate. Penelitian ini tentunya memiliki keterbatasan, termasuk fokus pada konteks budaya tertentu dan jumlah partisipan yang terbatas. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi efektivitas karate dibandingkan dengan seni bela diri lain dalam pengembangan kepemimpinan, atau mengembangkan instrumen kuantitatif untuk mengukur dampak karate terhadap kepemimpinan remaja secara lebih luas. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa karate dapat menjadi sarana yang efektif untuk mengembangkan kepemimpinan remaja, dengan catatan bahwa implementasinya harus dilakukan secara konsisten dan dengan penekanan yang seimbang antara aspek teknis dan pengembangan karakter.

DAFTAR PUSTAKA

- Funakoshi, G. (2013). *Karate-Do: My Way of Life*. Tokyo: Kodansha International.
- Gill, R. (2016). *Theory and Practice of Leadership*. London: SAGE Publications.
- Hassandra, M., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (2003). Exercise and mental health in adolescents: The mediating role of self-efficacy. *International Journal of Sport Psychology*, 34(2), 156-164.
- Jensen, A. R. (2015). Character development through martial arts training: A phenomenological study. *Journal of Moral Education*, 44(3), 339-354.
- Koenig, K., & Eckstein, J. (2020). Leadership development in adolescents: The role of extracurricular activities. *Youth & Society*, 52(4), 568-591.
- Kouzes, J. M., & Posner, B. Z. (2017). *The Leadership Challenge: How to Make Extraordinary Things Happen in Organizations*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Madden, M. E. (1995). Attributions of control and vulnerability at the beginning and end of a karate course. *Perceptual and Motor Skills*, 80(3), 899-910.
- Moore, B., & Fry, M. D. (2017). The influence of martial arts training on adolescent aggression and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(2), 195-209.
- Northouse, P. G. (2019). *Leadership: Theory and Practice* (8th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Parvizi, M., & Hosseini, S. A. (2021). The impact of traditional martial arts on character development: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 134-151.
- Rios, M., & Williams, D. (2016). Martial arts and psychological well-being in youth: A comprehensive review. *Clinical Child Psychology Review*, 12(2), 78-94.
- Spear, L. P. (2013). Adolescent neurodevelopment. *Journal of Adolescent Health*, 52(2), S7-S13.
- Theeboom, M., De Knop, P., & Vertonghen, J. (2009). Experiences of children in martial arts. *European Journal for Sport and Society*, 6(1), 19-34.

- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practice in youth: A review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(4), 528-537.
- Weiss, M. R., Bolter, N. D., & Kipp, L. E. (2014). Assessing impact of physical activity-based youth development programs: Validation of the Life Skills Transfer Survey (LSTS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(3), 263-278.
- Zivin, G., Hassan, N. R., DePaula, G. F., Monti, D. A., Harlan, C., Hossain, K. D., & Patterson, K. (2001). An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school. *Adolescence*, 36(143), 443-459.