

“  
Buku ini berisikan teknik-teknik dasar Karate KATA. Diawali dari sejarah Karate, baik dunia, maupun nasional. Prinsip-prinsip Karate, Sumpah Karate, Heian Shodan, dan Heian Nidan juga dijelaskan sebagai unsur dasar bagi Karateka pemula. Buku ini diperuntukkan sebagai pembelajaran Karate untuk anak (Karate Kids)  
”

TEKNIK DASAR KATA KARATE KIDS

TEKNIK DASAR  
**K.A.T.A**



<https://limaaksara.com>  
penerbitlimaaksara  
cvlimaaksara@gmail.com  
limaaksara



Mecca Puspitaningsari, .M.Pd  
Aditya Harja Nenggar, M.Pd  
Adhe Rengga Drestian, S.Or., S.Pd  
Sufi



# Teknik Dasar Kata Karate KIDS

Mecca Puspitaningsari,.M.Pd  
Aditya Harja Nenggar, M.Pd  
Adhe Rengga Drestian, S.Or., S.Pd  
Sufi



PENERBIT  
LIMA AKSARA

**Judul:**

Teknik Dasar Kata Karate Kids

**Penulis:**

Mecca Puspitaningsari, M.Pd  
Aditya Harja Nenggar, M.Pd  
Adhe Rengga Drestian, S.Or., S.Pd  
Sufi

**ISBN** 978-623-5555-65-2

**Editor:**

Prof. Dr. Erni Munastiwi, M.M  
M. Syaifuddin S, S.S., M.A

**Penyunting:**

Khusnul Khotimah  
Ashlihah S.E., M.M

**Desain sampul dan tata letak**

Limax Media

**Penerbit:**

Lima Aksara

**Redaksi:**

Pratama Residence Blok C23/B19  
Plosogeneng-Jombang | 0814-5606-0279 |  
<https://limaaksara.com>

**Distributor tunggal:**

CV. Lima Aksara | Pratama Residence Kav  
C23/B19 Plosogeneng-Jombang | 081456060279  
**Anggota IKAPI No.315/JTI/2021**

**Cetakan pertama September 2022**

Hak cipta dilindungi undang-undang. Plagiasi dipertanggungjawabkan secara utuh oleh penulis. Dilarang memperbanyak isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya dalam bentuk apapun tanpa Izin tertulis dari Penerbit.

# KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga buku dengan judul "Teknik Dasar Kata Karate Kids", akhirnya buku ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Penulisan buku ini bertujuan untuk mengenalkan pada anak tentang teknik dasar karate Kata yang harus dikuasai sebagai karateka.

Buku ini berisikan teknik-teknik dasar Karate. Diawali dari sejarah Karate, baik dunia, nasional, dan AKS. Prinsip-prinsip Karate, Sumpah Karate, Heian Shodan, dan Heian Nidan juga dijelaskan sebagai unsur dasar bagi Karateka pemula. Buku ini diperuntukkan sebagai pembelajaran Karate untuk anak (Karate Kids).

Wa'alaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.

Jombang, 1 Juni 2022

# DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Sejarah Karate di Dunia .....	1
B. Sejarah Karate di Indonesia .....	3
C. Sejarah Berdirinya AKS .....	5
BAB II PRINSIP KARATE .....	7
BAB III SUMPAH KARATE .....	9
BAB IV HEIAN SHODAN .....	12
BAB V HEIAN NIDAN .....	31
DAFTAR PUSTAKA .....	52
PROFIL PENULIS .....	54

# Sejarah KARATE



## A. Sejarah Karate di Dunia

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari *Okinawa*, Jepang. Olahraga ini terinspirasi dari seni bela diri *kempo* yang berasal dari Cina dan pertama kali diperkenalkan kepada warga Jepang pada tahun 1916 oleh Master *Gichin Fukanosi*. Seni bela diri ini pertama kali disebut "*Tote*" yang berarti seperti "*Tangan China*". Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei *Gichin Funakoshi* mengubah *kanji Okinawa (Tote: Tangan China)* dalam *kanji Jepang* menjadi '*karate*' (*Tangan Kosong*) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. (Pada saat itu, *Okinawa* belum menjadi bagian Jepang).

Pada tahun 1923, *Gichin Funakoshi* untuk pertama kalinya memperagakan *Te* atau *Okinawa-Te* ini di Jepang. Berturut-turut kemudian pada tahun 1929 tokoh-tokoh seperti *Kenwa Mabuni*, *Choyun Miyagi* berdatangan dari *Okinawa* dan menyebarkan karate di Jepang. *Kenwa Mabuni* menamakan alirannya *Shitoryu*, *Choyun Miyagi* menamakan alirannya *Gojuryu*, dan *Gichin Funakoshi* menamakan alirannya *Shotokan*. *Masutatsu Oyama*