

**ANALISIS KETERAMPILAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA  
ATLET SHORINJI KEMPO SAROLANGUN**

**SKRIPSI**



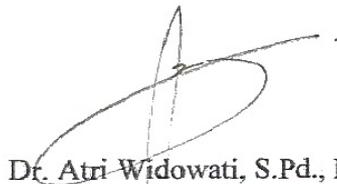
**OLEH  
NUR YANTI  
NIM : KIA120056**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDDIKAN  
UNIVERSITAS JAMBI  
2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “Analisis Keterampilan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun” diajukan oleh Nur Yanti NIM: KIA120056 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Dewan Penguji.

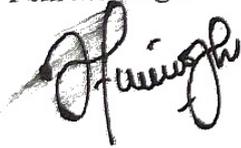
Dosen Pembimbing I



Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or.

NIP. 197703022005012002

Pembimbing II



Fitri Diana, S.Pd., M.Pd

NIP. 198904102019032017

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Analisis Keterampilan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun” diajukan oleh Nur Yanti NIM: KIA120056 telah di dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 07 Maret 2024.

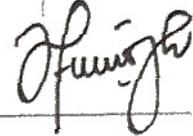
Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197703022005012002

Pembimbing 1.

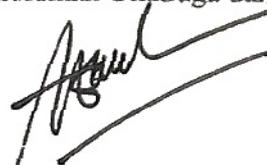


Fitri Diana, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198904102019032017

Pembimbing 2.



Jambi, Maret 2024  
Mengetahui  
Ketua Prodi  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198810242015041003

Didaftarkan Tanggal :  
Nomor :

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nur Yanti

NIM : KIA120056

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi,   Maret 2024  
Yang Membuat Pernyataan



Nur Yanti

NIM: KIA120056

## ABSTRAK

Nur Yanti . 2024. “ Analisis Keterampilan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun ”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or. (II) Fitri Diana, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: Keterampilan, Tendangan Mawashi Geri, Atlet Shorinji Kempo Sarolangun

Berdasarkan pengamatan penulis pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun, pelaksanaan latihan yang belum kondusif dikarenakan peminat Shorinji Kempo belum begitu banyak, serta jarak tempuh atlet ke tempat latihan begitu jauh, sehingga saat memulai latihan terbatas waktu, selama mengikuti pelatih masih fokus pada keberhasilan atlet saat bertanding, tanpa di ketahui apakah teknik mawashi geri yang dilakukan sudah baik apa belum. Selan itu, teknik tendangan mawashi geri termasuk teknik tendangan dasar yang sering dipakai, karena teknik tendangan tersebut paling cepat dan efektif untuk melakukan serangan saat bertanding. Sehingga peneliti tertarik ingin mengetahui Keterampilan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun.

Tujuan peneliti adalah Guna mengetahui keterampilan tendangan mawashi geri pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode tes dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling yaitu sebesar 13 orang.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh sebagai berikut keterampilan tendangan mawashi geri dari 13 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 9-10 sebanyak 7 orang dengan persentasi 54%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 7-8 sebanyak 5 orang dengan persentasi 38%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 5-6 sebanyak 1 orang dengan persentasi 8%.

Dapat di simpulkan bahwa keterampilan tendangan mawashi geri yang memiliki kategori sangat baik.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat, rahmat, dan karunia- Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat berserta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, amin. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Skripsi ini berjudul “Analisis Keterampilan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini dengan ketulusan hati dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Helmi, S.H., M.H. selaku Rektor Universitas Jambi
2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. Drs. Palmizal. A. S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan beserta ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi.
4. Ibu Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing I selalu memberi semangat kepada saya pada saat kesulitan penyelesaian skripsi.
5. Ibu Fitri Diana, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II yang memberikan arahan dan dukungan selal penulis menyelesaikan skripsi.
6. Bapak/Ibu dosen staf pengajar FKIP Universitas Jambi atas ilmu dan pendidikan yang telah diberikan selama perkuliahan.
7. Teman-teman angkatan 2020, dan seluruh teman-teman Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas dorongan dan do'anya.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>6</b>
2.1 Shorinji Kempo .....	6
2.1.1 Sarana dan Prasarana dalam shorinjin kempo .....	9
2.1.2 Peraturan dan Tata Cara Penilaian Dalam Pertandingan Shorinji Kempo .....	11
2.1.3 Teknik Dasar Shorinji Kempo .....	14
2.2 Teknik Tendangan Mawashi Geri .....	14
2.3 Keterampilan .....	16
2.4 Penelitian Relevan .....	18
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	20
3.2 Desain Penelitian .....	20
3.3 Populasi Dan Sampel.....	20
3.3.1 Populasi .....	20

3.3.2 Sampel.....	20
3.4 Instrumen Penelitian .....	21
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.6 Teknik Analisis Data .....	24
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Deskripsi Data .....	25
4.2. Pembahasan .....	26
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1. Kesimpulan.....	29
5.2. Saran .....	29
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>30</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>30</b>

**DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Instrumen tes Keterampilan tendangan mawashi geri .....	21
3.2 Norma Tes Keterampilan tendangan mawashi geri .....	23
4.1 Klasifikasi Keterampilan Tendangan Mawashi Geri .....	25

**DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Dogi.....	7
2.2 Obi.....	7
2.3 Hand Gloves .....	8
2.4 Do.....	8
2.5 Matras.....	9
2.6. Teknik Tendangan <i>Mawashi Geri</i> .....	15
4.1 Diagram Keterampilan Tendangan Mawashi Geri .....	26

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan segala bentuk aktifitas fisik jasmani dan rohani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan olahraga ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Menurut Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Olahraga Prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Di Indonesia terdapat berbagai macam beladiri salah satunya yaitu Shorinji Kempo.

Olahraga kempo adalah merupakan salah satu seni beladiri yang berasal dari jepang menggunakan serangan pukulan (zuki), serangan tendangan (geri), serangan bantingan, serangan tangkisan (uke) dan serangan kuncian (roku). Dengan teknik serangan ini perlu di kuasai mulai dari kohai, menengah maupun lanjutan beladiri ini harus menyatukan perpaduan tekniknya agar dapat dikuasai secara baik. Semua jenis beladiri memiliki tujuan yang sama yaitu dibenarkan secara fisik agar dapat mengalahkan orang lain.

Seorang Atlet Shorinji Kempo harus memiliki Ketrampilan yang baik untuk menjadi seorang atlit selain itu harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan yang baik Karena didalam beladiri ini tidak hanya kekuatan saja yang dipergunakan tetapi kelincahan saat melakukan gerakan daya tahan saat bertanding

dan kecepatan menyerang yang mengenai sasaran sangat diperlukan dalam beladiri ini. Selain itu Manfaat mempelajari beladiri ini sangat banyak diantaranya dapat mendidik anak disiplin dalam membagi waktu yaitu membagi waktu latihan dan waktu belajar dari sini pun mental anak akan berkembang lebih baik dan dapat mengatur waktu dengan sebaik-baiknya.

Dapat kita lihat dengan adanya klub olahraga beladiri di Indonesia. Seperti; karate, pencak silat, judo, gulat, dan lain sebagainya. Berprestasi dalam bidang olahraga tidak mengenal muda ataupun tua, melainkan wanita juga sudah dapat mempelajari serta mengikuti ajang-ajang dalam perlombaan beladiri yang ada. Seorang atlet kempo dalam mengikuti pertandingan tentunya harus dalam kondisi fisik yang baik untuk menghadapi pertandingan yang dimana membutuhkan waktu yang lama.

Didalam beladiri Shorinji Kempo ada 2 macam pertandingan yaitu Embu dan Randori. Didalam embu ada kategori Embu Beregu dan Embu berpasangan, Embu beregu biasanya berisi 4,6 atau 8 orang, yang kedua yaitu kategori Randori atau Fight satu lawan satu, sama dengan beladiri lain di kategori randori ini menggunakan berat badan dan untuk pertandingannya memukul dan menendang mengenai sasaran. Saat pertandingan berlangsung kenshi atau atlit menggunakan pelindung kepala, pelindung dada atau disebut Do, kemudian menggunakan Pelindung ditangan. Jadi, didalam pertandingan ini hanya boleh memukul dan menendang saja dan untuk sasaran memukul yaitu wajah, dan untuk sasaran menendang tidak boleh menendang kemaluan, arah kepala atau wajah, dan belakang badan.

Pertandingan dapat berjalan dengan baik maka atlet perlu memiliki salah satu keterampilan seperti tendangan *mawashi geri*. Menurut Sepriadi (2018: 56) tendangan *mawashi geri* adalah tendangan yang datangnya dari samping dengan cara memutar pinggul sehingga arah berbelok menjadi menyamping, bentuk dasarnya dari tendangan *mawashi geri* adalah kaki diangkat dan melontarkan kaki ke arah lawan disertai memutar pinggul agar lintasan tendangan memotong sanmai atau tulang rusuk.

Berdasarkan pengamatan penulis pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun, pelaksanaan latihan yang belum kondusif dikarenakan peminat Shorinji Kempo belum begitu banyak, serta jarak tempuh atlet ke tempat latihan begitu jauh, sehingga saat memulai latihan terbatas waktu, selama mengikuti pelatih masih fokus pada keberhasilan atlet saat bertanding, tanpa diketahui apakah teknik *mawashi geri* yang dilakukan sudah baik apa belum. Selain itu, teknik tendangan *mawashi geri* termasuk teknik tendangan dasar yang sering dipakai, karena teknik tendangan tersebut paling cepat dan efektif untuk melakukan serangan saat bertanding. Sehingga peneliti tertarik ingin mengetahui Keterampilan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun.

Melakukan teknik tendangan *mawashi geri* pada nomor randori ini bagian kaki yang digunakan adalah bagian punggung kaki dan yang menjadi target tendangan bukan kepala lawan tetapi pelindung yang terdapat dibagian dada hingga pinggang dari lawan. Sehingga teknik tendangan *mawashi geri* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tendangan dari arah samping menggunakan bagian punggung kaki dan

yang menjadi target adalah pelindung yang dipakai oleh lawan dan terletak dibagian dada hingga pinggang lawan.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Analisis Keterampilan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun”

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah di jelaskan, maka masalah dapat di identifikasi sebagai berikut:

1. Pelaksanaan latihan yang belum kondusif dikarenakan peminat Shorinji Kempo belum begitu banyak,
2. Jarak tempuh atlet ke tempat latihan begitu jauh, sehingga saat memulai latihan terbatas waktu, selama mengikuti pelatih masih fokus pada keberhasilan atlet saat bertanding, tanpa diketahui apakah teknik mawashi geri yang di lakukan sudah baik apa belum.
3. Keterampilan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun belum pernah dilakukan pengamatan khusus untuk tes keterampilan yang di miliki atlet.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Dari rumusan masalah yang, maka penulis perlu memberikan batasan masalah agar peneliti lebih fokus dalam penelitian yaitu Keterampilan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka dapat diuraikan permasalahannya adalah; Bagaimanakah Keterampilan tendangan mawashi geri pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun.?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan peneliti adalah: Guna mengetahui keterampilan tendangan mawashi geri pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun.”

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

1. Dapat membagikan pengetahuan dan pengalaman pada atlet junior kenshi kempo Sarolangun.
2. Penulis sebagai proses pembelajaran diri dalam melakukan penelitian dan sebagai penambah wawasan pengetahuan dan pengalaman.
3. Dapat mengembangkan teori-teori yang hasilnya berguna bagi pelatih, bagi atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi
4. Dapat mengetahui sejauh mana keterampilan tendangan mawashi geri kempo yang dimiliki oleh atlet
5. Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi dalam latihan untuk meningkatkan keterampilan tendangan mawashi geri

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **2.1 Shorinji Kempo**

Olahraga kempo adalah seni olahraga bela diri yang berasal dari Jepang dengan menggunakan teknik perkelahian dan pertahanan dengan tangan kosong. (Hanif, Achmad Sofyan, 2017 :1). Dapat disimpulkan bahwa kempo adalah metode untuk mempertahankan diri dari serangan lawan.

PERKEMI (2013:05) menyatakan olahraga shorinji kempo adalah seni beladiri reaksi cepat yang mempelajari dan melatih teknik, taktik, dan strategi pergerakan, tangan, kaki, kepala serta anggota tubuh lainnya secara praktis dan efektif dalam pola dan bentuk latihan bertahan menyerang, dengan kemampuan otot, otak dan nurani dalam rangka dalam menguasai suatu ilmu pertahanan diri.

Shorinji kempo adalah olahraga salah satu olahraga beladiri yang sangat digemari dikalangan masyarakat. “Istilah kempo itu sendiri adalah bahasa Jepang untuk kuil shaolin sedangkan untuk bahasa Cina adalah *quanfa*. (Gunawan, Gugun Arief, 2017: 40).” Pendapat ini menyatakan bahwa Kempo berasal dari bahasa Jepang dan diistilahkan ke bahasa Cina untuk Kuil Shaolin. Shorinji Kempo berlandaskan pada Agama Budha yang mengajarkan kasih sayang kepada sesama.

Berdasarkan pernyataan diatas shorinji kempo merupakan olahraga yang memerlukan kefokusannya, pikiran, dan konsentrasi dan menyatuhkan tubuh sehingga dapat mengharmoniskan ras, hati dan pikiran.

### 2.1.1 Sarana dan Prasarana dalam shorinji kempo

Sarana adalah suatu peralatan penting yang perlu diperhatikan dalam aktivitas olahraga Shorinji Kempo, apabila sarana kurang lengkap akan membahayakan para atlet. Berikut penulis akan mengemukakan apa-apa saja sarana dan prasarana yang terdapat pada olahraga Shorinji Kempo:

- Sarana yang digunakan dalam beladiri kempo meliputi :
  - a. DOGI



Gambar 2.1 Dogi  
Sumber: Gugun Arief (2017: 39)

- b. OBI



Gambar 2.2 Obi  
Sumber: Gugun Arief (2017: 39)

## c. Hand Gloves



Gambar 2.3 Hand Gloves  
Sumber: Gugun Arief (2017: 39)

## d. DO



Gambar 2.4 Do  
Sumber: Gugun Arief (2017: 39)

e. Martas



Gambar 2.5 Matras  
Sumber: Gugun Arief (2017: 39)

- Sedangkan prasarana yang digunakan dalam olahraga Shorinji Kempo adalah gedung dan lapangan terbuka untuk para atlet berlatih.

### **2.1.2 Peraturan dan Tata Cara Penilaian Dalam Pertandingan Shorinji Kempo**

Pertandingan Shorinji kempo mengikuti peraturan yang di keluarkan oleh World Shorinji kempo Organization yang disebut (WSKO). Disamping itu, Gunawan, Gugun Arief (2017: 40) mengemukakan bahwa Shorinji Kempo mempertandingkan dua nomor yaitu:

#### **1. Randori (perkelahian Bebas Terbatas)**

Randori dalam shorinji kempo adalah pertarungan bebas terbatas. Kedua kenshi memakai pelindung dada, hel, dan sarung tinju khusus. Sesuai ajaran Budha yang menjadi semangat shorinji kempo, para kenshi dilarang mencederai lawannya. Randori dalam shorinji kempo cukup berbeda dengan pertandingan tarung pada cabang beladiri lainnya. Shorinji kempo sangat membatasi pertandingan tarung bebas. Randori juga hanya dipertandingkan secara khusus

dalam kejuaraan shorinji kempo, bukan sebagai bagian dalam kejuaraan olahraga umum.

Pertandingan randori hanya di peroleh bagi kenshi yang telah berumur 17 tahun keatas. Pertandingan randori berdasarkan kelas atau berat badan. Untuk kelas pertandingan *Randori* putra selisih berat badan yaitu 5 kg, yaitu kelas 50,55,60,65,70,75, dan kelas bebas 80 kg. Sedangkan untuk kelas *Randori* putri selisih 3 kg, yaitu kelas 45,48,51,54,57,60,kelas bebas 63 kg.

Pertandingan randori itu menghasilkan satu pemenang dengan serangan GOHO dan JUHO. Pada GOHO harus menghasilkan Hard Contact terhadap serangan dan harus memenuhi lima syarat serangan yaitu ATEMI NO GO YO SHO. Apabila WAZARI maka diberikan nilai (5 poin) dan masuk dua kali WAZARI diberikan nilai (10 poin), Apabila memakai serangan JUHO maka diwajibkan memakai kunci, jika tidak memakai kunci maka diwajibkan menyerang ke DO.

## 2. Embu (Kerapian Teknik Kempo)

Embu merupakan penampilan peragaan teknik, dengan kerapian dan ketepatan teknik sebagai dasar penilaian. Peraganya adalah beberapa pasang kenshi yang saling menerapkan teknik-teknik pilihan materi beladiri shorinji kempo. Atlet Embu harus memenuhi syarat ketentuan yang di tetapkan oleh panitia pertandingan. Lama durasi pertandingan embu yaitu 1,5 menit sampai 2 menit, dan lebih dari 3 menit didiskualifikasi, Sistem pertandingan embu beregu maupun berpasangan yaitu 2 babak. Untuk arena pertandingan kempo itu 7x7 meter.

Penilaian ini diberikan dengan memperhatikan kerapian dan ketepatan, semangat dan harmonis. Saat babak penyisihan ,juri/wasit penilai terdiri dari 4orang. Menentukan pemenang dengan cara berikut:nilai terendah dan tetinggi di tiadakan kemudian di tetapkan pememang berdasarkan jumlah nilai tersisa.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas selanjutnya akan menjadi acuan oleh penulis utnuk mengetahui peraturan dan tata cara penilaian yang ada pada olahraga shorinji kempo. Karena shorinji kempo bukan sekedar ilmu beladiri, namun juga merupakan jalan hidup.

### **2.1.3 Teknik Dasar Shorinji Kempo**

Teknik olahraga kempo menggunakan teknik GOHO dan JUHO dari sekian banyak beladiri yang bisa kita pelajari. Teknik dasar bela diri shorinji kempo menurut (Hanif, Achmad Sofyan, 2017: 145), yakni:

1. *Tachi* Kata (Posisi Berdiri) adalah teknik dasar bela diri yang dilakukan dengan posisi berdiri, *Tachi* kata terbagi menjadi sebagai berikut: Kihon Tachi, (sikap kaki di tekuk dengan kaki menghadap ke depan serta tangan mengengam kea rah depan), Zen Kutsu Tachi, (berat badan lebih maju kedepan), ko kuttsu tachi (berat badan lebih mundur ke belakang), Kiba Tachi (badan tekuk kebawah dengan posisi tangan di buka menghadap kedepan), Fuko Tachi (posisi badan dengan kanan di tekuk serta tangan menjaga badan), Helma Tachi (posisi badan lebih condong kedepan untuk serangan kea rah rusuk ), Neko Ashi ( posisi lebih sedikit di tekuk untuk menyerang).
2. Posisi Kaki adalah teknik dasar bela diri yang dilakukan dengan menggunakan posisi kaki, *Sokui Ho* terbagi menjadi 8 posisi yaitu: *Heishoku Dachi* (Posisi

telapak kaki berdiri tegak/ sikap sempurna), Kaisoku Daci (kaki di lebarkan setara dengan bahu lalu di tekuk), Mae Kagisoku Daci (posisi kaki maju kedepan lalu putar 90 derajat ke kiri), Ato kagisoku daci (kaki kiri maju kedepan menyilang saat melakukan tendangan lurus), Hyku Choji Daci( posisi tekuk leih kebawah), Hacijisoku taci (kaki menghadap kedepan sepeti kaki ping win).

3. Cara duduk, Terbagi menjadi 4 posisi duduk: Amza (saat posisi diam lalu bersiap duduk), Roll depan, (guling kedepan dengan cepat), Ushiro ukemi( guling ke belakang), Dai Sa Reng (lontaran kipas).
4. Bentuk Tangkisan, (Gasso Kamae), Midare Kamae, Manji Kamae, Haso kamae, Ik iKamae, Someng Kameae. (5) jodan Zuki (Pukulan atas ), judan zuki (Pukulan perut), Soto uci (serangan leher), pukulan tapak beruang, Toritek, Pukulan arah pelipis lawan. (6) Tendangan, Geri komie (tendangan ulu hati), Tendangn arah atas , Geri Kinteki (Tendangan arah kemaluan), Geri samping (Mengunnakan punggung kaki), (7) Lipatan kuncian ada 4 ; Mematikan ibu jari, Meremukan Tangan, Mencari titik lemah lawan, Gaso katame seperti bersalaman lalu hancurkan. (8) Bentuk gerakan badan atau mengubah arah badan terdapat 14 gerakan tai sabaki Sebagai berikut:
  1. Posisi kaki kanan di depan berubah menjadi kaki kiri di depan.
  2. Posisi kaki Berbentuk L jonitaci .
  3. Poisisi badan bergerak ke samping saat menghindari pukulan lawan.
  4. Posisi badan ke samping bagaikan air mengalir.
  5. Berubah Pandangan.
  6. Gerakan berubah arah dari depan langsung kebelakang.

7. Gerakan mengunci tangan lawan (*giaku gote*).
8. Setengah menghadap (*hantensin*).
9. Kedua kaki bergeser kiri atau kanan (*yoko tensin*).
10. Haekimi menekan perut ke dalam .
11. Khushin menunduk untuk menghindar dari pukulan lawan.
12. Menjatuhkan badan ke kanan, tangan bertumpu tanah, supaya kaki bebas menyerang Lawan.
13. Mae ukemi (mengguling ke depan).
14. Uci uke geri (menangkis dengan tangan lalu menyerang lawan dengan kaki terkuat).

Selain pendapat pakar diatas, ada pula teknik dasar bela diri kempo menurut pakar lainnya, seperti yang dikemukakan oleh Gunawan, Gugun Arief (2007: 45), yaitu: Teknik dasar Shorinji Kempo adalah Goho dan Juho. Teknik Goho meliputi serangan (*zuki*), Serangan kaki (*Geri*) dan Gerakan teknik bertahan.

Sedangkan teknik serangan Juho meliputi Kunci, lipatan, dan bantingan

1. Teknik *Goho*:
  - a. Teknik pukulan (*Zuki*) antara lain *kumade zuki* , *Uraken Zuki*, *Hiraken Zuki* *Jodan Zuki*
  - b. Teknik Tendangan (*Geri*) antara lain adalah *Geri age*, *Geri Mawashi*. *Geri Shukuto*, *Geri Komik*, dan *Geri Couku*.
  - c. Teknik tangkisan (*uke*) antara lain *Shoto Uke*, *Shita Uke*, *Uwa Uke* , *Juji Uke*, dan *Harai Uke*.
2. Teknik Lipatan dan Kunci antara lain adalah :
  - a. *Kunci Mae Yubi*: menghancurkan ibu jari

- b. *Juji gatame*: Mencari titik tembin atau kelemahan lawan.
- c. *Ura tembin gatame*: meremukan tangan lawan.

Berdasarkan teknik-teknik dasar bela diri kempo di atas, penulis mengacu kepada pendapat Gunawan, Gugun Arief. Dapat penulis simpulkan bahwa, teknik-teknik dasar bela diri kempo menjadi hal penting dalam sebuah olahraga bela diri kempo. Maka teknik dasar bela diri kempo adalah cara-cara yang harus dikuasai oleh para atlet kempo untuk lebih dalam lagi dalam berlatih. Untuk selanjutnya penulis akan membahas mengenai unsur fisik yang diperlukan dalam berlatih Shorinji Kempo.

## 2.2 Teknik Tendangan Mawashi Geri

Menurut Putra (Pratiwi, 2022: 21) *Mawashi geri* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada didepan atau samping. Tendangan *mawashi geri* menggunakan punggung kaki untuk mengenai sasaran seperti muka, leher, punggung. Sedangkan menurut Metty Putry Rahayu (2017: 15) *Mawashi geri* adalah teknik menendang lawan secara horizontal, tendangan ini sangat kuat karena memanfaatkan energy tubuh hal ini sangat penting untuk mendapatkan kekuatan terbesar dengan memutar pinggul dengan cepat.

Menurut Sepriadi (2018: 56) tendangan *mawashi geri* adalah tendangan yang datangnya dari samping dengan cara memutar pinggul sehingga arah berbelok menjadi menyamping, bentuk dasarnya dari tendangan *mawashi geri* adalah kaki diangkat dan melontarkan kaki ke arah lawan disertai memutar pinggul agar lintasan tendangan memotong sanmai atau tulang rusuk.

Berdasarkan pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwa tendangan mawshi geri adalah tendangan kaki diangkat dan melontarkan kaki kearah lawan disertai memutar pinggul dengan sasaran tulang rusuk. Terkadang dalam sebuah pertandingan banyak atlet yang menggunakan tendangan ini, agar bisa memperoleh nilai 2 (*wazari*) dengan nilai 10 poin (*ippon*).

Contoh gerakan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.5 Teknik Tendangan *Mawashi Geri*  
(Sumber: Putra dalam Pratiwi, 2022: 23)

Dalam Melakukan tehnik tendangan *mawashi geri* pada nomor randori ini bagian kaki yang digunakan adalah bagian punggung kaki dan yang menjadi terget tendangan bukan kepala lawan tetapi pelindung yang terdapat dibagian dada hingga pinggang dari lawan. Sehingga tehnik tendangan *mawashi geri* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tendangan dari arah samping menggunakan bagian punggung kaki dan yang menjadi target adalah pelindung yang dipakai oleh lawan dan terletak dibagian dada hingga pinggang lawan, (Sepriadi, 2018: 58)

Semua tendangan dalam beladiri Shorinji Kempo lutut diangkat dulu setinggi pinggang baru setelah itu ditendangkan, selain itu tendangan juga menggunakan pinggul harus masuk tidak hanya kaki saja yang bergerak tetapi bahu dan pinggul semua gerak, pinggul dikunci.

Perkenaan tendangan *Mawashi geri* untuk perkenaan kaki yaitu kaki bagian Punggung kaki, dan untuk perkenaan Tendangan Kelawan yaitu tulang rusuk atau dalam bahasa jepang Sanmai. Apabila tendangan *mawashi geri* masuk dan mengenai sanmai maka point lima dalam pertandingan shorinji kempo randori.

Cara melakukan *tendangan Mawashi* yang benar yaitu :

- 1) Kame atau kuda kuda kaki kiri depan (hidari kame)
- 2) Sikap kame lalu posisi akan menendang
- 3) lutut kaki kanan diangkat sepinggang (rata-rata air)
- 4) Lontaran kaki yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar kedalam
- 5) Posisi badan saat menendang condong kebelakang
- 6) Sasaran Tendangan berada didepan atau pada sanmai
- 7) Punggung kaki digunakan untuk perkenaan tendangan
- 8) Agar tendangan *mawashi geri* ini masuk, pinggul dan kaki tumpuan harus diputar 120 ° dengan kuat,cepat dan tepat
- 9) Setelah menendang kaki di letakkan didepan menjadi *kame migi* (kanan di depan)

### **2.3 Keterampilan**

Menurut Achmad Sofyan Hanif, (2016 : 94) keterampilan itu ada 2 macam yakni yang pertama keterampilan yang ditampilkan secara tepat serta dalam lingkungan yang bisa diprediksi. tipe keterampilan yang biasanya di lakukan berulang-ulang kali dinamakan keterampilan tertutup, sedangkan yang kedua keterampilan yang tidak bisa diprediksi yang dinamakan keterampilan

terbuka. Nomor randori dan perkelahian bebas, dari pembahasan diatas yang di maksud dengan gerakan yang bisa diprediksi itu gerakan yang telah di tata dengan rapi dan dilakukan berpasangan ataupun tunggal yang gerkannya dihafalkan seperti nomor pertandingan embu, Sedangkan tidak dapat diprediksi perubahan serangan yang tiba-tiba dan tidak bisa diterka oleh atlet, maka diperlukan keterampilan dalam menghindari atau melakukan tangkisan dengan serangan balasan.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2010: 58), untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. Keterampilan adalah kemahiran seseorang atau skil yang dikuasi oleh seorang atlet dalam melakukan gerakan-gerakan yang terdapat pada olahraga tersebut.

Menurut Nasution, (2013: 28) kerampilan adalah hasil dari belajar pada ranah psikomotorik, yang terbentuk menyerupai hasil belajar kognitif. Keterampilan adalah kemampuan untuk mengejar atau melaksanakan sesuatu yang baik. Maksud dari pendapat tersebut kemampuan adalah kecakapan atau potensi yang dimiliki seseorang untuk menguasai suatu keahlian yang dimiliki sejak lahir. Kemampuan tersebut merupakan hasil dari latihan-latihan yang telah dilakukan, keterampilan dan kemampuan seseorang itu lahir karena adanya latihan yang dilakukan oleh seseorang atau atlet itu sendiri serta bakat yang dibawa dari lahir.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat di kesimpulan bahwa keterampilan adalah kemampuan seorang atlet mencapai hasil dari suatu penampilan yang di

pengaruh oleh latihan dan kemampuan seorang atlet dalam melakukan gerakan atau teknik dalam suatu cabang olahraga tertentu. Kemampuan atau skill dapat dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan secara lebih mudah dan cermat.

#### **2.4 Penelitian Relevan**

1. Lia Ainun Nikmah. 2019. Profil Tendangan Mawashi Geri Shorinji Kempo Pada Atlet Remaja Putra Dojo Satria Muda Semarang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survey tes. Penelitian ini dilakukan pada 5 atlet menggunakan tehnik pengambilan sampling Purposive. Metode pengumpulan data menggunakan tes, observasi dan dokumentasi. Sedangkan tehnik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan tendangan *mawashi geri* Shorinji Kempo Dojo Satria Muda Semarang tergolong dalam kategori baik dengan presentase 86%. hasil kelima tahapan tendangan *mawashi geri* (1) tahapan awalan 70%, (2) tahapan sikap, posisi kaki dan badan 87%, (3) tahapan kontak 97%, (4) tahapan lanjutan 90%, (5) tahapan akhiran 88%. Simpulan dalam penelitian ini, tendangan *mawashi geri* shorinji kempo Dojo Satria Muda Semarang tergolong dalam kategori baik (86%). Disarankan kepada 1) atlet untuk latihan secara rutin agar dapat meningkatkan tendangan *mawashi geri* secara baik. 2) pelatih agar melatih tendangan *mawashi geri* secara bertahap.
2. Osi Pratiwi. 2022. Pengaruh Latihan Kombinasi *Sprint*-Teknik Dan *Speed Ladder* Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Atlet Putri Kempo Kota Bandar Lampung. Instrumen yang digunakan adalah tes tendangan *mawashi geri*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa. (1) Ada pengaruh yang

signifikan latihan kombinasi *sprint* teknik terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putri kempo Kota Bandar Lampung dengan hasil data  $t$  hitung = 4,08 >  $t$  tabel = 2,042 dengan  $\alpha = 0,05$ . (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *speed ladder* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putri kempo Kota Bandar Lampung dengan hasil data  $t$  hitung = 8,69 >  $t$  tabel = 2,042 dengan  $\alpha = 0,05$ . (3) Latihan *speed ladder* lebih berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putri kempo Kota Bandar Lampung dengan hasil data  $t$  hitung = 2,16 >  $t$  tabel = 2,048. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada tes akhir ada perbedaan pengaruh kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putri kempo Kota Bandar Lampung yang signifikan antara kelompok kombinasi *sprint*-teknik dan *speed ladder*. Sehingga, latihan *speed ladder* lebih berpengaruh secara signifikan jika dilihat dari rata-rata peningkatan pada tes akhir kedua kelompok.

3. Simatupang 2015. "Kontribusi Power Tungkai, Panjang Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri" yang memperoleh hasil bahwa power otot tungkai memiliki koefisien korelasi 0,552 dengan kontribusi sebesar 55,2%, panjang tungkai memiliki koefisien korelasi 0,301 dengan kontribusi sebesar 30,1%, keseimbangan memiliki koefisien korelasi sebesar 0,479 dengan kontribusi sebesar 47,9%. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa power otot tungkai memberikan kontribusi lebih besar terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* dibandingkan dengan variable lainnya.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini bertempat di Dojo Kempo GOR Sarolangun. Waktu Pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan pada bulan Januari 2024.

#### **3.2 Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode tes dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Arikunto (2013: 245), menyatakan bahwa pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis.

#### **3.3 Populasi Dan Sampel**

##### **3.3.1 Populasi**

Menurut Sugiyono (2015: 117), populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini yaitu atlet yang mengikuti latihan Kempo di Sarolangun yang berjumlah 13 orang.

##### **3.3.2 Sampel**

Menurut Sugiyono, (2015: 118), sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel. Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian. Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto (2010:116), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Maka

pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling yaitu sebesar 13 orang.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Didalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. (Sugiyono, 2013: 305). Instrumen alat atau fasilitas yang diperlukan dalam pengambilan data. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes keterampilan berupa lembar observasi keterampilan mawashi geri.

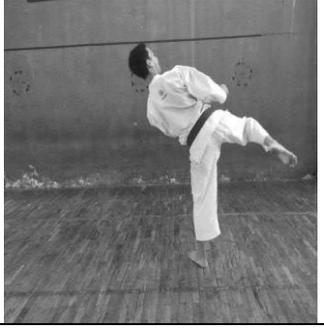
### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara atau ketentuan yang dilakukan dalam pelaksanaan tes melalui tahapan dan melakukan tendangan mawashi geri. Ketentuan pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

Adapun langkah-langkah yang dilakukan untuk mendapatkan penilaian keterampilan tendangan mawashi geri.

Tabel 3.1 Instrumen tes Keterampilan tendangan mawashi geri

No	Gambar	KETERANGAN	Terlaksana	Tidak
1		1. Kame atau kuda kuda kaki kiri depan (hidari kame) Posisi kaki membentuk huruf L dan tangan di genggam		

			2. Sikap kame lalu posisi akan menendang		
2			3. Lutut kaki kanan diangkat sepinggang (rata-rata air)		
			4. Lontaran kaki yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar kedalam		
3			5. Posisi badan saat menendang condong kebelakang		
			6. Sasaran Tendangan berada didepan atau pada sanmai		
4			7. Punggung kaki digunakan untuk perkenaan tendangan		

				
		8. Agar tendangan <i>mawashi geri</i> ini masuk, pinggul dan kaki tumpuan harus diputar 120 ° dengan kuat, cepat dan tepat		
		9. Setelah Menendang kaki di letakkan didepan Menjadi <i>Kame Migi</i> (kanan didepan)		
		10. Kembali pada posisi kaki seperti semula		
Jumlah		10		

Tabel 3.2 Norma Tes Keterampilan tendangan mawashi geri

No	Kategori	Norma
1	Sangat Baik	9-10
2	Baik	7-8
3	Cukup	5-6
4	Kurang	3-4
5	Sangat Kurang	1-2

Sumber: (Sepriadi, 2018: 58)

### 3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase, bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan yang diajukan dengan mengacu pada standar tingkat keterampilan yang telah di tentukan.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Angka Presentase

F = Frengkuensi

N = Jumlah Subjek

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

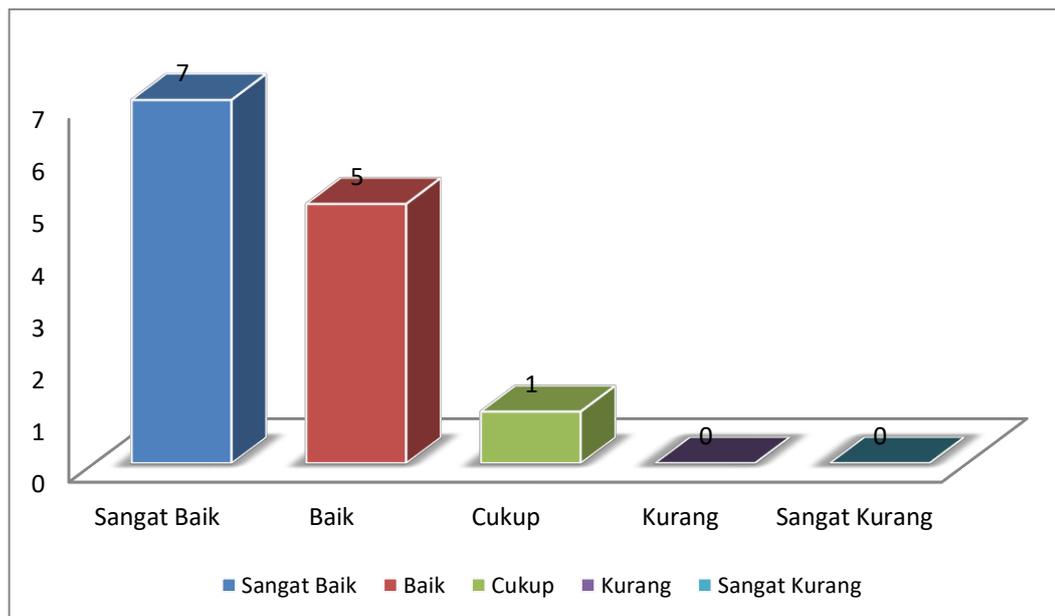
Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka didalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan yang diajukan sebelumnya mengenai Keterampilan tendangan mawashi geri pada atlet Shorinji Kempo Sarolangun. Gambaran dari data dalam kelompok dapat dilihat pada deskripsi data berikut ini :

##### 4.1.1 Keterampilan Tendangan Mawashi Geri

Hasil tes keterampilan tendangan mawashi geri pada atlet Shorinji Kempo Sarolangun dengan jumlah 13 orang dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Klasifikasi Keterampilan Tendangan Mawashi Geri**

No	Klasifikasi	Norma	Fi	%
1.	Sangat Baik	9-10	7	54%
2.	Baik	7-8	5	38%
3.	Cukup	5-6	1	8%
4.	Kurang	3-4	0	0%
5.	Sangat Kurang	1-2	0	0%
Jumlah			13	100%



**Gambar 4.1 Diagram Keterampilan Tendangan Mawashi Geri**

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan keterampilan tendangan mawashi geri dari 13 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 9-10 sebanyak 7 orang dengan persentasi 54%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 7-8 sebanyak 5 orang dengan persentasi 38%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 5-6 sebanyak 1 orang dengan persentasi 8%.

#### **4.2 Pembahasan**

Didalam beladiri Shorinji Kempo ada 2 macam pertandingan yaitu Embu dan Randori. Didalam embu ada kategori Embu Beregu dan Embu berpasangan, Embu beregu biasanya berisi 4,6 atau 8 orang, yang kedua yaitu kategori Randori atau Fight satu lawan satu, sama dengan beladiri lain di kategori randori ini menggunakan berat badan dan untuk pertandingannya memukul dan menendang mengenai sasaran. Saat pertandingan berlangsung kenshi atau atlit menggunakan pelindung kepala, pelindung dada atau disebut Do, kemudian menggunakan Pelindung ditangan. Jadi, didalam pertandingan ini hanya boleh memukul dan

menendang saja dan untuk sasaran memukul yaitu wajah, dan untuk sasaran menendang tidak boleh menendang kemaluan, arah kepala atau wajah, dan belakang badan.

Pertandingan dapat berjalan dengan baik maka atlet perlu memiliki salah satu keterampilan seperti tendangan *mawashi geri*. Menurut Sepriadi (2018: 56) tendangan *mawashi geri* adalah tendangan yang datangnya dari samping dengan cara memutar pinggul sehingga arah berbelok menjadi menyamping, bentuk dasarnya dari tendangan *mawashi geri* adalah kaki diangkat dan melontarkan kaki ke arah lawan disertai memutar pinggul agar lintasan tendangan memotong sanmai atau tulang rusuk.

Menurut Putra (Pratiwi, 2022: 21) *Mawashi geri* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada didepan atau samping. Tendangan *mawashi geri* menggunakan punggung kaki untuk mengenai sasaran seperti muka, leher, punggung. Sedangkan menurut Metty Putry Rahayu (2017: 15) *Mawashi geri* adalah teknik menendang lawan secara horizontal, tendangan ini sangat kuat karena memanfaatkan energy tubuh hal ini sangat penting untuk mendapatkan kekuatan terbesar dengan memutar pinggul dengan cepat.

Menurut Sepriadi (2018: 56) tendangan *mawashi geri* adalah tendangan yang datangnya dari samping dengan cara memutar pinggul sehingga arah berbelok menjadi menyamping, bentuk dasarnya dari tendangan *mawashi geri* adalah kaki diangkat dan melontarkan kaki ke arah lawan disertai memutar pinggul agar lintasan tendangan memotong sanmai atau tulang rusuk.

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan keterampilan tendangan mawashi geri dari 13 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 9-10 sebanyak 7 orang dengan persentasi 54%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 7-8 sebanyak 5 orang dengan persentasi 38%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 5-6 sebanyak 1 orang dengan persentasi 8%.

Hasil perolehan prestasi atlet sebagai berikut Rukoiyah: Kejurprov 2022 memperoleh 1 medali perak 1 medali perunggu Porprov 2023 memperoleh 3 medali perunggu, Rohmaniah: Kejurprov 2022 memperoleh 2 medali perak 2 medali perunggu Porprov 2023 memperoleh 1 medali emas 1 medali perak 1 medali perunggu, Vina Damayanti: Kejurprov 2022 memperoleh 2 medali perak 2 medali perunggu Porprov 2023 memperoleh 1 medali emas 1 medali perak, Devita Husnaini : Kejurprov 2022 memperoleh 1 medali perunggu Porprov 2023 memperoleh 1 medali perunggu, Ratna Ritnasari Tiyas Nurbudi : Kejurprov 2022 memperoleh 1 medali perak 1 medali perunggu Porprov 2023 memperoleh 1 medali perak 1 medali perunggu, Kaila Aurelia Firdaus: Kejurprov 2022 memperoleh 1 medali perunggu Porprov 2023 memperoleh 1 medali perak, Sirajudin Al Aksari: Kejurprov 2022 memperoleh 1 medali perak 2 medali perunggu Porprov 2023 memperoleh 1 medali perak 2 medali perunggu, Raihan Mirza Hanif : Kejurprov 2022 memperoleh 1 medali perunggu Porprov 2023 memperoleh 1 medali perak, M. Rendi H Saputra: Kejurprov 2022 memperoleh 1 medali perunggu Porprov 2023 memperoleh 1 medali perak, Leo Walidi : Kejurprov 2022 memperoleh 1 medali perunggu Porprov 2023 memperoleh 2 medali emas 1 medali perak, Gampang Herdiawan : Kejurprov 2022 memperoleh 1 medali perak 2 medali perunggu Porprov 2023 memperoleh 1 medali perak 2

medali perunggu, Dedi Saputra: Kejurprov 2022 memperoleh 1 medali perunggu  
Porprov 2023 memperoleh 1 medali perak, Imam Gunawan : Kejurprov 2022  
memperoleh 1 medali perak 1 medali perunggu Porprov 2023 memperoleh 1  
medali perak 1 medali perunggu.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: keterampilan tendangan mawashi geri dari 13 orang yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 7 orang, yang memiliki kategori baik sebanyak 5 orang, yang memiliki kategori cukup sebanyak 1 orang.

#### **5.2 Saran**

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Bagi atlet yang memiliki tendangan mawashi geri yang sudah baik lebih di tingkatkan, serta yang belum maksimal tendangan mawashi geri agar meningkatkan dengan latihan yang mengarah ke tendangan mawashi geri.
2. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi evaluasi elatih agar mengetahui tendangan mawashi geri yang di miliki atletnya.
3. Melalui penelitian ini untuk sarana dan prasara lebih baik lagi sebagai peningkatan tendangan mawashi geri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sofyan, 2017. *Falsafah, Pengukuran Dan Tehnik Dasar Shorinji Kempo*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Arikunto. 2013. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Renaka. cipta. Jakarta
- Gunawan, Gugun Arief, 2017. *Beladiri*. Pustaka Insan Mandani. Yogyakarta
- Lia Ainun Nikmah. 2019. *Profil Tendangan Mawashi Geri Shorinji Kempo Pada Atlet Remaja Putra Dojo Satria Muda Semarang*.
- Nasution, 2013. <http://digilib.unila.ac.id/1579/3/BAB%20II.pdf>
- Osi Pratiwi. 2022. *Pengaruh Latihan Kombinasi Sprint-Teknik Dan Speed Ladder Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Atlet Putri Kempo Kota Bandar Lampung*
- PERKEMI 2013. *Buku panduan AD – ART Shorinji Kempo kurikulum 2013*. Jakarta.
- Putry Rahayu. 2017. "Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Dan kelentukan Togok Dengan Tendangan Mawashi geri Balai Kota Padang"
- Sepriadi. 2018. "Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Mawashi Geri Atlit kempo". *Jurnal Media Ilmu keolahraagaan Indonesia*.
- Simatupang 2015. "Kontribusi Power Tungkai, Panjang Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta. Bandung.
- Yudha M. Saputra. 2010. *Validitas Dan Realibilitas Tes Tendangan*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.

## Lampiran 1.

## Instrumen tes Keterampilan tendangan mawashi geri

No	KETERANGAN	Terlaksana	Tidak
1	1. Kame atau kuda kuda kaki kiri depan (hidari kame) Posisi kaki membentuk huruf L dan tangan di genggam		
	2. Sikap kame lalu posisi akan menendang		
2	3. Lutut kaki kanan diangkat sepinggang (rata-rata air)		
	4. Lontaran kaki yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar kedalam		
3	5. Posisi badan saat menendang condong kebelakang		
	6. Sasaran Tendangan berada didepan atau pada sanmai		
4	7. Punggung kaki digunakan untuk perkenaan tendangan		
	8. Agar tendangan <i>mawashi geri</i> ini masuk, pinggul dan kaki tumpuan harus diputar 120 ° dengan kuat,cepat dan tepat		
	9. Setelah Menendang kaki di letakkan didepan Menjadi <i>Kame Migi</i> (kanan didepan)		
	10. Kembali pada posisi kaki seperti semula		

## Lampiran 2

## Daftar Nama Atlet sebagai sampel

No	Nama Atlet	Tingkatan
1	Rukoyah	Kyu I
2	Rahmaniah	Kyu I
3	Vina Damayanti	Kyu I
4	Devita Husnaini	Kyu II
5	Ratna Ritnasari Tiyas Nurbudi	Kyu I
6	Kaila Aurelia Firdaus	Kyu I
7	Sirajudin Al Aksari	Kyu I
8	M. Rendi H Saputra	Kyu II
9	Raihan Mirza Hanif	Kyu I
10	Leo Waldi	Kyu I
11	Gampang Hardiawan	Kyu I
12	Dedi Saputra	Kyu I
13	Imam gunawan	Kyu I

## Nama Pelatih

1. Yuzami Fuad , Tingkatan I Dan
2. Abdus Salam , Tingkatan I Dan

## Lampiran 3

## Hasil Tes Keterampilan

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah	Keterangan
1	Rukoyah	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	7	Baik
2	Rahmaniah	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	Sangat Baik
3	Vina Damayanti	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	Baik
4	Devita Husnaini	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	6	Cukup
5	Ratna Ritnasari Tiyas Nurbudi	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	Sangat Baik
6	Kaila Aurelia Firdaus	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	Baik
7	Sirajudin Al Aksari	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	Sangat Baik
8	Raihan Mirza Hanif	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Sangat Baik
9	M. Rendi H Saputra	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	7	Baik
10	Leo Waldi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Sangat Baik
11	Gampang Hardiawan	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	7	Baik
12	Dedi Saputra	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	Sangat Baik
13	Imam gunawan	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	Sangat Baik

Lampiran 4  
Dokumentasi penelitian



Gambar 1. Atlet melakukan pemanasan sebelum mengikuti tes Tendangan Mawashi Geri



Gambar 2. Atlet melakukan pemanasan sebelum mengikuti tes Tendangan Mawashi Geri



Gambar 3. Atlet sedang melakukan Keterampilan Tendangan Mawashi Geri



Gambar 4. Atlet sedang melakukan Keterampilan Tendangan Mawashi Geri



Gambar 5. Atlet sedang melakukan Keterampilan Tendangan Mawashi Geri



**PENGURUS CABANG OLAHRAGA  
PERSAUDARAAN BELADIRI KEMPO INDONESIA  
( P E R K E M I )  
KABUPATEN SAROLANGUN**



Sarolangun, 01 Februari 2024

No : 007/Pengkab-Kempo/Sr/I/2024  
Lampiran : -  
Perihal : **Surat Keterangan Aktif**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuzami Fuad, S.Pd  
Jabatan : Pengurus Dojo GOR Sarolangun  
Alamat : RT. 07 Kelurahan Aur Gading, Kecamatan Sarolangun, Jambi

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Nur Yanti  
NIM : K1A120056  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Institusi : Universitas Negeri Jambi

Bahwa mahasiswi tersebut diatas adalah Kenshi (Anggota) Aktif Cabang Olahraga Persaudaraan Beladiri Shorinji Kempo Indonesia (PERKEMI) Kabupaten Sarolangun sejak 2013 sampai dengan sekarang, dan masih berkontribusi aktif sebagai Atlet Kempo Kabupaten Sarolangun.

Demikianlah surat keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui;  
Koordinator Program Studi Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan

**Dr. Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd**

HP. 198810242015041003

Pelatih

  
**Yuzami Fuad, S.Pd**



PENGURUS CABANG OLAHRAGA  
PERSAUDARAAN BELADIRI KEMPO INDONESIA  
( P E R K E M I )  
KABUPATEN SAROLANGUN



SURAT KETERANGAN

NO : /Pengkab-Kempo/Srl/VII/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuzami Fuad, S.Pd  
Jabatan : Pengurus Dojo GOR Sarolangun  
Alamat : RT. 07 Kelurahan Aur Gading, Kecamatan Sarolangun, Jambi

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Nur Yanti  
NIM : K1A120056  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Institusi : Universitas Negeri Jambi

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di Dojo Gor Sarolangun Cabang Olahraga PERKEMI atau Shorinji Kempo Kabupaten Sarolangun pada Tanggal 15 Januari s/d 31 Januari 2024, dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul **“Analisis Keterampilan Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Sarolangun”**

Demikianlah surat keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sarolangun, 01 Februari 2024

**Mengetahui;**  
**Pengurus Dojo Kempo**  
**Kab. Sarolangun.**

  
Yuzami Fuad, S.Pd

## CURUCULUM VITAE

### DATA PRIBADI

Nama : Nur Yanti

Tempat & Tanggal Lahir : Palembang ,12 Januari 2001

Jenis Klamain : Perempuan

Agama : Islam

Fakultas/Prodi : FKIP / Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Kewarganegaraan : Indonesia

Tinggi : 165 Cm

Berat : 67 Kg

Gol Darah : -

Alamat : Aur.Gading Rt 005 Sarolangun,Jambi

No.Telp Rumah / HP :082249513778

Nama Orang Tua

Ayah : Asnawi

Ibu : Misda

Pekerjaan orang Tua

Ayah : Buruh Bangunan

Ibu : IRT

Alamat Orang Tua : Aur.Gading Rt 005 Sarolangun,Jambi

Latar Belakang Pendidikan

Sekolah Dasar : SDN 03 Sarolangun ( 2007-2013)

Sekolah Menengah Pertama : SMP N 36 Sarolangun (2013-2015)

Sekolah Menengah Atas : SMA N 7 Sarolangun (2015-2018)

Perguruan Tinggi : Universitas Jambi (2020-2024)

