



**PROFIL TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA ATLET
REMAJA PUTRA SHORINJI KEMPO
DOJO Satria Muda Semarang**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Lia Ainun Nikmah

6301415038

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Lia Ainun Nikmah. 2019. Profil Tendangan Mawashi Geri Shorinji Kempo Pada Atlet Remaja Putra Dojo Satria Muda Semarang. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dra.Kaswarganti Rahayu M.Kes

Latar belakang penelitian ini adalah tendangan *mawashi geri* merupakan tendangan yang berfungsi sebagai salah satu cara menghancurkan pertahanan lawan, tendangan *mawashi geri* merupakan tehnik tendangan melingkar dengan target sekitar pinggang, tendangan ini sering digunakan dalam pertandingan shorinji kempo saat randori. Permasalahannya Bagaimana analisis tendangan *mawashi geri* pada atlet remaja putra Dojo Satria Muda Semarang? Tujuan Penelitian Untuk mengetahui analisis tendangan mawashi geri.

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.

Kata Kunci : Profil, Tendangan *Mawashi geri*, Shorinji kempo.

ABSTRACT

Lia Ainun Nikmah. 2019. Profile of *Mawashi Geri* Kick Shorinji Kempo in Youth Male Athletes Satria Muda Semarang. A Final Project of the Department of Sport Coaching Education. Faculty of Sport Science. Semarang State University. Advisor Dra. Kaswarganti Rahayu M.Kes

The background of this research is that The *Mawashi Geri* Kick is a kick which its function is to overcome the defense, the kick of The *Mawashi Geri* is a circular kick technique which focused on target around the waist, this kick is used in the game of Shorinji Kempo on randori. How is the analysis of The *Mawashi Geri* Kick on the young male athlete Dojo Satria Muda Semarang? Research Objectives are to find out the analysis of the *mawashi geri* kick.

This type of research is descriptive quantitative by using a test survey method. This study is conducted on 5 athletes using saturated sampling purposive. Methods of collecting data are using tests, observation and documentation. While the data analysis technique uses percentage of descriptive analysis.

The results showed that mastery of The *Mawashi Geri* Kick Shorinji Kempo Semarang Satria Muda Dojo was classified as good with a percentage of 86%. The results of The *Mawashi* Kick stage (1) the first stage 70%, (2) the stage of attitude, the position of the foot and body 87%, (3) the next stage 97%, (4) the 90% advanced stage, (5) the last stage 88% .

The conclusion in this study is that the kick of *Mawashi Geri* Shorinji Kempo Semarang Satria Muda Dojo belongs to the good category (86%). Recommended for 1) athletes for regular training, so they can practice *Mawashi Geri* Kick better. 2) The coach to teach The *Mawashi Geri* Kick in stages.

Keywords: Profile, *Mawashi geri* kick, Shorinji kempo.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Profil Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Remaja Putra Shorinji Kempo Dojo

Satria Muda Semarang

Disusun Oleh :

Nama : Lia Ainun Nikmah

NIM : 6301415038

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....oleh :

Menyetujui,
Ketua Jurusan PKLO

Soedjarmiko, M.Pd.
NIP. 197208151997021001

Dosen Pembimbing


Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.
NIP. 196701191992032001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Lia Ainun Nikmah

NIM : 6301415038

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Profil Tendangan *Mawashi Geri* Shorinji Kempo Pada Atlet
Remaja Putra Dojo Satria Muda Semarang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya
Sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya
maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini hanya merupakan kutipan dari
karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata
cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi
akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan
yang berlaku diwilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,.....

Yang Menyatakan,



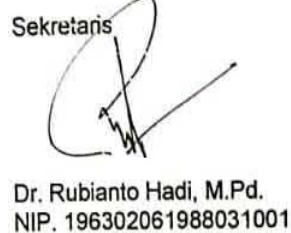
(Lia Ainun Nikmah)
NIM 6301415038

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Lia Ainun Nikmah NIM 6301415038 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Profil tendangan *Mawashi geri* Shorinji Kempo Pada Atlet Remaja Putra Dojo Satria Muda Semarang telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu , tanggal 26 Juni 2019


Ketua
Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Panitia Ujian


Sekretaris
Dr. Rubianto Hadi, M.Pd.
NIP. 196302061988031001

Dewan Penguji

1. Soedjatmiko, M.Pd.
NIP. 197208151997021001

(Penguji 1)

2. Dr. Hadi, M.Pd.
NIP. 197903112006041001

(Penguji 2)

3. Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes. (Penguji 3).....
NIP. 196701191992032001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. (Al-Insyiroh 6-7)

PERSEMBAHAN

Yang tercinta kedua orang tua saya Abah Solikin dan Ibu Rodliyatun, terimakasih atas segala cinta, doa dan nasehat yang beliau berikan demi kebaikan saya.

Yang tersayang saudari saya Nisvi Laillativ Hidayah, terima kasih atas segala dukungan yang telah diberikan.

PKO, dan teman-teman seperjuangan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Profil Tendangan *Mawashi Geri* Shorinji Kempo Pada Atlet Remaja Putra Dojo Satria Muda Semarang”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa ada bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan dorongan dan semangat serta ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang dengan kesabaran, ketulusan, dan perhatian memberikan bimbingan, pengarahan, kritikan, dan petunjuk demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen beserta staff tata usaha jurusan PKO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti, serta bantuan dan bimbingannya.

6. Ketua Dojo dan Pelatih Dojo Satria Muda Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian di dojo yang bersangkutan.
7. Abah, Ibu dan adik tecinta yang telah memberikan doa, dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman teman seperjuangan Jurusan PKO yang selalu memberi motivasi dan saran-saran yang membantu terselesaikannya skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik serta mendapat pahala dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang, Maret 2019

Penulis

Lia Ainun Nikmah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
HALAMANPERSETUJUAN.....	iv
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Perumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	8
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Pengertian dan Sejarah Shorinji Kempo	8
2.1.2 Didirikannya Shorinji Kempo	11
2.1.3 Nama Shorinji Kempo	12
2.1.4 Sejarah Shorinji Kempo di Indonesia	12
2.1.5 Pertandingan di Shorinji Kempo.....	13
2.1.6 Tehnik-Tehnik Dasar Shorinji Kempo.....	14
2.1.7 Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	15
2.2 Kerangka Berfikir.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	20
3.2 Variabel penelitian.....	21
3.3 Populasi, Sampel, dan Tehnik Penarikan Sampel	21
3.3.1 Populasi.....	21
3.3.2 Sampel	22
3.3.3 Tehnik penarikan sampel	22
3.4 Instrumen Penelitian.....	23
3.4.2 Tehnik Pengumpulan Data.....	27
3.5 Prosedur Penelitian	29
3.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian.....	30
3.7 Tehnik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Penelitian	34
4.1.1 Deskripsi Data	34
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis	35
4.1.3 Hasil Analisis Data.....	35

4.2 Pembahasan	37
4.2.1 Sampel 1	37
4.2.2 Sampel 2	41
4.2.3 Sampel 3	45
4.2.4 Sampel 4	48
4.2.5 Sampel 5	52
4.2.6 Analisis keseluruhan	56
4.3 Keterbatasan Penelitian	60
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	66
5.1 Simpulan	66
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

1.Instrumen Penelitian Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	23
2.kategori nilai tendangan <i>mawashi geri</i>	28
3.Pengumpulan Data	31
4.Kategori Penilaian.....	34
6. Nilai Tendangan Mawashi Geri.....	35
12.Hasil Analisis Indikator kesalahan atlet	58

DAFTAR GAMBAR

1. Posisi Kame Hidari	17
2. Kaki diangkat Setinggi pinggang	18
3. Posisi Tendangan Mawashi Geri	18
4. Posisi Menendang, Kaki tumpuan Diputar dan Badan Condong Kebelakang	19
5. Awalan Sampel 1	38
6. Sikap, posisi kaki dan badan Sampel 1	39
7. Kontak sampel 1	39
8. Lanjutan Sampel 1	40
9. Sikap akhir Sampel 1	40
10. Awalan Sampel 2	42
11. Sikap, posisi kaki dan badan Sampel 2	42
12. Kontak sampel 2	43
13. Lanjutan Sampel 2	43
14. Sikap akhir Sampel 2	44
15. Awalan Sampel 3	45
16. Sikap, posisi kaki dan badan Sampel 3	46
17. Kontak sampel 3	46
18. Lanjutan Sampel 3	47
19. Sikap akhir Sampel 3	47
20. Awalan Sampel 4	49
21. Sikap, posisi kaki dan badan Sampel 4	49
22. Kontak sampel 4	50
23. Lanjutan Sampel 4	51
24. Sikap akhir Sampel 4	51
25. Sikap awalan Sampel 5	52
26. Sikap, posisi kaki dan badan Sampel 5	53
27. Kontak sampel 5	54
28. Lanjutan Sampel 5	54
29. Tahapan Akhiran Sampel 5	55

DAFTAR LAMPIRAN

1. Formulir Usulan Topik Skripsi	70
2. Surat Usul Dosen Pembimbing	71
3. SK Dosen Pembimbing.....	72
4. Surat Penelitian	73
5. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian.....	74
6. Sertifikat Pelatih Dojo Satria Muda Semarang	75
7. Data Penilai/ pelatih.....	76
8. Data Sampel.....	77
9. Instrumen Tes.....	78
10. Hasil Penelitian	83
11. Dokumentasi.....	84

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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.

Shorinji Kempo adalah istilah jepang untuk bahasa cina *quanfa* (baca : *Chuenfa*). Pada dasarnya istilah ini adalah sebutan untuk beladiri asal cina. Shorinji adalah lafal, bahasa jepang untuk kuil Shaolin. Tehnik shorinji kempo terbagi menjadi dua, yaitu *Goho* (tehnik keras) dan *Juho* (tehnik lembut). Tehnik *Goho* meliputi tendangan dan pukulan sedangkan *Juho* meliputi kunciian dan bantingan. Kedua tehnik tersebut harus digunakan secara seimbang. Shorinji kempo berlandaskan agama budha yang mengajarkankasih sayang kepada sesama. Maka setiap kenshi, pelaku beladiri kempo, dilarang menyerang sebelum diserangterlebih dahulu (Gugun Arief Gunawan, 2007:40).

Seorang Atlit 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 kelincihan 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.

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 atlet 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.

Salah satu Dojo atau tempat latihan yang ada disemarang yaitu Dojo Satria Muda Semarang, Dojo ini berdiri pada tahun 2005 awal mula berdirinya dojo satria muda semarang berada dilingkungan sekolah atau ekstrakurikuler. Yang mendirikan dojo satria muda semarang yang pertama kali bernama dojo Tunas Harapan yaitu R. Rizal Setyawan, dia salah satu atlet Jawa tengah yang sangat berprestasi, Selain dia berprestasi dia juga belajar keolahragaan, dia salah satu lulusan S1 dan S2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Unnes. Tetapi setelah beberapa tahun akhirnya dojo ini berdiri sendiri tanpa ekstrakurikuler. Kenshi di

dojo ini kebanyakan dari sekolah dasar, disini kenshi belajar beladiri shorinji kempo dari kecil.

Dari Pelatih R. Rizal dojo satria muda sangat bagus bahkan dojo ini selalu mengikuti pertandingan di sekota semarang, jawa tengah bahkan nasional. Dojo satria muda juga saat mengikuti pertandingan selalu mendapatkan nomor baik 1, 2 maupun 3. Selain itu, dari dojo ini banyak bibit-bibit atlet yang terlahir yang menjadi atlet semarang dan jawa tengah. Tehnik maupun gerakan di dojo ini juga bagus dan mengikuti kurikulum yang ada. Dalam pertandingan Embu maupun Randori dojo ini juga bagus saat bermain.

Tendangan merupakan tehnik serangan balik dalam shorinji kempo bersama-sama dengan pukulan. Keuntungan tendangan timbul dari perbedaan dasar antara kaki dan tangan. Tendangan dapat dilakukan dari jarak jauh serta lebih kuat daripada pukulan. Kekurangan dari tendangan itu sendiri ialah posisi badan yang tidak stabil dan mudah diserang, karena menahandiantarnya yaitu badan pada satu kaki mengakibatkan lawan bisa menyerang balik. Apabila tendangan tidak dilakukan dengan tepat dan cepat, maka tendangan akan mencelakakan. Momentum tendangan harus datang dari seluruh badan, khususnya pinggul, bukan dari kekuatan kaki saja. Kaki hanya merupakan titik kontak sebagai tambahan, Setelah dilakukan tendangan, kaki harus ditarik cepat-cepat ke posisi semula.

Tendangan dan tarikan harus dilakukan dengan satu gerakan untuk keperluan pengembalian keseimbangan. Ini dapat menimbulkan suatu seri pukulan dan tendangan terus menerus. Disamping itu tangan, tangan dapat selalu bersiap untuk memblok apabila terdapat serangan dari lawan Tangan jangan dibentangkan sebagai saran menjaga keseimbangan melainkan badan atas harus

setegak mungkin dan kaki yang tidak dipakai di dalam menendang harus ditanam kuat-kuat ditanah. Tekuk lutut sedikit untuk menjaga keseimbangan. Kecepatan, stabilitas, dan ketepatan merupakan faktor yang harus dimiliki dalam melaksanakan tendangan.(Achmad Sofyan Hanif, 2017:173)

Adapun jenis-jenis tendangan yaitu

1.1.1 Geri Komi yaitu tendangan lurus kedepan dengan arah tendangan kebagian perut.

1.1.2. Gery Age yaitu tendangan lurus kedepan sesuai dengan arah sasaran kebagian atas atau kepala.

1.1.3. Kinteki geri yaitu tendangan lurus kedepan dengan arah tendangan kekinteki atau kemaluan.

1.1.4. Sokuto Geri yaitu tehnik gerakan tendangan samping dengan gerakan tendangan disodok seperti tongkat biliar

1.1.5. Ushiro Geri adalah tendangan ke arah belakang dengan (*kakato*) tumit ke arah ulu hati atau kepala.

1.1.6. Mawashi Geri adalah tendangan arah ke samping sesuai dengan arah sasaran kebagian atas atau kepala.

Saat Pertandingan Randori berlangsung tendangan yang dilakukan diantaranya ada tendangan *geri age* (arah kepala) tendangan ini perkenaan kepala dan bentuk tendangan lurus kedepan , tendangan *geri komi* (arah perut) tendangan ini perkenaan arah perut bentuk tendangan lurus, untuk tendangan *geri age* dan *geri komi* mudah dilakukan karena tendangan ini lurus kedepan saja dengan perkenaan yang sesuai, sedangkan tendangan *mawashi geri* (arah melingkar) tendangan ini arah perkenaan sanmai (tulang rusuk) maka saat melakukan tendangan posisi kaki harus memutar hingga kebelakang, badan

condong kebelakang sehingga tendangan akan masuk kedalam sasaran. Tendangan *mawashi geri* merupakan tendangan yang berfungsi sebagai salah satu cara menghancurkan pertahanan lawan, tendangan *mawashi geri* merupakan tehnik tendangan melingkar dengan target sekitar pinggang. Kemampuan tendangan *mawashi geri* dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, tehnik, mental, dan motivasi. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk melakukan tehnik tendangan *mawashi geri* ini dengan baik maka harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula. (Sepriadi, 2018)

Atlet kempo Dojo Satria muda Semarang selama ini mengikuti program yang disusun dengan baik oleh pelatih dan mendapatkan prestasi yang cukup baik pula. Meskipun telah banyak pengalaman bertanding dan berhasil menang namun tehnik yang dimiliki atlet kempo Dojo satria Muda Semarang belum dapat dikatakan sempurna khususnya tehnik tendangan masih sangat kurang padahal untuk mendapatkan poin yang banyak tendangan merupakan salah satu cara yang mudah mendapatkan point tersebut, tendangan itu *mawashi geri*.

Tendangan ini selalu mendapatkan poin apabila dilakukan dengan sungguh-sungguh. Dalam melakukan tendangan *mawashi geri* ini unsur kondisi fisik yang diperlukan sekali adalah daya ledak, kekuatan, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi. Jika semua unsur kondisi fisik itu bekerja sama dengan baik, menggunakan unsur fisik itu semua maka akan menghasilkan tendangan yang baik dan dapat mencetak poin. maka dari itu penulis ingin mengetahui bagaimana proses, arah, gerak tendangan *mawashi geri* yang baik dan yang bisa mencetak point di dalam arena pertandingan.

Berdasarkan Pendapat Yang dikemukakan diatas maka penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan Judul “Profil Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Remaja Putra Shorinji Kempo Dojo Satria Muda Semarang”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka identifikasi masalah yang terjadi antara lain :

1.2.1. Belum mengetahui tendangan geri komi (Tendangan arah perut) dalam beladiri Shorinji Kempo pada atlet remaja SMP di Dojo Satria Muda Semarang

1.2.2. Belum mengetahui tendangan geri age (Tendangan Arah Kepala) dalam beladiri Shorinji Kempo pada atlet remaja SMP di Dojo Satria Muda Semarang

1.2.3. Belum Mengetahui tendangan Mawashi geri (tendangan Melingkar) dalam beladiri Shorinji kempo pada atlet remaja SMP di Dojo Satria Muda Semarang.

1.3 Pembatasan Masalah

Melihat dari Masalah diatas maka pembatasan masalahnya yaitu tendangan *mawashi geri* dalam beladiri shorinji kempo pada atlet remaja SMP di Dojo Satria muda Semarang.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan di batasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana analisis tendangan *mawashi geri* pada atlet remaja SMP di Dojo Satria Muda Semarang?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis tendangan *mawashi geri* pada atlet remaja putra dojo Satria Muda Semarang.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini yaitu :

1.6.1 Manfaat Teoritis

1.6.1.1 Sebagai bahan kajian bagi peneliti yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang analisis tendangan *mawashi geri*

1.6.1.2. Dapat memberikan manfaat bagi para pelatih tentang pentingnya faktor yang mempengaruhi proses berlatih tendangan *mawashi geri*

1.6.1.3. Memberikan pengetahuan tentang manfaat analisis tendangan *mawashi geri* menggunakan tehnik analisis biomekanika

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan beladiri shorinji kempo dengan meningkatkan prestasi atlet.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian dan Sejarah Shorinji Kempo

Menurut Timbul Thomas Lubis yang dikutip oleh Achmad Sofyan Hanif (2017:1) Shorinji Kempo adalah salah satu dari seni bela diri yang berasal dari Jepang yang menggabungkan teknik pertahanan diri dengan tangan kosong. Shorinji kempo adalah metode pertahanan diri yang dapat melindungi diri dari kekerasan, tanpa menimbulkan cedera yang dirancang juga secara rasional untuk mengeksploitasi prinsip-prinsip mekanik, fisiologi dan psikologi. Siapa pun dapat mempelajari, tanpa memandang jenis kelamin atau usia, dapat memanfaatkan teknik ini.

Menurut tradisi, yang membawa teknik-teknik bertarung (kempo India, *tenjiku nara no kaku*, atau *ekkin gyo*) adalah Bodhidharma (leluhur Zen) ke Cina 1500 tahun yang lalu setelah ia meninggalkan India untuk menyalurkan pengajaran sejarah Buddha yang benar dan mengakhiri perjalanannya di Kuil Shaolin Songshan yang kini dikenal sebagai Propinsi Hainan. Kemudian, teknik-teknik ini melahirkan beragam seni bela diri yang tersebar ke seluruh daratan Cina. Pada tahun 1928, Kaiso melakukan perjalanan ke Cina dengan tujuan yang kuat, dan ia mempelajari teknik-teknik esoterik dari berbagai guru yang ia temui sehubungan dengan "pekerjaannya yang tidak biasa".

Perkembangan Shorinji kempo sangat pesat dari tahun ketahun, diawali di Cina tahun 1932, ada seorang intelegent jepang bernama Michiomi dan Chen

berada di Beijing menyamar menjadi seorang gelandangan dan selama menyamar tinggal di sebuah kuil di Shaolin utara karena di dalam kuil tersebut ada seorang guru Chen yang bernama Yihemen Quan. Selama disana, di dalam kuil ia belajar teknik kuncian dan gulat naga, hingga akhirnya berhasil mempelajari teknik lemparan serta teknik tinju lima bunga, yang akhirnya menjadi dasar prinsip lembut dan keras menjadi satu. (Achmad Sofyan Hanif, (2017:3)

Pada tahun 1945, dalam keadaan perang di daerah timur laut Cina, Kaiso menyaksikan realita politik internasional yang keras dimana kepentingan-kepentingan negara dan ras mengambil tempat utama, dan hanya yang kuat yang benar. Di tengah situasi ini, Kaiso menyadari bahwa peristiwa-peristiwa yang terjadi sangat dipengaruhi oleh karakter dan cara berpikir orang-orang yang memiliki pengaruh. Kaiso menyatakan realita ini sebagai "Manusianya, manusianya, manusianya segala sesuatu tergantung pada sifat-sifat orangnya". Ia memperhatikan bahwa "apabila masyarakat diatur oleh orang-orang, maka kedamaian sesungguhnya hanya dapat datang dari pengembangan rasa kasih sayang, keberanian dan rasa keadilan dalam diri sebanyak mungkin orang." Kemudian ia memutuskan "mengumpulkan anak-anak muda dengan tujuan yang baik, untuk menerangkan sikap ini kepada mereka, dan menarik pengertian mereka kurang rasa keadilan, menanamkan kepercayaan diri, keberanian dan semangat mereka, serta mendidik orang-orang yang ingin berjuang untuk kebangkitan tanah airnya.

Kembali dari Cina, Kaiso mendapatkan kacaunya Jepang karena kekalahan. Nilai moralitas dan kemanusiaan telah hilang, dan masyarakat Jepang saling bermusuhan karena ketidakadilan dan kekerasan yang dilakukan secara terbuka di mata umum. Dalam masyarakatnya ini, mayoritas besar anak-anak muda dan

dewasa tidak memiliki harapan akan masa depan dan mengisi hidup dari hari ke hari saja, seperti gembala yang kebingungan. Menanggapi hal ini, Kaisei memerintahkan dan menyusun teknik-teknik yang telah ia pelajari selama berada di Cina, dengan menerapkan sentuhan kreasinya sendiri untuk membuat suatu sistem teknik yang baru yang dapat dinikmati para individu untuk dipelajari. Ia mengubah rumahnya menjadi tempat latihan, dan mengajarkan teknik-teknik serta kata-kata nasehat mengenai pandangan hidupnya dan mengenai dunia. Demikianlah pengembangan individu dimulai melalui teknik-teknik bela diri. Dengan bertujuan memperbaiki individu secara fisik dan mental dan mengubah masyarakat melalui cara yang damai. Kaisei menemukan Shorinji Kempo dengan tujuan mengembangkan individu, serta mewujudkan masyarakat yang damai baik secara materi dan spiritual.

Pada bulan Oktober 1947, di kampung halamannya di Tadotsu, Daerah Kagawa, Kaisei mengatur dan menyusun teknik-teknik yang ia pelajari selama berada di Cina, yang ditambah dengan sentuhan kreatifnya sendiri, dan dengan menamakan sistem tersebut Shorinji Kempo. Tahun berikutnya, Kaisei secara bersamaan membentuk Nippon Hoppa Shorinji Kempo Kai dan Komanji Kyodan, dan pada bulan Desember 1951, ia membentuk Kongo Zen Sohonzan Shorinji. Pada tahun 1956, Kaisei membentuk Nihon Shorinji Bugei Semmon Gakko (Akademi Budo Shorinji Jepang), dan pada tahun 1957, Zen Nihon Shorinji Kempo Remmei (Federasi Shorinji Kempo Jepang). Kemudian, pada tahun 1963, ia membentuk organisasi Shadan Hojin Nihon Shorinji Kempo Remmei (Yayasan Federasi Shorinji Kempo Jepang), yang secara khusus menerapkan usaha untuk pelatihan bagi orang-orang muda.

Pada tahun 1980, Kaiso setelah menghabiskan 33 tahun sejak menciptakan Shorinji Kempo mengajak sejumlah besar anak-anak muda untuk menguatkan tubuh dan pikiran melalui pendekatan ken zen ichinyo dalam latihan. Namun, pada tanggal 12 Mei 1980, Kaiso meninggal dunia karena serangan jantung. Kini, berkat Shike Doshin So II, Yuuki So yang mengemban misi Kaiso, Shorinji Kempo tetap berkembang. (Tokuhon, 1904)

2.1. 2 Didirikannya Shorinji Kempo

Kaiso memperhatikan bahwa dalam semua ilmu bela diri yang telah dipelajarinya, ada tiga unsur gerakan mendasar gerakan berputar, lurus dan melambung dan berdasarkan penggabungan unsur-unsur ini ada 10 metode; metode halus (*ju ho*): yakni menunduk, melempar, memutar, menekan, mencekik dan membungkuk; serta metode keras (*go ho*) memukul, menyerang, menendang dan memotong. Kemudian ia menganalisa dan menyusun gerakan ini dengan prinsip fisik dan fisiologi. Kaiso bermaksud membuat metoda untuk melatih tubuh dan pikiran secara bersamaan sebagai inti bela diri. Latihan fisik, pendidikan jasmani, dan selanjutnya membantu menyempurnakan karakter seseorang. Oleh karenanya, ia menggunakan peraturan latihan yang mudah yang dilukiskan pada dinding byaku-eden di Kuil Shaolin dan menyusunnya kembali ke dalam bentuk yang sesuai dengan masanya. Kemudian ditambah pengalaman bertempur yang berharga yang diperolehnya selama masa perang, memasukkan elemen ciptaannya sendiri, dan terbentuklah Shorinji Kempo. (Tokuhon, 1904)

2.1.3 Nama Shorinji Kempo

Nama Shorinji Kempo timbul dari kenyataan bahwa suhu Kaiso, Tai Zong Wen, biarawan Kuil Shaolin, menyalurkan warisan Giwamon ken kepada Kaiso di Kuil Shaolin. Kaiso ingin melanjutkan nama Shorinji dan kaitan-kaitannya dengan suhu penemu Zen- Boddhidharma serta menghormati pembentukan kembali latihan teknik bela diri sebagai gyo. Sejak zaman dahulu di Cina dan Jepang, seni bela diri yang mekar di Kuil Shaolin Songshan di Propinsi Hainan Cina telah dikenal sebagai seni bela diri Shaolin (shorin bujutsu), di antara gaya-gaya tanpa senjata ini dikenal sebagai Pukulan Shaolin (shorin ken) atau Seni Pukulan Shaolin (shorin Kenjutsu). Sebaliknya, "Shorinji Kempo" merupakan versi bela diri baru sejak pasca perang Jepang. Ia dibentuk oleh Kaiso berdasarkan teknik-teknik yang ia pelajari pada masa mudanya, kemudian disusun kembali sesuai dengan masa sekarang dan dikembangkan dengan unsur-unsur ciptaannya sendiri. (Tokuhon, 1904)

2.1.4 Sejarah Shorinji Kempo di Indonesia

Sejak akhir tahun 1959, pemerintah Jepang menerima mahasiswa dan pemuda Indonesia untuk belajar dan latihan sebagai salah satu bentuk pembayaran pampasan perang. Sejak itu secara bergelombang dari tahun ke tahun sampai tahun 1965, ratusan mahasiswa dan pemuda Indonesia mendapat kesempatan belajar di Jepang. Tidak sedikit di antara mereka itu memanfaatkan waktu senggang dan liburannya untuk belajar serta memperdalam seni beladiri seperti Karate, Judo, Ju Jit Su dan juga Kempo. Sepulangnya ke tanah air, mereka bukan saja memperoleh ijazah sesuai dengan bidang studinya tetapi juga memperoleh tambahan berupa penguasaan beberapa seni bela diri.

Pada tahun 1964, dalam suatu acara kesenian yang dipertunjukkan mahasiswa Indonesia untuk menyambut tamu-tamu dari tanah airnya, seorang pemuda yang bernama Utin Syahraz mendemonstrasikan Shorinji Kempo. Apa yang didemonstrasikannya itu menarik minat pemuda dan mahasiswa Indonesia lainnya, diantaranya Indra Kartasasmita dan Ginanjar Kartasasmita serta beberapa orang lainnya. Mereka lalu datang ke pusat Shorinji Kempo di kota Tadotsu untuk menimba langsung seni bela diri itu.

Untuk meneruskan warisan seni bela diri itu di Indonesia, ketiga pemuda tersebut yaitu Utin Sahras (almarhum), Indra Kartasasmita dan Ginanjar Kartasasmita, akhirnya membentuk suatu organisasi olah raga Shorinji Kempo, yang bernama PERKEMI (Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia) pada tanggal 2 Februari 1966. Di Indonesia, Perkemi berada dibawah naungan KONI Pusat. Perkemi juga menjadi anggota penuh dari Organisasi Federasi Shorinji Kempo se-Dunia atau WSKO (*World Shorinji Kempo Organization*), yang berpusat di kuil Shorinji Kempo di kota Tadotsu, Jepang.

Sejak tahun 1966 sampai tahun 1976, PB. PERKEMI mengadakan pemilihan pengurus setiap dua tahun sekali. Tapi sejak tahun 1976 sampai sekarang masa bakti pengurus berlangsung selama empat tahun. Pada tahun 1970 diselenggarakan Kejuaraan Nasional Kempo yang pertama di Jakarta, dan pada tahun 1971 diadakan Kejuaraan Kempo antar Perguruan Tinggi yang pertama. Kempo mulai dipertandingkan sejak PON IX tahun 1977 di Jakarta. (tokuhon, 1904)

2.1.5 Pertandingan di Shorinji Kempo

Shorinji Kempo mempertandingkan dua nomor, yaitu embu (kerapian tehnik) dan Randori (pertandingan bebas terbatas). Embu Merupakan penampilan

peragaan tehnik, dengan kerapian dan ketepatan tehnik sebagai dasar penilainnya. Peragaannya adalah beberapa pasang kenshi yang saling menerapkan tehnik-tehnik pilihan dalam materi beladiri Shorinji Kempo. Peragaan harus dilakukan dengan ketelitian dan semangat yang tinggi, dengan durasi waktu 2 menit. Pertandingan dilangsungkan dalam arena dengan luas 7x7 meter (Gugun Arief Gunawan,2007:45).

Batasan Umur saat pertandingan

1. Kelompok Pemula: berumur kurang dari 13 tahun.
2. Kelompok Remaja A: berumur 13 tahun sampai kurang dari 15 tahun.
3. Kelompok Remaja B: berumur 15 tahun sampai kurang dari 18 tahun.
4. Kelompok Dewasa: berumur 18 tahun sampai dengan 25 tahun.
5. Kelompok Veteran : berumur lebih dari 40 tahun.

Dalam pertandingan Embu ini ada Embu Berpasangan dan Embu Beregu. Untuk embu Beregu berisi 4, 6 atau 8 kenshi. Randori dalam Shorinji Kempo adalah pertarungan bebas, terbatas. Kedua Kenshi memakai pelindung dada, helm, dan sarung tinju khusus. Sesuai ajaran Budha yang menjadisehatkan Shorinji Kempo cukup berbeda dengan pertandingan tarung pada cabang beladiri lainnya. Shorinji kempo sangat membatasi pertandingan tarung bebas. Filosofinya yang berdasarkan kasih sayang dan persaudaraan tidak mengarahkan para kenshi untuk menjadi petarung. Tujuan utama pertandingan tetaplah persahabatan. (Gugun Arief Gunawan,2007:46)

2.1.6 Tehnik-Tehnik Dasar Shorinji Kempo

“Jenis-jenis Kihon” mengacu pada aspek inti untuk menguasai Shorinji Kempo: cara untuk menuntun kisei (semangat aktif) dan kiai, me kubari (penggunaan mata), ki kubari (penggunaan perhatian), metode pernafasan,

dan cara-cara menggunakan tangan, kaki dan tubuh untuk menyerang, membela diri dan shuho. Gerakan tangan, kaki dan tubuh juga termasuk gerakan-gerakan penting yang menjadi dasar untuk menyusun teknik-teknik individu. Lakukan latihan ini secara berulang-ulang. Ada beberapa macam sokui ho (penempatan kaki), umpo ho (seni kaki), tai gamae (kuda-kuda), tai sabaki (elakan tubuh) dan perangkat untuk melakukan serangan dan bela diri (kobo yoki), termasuk beberapa yang tidak muncul dalam pelajaran kyu Kenshi, tetapi tetap diikutsertakan sebagai acuan. (Tokuhon,1904)

Disamping 6 (enam) grup tersebut, terdapat grup ketujuh yang disebut shuho (metode pertahanan) yang tidak dilatih sebagai teknik tersendiri. Semua dan setiap latihan akan melibatkan gerakan ke-enam grup tersebut.

Kihon (landasan) tehnik dasar dalam beladiri Shorinji Kempo dibagi dalam 6 (enam) grup yaitu :1.Tai Gamae (Kuda-Kuda) 2.Tai Sabaki (Penggerakan seluruh badan) 3.Sokui Ho (Penempatan Kaki dan Telapak) 4.Unpo Ho (Gerakan kaki dan Telapak) 5.Kogi (Tehnik Serangan) 6.Bogi (Tehnik Bertahan). Tehnik dasar dalam Shorinji Kempo :1.Pukulan (zuki), 2.Tangkisan (Uke), 3.Tendangan (Geri).

2. 1. 7 Tendangan *Mawashi Geri*

Mawashi geri adalah teknik menendang lawan secara horizontal. Tendangan ini sangat kuat karena memanfaatkan energi berputar tubuh. Hal ini sangat penting untuk mendapatkan kekuatan terbesar dengan memutar pinggul dengan cepat.(Metty Putry Rahayu, 2017) Terkadang sulit untuk menghindari *Mawashi Geri*. Melangkah ke samping adalah cara yang efektif untuk menghindari tendangan ini.

Tendangan *mawashi geri* ini datangnya dari samping dengan cara memutar pinggul sehingga arah berbelok menjadi menyamping. Bentuk dasarnya dari tendangan *mawashi geri* ini adalah kaki diangkat dan melontarkan kaki ke arah lawan disertai memutar pinggul agar lintasan tendangan memotong sanmai atau tulang rusuk. (sepriadi,2018)

Dalam melakukan tendangan *mawashi geri* unsur kondisi fisik yang diperlukan sekali adalah daya ledak, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Daya ledak merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan yang hasilnya secara ekstra dan berlangsung dalam kondisi yang dinamis. Dalam melakukan tendangan *mawashi geri* daya ledak otot tungkai diperlukan agar tendangan yang dilakukan dapat menjatuhkan lawan.

Tendangan *mawashi geri* dipengaruhi oleh kelentukan, sebab ketika pada pinggang agar tendangan yang dilakukan dapat berhasil dengan baik. Teknik tendangan *mawashi geri* dipengaruhi oleh keseimbangan yang dipengaruhi oleh keseimbangan yang dimiliki, sebab ketika melakukan tendangan perubahan posisi kaki yang cepat, bergantian dan selang-seling membutuhkan kondisi keseimbangan pada tubuh. Sedangkan koordinasi adalah unsur kondisi fisik yang tak bisa dipisahkan peranannya terhadap tendangan *mawashi geri*. Dalam tendangan *mawashi geri* keseimbangan diperlukan karena pada saat melakukan tendangan ini titik tumpu tubuh hanya berada pada satu kaki. Hal ini karena kaki yang satu lagi akan melakukan tendangan ke arah lawan. (Sepriadi, 2018)

Dalam 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 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)

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)



Gambar 2.1 Posisi Kame Hidari
Sumber : Data Peneliti. 2019

- 2) Sikap kame lalu posisi akan menendang
- 3) lutut kaki kanan diangkat sepinggang (rata-rata air)



Gambar 2.2 Kaki diangkat Setinggi pinggang
Sumber : Data Peneliti. 2019

- 4) Lontaran kaki yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar kedalam



Gambar 2.3 Posisi Tendangan Mawashi Geri
Sumber : Data Peneliti. 2109

- 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



Gambar 2.4 Posisi Menendang, Kaki tumpuan Diputar dan Badan Condong
Kebelakang
Sumber : Data Peneliti. 2019

- 9) Setelah Menendang kaki di letakkan didepan Menjadi *Kame Migi* (kanan didepan)

2.2 Kerangka Berfikir

Dalam olahraga beladiri shorinji kempo selain untuk menjaga diri beladiri ini ,juga bisa untuk menjaga kesehatan. Dalam pertandingan beladiri shorinji kempo ini ada nomor embu untuk seni dan ada nomor randori untuk laga atau fight. Tehnik yang digunakan dalam randori yaitu tendangan salah satu tendangan yang dilakukan tendangan mawashi geri karena tendangan ini melingkar dan sasaran tendangan pada sanmai atau tulang rusuk, dengan sasaran yang tepat maka atlet akan mendapatkan poin.

Maka dari itu peneliti ingin mengetahui seberapa faham atau mengertinya atlet smp dojo satria muda dalam melakukan tendangan mawashi geri yang dapat mencetak poin, karena tendangan ini sulit dilakukan dibandingkan dengan tendangan geri age dan geri komi yang bentuk tendangan lurus kedepan sasaran kepala dan perut.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian analisis data, dan pembahasan yang telah ada, maka penelitian ini dapat dibuat suatu kesimpulan sebagai berikut :

5.1.1 Tehnik tendangan *mawashi geri* di Dojo Satria Muda Semarang masuk dalam kategori baik dengan presentase 86%.

5.1.2 Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tendangan *mawashi geri* yang paling baik menurut presentase adalah 1. Sampel 2 (Haikal) 92%, 2. Sampel 5 (Raffi) 86%. 3. Sampel 3 (Affan) 85%, 4.Sampel 4 (irfan) 85%, dan terakhir 5. Sampel 1 (Adrian) 83%.

5.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan yang ada dalam penelitian ini maka saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut :

5.2.1. Bagi para Atlet Dojo Satria Muda Semarang diharapkan dapat berlatih setiap ada jadwal latihan dari pelatih Dojo secara rutin untuk hadir.

5.2.2. Bagi para pelatih diharapkan dapat mengajarkan kepada kenshi di Dojo Satria Muda Semarang Tendangan *mawashi geri* secara bertahap.

3. Bagi peneliti agar bisa menjadi wawasan tentang analisis tendangan *mawashi geri*.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sofyan Hanif. 2017. *Falsafah, Pengukuran Dan Tehnik Dasar Shorinji Kempo*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Dodik Wijanarko. 2016 . *Pengembangan Bola Basket Melalui Modifikasi Permainan Bokar Bagi Siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 04 Kertosari Kecamatan Singorojo Kabupaten Kendal*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Gugun Arief Gunawan. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta : Insan Madani.
- Imam Hidayat. 1996. *Biomekanika Jilid 1*. Bandung : FPOK IKIP
- Metty Putry Rahayu. "Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Dan kelentukan Togok Dengan Tendangan Mawashi geri Balai Kota Padang". 2017 : 1.
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jakarta : FPOK UPI.
- Pedoman Penyusunan Skripsi*. 2014. Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Semarang.
- Sepriadi. "Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Mawashi Geri Atlit kempo". *Jurnal Media Ilmu keolahrgaan Indonesia*. 2018 : 31 - 32.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitiian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Renika Cipta.
- . 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT Renika Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Tokuhan Shorinji Kempo Versi Bahasa Indonesia*. 1904.