



Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan
<http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>

Peningkatan Gerak Geri Komi Melalui Gaya Melatih Secara Otoriter Dalam Bela Diri Kempo Dojo Persatuan Guru 1945 Kupang

Carles Nyoman Wali ^a, Widiyanto^b

^aUniversitas Negeri Yogyakarta, carlesnyoman.2019@student.uny.ac.id

^bUniversitas Negeri Yogyakarta, widi@uny.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 11 Mei 2020

Direvisi: 21 Juni 2020

Disetujui: 18 Juli 2020

Keywords:

*geri komi, kenzhi,
authoritative training
style*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan latihan teknik gerak geri komi pada kenzhi, melalui gaya melatih secara otoriter pada kenzhi kyu iv (sabuk putih) dan kenzhi kyu iii (sabuk hijau) pada dojo Persatuan Guru 1945 Kupang. Sampel dalam penelitian ini adalah kenzhi berjumlah 10, dengan mendetail 5 kenzhi kyu iv (sabuk Putih) dan 5 kenzhi kyu iii (sabuk hijau) yang akan diberikan tindakan berupa gaya melatih secara otoriter. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian deskriptif kualitatif. Analisis data dilakukan dengan cara deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menyimpulkan: (1) sebelum para kenzhi, menggunakan gaya melatih secara otoriter yang diterapkan oleh pelatih, para kenzhi tidak begitu baik dalam melakukan gerak geri komi dan tidak memiliki perubahan teknik tendangan geri komi, namun setelah diberikan gaya melatih secara otoriter kepada para kenzhi, maka terdapat peningkatan tendangan geri komi, kecepatan, ketepatan, dan kekuatan. Berdasarkan hasil deskriptif data tersebut dapat disimpulkan bahwa menggunakan gaya melatih secara otoriter dapat meningkatkan tendangan geri komi.

Abstract

This study aims to find out the improvement of "geri komi" movement technique training on kenzhi, through the authoritative training style on kenzhi kyu IV (white belt) and kenzhi kyu III (green belt) on the dojo of Teachers Association 1945 Kupang. The sample in this study consisted of kenzhis numbering to 10, with the composition of 5 kenzhis of kyu IV (white belts) and 5 kenzhis of kyu III (green belts) which were given actions of an authoritative training style. The method used in this research is a descriptive qualitative research. Data analysis was performed by a descriptive qualitative method. The results of the study conclude: (1) before applying the authoritative training style by the trainers to the kenzhis, the kenzhis were not good at making "geri komi" kick movements and did not have any improving changes in "geri komi" kick technique, but after an authoritative training style being given to the kenzhis, then there was an improvement in "geri komi" kick technique in terms of speed, accuracy, and strength. Based on the descriptive results of data analysis, it can be concluded that using an authoritative training style can improve "geri komi" kick technique.

✉ Alamat korespondensi:

Kampus FKIP, Jl. Perintis Kemerdekaan III/40, Kota Kupang

E-mail: fkij3p@gmail.com

p-ISSN: 2621-3087

e-ISSN: 2621-5721

PENDAHULUAN

Pandangan tentang seni bela diri tidak terlepas dari teori humanistik dan sosiologi (Gill & Sandford, 2019). Seni bela diri sangat identik dengan budaya, budaya yang relevan dalam sebuah seni bela diri adalah budaya antropologi dan budaya sosiologi. Hal ini sangat berfokus pada asal-usul seni bela diri di Jepang dan pola sosial. Sehingga Seni bela diri asal Jepang didominasi oleh budaya. budaya dalam memberikan penghormatan terhadap para kaum kerajaan, dan juga memberikan penghormatan terhadap para atlet yang memainkan seni bela diri (Bourdieu, 1979.). Dalam melestarikan simbol budaya maka sistem nilai budaya tersebut, di tuangkan atau didemostrasikan dalam berbagai macam seni bela diri yang ada di Jepang (Facal, 2014).

Semua seni bela diri yang berasal dari Jepang pada dasarnya tanpa senjata atau tangan kosong, contoh (*kyuba-jutsu*) pagar, (*kenjutsu*), pagar kuda (*kiba-battojutsu*), dan pertarungan tombak dll. Sehingga mendorong kaum bangsawan untuk berlatih tentang berbagai macam Seni bela tersebut (McFarland , E. G., Gill , & Laporte, 2004). Namun kaum strata bawah masih memiliki akses terbatas dalam melakukan latihan terbuka dalam mendalami seni bela diri, kemudian semua seni bela diri dari jepang diwajibkan untuk mengikuti ajaran bushido (Koh & Owen, 2000). Bush (bangsawan Jepang) tidak hanya mempelajari seni bela diri klasik namun para bush berlatih bela diri modern seperti anggar, memanah, berkelahi dengan tongkat, tombak, dan naginata glaive. Karena hal ini mengacu pada peng (Ahmad & Kamal, 2001) ajaran gaya sekolah klasik budo lama serta katori shinto-ryu. Sehingga setiap seni bela diri Jepang diwajibkan untuk setiap murid harus menguasai teknik dasar seni bela diri baik menggunakan senjata maupun tanpa menggunakan senjata (Shwter, 2014).

Begitu banyak jenis seni bela diri telah diciptakan diseluruh dunia, namun akar dari

teknik seni bela diri berakar di negara Jepang, contohnya seni bela diri jujitsu yang sering disebut jujitsu Brasil atau Eropa dan Seni bela diri pertempuran lainnya diciptakan di perbatasan Indonesia Asia dan Eropa (Rusia, Israel). Seni bela diri Jepang sistem senioritas senpai-kohai (senior-junior) mengakar dalam masyarakat sampai sekarang dalam skala global. Ini adalah sistem derajat kyu-dan (siswa dan master) (Winkel, 2004.)

Hirarki merupakan sebuah tingkatan yang didapatkan oleh seorang senpai-kohai sesuai dengan pengalaman latihan pada salah satu seni bela diri contohnya, seni bela diri Shorinji Kempo, ada tingkatan pada setiap Kenzhi. Tingkatan *kyu v- kyu i* merupakan siswa sedangkan dan I – dan IX di sebut master (McFarlane, 2001). Secara umum orang yang lebih tua dalam sebuah seni bela diri sering dianggap sinpai, dan mendapatkan penghormatan di Jepang. gaya terstruktur dalam seni bela diri di Jepang terpengaruh juga terhadap sistem dalam organisasi. Salah satu bela diri yang berasal dari Negara Jepang adalah Shorinji Kempo (Kwok, 2012).

Di Indonesia sendiri banyak orang yang menggemari olahraga bela diri , hal itu terlihat dari banyaknya aliran bela diri yang ada di setiap daerah di Indonesia. Di Nusa Tenggara Timur khususnya olahraga bela diri sangat di gemari baik dikalangan anak-anak, dewasa hingga orang tua, laki laki maupun perempuan di kota maupun di pedesaan, Salah satu aliran bela diri yang digemari oleh masyarakat di Nusa Tenggara Timur yaitu shorinji kempo, bela shorinji kempo dibawah ke Indonesia oleh sensei (guru besar) Ginanjar Kartasmita menjadi orang pertama yang mengenalkan beladiri tersebut di Indonesia. Shorinji kempo di Indonesia menjadi salah satu cabang olahraga yang diperlombakan, mulai dari tingkat daerah, provinsi dan nasional. Dan olahraga bela diri shorinji kempo mempunyai perbedaan karakteristik dengan olahraga beladiri lainnya baik itu dari segi gerakan,

teknik, taktik serta peraturan-peraturan dalam latihan ataupun penggunaan bahasa pada saat berlatih.

Shorinji Kempo merupakan seni beladiri yang menggunakan tendangan, pukulan, tangkisan, kunci, dan bantingan. Shorinji Kempo adalah keseimbangan antara kekuatan dan moral. Oleh karena itu, belajar kempo harus memadukan keduanya untuk dikuasai. Maka kenshi (pemain Kempo) dilarang menyerang terlebih dahulu sebelum diserang, maka dalam ajaran shorinji kempo dikenal Doktrin: “Taklukkan Dirimu Sebelum Menaklukkan Orang Lain” (Bäck, 2009). Pemain kempo (kenshi) tidak dibenarkan hanya mempelajari atau mendalami Ilmu Shorinji Kempo saja, tetapi harus seimbang dengan pembekalan jiwa dan rohaninya. Sehingga Shorinji Kempo tidak hanya diciptakan untuk membuat orang menjadi kuat secara fisik dan menjadikan mereka petarung dengan teknik tinggi dalam kompetisi, ataupun kenshi jangan sampai terobsesi hanya untuk mengalahkan lawan. Namun, berlatih untuk menjadikan manusia yang memiliki kekuatan sejati dan menjadi manusia seutuhnya yang kuat rohani dan raga, sehingga dapat melindungi dirinya sendiri maupun orang lain serta masyarakat dan lingkungannya. Oleh karena itu lahir falsafah Shorinji Kempo: “Kekuatan Tanpa Kasih Sayang Adalah Kejaliman, Kasih Sayang Tanpa Kekuatan Adalah Kelemahan” (Lorge, 2016)

Organisasi merupakan sebuah wadah yang mencirikan pada sebuah perkumpulan, atau yayasan, biasanya dipimpin oleh seseorang yang kedudukannya tertinggi atau terpendangan. Hal ini sering dihubungkan dengan pemberian pangkat dan izin (berbagai lisensi). Namun, organisasi yang terbaik berusaha untuk mendapatkan pengakuan secara demokrasi tidak dengan otoritas. (Werther, William, & Keith, 1996). Setelah kekalahan Jepang di Perang Dunia II, segala

seni bela diri termasuk shorinji kempo dilarang dipraktekkan dikalangan siswa, maupun rakyat biasa, namun ada kecurigaan seni bela diperagakan atau dipraktikkan kepada para siswa maupun rakyat biasa, karena adanya pengusaha bangsa asing pada waktu itu. Tetapi pada 2006 Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, Sains dan Teknologi (MEXT) membuat seni bela diri wajib bagi siswa yang masuk pada tahun pertama dan kedua sekolah menengah pertama dimulai pada tahun 2012.

Dan seni bela diri memperkuat statusnya sebagai pelajaran sekolah. Seni bela diri karate dan kempo memiliki kemiripan, bertarung tanpa menggunakan alat, tetapi bertarung menggunakan 'tangan kosong', seni bela diri ini produk asli dari Okinawa, yang terdiri dari Ryukyuan asli, Cina, Jepang.

Pada dasarnya teknik tendangan merupakan beberapa rangkaian gerakan yang dilakukan oleh para kenshi menggunakan senjata kaki dimana dalam proses melakukan gerakan tersebut melibatkan fungsi organ lainnya, sehingga dibutuhkan suatu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan yang dilakukan oleh para kenshi sesuai dengan kemampuan. Namun gerak geri komi sering menjadi kendala yang menyebabkan kurang terarahnya gerak geri komi, kecepatan, dan ketepatan yang tidak maksimal. Oleh karena itu Hal ini merupakan suatu permasalahan serius yang dihadapi oleh para kenshi pada saat latihan sehingga kendala tersebut tidak bisa dianggap hal sepele.

Teknik geri komi merupakan salah satu jenis teknik dasar tendangan (geri) yang memiliki gerakan yang praktis namun mematikan lawan secara tiba – tiba dibandingkan dengan teknik tendangan (geri) yang lainnya, dimana proses gerakannya sangat mudah dilakukan dalam posisi bagaimanapun dan kemampuannya melebihi kemampuan pukulan sepuluh kali lipat, geri komi merupakan sebuah serangan yang

dilakukan saat sasaran berada di depan maka dapat dikatakan bahwa teknik tendangan geri komi merupakan jenis tendangan yang efektif dan efisien untuk melumpuhkan lawan.

Dari hasil pengamatan penulis terhadap dojo universitas Persatuan Guru 1945 Kupang sering di dapati di lapangan adanya kelemahan teknik tendangan geri komi pada kenzhi kyu iv dan kyu iii, hal ini kemungkinan disebabkan karena minimnya jadwal latihan serta kemauan kenzhi saat berlatih, serta peran pelatih saat memberikan latihan sehingga membuat tendangan geri komi dari kenzhi menjadi lemah, tehnik yang dimaksud disini adalah menjelaskan kekurangan-kekurangan atau kelemahan dalam tendangan geri komi yang terjadi pada para kenzhi dojo Universitas Persatuan Guru 1945 kupang.

Penguasaan tendangan geri komi (tendangan kearah ulu hati) sangat ditentukan oleh beberapa faktor seperti kondisi fisik yang menunjang kemampuan gerakannya dan bimbingan dari pelatih (Rahmini & Behpur, 2005). Cara pengembangan kemampuan tendangan geri komi tersebut, dapat dilakukan melalui latihan –latihan tertentu yang mengarahkan sebuah perubahan pada pengembangan komponen fisik, seperti komponen keseimbangan dan kelentukan, dan kelincahan.

Peranan komponen fisik dan gaya latih secara otoriter oleh seorang pelatih akan menjadi penentu dalam meningkatkan teknik tendangan geri komi . Karena komonen –komponen diatas merupakan hal penentu bagi ketepatan tendangan pada sasaran, dimana pada proses pelaksanaan tendangan geri komi dilakukan dalam posisi tendangan lurus kedepan dan salah satu kaki bertumpu sebagai penopang untuk mengimbangi posisi badan pada saat salah satu kaki melakukan tendangan ke saran sehingga posisi tubuh tetap lentur dan tidak tidak berpidah tempat (Ottoboni, Russo, & Tessari, 2015).

Gaya latih secara otoriter, merupakan faktor penentu bagi para kenzhi untuk keseimbangan, kelentukan, dan kelincahan dalam proses untuk meningkatkan gerak geri komi, karena melakukan tendangan geri komi seorang kenzhi membutuhkan kecepatan, ketepatan, kelincahan dan memiliki kekuatan yang maksimal untuk pada melakukan pola gerakan tendangan geri komi yang dilakukan oleh kenzhi pada posisi siaga atau kuda kuda, dimana salah satu kaki berada di belakang dan satunya lagi berada di depan. Kaki belakang diangkat ke atas dan pada saat itulah kecepatan dan ketepatan serta kekuatan yang maksimal dikerahkan guna meluruskan paha ke depan dengan cepat menuju sasaran. Oleh karena itu kecepatan dan ketepatan sangat dibutuhkan dalam tendangan geri komi guna menghasilkan tendangan yang keras dan terarah.

Dengan menyimak uraian di atas dapat diprediksikan bahwa, untuk meningkatkan kemampuan tendangan geri komi memerlukan kecepatan ,keseimbangan, kelentukan, dan kelincahan yang harus di latih dalam gaya melatih otoriter sehingga secara bersama-sama dalam meningkatkan tendangan geri komi yang memiliki kecepatan, ketepatan, serta memiliki kekuatan terhadap sasaran (Bürger-Mendonça, Oliveira, & Cardoso, 2015). Karena ketiga fungsi tersebut harus menjadi dasar yang dimiliki oleh para kenzhi, oleh karena itu kecepatan, ketepatan dan kekuatan, tidak bisa dipisahkan dalam gerak geri komi (tendangan arah ulu hati).

Dari analisa teknik gerak geri komi (tendangan kearah ulu hati) dalam olahraga beladiri kempo ada faktor – faktor yang sangat berperan dalam meningkatkan tendangan geri komi yang baik yaitu penerapan gaya latih secara otoriter dari seorang pelatih dan penambahan prosdi latihan yang bertambah, hal ini akan diprediksikan berhubungan karena pada saat kenzhi diberikan porsi latihan dan gaya latih yang otoriter dari seorang pelatih

akan mendorong para kenzhi untuk berlatih tidak biasanya dalam rutinitas dojo (tempat Latihan), sehingga dapat memperlancar proses perubahan peningkatan gerak geri komi yang memiliki kualitas yang baik dan memiliki ketepatan, kecepatan, dan kekuatan (Chaouachi, 2009). karena tendangan geri komi yang dimiliki oleh para kenzhi tujuannya adalah dapat mematikan pertahanan lawan.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka penulis ingin mengetahui seberapa besar sumbangan gaya latih secara otoriter yang diterapkan oleh pelatih terhadap kenzhi, untuk peningkatan tendangan geri komi tendangan (kearah ulu hati), kemudian penulis melakukan penelitian tentang “Upaya Meningkatkan gerak Geri Komi Melalui Gaya Melatih Secara Otoriter Dalam Bela Diri Kempo Dojo Persatuan Guru 1945 Kupang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data ini menggunakan metode analisis kualitatif deskriptif, dalam artian bahwa pengumpulan data yang bersifat deskriptif maksudnya data yang berupa gejala-gejala yang dikategorikan atau dalam bentuk lainnya seperti foto, dokumen, artefak, dan hasil yang di dapatkan oleh peneliti sesuai dengan pengamatan peneliti dilapangan (Sarwono, 2006). Dengan demikian penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, pemikiran orang secara individual maupun kelompok. deskripsi merupakan sebuah metode yang berbeda dari standar yang sama dalam metode kualitatif lainnya, namun deskripsi merupakan salah satu metodologi yang paling sering digunakan pendekatan-pendekatan penelitian kualitatif dalam mendapatkan data dalam sebuah penelitian (Sandelowski, 2000). Dan kata deskriptif berasal dari Inggris, yaitu *descriptive* yang berarti bersifat

menggambarkan atau melukiskan sesuatu hal. Kemudian pendekatan deskriptif kualitatif sering diartikan sebagai teknik yang digunakan untuk menggambarkan pengambilan sampel dari sebuah penelitian yang dilakuakn oleh seorang peneliti dengan komponen sampel yang bervariasi atau sampel yang homogen (Miles, Huberman, & Saldana, 2014).

Menurut (Leech, 2009) analisa data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabar ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga muda dipahami oleh diri sendiri dan orang lain. senada dengan (Maxwell, 1992) mengukapkan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus- menerus pada setiap tahapan penelitian sehingga sampai tuntas (Hendarto, Rahayu, & Soegiyanto, 2018). Serta analisis data dalam kualitatif lebih umumnya disajikan melalui kata-kata, deskripsi, dan gambar. Analisa data sering diproses dengan cara menggambarkan semua data yang telah diperoleh dalam penelitian oleh peneliti dengan cara wawancara, observasi serta data-data pendukung lainnya (jika ada). Adapun proses analisis data adalah sebagai berikut: persiapan dan Pelaksanaan, reduksi data, penyajian data, dan penafsiran dan pembahasan. Suatu pandangan mengenai penelitian kualitatif bahwa Semua hasil dari penelitian dalam sebuah penelitian di lapangan dilaksanakan oleh peneliti dalam mengumpulkan dan menyelesaikan masalah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Objek penelitian ini adalah Upaya meningkatkan gerak geri komi melalui gaya melatih secara otoriter dalam bela diri kempo terhadap kenzhi dojo universitas persatuan guru 1945 kupang. Penelitian ini dilakukan di

dojo (tempat) persatuan guru 1945 kupang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah para kenzhi kyu iv 5 orang dan kyu iii 5 orang. Kemudian memberikan gaya melatih otoriter terhadap para kenzhi dalam meningkatkan gerak geri komi. Dalam gaya melatih otoriter para kenzhi diberikan media latihan yang telah disediakan untuk meningkatkan gerak geri komi seperti, samsad, double samad hand, tali, kursi, dan pasir (Mastnak, 2016). Media – media tersebut adalah untuk membuat para kenzhi lebih antusias dalam mengikuti latihan dan memudahkan para kenzhi untuk meningkatkan gerak geri komi. Selain itu, para kenzhi diberikan gaya latihan secara otoriter sehingga gerak geri (tendangan) mengalami perubahan. Apalagi gaya latihan otoriter memberikan porsi latihan yang lebih banyak (Theeboom, 2009)

Hasil Penelitian

Setelah memberikan perlakuan gaya latihan secara otoriter kepada para kenzhi pada saat proses latihan, upaya dalam meningkatkan teknik gerak geri komi dan kemudian diperoleh adanya hasil peningkatan tendangan gerak geri komi yang dialami oleh para kenzhi kyu iv dan kyu iii dojo universitas persatuan guru 1945 kupang keberhasilan gaya latihan secara otoriter ini telah membawa sebuah perubahan pada latihan atau dalam artian pelatih mendorong atau membantu para kenzhi mencapai target yang diinginkan oleh para pelatih (Campos et al., 2012). Hal ini sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di setiap pertemuan selama dilapangan, dimana selama proses observasi dilakukan kenzhi melakukan gerakan dengan baik dan benar sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh peneliti yang berperan sebagai pelatih atau sinpai. Hasil yang didapatkan dalam tahap penerapan melatih secara otoriter di dojo universitas persatuan guru 1945 kupang, sangat memuaskan secara pribadi sebagai pelatih dan kenzhi karena perubahan

tersebut mengajarkan pribadi kenzhi bahwa melatih secara otoriter sangat dibutuhkan dalam membentuk sebuah gerak dan peningkatan kecepatan, ketepatan, dan kekuatan dalam melakukan gerak.

Salah satu faktor yang mendukung adalah para kenzhi tersebut bisa mengikuti gerakan dari peneliti yang bertindak sebagai pelatih tersebut, hal ini terbukti pada saat para kenzhi diberikan perlakuan dengan menggunakan gaya melatih secara otoriter yang diterapkan oleh pelatih, maka terjadinya perubahan pola gerak yang terus meningkat dari pertemuan kedua sampai dengan pertemuan keempat, jika pertemuan awalnya para kenzhi masih dalam tahap penyesuaian diri dengan gaya melatih secara otoriter, maka pada tahap pertemuan berikutnya para kenzhi sudah mampu untuk melakukan tendangan geri komi sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih atau sinpai (Lee et al., 2013).

Upaya dalam meningkatkan tendangan geri komi terbukti mengalami perubahan dengan gaya melatih secara otoriter oleh pelatih di dojo universitas persatuan guru 1945 kupang, namun sebelum penerapan gaya melatih secara otoriter di dojo universitas persatuan guru 1945 kupang para kenzhi mengalami sebuah kendala dalam meningkatkan tendangan geri komi, contohnya tendangan geri komi yang tidak memiliki ketepatan, kecepatan, keakuratan, dan kekuatan karena gaya latihan yang diberikan oleh pelatih secara umum yang berlaku di dojo tersebut, oleh karena itu setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan gaya melatih secara otoriter, para kenzhi sudah menunjukkan sebuah peningkatan saat melakukan tendangan geri komi baik dari kenzhi kyu iv dan kenzhi kyu iii (Bowman, 2016). Adapun peningkatan yang dihasilkan oleh para kenzhi melalui gaya melatih secara otoriter yaitu: 1). Kecepatan melakukan tendangan geri komi, 2). Memiliki ketepatan atau akurasi yang

sangat baik saat tendangan berkontak secara langsung dengan target, 3). Memiliki kekuatan tendangan geri komi (Allen, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum menerapkan gaya melatih otoriter para kenzhi tidak menunjukkan peningkatan melakukan tendangan geri komi namun setelah menerapkan gaya melatih secara otoriter para kenzhi mengalami perubahan dalam melakukan tendangan geri komi.

Pembahasan

Dari analisis data yang telah dilakukan terhadap para kenzhi dalam meningkatkan tendangan geri komi dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan gaya melatih secara otoriter oleh pelatih (simpai) dapat meningkatkan teknik tendangan geri komi dan memberikan pengaruh terhadap hasil latihan tersebut (Bäck, 2009). Dimana terlihat sebuah perbedaan saat para kenzhi latihan tanpa menerapkan gaya melatih secara otoriter dan setelah menerapkan gaya melatih secara otoriter terhadap para kenzhi sehingga keberhasilan dalam latihan menggunakan gaya melatih secara otoriter telah mengantarkan para kenzhi dalam mencapai tingkat tendangan geri komi yang berkualitas. Peningkatan gerak geri komi tidak terlaps dari sebuah proses yang cukup panjang (Bürger-Mendonça, et al., 2015). Hal ini memberikan sebuah dampak positif terhadap kenzhi di dojo universitas persatuan guru 1945 kupang.

Penguasaan teknik dasar dalam setiap cabang olahraga termasuk olahraga bela diri kempo sangatlah perlu karena teknik dasar merupakan salah satu kunci utama pada seorang atlet dalam meraih suatu prestasi atau keberhasilan (Kwok, 2012). Dengan demikian teknik dasar tendangan geri komi perlu ditingkatkan dengan melakukan sebuah terapan latihan yang tepat kepada kenzhi untuk peningkatan teknik tendangan geri komi (tendangan ke arah ulu hati) oleh karena itu seorang kenzhi atau pemain kempo sangat

diharapkan untuk mengikuti latihan yang diterapkan oleh seorang pelatih secara otoriter. Dalam menggunakan gaya melatih secara otoriter.

Latihan otoriter terhadap para kenzhi bermanfaat saat seorang kenzhi menghadapi pertandingan atau menghadapi musuh, kenzhi bisa memberikan hasil yang terbaik dan mampu membela diri dari serangan musuh, serta para kenzhi mampu mengukir sebuah prestasi (Tri Iswoyo, 2015). Awal sebelum memberikan latihan secara otoriter terhadap para kenzhi, para kenzhi belum melakukan tendangan geri komi dengan baik hal ini peneliti melihat secara langsung pada saat para kenzhi melakukan latihan. Namun setelah diberikan perlakuan gaya latihan secara otoriter dalam teknik olahraga bela diri kempo maka, dapat meningkatkan teknik tendangan geri komi dan memberikan pengaruh terhadap para kenzhi yang sangat signifikan terhadap hasil untuk meningkatkan tendangan geri komi (Rios et al, 2017).

Pada intinya teori melatih secara otoriter di adopsi dalam kalangan militer (Murray, 2016). Sebuah alasan yang sangat baik untuk meningkatkan tendangan gerak geri komi dalam bela diri kempo, dalam menerapkan metode melatih secara otoriter telah memberikan hal baru kepada kenzhi bahwa setiap langkah – langkah yang dilakukan oleh seorang pelatih semata – mata untuk kepentingan mereka walaupun awal dalam menerapkan metode ini ada kesulitan yang dihadapi oleh seorang kenzhi namun sesuatu yang dilakukan secara berulang – ulang akan mendapatkan hasil yang baik (Willoughby et al., 2018). Dan semua ketekunan yang dimiliki oleh para kenzhi membuat mereka mengalami perubahan dalam melakukan gerakan dalam bela diri kempo khususnya tendangan arah ulu hati (geri komi).

SIMPULAN

Berdasarkan pada data yang telah terkumpul dan hasil analisis maka dapat disimpulkan bahwa terdapat sebuah perubahan upaya dalam meningkatkan teknik tendangan geri komi pada para kenzhi melalui gaya melatih secara otoriter yang diterapkan oleh pelatih (simpai) di dojo Universitas Persatuan Guru 1945 Kupang. Para kenzhi mengalami sebuah pengalaman baru dalam melatih untuk meningkatkan tendangan geri komi. Dan termotivasi dalam mengikuti latihan secara rutin di dojo Universitas Persatuan Guru 1945 Kupang.

SARAN

Mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan kepada pengurus dojo maupun para pelatih dojo Universitas Persatuan Guru 1945 Kupang sebagai berikut: Disarankan kepada Pelatih (simpai) dojo Universitas Persatuan Guru 1945 Kupang. Sehingga memberikan metode gaya melatih secara otoriter kepada para kenzhi disaat mempersiapkan para kenzhi dalam mengikuti sebuah pertandingan, karena gaya melatih secara otoriter ini memberikan sebuah perubahan atau peningkatan terhadap teknik – teknik dasar pada olahraga bela diri kempo, terkhususnya teknik tendanga geri komi. Disarankan kepada para kenzhi dojo Universitas Persatuan Guru 1945 Kupang, untuk berlatih secara berulang – ulang dengan menggunakan metode yang telah peneliti terapkan selama proses penelitian di dojo Universitas Persatuan Guru 1945 Kupang. Sehingga kualitas dalam melakukan rangkian gerakan teknik – teknik olahraga bela diri kempo terlihat baik. Apa yang telah peneliti terapkan di dojo Universitas Persatuan Guru 1945 Kupang diharapkan untuk di tidakanjuti dalam rutinitas latihan secara terstruktur dan dijadikan budaya dalam melatih para kenzhi dengan gaya melatih secara otoriter.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, B. (2013). Games of sport works of art and the striking beauty of asian martial arts. *Journal of the Philosophy of Sport*, 40(2), 241–254. <https://doi.org/10.1080/00948705.2013.785418>
- Bäck, A. (2009). The way to virtue in sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 36(2), 217–237. <https://doi.org/10.1080/00948705.2009.9714758>
- Bowman, P., & Bowman, P. (2016). The International Journal of the History of Sport Making Martial Arts History Matter Making Martial Arts History Matter. *The International Journal of the History of Sport*, 3367(November), 1–19. <https://doi.org/10.1080/09523367.2016.1212842>
- Bürger-Mendonça, M., Oliveira, J. C. de, Cardoso, J. R., Bielavsky, M., & Azevedo, P. (2015). Changes in blood lactate concentrations during taekwondo combat simulation. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 11(5), 255–258. <https://doi.org/10.12965/jer.150218>
- Campos, F. A. D., Bertuzzi, R., Dourado, A. C., Santos, V. G. F., & Franchini, E. (2012). Energy demands in taekwondo athletes during combat simulation. *European Journal of Applied Physiology*, 112(4), 1221–1228. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-2071-4>
- Colorafi, K. J., & Evans, B. (2016). Qualitative Descriptive Methods in Health Science Research. *Health Environments Research and Design Journal*, 9(4), 16–25. <https://doi.org/10.1177/1937586715614171>
- Cerdas Jaya Suharjana. (2012). Pentingnya Kebugaran Aerobik Bagi Setiap Atlet

yang Bertanding Pada Kejuaraan Multi Event. *Medikora* Vol. IX, No 1. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

medalists and non-medalists. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4), 806–814.
<https://doi.org/10.4100/jhse.2012.74.08>

Chaouachi, A., Coutts, A. J., Chamari, K., Wong, D. P., Chaouachi, M., Chtara, M. & Amri, M. (2009). Effect of Ramadan Intermittent Fasting on Aerobic and Anaerobic Performance and Perception of Fatigue in Male Elite Judo Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(9), 2702–2709.
[doi:10.1519/jsc.0b013e3181bc17fc](https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e3181bc17fc) url to share this paper: sci-hub.tw/10.1519/JSC.0b013e3181bc17fc

Karisman, V. A., & Friskawati, G. F. (2020). Strike and Fielding Games on Fundamental Movement Skills. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(1), 75–82.
<https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.710>

Hendarto, S., Rahayu, T., & Soegiyanto. (2018). Development of Taekwondo physical instruments: Test ages of 14-17 years old. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2207–2220.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2018.04333>

Lorge, P. (2016). Practising martial arts versus studying martial arts. *International Journal of the History of Sport*, 33(9), 904–914.
<https://doi.org/10.1080/09523367.2016.1204296>

Jonathan, S. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Leech, N. L., & Onwuegbuzie, A. J. (2009). A typology of mixed methods research designs. *Quality and Quantity*, 43(2), 265–275.
<https://doi.org/10.1007/s11135-007-9105-3>

Jain, S., Janssen, K., & DeCelle, S. (2004). Alexander technique and Feldenkrais method: A critical overview. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 15(4), 811–825.
<https://doi.org/10.1016/j.pmr.2004.04.005>

Lee, H. C., Chang, K. C., Tsao, J. Y., Hung, J. W., Huang, Y. C., & Lin, S. I. (2013). Effects of a multifactorial fall prevention program on fall incidence and physical function in community-dwelling older adults with risk of falls. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 94(4), 606-615.e1.
<https://doi.org/10.1016/j.apmr.2012.11.037>

Koh, E., & Owen, W. (2000). DESCRIPTIVE RESEARCH AND QUALITATIVE Definition of Descriptive Study. *Descriptive research and qualitative research: Introduction to Nutrition and Health Research*, 219–248.
https://doi.org/10.1007/978-1-4615-1401-5_12

Marković, G., Mišigoj-Duraković, M., & Trinić, S. (2005). Fitness profile of elite croatian female taekwondo athletes. *Collegium Antropologicum*, 29(1), 93–99.

Kwok, H. H. M. (2012). Discrepancies in fighting strategies between Taekwondo

Mastnak, W. (2016). Karate: Interdisciplinary Perspectives and Benefits for Health. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 7(2), 127–133.
<https://doi.org/10.5604/01.3001.0009.9078>

- Maxwell, J. A. (1992). Understanding and Validity in Qualitative Research, *62*(3), 279–301.
- McFarland, E. G., Gill, H. S., Laporte, D. M., & Streiff, M. (2004). Miscellaneous conditions about the elbow in athletes. *Clinics in Sports Medicine*, *23*(4), 743–763.
<https://doi.org/10.1016/j.csm.2004.06.002>
- McFarlane, S. (2001). Buddhism and the new warriors: Eastern martial arts in western contexts. *Contemporary Buddhism*, *2*(2), 153–168.
<https://doi.org/10.1080/14639940108573747>
- Murray, L., & Murray, L. (2016). What is Practitioner Based Enquiry? *British Journal of In-Service Education*, *18*(3), 191–196.
<https://doi.org/10.1080/0305763920180309>
- Miles, M. B., & Amichael, H. (2007). *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru. Terjemahan Tjetjep Rohendi Rohisi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nightingale, S., Stormon, M. O., Day, A. S., Webber, M. T., Ward, K. A., & O’Loughlin, E. V. (2009). Chronic hepatitis B and C infection in children in New South Wales. *Medical Journal of Australia*, *190*(12), 670–673.
<https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2009.tb02633.x>
- Oxendine .(1984). *Proses Perubahan Perilaku Gerak*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Oliveira, M. P., Szmuchowski, A., Arruda, C., Flor, G., Gonçalves, R., & Couto, B. P. (2015). Correlation between the performance of taekwondo athletes in an Adapted Anaerobic Kick Test and Wingate Anaerobic Test. *1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, HMA 2015*, (September), 130–134.
- Ottoboni, G., Russo, G., & Tessari, A. (2015). What boxing-related stimuli reveal about response behaviour. *Journal of Sports Sciences*, *33*(10), 1019–1027.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2014.977939>
- Poerwadarminta. (1991). *Upaya Peningkatan Mutu Atlet*. Jakarta: Balai Pustaka
- Sandelowski, M. (2000). *Whatever happened to qualitative description Research*. *Chapel Hil*, *23*(4), 334–340.
doi:10.1002/1098240x(200008)23:4<334::aid-nur9>3.0.co;2-g
- Sandford, G. T., & Gill, P. R. (2019). Martial arts masters identify the essential components of training. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *24*(1), 31–42.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1530749>
- Schmidt. (1991). *Foundations of Physical Education, Exercise, and Sport Sciences*. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Schwartz, J., Takito, M. Y., Del Vecchio, F. B., Antonietti, L. S., & Franchini, E. (2015). Health-related physical fitness in martial arts and combat sports practitioners. *Sport Sciences for Health*, *11*(2), 171–180.
<https://doi.org/10.1007/s11332-015-0220-6>
- Suharno .(1986). *Peningkatan Kondisi Fisik*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Rios, S. O., Marks, J., Estevan, I., Barnett, L. M., Origua, S., Marks, J., & Estevan, I. (2017). Health benefits of hard martial arts in adults: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, *00*(00), 1–9.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1406297>
- Theeboom, M., De Knop, P., & Vertonghen, J.

- (2009). Experiences of children in martial arts. *European Journal for Sport and Society*, 6(1), 19–35. <https://doi.org/10.1080/16138171.2009.11687825>
- Tirtawirya. (2006). *Latihan Berkelanjutan*. Yogyakarta: Pustaka
- Tri Iswoyo1, S. J. (2015). Journal of Sport Sciences and Fitness. *Sumbangan Keseimbangan, Koordinasi Mata Tangan Dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan Boast Dalam Permainan Squash*, 4(2), 43–48.
- Trulson, M. E. (1986). Martial Arts Training: A Novel “Cure” for Juvenile Delinquency. *Human Relations*, 39(12), 1131–1140. <https://doi.org/10.1177/001872678603901204>
- Torrents, C., & Balagué, N. (2006). Dynamic Systems Theory and Sports Training. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1(60), 72–83. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v1i60.609>
- Tri, Iswoyo1, S. J. (2015). Sumbangan Keseimbangan, Koordinasi Mata Tangan Dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan Boast Dalam Permainan Squash. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(2), 43-48.
- Venou, B., Alexis, M. N., Fountoulaki, E., Nengas, I., Apostolopoulou, M., & Castritsi-Cathariou, I. (2003). Effect of extrusion of wheat and corn on gilthead sea bream (*Sparus aurata*) growth, nutrient utilization efficiency, rates of gastric evacuation and digestive enzyme activities. *Aquaculture*, 225(1–4), 207–223. [https://doi.org/10.1016/S0044-8486\(03\)00290-4](https://doi.org/10.1016/S0044-8486(03)00290-4)
- Willoughby, L., Linder, S., Ellis, K., & Fisher, J. (2018). *Errors and Feedback in the Beginner Auslan Classroom*, 15(3), 322–347.
- Watters, C. (2007). Refugee children: Towards the next horizon. *Refugee Children: Towards the Next Horizon*, (C1), 1–214. <https://doi.org/10.4324/9780203935996>
- Winkle, J. M., & Ozmun, J. C. (2003). Martial Arts: An Exciting Addition to the Physical Education Curriculum. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 74(4), 29–35. <https://doi.org/10.1080/07303084.2003.10609199>