



PROFIL TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET REMAJA PUTRA SHORINJI KEMPO DOJO SATRIA MUDA SEMARANG

Lia Ainun Nikmah^{1✉}, Suratman²

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Article Info

History Articles

Received : Agustus 2019

Accepted : Oktober 2019

Published : November 2019

Keywords

*Profil; Tendangan Mawashi
geri; Shorinji kempo;*

Abstract

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.

[✉]Alamat korespondensi :

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
E-mail : liaainun43@gmail.com

PENDAHULUAN

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 Kementerian 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. Teknik shorinji kempo terbagi menjadi dua, yaitu *Goho* (teknik keras) dan *Juho* (teknik lembut). Teknik *Goho* meliputi tendangan dan pukulan sedangkan *Juho* meliputi kunci dan bantingan. Kedua teknik tersebut harus digunakan secara seimbang. Shorinji kempo berlandaskan agama budha yang mengajarkan kasih sayang kepada sesama. Maka setiap kenshi, pelaku beladiri kempo, dilarang menyerang sebelum diserang terlebih dahulu (Gugun Arief Gunawan, 2007:40).

Seorang Atlet Shorinji Kempo harus memiliki Keterampilan yang baik untuk menjadi seorang atlet 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.

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 di Semarang 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. Teknik 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 teknik 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 ke kinteki 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 ke bagian 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 ke belakang, badan condong ke belakang 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"

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar. Ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah ataupun rekayasa manusia. Penelitian ini mengkaji bentuk aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan dan perbedaan dengan fenomena lain. (Nana Syaodih Sukmadinata, 2010:72). Dimana peneliti ingin mengetahui tentang Tendangan *mawashi geri* pada kenshi remaja Dojo Satria Muda.

Pendekatan penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Nana Syaodih Sukmadinata (2010:53) bahwa penelitian kuantitatif didasari oleh filsafat positivisme yang menekankan fenomena-fenomena objektif dan dikaji secara kuantitatif. Maksimalisasi objektifitas desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol.

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Jadi yang dimaksud populasi adalah individu yang memiliki sifat yang sama walau prosentase kesamaan itu sedikit, atau dengan kata lain pengertian

tersebut mengandung maksud bahwa seluruh individu yang akan dijadikan sebagai obyek penelitian. Populasi penelitian ini mengambil atlet putra Remaja di Dojo Satria Muda Semarang yang berjumlah 25 Orang.

Jika kita hanya meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. (Suharsimi Arikunto, 2006 : 131). Sampel dalam penelitian ini 5 atlet remaja SMP putra Dojo Satria Muda Semarang.

Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Misalnya akan melakukan penelitian tentang kualitas makanan, maka sampel sumber datanya adalah orang ahli makanan, atau penelitian tentang kondisi politik di suatu daerah maka sampel sumber datanya adalah ahli politik. (Sugiyono, 2010:124) Beberapa syarat dalam penarikan sampel ada macam-macam diantaranya usia, jenis kelamin dan keahlian, maka dari itu teknik penarikan sampling purposive karena mengambil sampel berdasarkan usia, yaitu usia remaja Smp umur 13-15 tahun pada atlet remaja SMP Dojo satria Muda Semarang.

Instrumen merupakan alat bantu bagi peneliti didalam menggunakan metode pengumpulan data. Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan

dipermudah olehnya. (Suharsimi Arikunto, 2009:100). Dalam penelitian ini instrumen tes yang digunakan yaitu Tes tehnik tendangan *mawashi geri*. Instrumen tendangan *mawashi geri* dalam penelitian ini dibuat atau dimodifikasi untuk mengukur kenshi secara individu bukan beregu, tes ini berisi bagaimana tendangan ini dilakukan dari sikap awal sampai sikap akhir setelah menendang, dan bagaimana perkenaan tendangan *mawashi geri* tersebut.

Kriteria Penilaian Tendangan *Mawashi Geri* :

- 1) *Mawashi Geri* adalah bentuk tendangan yang dilakukan dari arah samping atau tendangan melingkar
- 2) Lontaran kaki yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar kedalam
- 3) Posisi badan saat menendang condong kebelakang
- 4) Sasaran Tendangan berada didepan atau pada *sanmai*
- 5) Punggung kaki digunakan untuk perkenaan tendangan
- 6) Agar tendangan *mawashi geri* ini masuk, pinggul dan kaki tumpuan harus diputar dengan kuat, cepat dan tepat
- 7) Jarak yang benar dan tepat sasaran
- 8) kecepatan tendangan
- 9) Setelah Selesai Menendang kaki diletakkan didepan

Tehnik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan tehnik deskriptif presentase. Analisis deskriptif presentase bertujuan memberikan deskripsi mengenai keadaan subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari

kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimasukkan menuju hipotesis. (Saifuddin Azwar, 2003 : 126)

Setelah data terkumpul langkah pertama yang dilakukan adalah mentabulasikan data sehingga menjadi informasi yang berguna. Data yang ditabulasi yaitu data tendangan *mawashi geri*.

Muhamad ali (2013) dalam Dodik Wijanarko (2016:14), Penelitian kependidikan sebagaimana penelitian sosial yang lain seringkali memanfaatkan tabel presentase untuk mengolah data. Untuk memperoleh Presentase dari suatu nilai dapat dicari dengan rumus :

$$\% = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan : N = Jumlah seluruh Nilai
n = Nilai yang diperoleh

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hasil tendangan *mawashi geri* pada atlet remaja SMP putra Dojo Satria Muda Semarang dengan menggunakan studi analisis biomekanika. Data yang digunakan dalam penelitian ini dinilai oleh 3 penilai. Data yang diperoleh berupa data Deskriptif presentase. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan 2 kamera yang dilakukan 1 untuk merekam hasil tendangan *mawashi geri*, dan 1 kamera untuk mendokumentasikan hasil tendangan *mawashi geri*.

Data dari keseluruhan sampel pada diagram batang diperoleh nilai tendangan *mawashi geri*. Perhitungan

rata-rata nilai tendangan *mawashi geri* disajikan dalam tabel 4.2

Tabel 4.2 Nilai Tendangan Mawashi Geri

NO	NAMA	SKOR	KATEGORI
1	ADRIAN	33,33	Cukup
2	HAIKAL	36,67	Baik
3	AFFAN	34	Cukup
4	IRFAN	34	Cukup
5	RAFFI	35	Cukup

Sumber : Data Peneliti. 2019”.

PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan adalah data tendangan *mawashi geri* yang diperoleh dari sampel penelitian. Untuk dapat menganalisa gerak tendangan *mawashi geri*, sampel harus melakukan seluruh tahapan menurut instrumen tendangan *mawashi geri* sehingga akan diketahui tendangan *mawashi geri*nya.

Kinerja tahap awalan dalam tendangan *mawashi geri* yaitu Kame atau kuda kuda, Di Dojo Satria muda semarang dalam tahap awalan ini sampel sudah hampir sesuai semua, Semua kenshi dari tahapan awalan kame hidari, kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang, bentuk kaki L, kaki ditekuk sedikit, berat badan berada ditengah, posisi tangan berada di *sanmai* atau tulang rusuk, dan Kaki menghadap kedepan semua, tetapi untuk yang kaki menghadap ke arah depan, sampel belum sesuai kaki kiri menghadap kedepan sedangkan kaki kanan menghadap kesamping.

Pada tahap awalan ini apabila sesuai dapat mempermudah saat melakukan tendangan *mawashi geri* terutama posisi kaki yang menghadap kedepan semua karena tendangan

mawashi geri ini ke depan dan melingkar.

Gerak tahapan selanjutnya setelah tahapan awalan yaitu sikap, posisi kaki dan badan dalam tahapan ini sampel Di Dojo Satria Muda Semarang mendekati sesuai, kesesuaian itu diantaranya lutut kaki ditekuk dan diangkat setinggi lutut, kaki tumpuan saat akan menendang diputar hingga menghadap kebelakang jika sampel melakukan kaki diputar hingga kebelakang maka gerakan tendangan *mawashi geri* akan masuk dan mengenai sasaran tapi apabila kaki yang diputar tidak sampai kebelakang akan tetap masuk tetapi tenaga atau hasil perkenaan akan lebih masuk yang kaki diputar hingga menghadap kebelakang, posisi badan saat menendang condong kebelakang jadi semakin condong kebelakang maka tendangan akan semakin tinggi dan masuk ke arah sasaran yang dituju kurang lebih sampel melakukan dengan baik tetapi masih sedikit kurang condong.

Selain itu saat menendang semua pinggul harus masuk jadi saat menendang tidak hanya kaki saja yang digunakan pada saat menendang tetapi dari bahu, pinggul semua digerakkan agar tendangan dapat masuk poin dan bertenaga, semua sampel ini melakukan tendangan *mawashi geri* sudah sesuai semua yaitu tendangan arah melingkar perkenaan musuh pada arah *sanmai* atau tulang rusuk. Dari tahap sikap posisi kaki dan badan 5 sampel remaja putra di Dojo Satria Muda Semarang sudah melakukan dengan baik, mendekati benar dan sesuai.

Tahap kontak atau perkenaan pada tahap ini 5 sampel sudah melakukan dengan sesuai, tepat dan benar. Perkenaan tendangan *mawashi geri* saat menendang yaitu kaki bagian punggung kaki dan pada musuh perkenaan di *sanmai* atau tulang rusuk. Dalam tahap kontak ini, 5 sampel sudah faham dan mengetahui bahwa yang tepat dan sesuai perkenaan tendangan *mawashi geri* dimana, dan semua melakukan dengan baik.

Saat menendang ada tahap lanjutan atau tahapan mendorong kaki dan jarak penyerangan penendang, di tahap ini sampel harus melakukan tendangan dengan mendorong kaki kedepan arah melingkar selain itu penendang harus menjaga jarak penyerangan agar tidak kejauhan dan tidak kedekatan harus diatur sesuai kaki masing-masing sampel agar saat menendang terkena oleh sasaran atau musuh.

Disini 5 sampel melakukan dengan baik jarak dan dorongan dilakukan dengan baik, ada 1 sampel yang jarak menyerang terlalu dekat yaitu sampel 4. Tetapi keseluruhan semua sudah melakukan dengan tepat dan sesuai penilaian.

Setelah menendang ada tahap akhiran yaitu setelah menendang kaki ditekuk kembali manfaat kaki ditekuk kembali ini agar setelah menendang penendang dapat menjaga keseimbangannya, dan apabila penendang setelah menendang kaki tidak ditekuk kembali langsung diletakkan didepan maka tidak akan seimbang kuda-kudanya, penendang akan sempoyongan atau tidak seimbang

tetapi apabila kaki ditekuk lagi dan baru diletakkan didepan penendang akan lebih siap untuk melakukan gerakan selanjutnya.

Setelah kaki ditekuk dan diletakkan didepan maka *kame* atau kuda kuda menjadi *migi kame* yaitu kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakang. Seperti prinsip *kame hidari*, bentuk kaki berbentuk L, kaki ditekuk sedikit, kaki dibuka selebar bahu, bentuk kaki menghadap kedepan semua, berat badan berada ditengah, dan tangan berada disamping menutupi *sanmai* atau tulang rusuk.

Dalam tahapan ini 5 sampel sudah melakukan dengan sesuai setelah menendang kaki ditekuk kembali setelah itu baru diletakkan didepan. Saat *kame* atau kuda kuda semua sesuai yang kurang sesuai posisi kaki yang tidak menghadap kedepan semua kaki yang belakang menghadap kearah samping tetapi dari keseluruhan sampel sudah melakukan dengan baik, tepat dan mendekati sesuai.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan dari hasil penelitian analisis data, dan pembahasan yang telah ada, maka penelitian ini dapat dibuat suatu kesimpulan sebagai berikut, Teknik tendangan *mawashi geri* di Dojo Satria Muda Semarang masuk dalam kategori baik dengan presentase 86%. 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%.

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 Hidatayat.1996. *Biomekanika Jilid 1*. Bandung : FPOK IKIP
- Metty Putry Rahayu. "Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Dan kelentukan Tugok 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 Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Sepriadi. "Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Mawashi Geri Atlit kempo". *Jurnal Media Ilmu keolahragaan Indonesia*. 2018: 31 - 32.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Renika Cipta.
- , 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT Renika Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Tokohan Shorinji Kempo Versi Bahasa Indonesia*. 1904.