

- Carles Nyoman Wali
- Widiyanto

Latihan Teknik Dasar

# BELA DIRI KEMPO

Berbasis Permainan  
Tradisional



Latihan Teknik Dasar  
**BELA DIRI KEMPO**  
Berbasis Permainan Tradisional

Carles Nyoman Wali  
Widiyanto



**Latihan Teknik Dasar Bela Diri Kempo  
Berbasis Permainan Tradisional**

© Carles Nyoman Wali & Widiyanto

---

Cetakan I, September 2021

---

Penulis : Carles Nyoman Wali  
Widiyanto  
Penyunting Bahasa : Shendy Amalia  
Tata Letak : Arief Mizuary  
Cover : Ngadimin

---

**Diterbitkan dan dicetak oleh:**

**UNY Press**

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY  
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp : 0274-589346

Mail : unypenerbitan@uny.ac.id

*Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)*

*Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)*

---

ISBN : 978-602-498-322-2

---

**Hak Cipta dilindungi undang-undang.**

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

# Daftar Isi

Daftar Isi .....	iii
Prakata .....	v
<b>BAB 1 Pendahuluan</b> .....	1
A. Sejarah Bela Diri Kempo .....	1
B. Sejarah Perang Boxer .....	4
C. Organisasi Bela Diri Kempo .....	5
D. Perkembangan Bela Diri Kempo di Dunia .....	6
E. Perkembangan Bela Diri Kempo di Indonesia .....	7
F. Landasan Teknik Dasar Bela Diri Kempo.....	8
G. Jenis Teknik Dasar Bela diri Kempo .....	8
H. Lambang Bela Diri Kempo.....	19
<b>BAB 2 Permainan</b> .....	23
A. Definisi Permainan .....	23
B. Jenis Jenis Permainan.....	31
C. Fungsi Permainan .....	33
<b>BAB 3 Model Latihan</b> .....	37

A. Definisi .....	37
B. Jenis Jenis Permainan Tradisional .....	38
C. Model Latihan Berbasis permainan Tradisional .....	40
D. Hubungan Permainan Tradisional dengan Teknik Dasar Bela Diri Kempo .....	55
E. Manfaat Permainan Tradisional .....	57
<b>BAB 4 Kohai, Kenshi, Yudansha .....</b>	<b>59</b>
A. Definisi .....	59
B. Tingkatan dalam Bela Diri Kempo .....	60
<b>BAB 5 Modifikasi Latihan dalam Kempo .....</b>	<b>63</b>
A. Definisi .....	63
B. Modifikasi Media Latihan .....	64
<b>BAB 6 Penerapan Model Latihan Berbasis Permainan pada Kenshi Usia 9–11 Tahun.....</b>	<b>67</b>
A. Model Latihan satu .....	70
B. Model Latihan Dua.....	71
C. Model Latihan Tiga .....	71
D. Model Latihan Empat.....	72
E. Model Latihan Lima .....	72
Daftar Pustaka .....	75

# Prakata

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa. Karena atas berkat dan kemurahan serta karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan buku “**Latihan Teknik Dasar Bela Diri Kempo Berbasis Permainan Tradisional**”. Buku ini membahas teknik dasar bela diri Kempo dan permainan tradisional untuk memberikan metode latihan sesuai dengan dunia Kohai usia 9–11 tahun.

Buku latihan teknik dasar bela diri Kempo berbasis permainan tradisional ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penulis lain sesuai dengan keperluan masing-masing. Tentunya buku ini dapat pula dijadikan rujukan dalam melatih anak/Kohai usia 9–11 tahun ke bawah.

Pada kesempatan ini juga penulis sampaikan terima kasih kepada atas dukungan dari berbagai pihak yang terlibat dalam penyusunan buku ini. Pengurus Perkemi DIY dan para pelatih/sinpai Dojo se-DIY untuk memberikan waktu, pikiran, dan fasilitas dojo/tempat latihan kepada penulis untuk mendapatkan informasi tentang materi buku ini. Penulis menyadari bahwa buku latihan teknik dasar bela diri Kempo berbasis permainan tradisional ini jauh dari kata kesempurnaan. Mohon kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan buku ini.

Yogyakarta, September 2021

Penulis



## BAB 1

# Pendahuluan

### A. Sejarah Bela Diri Kempo

Bela diri Kempo merupakan salah satu seni bela diri yang berasal dari Jepang. Bela diri Kempo diciptakan oleh Doshin So pada tahun 1947. Bela diri Kempo menjadi salah satu sistem latihan bagi para biksu (pendeta), untuk pengembangan diri dan mengajarkan tentang kedisiplinan (American & Science, 1937). Kata *shorinji kempo* sendiri memiliki arti, yaitu *sho*: kecil; *rin*: hutan; *ji*: kuil; *ken*: kepalan tangan/tinju, *po*: metode atau cara jalan hidup. Bela diri Kempo dipandang secara umum sebagai suatu modifikasi bela diri shaolinsi kungfu (Nipponica, 2015).

Pada perang di timur laut Tiongkok pada tahun 1945, Doshin So melihat kenyataan politik internasional semakin keras dan menimbulkan kekerasan serta kekacauan dimana-mana. Dengan kekacauan yang terjadi saat itu, membawa kepentingan negara dan ras sebagai alat utama untuk menindas para kaum lemah, yang kuat yang berhak menang (Kirkland, 2010). Dalam keadaan serba sulit dan penuh dengan kekerasan, Doshin So menyadari bahwa peristiwa-peristiwa yang terjadi sangat dipengaruhi oleh karakter dan cara berpikir setiap manusia. Menurut pandangan Doshin So, segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan manusia baik atau tidak baik tergantung pada pribadi masing-masing manusia sesuai dengan jalan hidupnya (Millen Neto et al., 2016).

Doshin So mengatakan jika manusia diatur oleh manusia lain maka akan menciptakan kasih sayang yang selalu berimbang antara



manusia satu dengan yang lain. Sesungguhnya kedamaian itu tercipta jika terbentuk suatu pengertian yang saling selaras antara manusia satu dengan yang lain, dan menciptakan rasa keadilan antar sesama dengan mengembangkan kasih sayang sebagai dasar utamanya (Su, 2016). Hal-hal yang terjadi pasca perang dunia kedua adalah sebuah keputusan yang tidak memihak antar sama manusia, misalnya rasa keadilan. Keadilan hanya berlaku pada kepentingan golongan tertentu (Bowman, 2016).

Setelah perang dunia kedua usai dan Jepang mengalami kekalahan, hal itu berdampak pada hilangnya nilai moralitas dan kemanusiaan di kalangan atas (kerajaan) maupun kalangan bawah (rakyat biasa). Hal ini dibuktikan dengan ketidakadilan dan kekerasan yang dilakukan secara terbuka di mata umum (Zhouxiang et al., 2014). Hal tersebut mengakibatkan mayoritas besar yang mengalami harapan kritis dalam mengisi segala aktivitas dari hari ke hari adalah anak-anak muda, remaja, dan kaum dewasa. Harapan anak-anak muda dan dewasa pada masa depanpun semakin sulit dan para kaum muda ini diistilahkan seperti *gembala yang kebingungan*.

Dari kebingungan tersebut, Doshin So memiliki sebuah ide untuk menyusun seluruh teknik-teknik dasar yang telah dipelajari selama berada di Tiongkok, kemudian menerapkan sentuhan kreasinya sendiri untuk membuat sistem teknik yang baru untuk dinikmati oleh para individu yang kebingungan. Doshin So menggunakan rumahnya untuk dijadikan tempat latihan bagi para anak-anak muda sebagai calon biksu. Doshin So tidak hanya mengajarkan tentang teknik-teknik dasar yang baru namun memberikan nasihat mengenai pandangan hidup yang Doshin So alami dan pandangan tentang dunia (Souza-Junior et al., 2015). Doshin So memberikan pandangan kepada para calon biksu bahwa mengubah karakter manusia tidak bisa sebentar namun harus bertahap. Doshin So mulai membentuk dan memperbaiki para calon biksu dari sisi fisik dan mental sekaligus mengubah pandangan yang penuh dengan kekerasan dalam masyarakat melalui cara yang damai. Tujuan menciptakan bela diri Kempo adalah mengembangkan seorang individu yang damai secara materi dan spiritual (Ward, 1956).

Untuk memperkuat keberadaan bela diri Kempo, pada tahun 1948 Doshin So membentuk beberapa organisasi secara internal maupun secara universal, yaitu Nippon Hoppa Shorinji Kempo Kai dan Komanji Kyodan, Nihon Shorinji Bugei Semmon Gakko (Akademi Budo Shorinji Jepang), Zen Nihon Shorinji Kempo Remmei (Federasi Shorinji Kempo Jepang). Organisasi-organisasi tersebut dibentuk sebagai badan hukum bela diri Kempo, tempat pelatihan bagi orang-orang muda, sarana berorganisasi maupun latihan teknik-teknik dasar bela diri Kempo. Doshin So menciptakan bela diri Kempo menjadi sebuah metode bagi semua orang untuk melatih tubuh dan pikiran secara bersamaan sebagai inti dari bela diri Kempo sehingga seorang manusia tidak hanya sehat secara fisik/jasmani saja namun sehat secara rohani untuk membentuk karakter seorang calon biksu dan masyarakat umumnya.

Namun dalam catatan sejarah bela diri Kempo sekilas orang berkesimpulan bahwa bela diri Kempo berasal dari daratan China. Akan tetapi anggapan tersebut tidak menjamin kebenaran asal usul dari bela diri Kempo. Pada tahun 550 SM, seorang pendeta Buddha, Dharma yang tinggal di Baramon India, berpindah ke daratan China dan menetap di sebuah kuil yang bernama Siau Liem Sie, selanjutnya nama kuil tersebut dikenal dengan Shorinji yang terletak di Provinsi Kwa-Nam. Sebelumnya selama di India, Dharma pernah mempelajari Indo-Kempo (bela diri India). Dharma mendapat tantangan yang dihadapi dalam pengembaraannya di China maka ia mempelajari pula berbagai aliran silat China Kuno. Dharma beranggapan bahwa pengikutnya haruslah memiliki fisik kuat guna melanjutkan usaha menyebarkan ajaran agama Buddha yang cukup berat.

Sejarah terciptanya bela diri Kempo tidaklah mudah. Bela diri Kempo lahir dalam ketegangan pada zaman peperangan. Pendeta yang ke-28 tersebut harus mendapatkan hinaan, tantangan, dan ancaman yang harus dialami setiap hari, namun pendeta tetap menyebarkan bela diri Kempo di tengah-tengah masyarakat.

## **B. Sejarah Perang Boxer**

Di tengah penjajahan bangsa barat semakin merajalela dan menindas masyarakat China, pada saat itulah bela diri Kempo mengalami perkembangan yang sangat pesat. Para pengikut bela diri Kempo semakin banyak dan memberikan pengaruh besar di kalangan masyarakat China. Perang Boxer terjadi pada tahun 1900–1901, Perang Boxer terjadi ketika masyarakat China melakukan perlawanan terhadap bangsa barat (Hayhurst, 2014). Para pengikut bela diri Kempo meleburkan diri dengan masyarakat untuk melawan bangsa barat. Pemberontakan ini terjadi pada awal Abad ke-20 dan gerakan tersebut diperingati sampai hari ini. Gerakan tersebut didukung penuh oleh ratu Tze-Sji, yang ingin membersihkan tanah airnya dari bangsa barat (Vertonghen et al., 2014).

Namun perlawanan masyarakat dapat dipatahkan oleh kolonialisme barat dengan memanfaatkan peralatan perang yang sangat baik. Pada saat itu, masyarakat China hanya mengandalkan tangan kosong dan alat seadanya serta memanfaatkan keterampilan bela diri dalam melawan penjajah. Perlawanan yang dilakukan oleh masyarakat China terhadap bangsa barat menelan korban jiwa yang tidak sedikit, sejak itu dikenal dengan Perang Boxer (Berg & Chalip, 2013).

Para penjajah mengejar dan membunuh para pengikut/murid dari Dharma Taishi, sejak saat itu organisasi bela diri Kempo dilarang. Penjajah menghancurkan dan membakar kuil-kuil. Kuil-kuil bela diri dibakar namun beberapa biksu berhasil meloloskan diri dari bangsa barat, dan para biksu yang lolos masih berusia muda. Dengan demikian, tingkat penguasaan teknik-teknik bela diri Kempo belumlah sempurna sebagaimana yang telah diajarkan atau diwariskan oleh Dharma Taishi (Martin et al., 2015).

Para biksu yang meloloskan diri ke arah timur dan selatan mengajarkan bela diri Kempo kepada pedagang di Okibawa, Taiwan, dan Muangthai. Para biksu yang berlari ke Muangthai hanya menguasai teknik bela diri Kempo pada teknik pukulan, tendangan, dan tangkisan, yang selanjutnya memunculkan bela diri baru yaitu *thai boxing*.

Hal ini dikarenakan pada zaman tersebut, organisasi bela diri Kempo belum terstruktur sehingga mempengaruhi penyebaran bela diri Kempo dalam membentuk bela diri jenis baru. Teknik utama bela diri Kempo adalah goho (keras). Teknik tersebut mempengaruhi seni bela diri dari Okinawa, Jepang yaitu Okinanawate yang dikenal dengan bela diri Karate.

Para biksu yang melarikan diri ke pulau-pulau Jepang mayoritas menguasai teknik bela diri Kempo Juho (lembut/lunak) yang kemudian berkembang menjadi bela diri ju-jit-su. Ju-jit-su dapat diartikan *Ju* yang artinya halus-lenting dan fleksibel. Selanjutnya, muncul secara bersamaan pecahan dari bela diri Kempo, yaitu Aikido dan Judo.

Bela diri Kempo kembali berjaya setelah perang dunia kedua berakhir. Pada saat perang dunia kedua, bela diri Kempo tersebar ke seluruh daratan China dan Jepang. Hal tersebut dikarenakan para biksu melarikan diri dari kejaran para penjajah sehingga bela diri Kempo menghilang cukup lama sehingga tidak melakukan latihan secara terpadu. Para biksu melakukan latihan di ruang terbatas dalam artian bahwa bela diri Kempo tidak diizinkan untuk melakukan aktivitas secara umum, namun perlu dicatat bahwa bela diri Kempo merupakan ibu dari segala bela diri atau seni bela diri tertua.

### **C. Organisasi Bela Diri Kempo**

Bela diri Kempo memiliki organisasi yang menjadi tolok ukur dalam menyebarkan bela diri Kempo di seluruh dunia. Organisasi merupakan perkumpulan sebuah komunitas atau kelompok dan memiliki satu tujuan yang sama, kemudian tujuan tersebut akan dicapai secara bersama sama dengan kerjasama secara demokrasi.

Organisasi pada umumnya memiliki kepengurusan yang terstruktur mulai dari ketua sampai pada stafnya. Organisasi memiliki bermacam-macam tergantung dari tujuan dan wadah yang dibentuk. Organisasi dalam bela diri Kempo terdapat dua skala, yaitu skala nasional dan internasional.

Organisasi skala nasional yaitu Perkemi yang didirikan oleh tiga pemuda yang pertama kali membawa bela diri Kempo di Indonesia, yaitu

Utin Syahraz (almarhum), Indra Kartasasmita, dan Ginanjar Kartasasmita pada tanggal 2 Februari 1966. Perkemi mengalami satu kali perubahan nama yaitu pada tahun 2014. Perkemi diartikan sebagai Persaudaraan Shorinji Kempo Indonesia, sebelumnya adalah Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia. Organisasi Kempo kemudian bernaung di bawah KONI pusat. Pada tahun 1970 untuk pertama kalinya bela diri Kempo mengambil bagian dalam Pekan Olahraga Nasional (PON), kemudian bela diri Kempo mengadakan kejuaraan antar perguruan tinggi pertama kalinya pada tahun 1971. Selanjutnya, bela diri Kempo rutin mengambil bagian dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) sejak PON IX tahun 1977 di Jakarta.

Organisasi internasional bela diri Kempo bertempat di Tadotsu, Jepang, dengan nama organisasinya *World Shorinji Kempo Organization* (WSKO). Segala bentuk aktivitas tentang bela diri Kempo level internasional harus di bawah kendali organisasi bela diri Kempo internasional.

Pada tahun 1974 terbentuklah organisasi internasional dengan melibatkan 16 (enam belas) negara, yaitu Jepang, Amerika Serikat, Kanada, Inggris, Brasil, Prancis, Spanyol, Italia, Swedia, Finlandia, Portugis, Indonesia, Singapura, Malaysia, dan Selandia Baru. Negara-negara tersebut turut mendeklarasikan legalitas dari organisasi bela diri Kempo skala internasional yaitu *World Shorinji Kempo Organization* (WSKO).

#### **D. Perkembangan Bela Diri Kempo di Dunia**

Bela diri Kempo berkembang pesat di dunia setelah selesai perang dunia kedua. Perkembangan bela diri Kempo dalam waktu singkat tidak hanya menyebar luas di kota-kota dan pedesaan di negara Jepang saja, namun menyebar ke seluruh dunia.

Pada tahun 1945, Sho Dosin membuka dojo (tempat latihan) khusus di kota Tadotsu, kota ini terletak di provinsi Kagawa di Pulau Shikoku dan hari ini dikenal dengan pusat dari bela diri Kempo.

Tempat latihan tersebut menjadi latihan para kenshi. Bukan hanya orang asli Jepang saja, namun adapula kenshi-kenshi dari negara lain yang menimba ilmu di negara Jepang. Pada sesi latihan, So Doshin melatih murid-muridnya sesuai dengan apa yang dialaminya.

## **E. Perkembangan Bela Diri Kempo di Indonesia**

Setelah Jepang kalah pada perang dunia kedua maka ada perjanjian yang harus dipenuhi oleh pemerintah Jepang kepada Indonesia terkait dengan rampasan Jepang. Berlandaskan perjanjian tersebut, di tahun 1959 pemerintah Jepang menerima mahasiswa serta para pemuda untuk belajar dan mendapatkan pelatihan di Jepang.

Dengan demikian, pada saat itu mahasiswa Indonesia diizinkan atau mendapatkan kesempatan belajar di Jepang. Mahasiswa Indonesia tidak hanya mengenyam pendidikan saja namun di waktu luang, mereka mendalami berbagai seni bela diri Jepang. Pada saat mereka kembali ke Indonesia, tidak hanya membawa ilmu pengetahuan namun juga mendapatkan tambahan berupa penguasaan seni bela diri khas Jepang seperti: Karate, Judo, Ju-Jit-Su, dan Bela diri Kempo.

Bela diri Kempo pertama kali diperkenalkan saat acara kesenian yang merupakan bagian dari rangkaian pertunjukan seni kepada para tamu-tamu penting yang berkunjung dalam acara tersebut. Seorang pemuda Indonesia yang bernama Utin Syahraz mendemonstrasikan kebolehan dalam memainkan teknik-teknik bela diri Kempo. Apa yang dilakukan oleh Utin Syahraz memberikan citra positif bagi para pengunjung. Selanjutnya, dua pemuda bersaudara juga menunjukkan keahlian dalam bela diri Kempo, yaitu Indra Kartasasmita dan Ginandjar Kartasasmita, keduanya berlatih bela diri Kempo langsung pada pusat bela diri Kempo di kota Tadotsu.

Hal ini dilakukan atas kesadaran tentang masa depan bela diri Kempo di Indonesia dan para pemuda juga mengatakan bahwa tidak ada kebanggaan yang mereka dapat berikan kepada Indonesia selain mempersembahkan apa yang mereka dapatkan dari Jepang. Mahasiswa atau pemuda yang mengenyam pendidikan di Jepang selalu berusaha

meningkatkan kejayaan bangsa dan negara Indonesia sehingga tidak tertinggal dari bangsa-bangsa lain, baik di bidang pendidikan maupun di bidang olahraga.

Dalam rangka meneruskan warisan bela diri Kempo di Indonesia yang telah mereka dapatkan dari Jepang, maka ketiga pemuda yaitu: Utin Syahras (almarhum), Indra Kartasasmita, dan Ginandjar Kartasasmita bertekad membentuk sebuah wadah yang akan menjadi sebuah organisasi bela diri Kempo yaitu Perkemi (Persaudaraan Kempo Indonesia). Wadah ini dibentuk pada tanggal 2 Februari 1966.

## **F. Landasan Teknik Dasar Bela Diri Kempo**

Bela diri Kempo selalu berlandaskan pada ajaran agama Buddhisme sehingga pola latihan dan serangan lebih kepada menghindari terlebih dahulu sebelum melakukan serangan balik. Hal ini yang membedakan Kempo dengan bela diri lainnya.

Setiap teknik-teknik dasar dalam bela diri Kempo memiliki fungsi dan tujuannya masing-masing yang meliputi tendangan, pukulan, dan tangkisan. Teknik dasar ini akan selalu diperagakan oleh para kenshi saat latihan maupun dalam pertandingan-pertandingan resmi.

## **G. Jenis Teknik Dasar Bela diri Kempo**

Metode latihannya berdasarkan pada filosofi “jiwa dan tubuh adalah sebuah kesatuan yang tak terpisahkan” (*shinshin ichinyo*) dan “melatih tubuh dan jiwa” (*kenzen ichinyo*). Dengan cara tersebut Shorinji Kempo mempunyai tiga manfaat, yaitu “pelatihan dan pertahanan diri” (*goshin rentan*), “pelatihan mental” (*seishin shuyo*) dan “meningkatkan kesehatan” (*kenko zoshin*).

Secara teknik, Shorinji Kempo adalah seni bela diri yang mengajarkan penguasaan terhadap beragam teknik bela diri yang ada secara seimbang. Artinya, Shorinji Kempo tidak hanya memusatkan pada penguasaan satu macam teknik saja, seperti yang terdapat pada kebanyakan beladiri lainnya. Dalam pembelajarannya, Shorinji Kempo mengajarkan tiga macam teknik, yaitu Goho, Juho, dan Seiho (Wali & Widiyanto., 2020).

*Goho* adalah teknik beladiri yang bersifat keras, yaitu teknik beladiri yang memuat unsur berupa pukulan, tendangan, dan tangkisan. *Juho* adalah teknik yang memuat unsur berupa bantingan, kuncian, dan lemparan. *Seiho* adalah suatu teknik yang terdiri atas pijatan dan totokan yang dilakukan pada bagian tertentu tubuh manusia. Teknik ini dapat digunakan sebagai sarana pengobatan dan dapat pula digunakan untuk melumpuhkan lawan. Namun teknik ini akan diajarkan apabila seorang kenshi telah menguasai *Goho* dan *Juho* sebagai pembentukan fisik dari luar serta melatih pembentukan kemampuan dan kekuatan diri dari dalam tubuh. Beladiri *Shorinji Kempo* juga memiliki banyak teknik-teknik dasar. Mulai dari *zazen*, sikap berdiri, gerakan tubuh, langkah kaki, pukulan, tendangan, tangkisan, dan lain sebagainya. Teknik dasar tersebut diantaranya:

#### a. **Zazen**

*Zazen* adalah cara meditasi berasal dari *zen*. *Shorinji Kempo* menggabungkan *zazen* sebagai cara penting dari pelatihan mental. Ketika berlatih *zazen*, bebaskan pikiran dan bernapas teratur. Berikut adalah cara duduk untuk *zazen*. Ketika berdiri, mengambil langkah-langkah sebaliknya untuk duduk.

- 1) Sikap berdiri (*kesshu gamae*).
- 2) Mundurkan kaki kanan.
- 3) Tempelkan lutut kaki kanan di lantai.
- 4) Masukkan lutut kanan ke sisi kanan dan bawah pinggul tepat setelah pergelangan kaki kanan.
- 5) Atur pinggul di lantai dan menempatkan, ditekuk kaki kanan di depan pinggul.
- 6) Tarik pergelangan kaki kiri ke pergelangan kaki kanan, dapat menggunakan tangan untuk membantu menarik pergelangan kaki kiri (posisi bersila dengan posisi kaki kiri berada di atas paha kaki kanan).



## **b. Taisabaki**

Teknik dasar yang kedua adalah *Taisabaki*. Taisabaki berarti “gerakan tubuh” untuk menghindari pukulan dan tendangan dengan cara mengubah arah tubuh. Ada banyak cara untuk menghindari pukulan dan tendangan dengan menggunakan taisabaki. Hal yang harus diperhatikan adalah nama-nama dari gerakan taisabaki, antara lain:

### 1) Yoko Furimi

Langkahkan kaki kanan ke kanan sedikit dan ayunkan tubuh ke kanan.

### 2) Ryusui

Langkahkan kaki kanan ke kanan sedikit dan gerakkan tubuh 45 derajat ke kanan dibarengi bahu kiri sehingga tubuh bergerak ke kanan.

### 3) Sorimi

Letakkan berat badan ke kaki belakang, lalu ayun/tarik tubuh ke belakang.

### 4) Hikimi

Tarik tubuh bagian tengah ke belakang untuk menjauhkannya dari jangkauan lawan.

Selain itu, ada beberapa cara dasar mengubah arah tubuh, yaitu:

### a) Han Tenshin

Tarik kaki belakang di belakang kaki kiri untuk berbelok ke kanan dan menggeser tubuh ke kiri. Gerakan ini untuk menghindari pukulan atau tendangan lurus dari lawan.

b) Gyaku Tenshin

Tarik kaki depan di belakang kaki kanan untuk berbelok ke kiri dan menggeser tubuh ke kanan. Gerakan ini untuk menghindari pukulan atau tendangan lurus dari lawan.

c) Han Tenkan

Hadap kanan dan kiri.

d) Zen Tenkan

Masukan kaki depan di depan kaki belakang dan berbelok ke kanan 180 derajat untuk menghadapi lawan di belakang (balik kanan).

e) Nisoku Zen Tenkan

Gerakan berputar 180 derajat dalam dua langkah. Teknik ini penting untuk membuang lawan dengan Juho. Dengan adanya teknik dasar ini, dapat tercapai keseimbangan kemampuan dan kekuatan diri dari luar maupun dari dalam tubuh. Selain itu, Shorinji Kempo memiliki keunikan tersendiri yang membedakannya dengan bela diri lain. Hal ini terletak pada karakteristik teknik seni beladiri ini.

Dalam pelaksanaan dan penerapan tekniknya, diutamakan untuk menghindar dan menangkis serangan lawan, baru kemudian jika diperlukan dilakukan serangan balasan. Di dalam menyerang, seorang Kenshi Shorinji Kempo tidak perlu terpaku dalam penguatan kekuatan fisik semata. Namun juga harus memperhatikan *Atemi Nogo Yosho* (Lima unsur serangan) yaitu: titik kelemahan pada tubuh manusia, jarak sasaran, sudut serangan, kecepatan serangan dan kebulatan tekad.

### c. Teknik Pukulan (Tsuki/zuki)



**Gambar 1.1. Zuki**

Teknik zuki merupakan teknik serangan dalam bela diri Kempo yang senjata utamanya adalah tangan dengan jangka serangan jarak pendek. Tangan hanya sebatas senjata yang menjadi kekuatan adalah putaran pinggul dan perpindahan badan yang sempurna. Pukulan dalam bela diri Kempo tidak diperbolehkan dipakai untuk melakukan serangan sebelum seorang kenshi diserang, dalam mengatasi situasi saat seorang kenshi diserang adalah melakukan tangkisan (uke) karena uke merupakan unsur mendasar sebelum melakukan serangan balasan dan serangan balasan dalam bela diri Kempo tidak mematikan lawan namun hanya pada titik-titik lemah dari lawan.

Teknik pukulan dalam bela diri Kempo maknanya tidak sama dengan bela diri lainnya. Artinya bela diri Kempo melakukan pukulan tidak harus keras tetapi lebih kepada pemusatan pada titik-titik lemah pada lawan. Dua prinsip dasar dalam bela diri Kempo harus dikuasai saat seorang kenshi melakukan pukulan, yang pertama adalah pukulan yang lemah sama fungsinya dengan pukulan yang keras ditujukan pada titik-titik lemah lawan, kedua pukulan bela diri Kempo harus berasal dari jiwa disertai dengan badan sebagai satu kesatuan yang tidak dipisahkan saat melakukan pukulan.

Badan dan jiwa menjadi sebuah kunci karena menjadi senjata bela diri Kempo, sehingga dalam bela diri Kempo seorang kenshi harus membuat keseimbangan dan membuat posisi pinggul dan pinggang menciptakan

sebuah pukulan efektif dan efisien. Tidak dibenarkan menguatkan pukulan dengan tangan, setiap pukulan dalam bela diri Kempo tidak diperbolehkan melakukan awalan, karena pada saat seorang kenshi melakukan awalan sebelum memukul maka momentumnya sudah tidak efektif. Di bawah ini garis besar teknik zuki dalam bela diri Kempo. Namun saat melakukan pukulan hanya pada jarak-jarak tertentu misalnya dalam jarak yang dekat.

## 1. Jodan zuki



**Gambar 1.2. Jodan zuki**

Pukulan ke arah atas dengan sasaran utamanya badan bagian atas, yaitu kepala dan arah muka, pukulan dengan kepalan tangan.

## 2. Chudan zuki



**Gambar 1.3. Chudan zuki**

Chudan zuki merupakan pukulan dalam bela diri Kempo yang lurus ke depan dengan sasarannya adalah ulu hati (*suigetsu*) dengan kepalan tangan.

### 3. Uraken zuki



Gambar 1.4. Uraken zuki

Uraken zuki merupakan pukulan dalam bela diri Kempo yang sasarannya ke arah pelipis lawan menggunakan buku-buku tangan.

### 4. Furi zuki



Gambar 1.5. Furi zhuki

Furi zuki merupakan pukulan yang dilakukan oleh seorang kenshi dengan melakukan pukulan melingkar dengan sasarannya tulang leher belakang dengan kepalan tangan bagian dalam.

## 5. Kagi zuki



Gambar 1.6. Kagi zuki

## 6. Kumade zuki



Gambar 1.7. Kumade zuki

Kumade zuki merupakan pukulan yang dilakukan oleh seorang kenshi dengan titik sasarannya ke arah dagu dengan tapak beruang.

Betapapun kerasnya pukulan atau tendangan namun tidak efektif jika tidak memenuhi lima unsur/syarat serangan. Adapun lima unsur tersebut yaitu: Kyu Sho (Titik Kelemahan); Ma Ai (Jarak Sasaran); Kaku Do (Sudut Sasaran); Shyoku Do (Kecepatan Serangan); Kyo Jitsu (Kebulatan Hati). Berikut penjelasannya.

### a) **Kyu Sho (Titik Kelemahan)**

Dalam tubuh manusia terdapat banyak sekali titik kelemahan. Pengetahuan tentang titik kelemahan sangat penting sekali dan menghafal serta dapat menemukan letaknya titik kelemahan tersebut, terlebih lagi terhadap badan yang sedang bergerak. Secara umum titik kelemahan yang dikenal untuk permainan Kempo ada 138 tempat titik kelemahan. Hal itu menjadi syarat utama untuk dapat dengan sempurna memasukkan serangan kita ke titik-titik tersebut.



**Gambar 1.8. Titik Kelemahaan**

### b) **Ma Ai (Jarak Sasaran)**

Jarak sasaran penting untuk diingat sebagai penentuan jarak jangkauan antara lawan dan kita. Jarak dalam hal ini bukan agar dapat terkena, namun sasaran harus kena pada saat pukulan/tendangan kita mencapai titik optimumnya, saat posisi kuda-kuda yang terkuat. Untuk itu setelah “terasa” jarak cukup maka harus diperhitungkan gerak pundak, pinggul, dan sebagainya agar jarak tersebut tidak “lepas” lagi.



**Gambar 1.9. Jarak Sasaran**

**c) Kaku Do (Sudut Sasaran)**

Untuk lebih mengefektifkan serangan, maka tidak semua titik kelemahan dapat dimatikan dengan serangan yang sama. Setiap serangan mempunyai sudut sasaran yang berbeda sehingga titik kelemahannya pun berbeda.



**Gambar 1.10. Kecepatan Sasaran**

**d) Shyoku Do (Kecepatan Serangan)**

Dalam melaksanakan serangan, makin cepat serangan itu mendarat maka semakin baik. Hal itu bukan berarti bahwa serangan harus dilakukan terburu-buru, melainkan ketepatan mengenai



sasaran. Memukul benda-benda keras, bukan hanya melukai kulit luar saja, tetapi juga merusak jaringan-jaringan syaraf sehingga berdampak pada kelainan-kelainan internal tubuh lawan.



**Gambar 1.11. Kecepatan Sasaran**

**e) Kyo Jitsu (Kebulatan Tekad)**

Kebulatan hati di sini mencakup kebulatan mental dan fisik, artinya kita siap lahir batin untuk melancarkan serangan. Sebenarnya melakukan Atemi itu bukan hanya tenaga lawan, tetapi juga kekuatan mental lawan. Kyo Jitsu fisik terlihat dalam sikap Gamae kita.

Kyo Jitsu mental, misalnya kalau kita “lengah” maka saat beberapa detik itu dapat mengakibatkan kecelakaan fatal bagi kita atau lengahnya kesiapan kita itu membuat pukulan/tendangan kita menjadi “tidak berisi” atau terbaca lawan, sehingga sia-sialah tenaga yang kita keluarkan.

Apabila kita menginginkan serangan efektif berisi dan mantap maka tidak boleh satu syarat pun tertinggal. Tiada cara lain untuk menyempurnakan refleks, kecepatan, dan pengenalan titik kelemahan, selain berlatih dengan keras dan penuh variasi gerakan di Dojo dengan dilengkapi alat-alat (Do) untuk mempraktikkan secara benar. Apabila

kelima unsur serangan tersebut terpenuhi maka akan menghasilkan pengaruh yang besar terhadap lawan.

Selanjutnya teknik-teknik Kempo memperlihatkan bahwa dalam penerapannya, memuat unsur kasih sayang dan dilakukan dalam rangka pengendalian dan menundukkan lawan namun tanpa menyakiti apalagi sampai membunuh.



**Gambar 1.12. Kecepatan Sasaran**

## **H. Lambang Bela Diri Kempo**



**Gambar 1.13. Lambang Shorinji Kempo dari tahun 1947-2005**

**Sumber: <http://shorinji-Kempo.berry>**

Awalnya lambang Shorinji Kempo adalah Manji (dalam bahasa Sansekerta: svastika/swastika). Di Asia Timur, Manji telah dikenal sebagai simbol ajaran Buddha. Manji sendiri lebih tua dari ajaran Buddha dan memiliki arti yang sangat dalam.

Manji mewakili pergerakan alam semesta dalam kehidupan, artinya semua hal itu serba berlawanan: surga dan neraka, siang dan malam, positif dan negatif, pria dan wanita, timur dan barat, utara dan selatan, dan lain-lain. Manji mewakili pemikiran ini, garis vertikal mewakili simbol surga dan neraka, sedangkan garis horisontal mewakili terang dan gelap (kebaikan dan keburukan di dunia).

Kedua garis ini bersatu dalam bentuk salib, garis-garis pendek di ujung salib berarti bahwa alam semesta ini selalu berubah, tidak pernah mencapai ketetapan. Terdapat dua macam manji, yang berputar ke kiri (Omote Manji) mewakili kasih sayang, dan Manji yang berputar ke kanan (Ura Manji) yang mewakili kekuatan atau kepandaian. Keduanya dipakai bersamaan, di mana semangat untuk menyayangi orang lain sebagaimana menyayangi diri sendiri ditekankan dalam ajaran Buddha. Hal itu hanya dapat dicapai dengan kekuatan/kepandaian yang diwakili oleh Ura Manji, untuk mengembangkan seseorang menjadi manusia yang dapat diandalkan, yang dapat memberikan pelayanan kepada masyarakat, yang diwakili oleh omote manji.

Dalam filsafat barat, Manji juga dimaknai sebagai 4L: *Light* (Cahaya Tuhan), *Life* (Kehidupan), *Love* (Kasih Sayang) dan *Liberty* (Kebebasan). Manji yang pernah digunakan sebagai lambang Shorinji Kempo adalah omote manji, yang menyiratkan bahwa di balik kasih sayang terdapat kekuatan. Manji juga dikenal dalam bentuk Tate Manji (Manji Perisai), yaitu Manji yang dikelilingi empat perisai yang melambangkan teman yang saling melindungi dan menolong serta menjaga keadilan.

Lambang inilah yang diadopsi menjadi lambang Perkemi pada tahun 1966-2005. Tate manji di mana perisai diterjemahkan sebagai bunga teratai yang melambangkan perdamaian. Untuk menyeragamkan lambang Shorinji Kempo sedunia, pada 1 April 2005 World Shorinji Kempo Organization (WSKO) menetapkan lambang Shorinji Kempo yang baru. Dua lingkaran di tengah melambangkan diri sendiri dan orang

lain, kekuatan dan kasih sayang, jiwa dan raga, surga dan neraka, positif dan negatif, *yin* dan *yang*. Empat perisai yang mengelilingi lingkaran melambangkan keyakinan bahwa kita harus melindungi dan membela kebenaran dan keadilan. Empat titik pada perisai melambangkan surga neraka, *yin* dan *yang*.



**Gambar 1.14. Lambang Kempo 2005 sampai sekarang**  
**Sumber: <http://www.perkemi.or.id/index>**

Lambang Perkemi tetap mempertahankan bentuk *omote manji* yang melambangkan keharmonisan kasih sayang dan kekuatan. Dengan lambang yang baru tersebut maka Shorinji Kempo sedunia menggunakan lambang yang sama di dada kirinya, sedangkan di lengan kanan terpasang lambang organisasi Shorinji Kempo negaranya. Di lengan kiri terpasang badge dojo-nya atau daerah yang diwakilinya atau lambang pelatih/penguji.



## **BAB 2**

# **Permainan**

### **A. Definisi Permainan**

Permainan merupakan kegiatan seseorang secara terstruktur dan dilakukan hanya semata untuk mencari kesenangan atau hiburan. Namun permainan tidak hanya sebatas hiburan atau kesenangan, tetapi permainan sering dijadikan metode untuk belajar (Veldman et al., 2018). Permainan bukan menjadi sebuah pekerjaan, artinya seseorang pemain tidak dituntut untuk mendapatkan upah dalam memainkan permainan tersebut. Permainan merupakan sebuah karya seni, dan permainan tidak harus dimainkan oleh seorang pemain yang profesional, namun dapat dimainkan oleh seluruh lapisan kalangan masyarakat (David Furió et al., 2013).

Permainan merupakan suatu media yang digunakan untuk bermain atau sebuah mainan, benda atau sesuatu yang digunakan dengan tujuan untuk hiburan atau kesenangan, namun metode permainan di zaman ini sering digunakan dalam proses pembelajaran dan proses latihan termasuk didalamnya latihan bela diri shorinji kempo. Permainan menjadi hal yang sangat disenangi oleh para anak-anak usia taman kanak-kanak, sekolah dasar, dan sekolah menengah pertama. Namun permainan selalu diidentik dengan anak-anak usia sekolah dasar dan sekolah menengah pertama. Awal manusia mengenal permainan pada tahun 2600 sebelum masehi, permainan menjadi salah satu bentuk universal bagi kehidupan manusia dalam mengekspresikan elemen nilai etika, estetika, dan ideologis pada sebuah negara.

Pada zaman yang modern ini permainan lebih diidentik dengan sebuah pertandingan dengan sebuah tujuan adalah kemenangan dan sebuah hadiah. Dengan demikian nilai dari sebuah permainan sudah menjadi pudar. Hal ini terlihat dari permainan yang kemudian muncul mendominasi dikalangan masyarakat terkhususnya kalangan masyarakat perkotaan. Hampir tidak terlihat permainan dimainkan secara berkelompok atau beramai-ramai, misalnya permainan hadang/gobak sodor/gala asing. Permainan ini menjadi populer karena berbagai elemen dapat dimainkan secara bersama-sama dengan jumlah yang banyak. Permainan diibaratkan pemersatu perbedaan baik dalam segi karakter, sosial, agama, etnis dan lain sebagainya. Karena permainan dimainkan oleh seseorang tidak harus seagama, tidak harus sesuku, tidak harus sekeluarga, namun permainan meruntuhkan berbagai petak-petak yang terdapat pada kalangan masyarakat.

Permainan merupakan sebuah aktivitas yang menyenangkan yang dilakukan secara bersama-sama dalam sebuah bentuk permainan. Permainan merupakan aktivitas yang dibatasi oleh medium, dan metode permainan membantu seorang peserta didik dalam proses perkembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Melalui permainan peserta didik diberikan kebebasan untuk mengekspresikan bakat melalui permainan tanpa adanya sebuah beban yang berarti, karena permainan tidak mengutamakan sebuah hadiah namun sebuah kesenangan yang tidak terhingga yang akan didapatkan oleh peserta didik.

Di kalangan anak-anak permainan dirancang dengan tujuan utama meningkatkan kemampuan di bidang psikomotor, kognitif, dan afektif anak. Permainan merupakan media atau alat bagi anak-anak untuk menjelajahi dunianya, karena masa anak-anak merupakan dunia yang penuh dengan permainan. Dari permainan tersebut anak-anak akan mendapatkan hal-hal baru yang tidak didapatkan dalam pelajaran di sekolah (D. Furió et al., 2015).

Permainan merupakan sebuah aktivitas yang sangat penting bagi anak. Permainan dapat melatih kepemimpinan, kerja sama tim, melatih komunikasi, meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan serta membantu tumbuh kembang pada anak. Permainan yang dilakukan

oleh seorang anak akan menimbulkan kegembiraan/kesenangan tersendiri bagi anak. Permainan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan anak dan menjadi bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak. Permainan akan mengajari arti sebuah kehidupan secara nyata. Permainan merupakan proses aktivitas fisik dan psikis yang menyenangkan bagi anak, permainan berperan sebagai media yang sangat baik untuk mencapai perkembangan yang utuh, yang melingkupi fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional, yang dicakupkan dalam tiga unsur yaitu psikomotorik, kognitif, dan afektif (Cooper et al., 2010)

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan untuk kepentingan diri sendiri, dilakukan dengan cara-cara menyenangkan, tidak diorientasikan pada hasil akhir, fleksibel, aktif, dan positif. Hal ini berarti, bermain bukanlah kegiatan yang dilakukan demi menyenangkan orang lain, tetapi semata-mata karena keinginan dari diri sendiri. Oleh karena itu, bermain itu menyenangkan dan dilakukan dengan cara-cara yang menyenangkan bagi pemainnya. Di dalam bermain, anak tidak berpikir tentang hasil karena proses lebih penting daripada tujuan akhir. Bermain juga bersifat fleksibel, karenanya anak dapat membuat kombinasi baru atau bertindak dalam cara-cara baru yang berbeda dari sebelumnya. Bermain bukanlah aktivitas yang kaku. Bermain juga bersifat aktif karena anak benar-benar terlibat dan tidak pura-pura aktif. Bermain juga bersifat positif dan membawa efek positif karena membuat pemainnya tersenyum dan tertawa karena menikmati apa yang mereka lakukan. Dengan demikian, bermain adalah kegiatan yang menyenangkan, bersifat pribadi, berorientasi proses, bersifat fleksibel, dan berefek positif. Bermain juga dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan demi kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Kegiatan tersebut dilakukan secara suka rela, tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar.

Bermain bagi anak berkaitan dengan peristiwa, situasi, interaksi, dan aksi. Bermain mengacu pada aktivitas, seperti berlaku pura-pura dengan benda, sosiodrama, dan permainan yang beraturan. Bermain berkaitan dengan tiga hal, yakni keikutsertaan dalam kegiatan, aspek afektif, dan orientasi tujuan. Lebih lanjut, anak-anak mengatakan bahwa bermain bersifat mana suka, sedangkan bekerja tidak demikian. Bermain



dilakukan karena ingin dan bekerja dilakukan karena harus. Bermain berkaitan dengan kata “dapat” dan bekerja berkaitan dengan kata “harus”. Bagi anak-anak, bermain adalah aktivitas yang dilakukan karena ingin, bukan karena harus memenuhi tujuan atau keinginan orang lain. Bermain tidak memerlukan konsentrasi penuh, tidak memerlukan pemikiran yang rumit. Sebaliknya, bekerja menuntut konsentrasi penuh, harus belajar, dan menggunakan pikiran secara tercurah. Anak juga memandang bermain sebagai kegiatan yang tidak memiliki target. Mereka dapat saja meninggalkan kegiatan bermain kapan pun mereka mau; dan sebaliknya, bekerja memiliki target, harus diselesaikan, dan tidak dapat berbuat sekehendak hati. Bagi mereka, bermain adalah kebutuhan, sedangkan bekerja adalah sebuah keharusan.

Bermain dan bekerja juga tergantung pada niat. Kegiatan di kelas, seperti menulis, mengeja, membaca, dan acara rutin pagi hari adalah bekerja karena aktivitas itu “harus” dilakukan karena anak-anak berniat untuk menyelesaikan tugas. Sebaliknya, kegiatan bermain “dapat” dilakukan kapan pun sekehendak anak. Ketika melihat pasir, misalnya anak dapat bermain dan melakukan apa yang diinginkan. Anak-anak cenderung menggunakan kata “dapat” ketika berbicara tentang lukisan, pemeliharaan ruang, balok-balok, pasir, material rancang bangun, benda kesayangan, atau game komputer. Meskipun demikian, apabila kegiatan dengan benda-benda tersebut merupakan tugas, anak-anak menyebutnya sebagai bekerja. Perbedaan konsep bermain dan belajar anak.

Apakah bermain dalam pengertian ini hanya difokuskan pada anak? Tidak! Pengertian bermain ini tidak hanya terbatas pada anak sebagai subjek. Bagaimana pun kita mengenal kegiatan bermain yang dilakukan oleh orang dewasa. Orang dewasa menyebut bermain sebagai kegiatan selingan, *charge* (pengisian) energi, menghilangkan kepenatan dan kebosanan, sebagai hiburan. Orang dewasa kadang bermain dengan anak-anak, bahkan dengan bayi. Anda mungkin sering melihat orang melakukan “cilukba” dan “tepek ame-ame” dengan bayi, bukan? Mungkin Anda juga sering melihat orang dewasa bermain layang-layang dengan anak-anak di lapangan, sementara orang dewasa lain bermain kartu. Masa sekarang, orang dewasa juga bermain game di media komunikasi, seperti handphone dan komputer.

Sekarang Anda dapat memahami bahwa bermain itu memiliki konsep yang tidak sama persis dengan konsep awam, bukan? Anda juga memahami bahwa bermain eksplorasi bukanlah bermain, dan bahwa bermain bukanlah bekerja, dan bahwa bermain itu dilakukan oleh siapa pun sebuah riset menunjukkan bahwa bermain memenuhi 3-20% waktu seorang anak, dan hanya anak yang sakit atau cacat yang tidak melakukan kegiatan bermain. Permainan tidak terlepas dari teori bermain di bawah ini beberapa teori bermain yang sangat sering dijadikan acuan dalam kegiatan pembelajaran dan latihan.

### **1. Herbert Spencer**

Menurut Herbert Spencer (Catron & Allen, 1999) anak bermain karena mereka punya energi berlebih. Energi ini mendorong mereka untuk melakukan aktivitas sehingga mereka terbebas dari perasaan tertekan. Hal ini berarti, tanpa bermain, anak akan mengalami masalah serius karena energi mereka tidak tersalurkan.

### **2. Moritz Lazarus**

Menurut Moritz Lazarus, anak bermain karena mereka memerlukan penyegaran kembali atau mengembalikan energi yang habis digunakan untuk kegiatan rutin sehari-hari. Hal ini mengandung pengertian bahwa apabila tidak bermain anak akan menderita kelesuan akibat ketiadaan penyegaran.

### **3. Erikson**

Menurut Erikson (1963), bermain membantu anak mengembangkan rasa harga diri. Alasannya adalah karena dengan bermain anak memperoleh kemampuan untuk menguasai tubuh mereka, menguasai, dan memahami benda-benda, serta belajar keterampilan sosial. Anak bermain karena mereka berinteraksi guna belajar mengkreasikan pengetahuan. Bermain merupakan cara dan jalan anak berpikir dan menyelesaikan masalah. Anak bermain karena mereka membutuhkan pengalaman langsung dalam interaksi sosial agar mereka memperoleh dasar kehidupan sosial.

#### **4. Sigmund Freud**

Sigmund Freud (1920) melihat bermain dari kaca mata psikoanalitis. Dengan demikian, teorinya disebut teori bermain psikoanalisis. Menurutnya, bermain bagi anak merupakan suatu mekanisme untuk mengulang kembali peristiwa traumatik yang dialami sebelumnya sebagai upaya untuk memperbaiki atau menguasai pengalaman tersebut demi kepuasan anak. Dengan demikian, Freud melihat bermain sebagai sarana melepaskan kenangan dan perasaan yang menyakitkan. Hal ini berarti anak bermain karena mereka butuh melepaskan desakan emosi secara tepat (Freud, 1958; Isenberg & Jalongo, 1993). Para mahasiswa juga perlu tahu bahwa Freud lah yang mengembangkan teori perspektif psikoanalisis untuk bermain. Gagasan Freud (1958) ini telah mempengaruhi perkembangan terapi bermain, dan wilayah ini cukup diminati sebagai topik-topik penelitian dewasa ini.

#### **5. Froebel**

Froebel terkenal dengan pendekatan dan ide-idenya yang berpusat pada anak yang kita kenal sekarang sebagai bermain bebas. Froebel percaya bahwa anak-anak membutuhkan pengalaman nyata dan aktif secara fisik. Di sini lah terdapat kaitan antara bermain dan belajar. Lagu dan ritme diperkenalkan dan menjadi stimulasi lanjutan. Froebel juga menunjukkan pentingnya permainan out-door dan alat main natural yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Froebel lalu mendirikan Taman Kanak-kanak yang kemudian banyak berpengaruh terhadap teori-teorinya di kemudian hari.

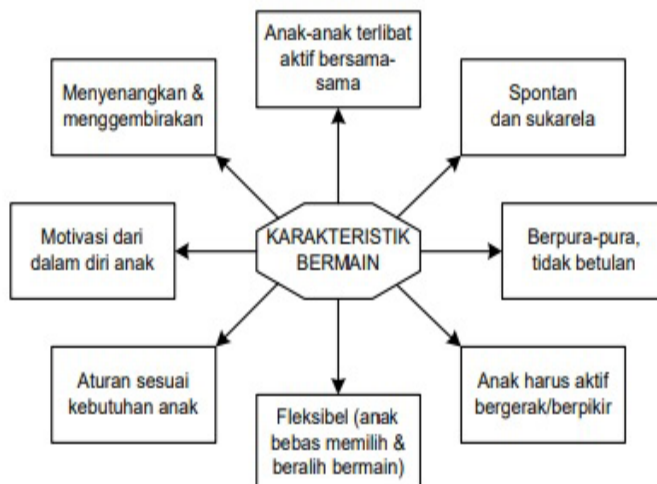
6. Tahukah Anda, bahwa Froebel mendirikan TK karena ada maksud tertentu, bukan dimaksudkan sebagai sekolah untuk anak. Pada tahun 1837, di Keilhau, Froebel membuka sebuah lembaga yang ia namakan, "Sekolah Latihan Psikologis bagi Anak-anak melalui Permainan dan Kegiatan". (Catatan: Kata "sekolah" sendiri tidak begitu disukai Froebel karena tersirat kegiatan yang sistematis dan diatur secara ketat (Downs, 1978). Froebel ingin agar anak-anak tumbuh lebih leluasa, seperti tanaman bunga. Oleh karena itu, saat Froebel bersama

teman-temannya berjalan kaki di lembah penuh bunga, ia berhenti sejenak, dan dengan mata berbinar-binar ia berseru, “Wah, saya menemukannya! Die Kindergarten. Itulah nama yang sesuai! Taman Kanak-Kanak (Snider, 1900). Sejak itu, Froebel mempropagandakan gagasan Taman Kanak-kanaknya itu, mulai Dresden dan Leipzig.

7. Perlu juga Anda ketahui bahwa bermain menurut Froebel adalah “cara anak untuk belajar” atau “anak belajar dengan berbuat.” Anak didik bukanlah bejana pasif yang menerima begitu saja apa yang diberikan kepadanya, melainkan ikut ambil bagian dalam pendidikannya. Peran itu tampak dalam beberapa hal, antara lain (a) bermain, (b) bernyanyi, (c) menggambar, dan (d) memelihara tanaman atau binatang kecil. Dengan demikian, bermain menjadi metode andalan di Taman Kanak-kanak. Setiap permainan pasti memiliki karakteristik. Hal ini terdapat juga pada bermain. Secara singkat dapat dikatakan bahwa bermain memiliki ciri-ciri khas yang perlu diketahui oleh guru dan orang tua. Kekhasan itu ditunjukkan oleh perilaku anak. Kegiatan disebut bermain apabila:
  1. menyenangkan dan menggembirakan bagi anak; anak menikmati kegiatan bermain tersebut; mereka tampak riang dan senang (seperti pada gambar di atas);
  2. dorongan bermain muncul dari anak bukan paksaan orang lain; anak melakukan kegiatan karena memang mereka ingin. (perhatikan bagaimana anak yang lebih kecil memilih bermain air, anak yang mahir memilih menguasai bola, anak yang lain berusaha merebut bola dari anak lain;
  3. anak melakukan karena spontan dan sukarela; anak tidak merasa diwajibkan; (anak begitu saja berlari, mengejar, mengincar, merebut, dan menendang bola tanpa ada rencana sebelumnya. Tidak ada seorang pun yang menskenario perilaku anak dalam bermain, seperti tampak pada contoh di atas);
  4. semua anak ikut serta secara bersama-sama sesuai peran masing-masing; (tampak pada gambar, anak memiliki peran masing-masing yang membuat mereka disebut bermain bola, seperti

mengejar, merebut, memberi umpan, berusaha menguasai bola, bahkan ada yang asyik dengan air karena tidak mendapatkan bola. Anak menciptakan sendiri “ulah” mereka untuk mendukung kegiatan bermain mereka dan peran yang diambil);

5. anak berlaku pura-pura, tidak sungguhan, atau memerankan sesuatu; anak pura-pura marah atau pura-pura menangis;
6. anak menetapkan aturan main sendiri, baik aturan yang diadopsi dari orang lain maupun aturan yang baru; aturan main itu dipatuhi oleh semua peserta bermain; (pada gambar tampak bahwa anak bermain bola di area berair, dengan luas wilayah semau mereka, dengan bola seadanya, dengan aturan yang mereka sepakati sendiri);
7. anak berlaku aktif; mereka melompat atau menggerakkan tubuh, tangan, dan tidak sekedar melihat; (tampak pada gambar tidak ada seorang anak pun pasif, diam. Semua anak bergerak dengan pose masing-masing);
8. anak bebas memilih mau bermain apa dan beralih ke kegiatan bermain lain; bermain bersifat fleksibel. (tampak pada gambar anak boleh pause sejenak dengan bermain air, boleh sambil bergurau, boleh sambil bergaya). Di bawah ini merupakan gambar karakteristik bermain.



## **B. Jenis Jenis Permainan**

Indonesia adalah negara yang kaya akan budaya. Salah satu kekayaan merupakan permainan tradisional yang saat ini keberadaannya hampir punah. Permainan tradisional anak di Indonesia kian hari tinggal menunggu kepunahan. Mainan ini dipaksa kalah oleh persaingan modal dari gempuran industri permainan modern, dengan daya promosinya yang besar-besaran, berhasil merebut hati peserta didik. Permainan tradisional pada umumnya memiliki beragam nilai leluhur yang tersirat dalam permainan tradisional tersebut misalnya nilai moral, sosial dan etika, dimana nilai-nilai ini mengajarkan mengenai kemampuan bersosialisasi terhadap peserta didik, oleh karena itu meskipun zaman sudah berkembang pesat, jangan sampai kekayaan budaya dalam bidang permainan tradisional sebagai aset yang paling mahal hilang begitu saja. Pada zaman ini permainan tradisional mengalami ancaman yang cukup serius adalah munculnya berbagai industri modern yang semakin hari semakin meingkat.

Era teknologi 4.0 memberikan banyak warna dalam dunia permainan, banyak permainan yang muncul dengan berbagai karakter yang menarik perhatian di semua kalangan. Namun hingga saat ini, jenis permainan yang dikenal oleh masyarakat ada dua jenis permainan, yaitu permainan tradisional dan permainan elektronik atau sering disebut dengan permainan online (*e-sports*)

Permainan tradisional adalah suatu permainan warisan dari nenek moyang yang wajib dan perlu dilestarikan karena mengandung nilai-nilai kearifan lokal. Permainan tradisional dapat diartikan sebagai sebuah kegiatan yang dilakukan dengan suka rela oleh seseorang kemudian menimbulkan kesenangan bagi orang tersebut tanpa ada paksaan, dan diatur dalam peraturan permainan tradisional yang dimainkan berdasar tradisi turun-temurun. Dengan demikian permainan tradisional merupakan permainan yang dimainkan secara turun temurun yang bernilai suatu budaya yang berlaku dalam sebuah negara, bangsa dan daerah tertentu.

Permainan tradisional merupakan salah bentuk permainan yang sangat disukai oleh anak-anak pada zaman 90an, dan cara memainkannya

tidak sulit, dan permainan tradisional merupakan pewarisan dari para nenek moyang hingga detik ini, dengan menitikberatkan pada nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat tersebut. Setiap permainan tradisional memiliki makna dan nilai-nilai yang bersentuhan langsung dengan kehidupan masyarakat setempat misalnya nilai dari permainan engklek yang memiliki nilai-nilai disiplin, nilai ketangkasan, nilai sosial, dan nilai kesehatan. Adapun permainan tradisional yang lain yaitu gobag sodor yang memiliki nilai kejujuran, sportivitas, kerjasama, pengaturan strategi dan kepemimpinan. Demikian permainan tradisional memiliki kekayaan nilai-nilai yang tidak terlepas dari setiap kehidupan seseorang dan permainan tradisional pada zaman dulu dapat dijadikan sebagai media rekreasi.

Permainan tradisional memiliki berbagai jenis permainan diantaranya:

### **1. Permainan fisik**

Permainan tradisional yang mengandalkan fisik merupakan permainan tradisional yang lebih banyak mengandalkan aktivitas fisik, ternyata jenis permainan ini tidak hanya terdapat pada Indonesia di negara lainpun memiliki permainan tradisional mengandalkan fisik misalnya hadang, engkle, rangku alu, dan lain sebagainya.

### **2. Permainan dalam bentuk lagu atau syair**

Permainan tradisional yang berbasis nyanyian atau syair merupakan sebuah cara yang sering dilakukan oleh para peserta didik, dengan menggunakan nyanyian tertentu dengan tujuan untuk menghidupkan permainan dan sambil menggerakkan tubuh-tubuh tertentu.

### **3. Permainan dalam bentuk teka teki**

Permainan tradisional berbasis teka teki merupakan permainan yang dominan pada aspek kognitif anak atau peserta didik dengan tujuan untuk melatih cara menyelesaikan sebuah masalah atau tugas secara terstruktur, berpikir logis, dan sistematis.

#### **4. Permainan dengan benda-benda**

Permainan tradisional dengan benda-benda sangat identik dengan anak perempuan. Misalnya bermain masak memasak. Adapun permainan berbasis benda-benda yang lain seperti air, pasir, batu, balok, dan lain sebagainya. Dijadikan sebagai media untuk bermain dan akan berdampak pada proses perkembangan pada anak atau peserta didik.

#### **5. Permainan dengan berperan**

permainan bermain peran merupakan permainan yang sangat diminati oleh para anak wanita, karena permainan ini terlingkup pada sandiwara, drama, dan dialog-dialog yang bersifat aktif antar sesama individu untuk menunjukkan berbagai bakat, misalnya membangun komunikasi secara konsisten dan selalu berpatokan pada kebutuhan keseharian atau dengan kata lain setiap kejadian yang terjadi dan disaksikan oleh anak tersebut, kemudian diimplementasikan pada permainan bermain peran.

Kedua permainan ini memiliki zaman keemasannya masing-masing. Saat ini, permainan modern menjadi pilihan utama masyarakat dari yang tua sampai anak-anak. Dengan adanya permainan, anak-anak akan merasa terhibur di samping dapat melepaskan kejenuhan. Hal ini harus diterapkan juga dalam latihan bela diri Kempo. Anak (kohai) yang umurnya 9–11 tahun merupakan masa sekolah dasar. Oleh karena itu, pada saat para kohai mengikuti latihan, para pelatih/senpai perlu memperhatikan kebutuhan dasar para kohai sehingga tidak menimbulkan kejenuhan dalam berlatih.

### **C. Fungsi Permainan**

Fungsi utama permainan adalah membentuk karakter dan membantu perkembangan peserta didik secara bertahap dan menuju ke tahap kematangan yang sempurna. Fungsi permainan memberikan banyak hal bagi peserta didik saat memainkan permainan secara berkelompok/teman sebaya. Semua yang peserta didik lakukan tidak memiliki dasar paksaan



namun hal tersebut dilakukan atas dasar kemauannya sendiri (Atkins & Parker, 2012) .

Fungsi lain dari permainan adalah melatih peserta didik untuk hidup mandiri dan dapat mengambil keputusan sesuai dengan pandangan pribadinya (Blanchard & Glasgow, 2014). Artinya, peserta didik bebas mengekspresikan kemampuannya tanpa dibatasi oleh siapapun, sehingga peserta didik memainkan permainan tanpa memiliki beban. Adapun permainan memiliki manfaat bagi anak atau kenshi dalam tumbuh kembang

Bagi anak-anak, bermain memiliki manfaat yang sangat penting, bermain bukan hanya untuk kesenangan tetapi juga suatu kebutuhan yang harus dipenuhi. Melalui kegiatan bermain, anak dapat belajar tentang diri mereka sendiri, orang lain dan lingkungannya. Anak-anak biasanya mengalami masa-masa peka, di mana anak mulai sensitif untuk menerima berbagai upaya pengembangan seluruh potensi. Masa ini adalah masa yang sangat bagus dan cocok untuk meletakkan dasar pertumbuhan dalam mengembangkan kemampuan fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, konsep diri, disiplin, seni, moral, dan nilai-nilai agama.

Pendidikan tidaklah sekedar persiapan kehidupan anak di masa depan, tetapi pendidikan adalah kehidupan itu sendiri. Sebuah ungkapan yang bermakna dalam sekali tentang esensi dari pranala pendidikan. Masalah pendidikan merupakan masalah yang sangat krusial dan urgen untuk selalu dibicarakan. Karena hanya melalui pendidikan yang bermutu peradaban suatu masyarakat dan bangsa akan terus maju (progress). Akhir-akhir ini perbincangan tentang pentingnya pendidikan karakter semakin menguat, bahkan Kementrian Pendidikan Nasional menegaskan kebijakannya tentang penancangan pendidikan yang lebih mengutamakan pembentukan karakter. Istilah karakter banyak digunakan dalam kehidupan manusia. Dalam konteks penerbitan surat kabar, karakter berhubungan dengan huruf dalam kalimat, dalam bidang seni film, karakter dihubungkan dengan peran pemain. Sedangkan bila dikaitkan dengan masalah jiwa manusia (*inner self*) karakter merupakan bagian yang sangat penting dalam sosok manusia. Tidak adanya karakter yang

melekat pada diri manusia, maka manusia telah kehilangan jati dirinya sebagai makhluk yang sangat mulia.

Karakter adalah istilah yang diambil dari bahasa Yunani yang berarti “to mark” (menandai), yaitu menandai tindakan atau tingkah laku seseorang. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, karakter diartikan sebagai sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang menjadi ciri khas seseorang. Dalam Encyclopedia of Psychology, didefinisikan “character as the habitual mode of bringing into harmony the task presented by internal demands and by the external world, it is necessarily a function of the constant, organized, and integrating part of the personality which is called ego.”



## **BAB 3**

# **Model Latihan**

### **A. Definisi**

Permainan tradisional merupakan permainan rakyat, dan permainan tradisional di setiap negara memiliki permainan tradisional dengan makna dan tujuan permainan tersebut diciptakan (Hasanah, 2016). Dengan demikian, permainan tradisional merupakan warisan nenek moyang yang wajib dijaga dan dilestarikan, hal ini tidak terlepas dari nilai-nilai yang terkandung di dalam permainan tradisional (Afandi, 2015). Permainan tradisional merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan tujuan utamanya bukan mendapatkan imbalan namun lebih kepada kesenangan. Permainan tradisional memberikan sebuah kesan bagi para pemain untuk melestarikan nilai-nilai budaya yang terkandung di dalam permainan tradisional tersebut (Fithri & Setiawan, 2017).

Permainan tradisional memberikan kesan khusus pada masa ini, hal ini terlihat walaupun permainan modern beragam jenisnya namun permainan tradisional ini masih dimainkan oleh masyarakat pedalaman (Tucker, 2009). Permainan tradisional merupakan permainan yang tidak membutuhkan fasilitas yang mewah dan memiliki nilai ekonomis yang tinggi, namun permainan tradisional dapat dimainkan dengan fasilitas yang sederhana yang dapat ditemui oleh masyarakat di sekitaran mereka (Choi et al., 2018). Dengan memainkan permainan tradisional secara tidak langsung seseorang telah mempromosikan kekayaan budaya bangsanya ke negara lain.

Permainan tradisional menjadi pilihan utama pada era 70–90an dimana permainan tradisional menjadi media pada masa itu untuk menjaga kesehatan, melatih keterampilan dan mencari kesenangan (Handelsman et al., 2005). Permainan tradisional menjadi hal yang sangat tidak asing bagi anak-anak pada era 70–90an, namun sampai detik ini permainan tradisional masih tetap dimainkan oleh kaum milenial (Brom et al., 2011). Hal ini penulis temukan secara langsung pada para kohai-kohai umur 9–11 tahun, para kohai ini masih memainkan permainan tradisional, hal ini membuktikan bahwa permainan tradisional tidak tergantikan di dalam kalangan masyarakat Indonesia pada umumnya dan masyarakat pedesaan pada khususnya (Burstiando, 2015).

## **B. Jenis Jenis Permainan Tradisional**

Permainan tradisional bersifat strategis, permainan yang lebih mengutamakan fisik serta permainan yang bersifat untung-untungan (Kurniati, 2016: 3). Walaupun setiap waktu bermunculan permainan modern tetapi permainan tradisional tidak tergantikan dalam masyarakat Indonesia (Rahmanto & Utama, 2018). Dari berbagai macam jenis permainan tradisional pada umumnya dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, yaitu:

### 1) Permainan tradisional yang mengandalkan fisik

Permainan tradisional yang mengandalkan fisik merupakan pilihan yang sangat disukai oleh anak-anak karena ada unsur kejar-kejaran yang akan dimainkan oleh seorang anak, misalnya bermain kucing-kucingan atau bentengan. Dengan memainkan permainan tradisional jenis ini, fisik anak menjadi sehat dan kuat, tidak mudah sakit karena imun anak selalu stabil. Walaupun jenis permainan ini mengandalkan fisik namun nilai positif tetap didapatkan seorang anak seperti kelincahan, kecepatan, keuletan, dan nilai sosial hasil interaksi dengan teman sebaya.

### 2) Permainan tradisional yang menggunakan irama musik

Permainan ini lebih dominan pada keuletan dan fleksibilitas. Seorang anak yang melakukan permainan ini akan dilatih untuk

menggunakan kelincahan tubuhnya memainkan permainan ini, permainan tradisional yang berbasis musik cenderung dimainkan oleh anak perempuan, karena butuh kelembutan hati. Gerakan dalam permainan harus mengikuti irama karena permainan terlihat baik jika setiap gerakan yang dilakukan oleh seorang anak mengikuti irama musik (Atkins & Parker, 2012).

3) Permainan tradisional yang berbasis teka teki

Permainan yang berbasis teka teki pada umumnya dimainkan menggunakan pengetahuan anak, tidak banyak gerak serta selalu berpikir membangun strategi untuk memenangkan sebuah pertandingan. Permainan yang berbasis teka teki jarang diminati oleh seorang anak karena bagi anak, berpikir merupakan hal yang sulit untuk mereka lakukan, namun anak-anak tertentu sangat menyukai permainan ini. Anak-anak yang menyukai permainan ini umumnya mereka yang tidak agresif dan sering dikucilkan dari kelompok/teman sebayanya.

4) Permainan yang menggunakan benda-benda

Permainan yang menggunakan benda-benda merupakan permainan yang sangat digemari oleh anak perempuan. Jenis permainan ini dimainkan menggunakan benda-benda yang di sekitarnya menjadi media permainan mereka. Misalnya bermain masak-masak menggunakan media dan bahan-bahan di sekitar anak.

5) Permainan peran

Permainan peran merupakan permainan yang sering dimainkan oleh anak-anak secara berkelompok dan sangat disukai anak-anak. Permainan jenis ini mengajarkan anak untuk menjadi seorang pemimpin. Pembagian peran menjadi hal bijaksana dalam memainkan permainan sehingga memberikan kesamaan peran bagi seorang anak. Dalam jenis permainan ini semua anak diajarkan untuk selalu menjalankan tanggung jawab yang telah dipercayakan oleh teman sebaya dalam sebuah permainan.

### C. Model Latihan Berbasis permainan Tradisional

Permainan tradisional memiliki banyak jenisnya, dalam memudahkan masyarakat maka perlu untuk dikelompokkan. Di bawah ini merupakan pengelompokan berdasarkan cara memainkan permainan tradisional.

- a. Permainan tradisional yang dimainkan gabungan atau individu campuran antara laki-laki dan perempuan atau laki saja atau perempuan saja. Contoh permainan yang dimainkan adalah *gobak sodor*, *engklek*, dan *mul-mulan*.
- b. Permainan tradisional yang dimainkan satu lawan satu. Contoh permainan yang dimainkan adalah *gobak sodor*, *jeg-jegan*, dan *tikusan*.
- c. Permainan tradisional yang dimainkan dengan nyanyian. Contoh permainan yang dimainkan adalah *rangku alu* dan *gola ganti*.
- d. Permainan tradisional yang memiliki hukuman. Contoh permainan yang dimainkan adalah *tikusan*, *sobyang*, dan *dekepan*.

Macam-macam permainan tradisional di bawah ini merupakan permainan yang penulis jadikan sebagai media untuk meningkatkan pemahaman kohai-kohai untuk mempelajari tentang teknik dasar bela diri Kempo:

#### 1. Gobak sodor



**Gambar 3.1. (Permainan Gobak sodor/Galah Asin)**

Permainan tradisional gobak sodor/galah asin terdiri atas dua kata, yaitu *gobak* dan *sodor*, arti kata *gobak* bergerak bebas. Menurut

KBBI, gobak sodor adalah sebuah permainan daerah/tradisional yang menggunakan media/lapangan yang berbentuk segi empat berpetak-petak. Kata *sodor* artinya tombak/mengulurkan tangan ke depan oleh para penjaga dalam menghentikan lawan (Paruntu et al., 2020). Namun permainan tradisional ini tidak sepenuhnya berasal dari Indonesia hal ini berdasarkan fakta bahwa adanya kata *gobak sodor* diambil dari kata dalam bahasa Inggris yaitu *go back throught the door* yang memiliki arti menembus pintu. Akan tetapi, permainan ini lebih dominan pada budaya dan tradisi masyarakat Indonesia. Arti permainan tradisional gobak sodor memiliki arti bahwa seorang pemain bebas bergerak untuk melewati setiap rintangan yang didepannya tanpa tersentuh.

### **a. Sejarah Permainan**

Permainan gobak sodor merupakan permainan tradisional asli Indonesia yang dilestarikan sampai saat ini. Permainan gobak sodor awal mula terkenal di daratan Jawa khususnya di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), permainan ini tidak sengaja diciptakan oleh para prajurit pada masa itu, dalam buku kamus jawa kuno (Baoesatra) yang dipublikasikan oleh JB Wolters Uitgevers Maatschappij NV Groningen, Batavia pada tahun 1939, maka pada tahun 1939 permainan tradisional gobak sodor dimainkan pertama kali pada kalangan prajurit. Selanjutnya, permainan ini mengalami perkembangan yang sangat pesat pada tahun 90an ke seluruh pelosok Indonesia.

### **b. Tujuan Permainan Gobak sodor**

Tujuan dari permainan gobak sodor adalah meningkatkan teknik *tai gamae*, *tai sabaki*, *sokui ho*, *umpo ho* dalam bela diri Kempo. Permainan gobak sodor memberikan manfaat bagi kohai-kohai untuk melatih teknik-teknik dasar dalam bela diri Kempo. Permainan gobak sodor memberikan keaktifan bagi kohai-kohai untuk melatih teknik dasar bela diri Kempo. Melalui permainan gobak sodor memberikan pemahaman kepada para kohai-kohai bahwa teknik dasar bela diri Kempo terdapat dalam permainan gobak sodor.



Melalui permainan gobak sodor memudahkan kohai-kohai untuk melatih teknik dasar bela diri Kempo yang terkandung di dalam permainan tersebut. Oleh karena itu, para sinpai perlu menerapkan permainan tradisional dalam setiap latihan bela diri Kempo sehingga dunia kohai-kohai tidak hilang (dunia bermain/masa yang penuh dengan bermain).

### **c. Peralatan**

Peralatan di bawah ini merupakan bagian terpenting dalam memainkan permainan gobak sodor yang meliputi:

- 1) Lapangan yang dimodifikasi berbentuk persegi 4;
- 2) Ukuran lapangan 6x2 meter dan memiliki 6 petak;
- 3) Dogi/pakaian latihan;
- 4) Kone digunakan sebagai garis pembatas;
- 5) Pluit;
- 6) Stopwatch.

### **d. Peraturan permainan:**

- 1) Pelatih membuat garis-garis dalam bentuk kotak sebanyak 6 kotak.
- 2) Pelatih membagikan kohai menjadi 2 regu/tim.
- 3) Masing-masing regu terdiri atas 5 kohai.
- 4) Lima kenshi bertindak sebagai tim penjaga dan 5 kenshi bertindak sebagai tim bermain.
- 5) Bagi tim yang mencetak poin terbanyak maka tim tersebut keluar sebagai juara.

### **e. Durasi permainan:**

Durasi dalam permainan ini 5–10 menit

## f. Cara Bermain



**Gambar 3.2. Cara bermain Gobak sodor/Galah Asin**

Cara memainkan permainan gobak sodor yaitu para pemain dibagikan dalam dua kelompok setiap kelompok memiliki 6 sampai 10 pemain. Dalam permainan gobak sodor setiap orang di grup jaga membuat penjagaan berlapis dengan cara berbaris ke belakang sambil merentangkan tangan agar tidak dapat dilalui oleh lawan. Satu orang penjaga lagi bertugas di garis tengah yang bergerak tegak lurus dari penjaga lainnya. Selama permainan berlangsung, salah satu kaki penjaga harus tetap di atas garis jaga. Apabila pemain lawan tersentuh maka pemain tersebut gugur. Kemenangan akan diperoleh grup jaga jika berhasil mengenai atau tersentuh seluruh pemain lawan. Grup jaga berada pada garis horisontal dan bertugas untuk mencegah para pemain dari regu bermain yang berada pada garis vertikal agar tidak melewati pemain-pemain penjaga untuk mendapatkan nilai.

Tujuan dari permainan gobak sodor adalah melatih kecepatan dalam berlari, membangun strategi melatih kepemimpinan, melatih ketangkasan, membangun kerjasama tim yang solid, dan meningkatkan rasa percaya diri. Manfaat dari permainan gobak sodor adalah melatih kerja sama dalam tim, melatih kepemimpinan, mengasah kemampuan otak, mengasah kemampuan mencari strategi yang tepat, dan meningkatkan kekuatan dan ketangkasan serta meningkatkan kesehatan tubuh.

## 2. Lompat Tali

Permainan lompat tali merupakan permainan tradisional sederhana dan muda dalam memainkan permainan ini, permainan tali lebih kepada peran individu, tidak berkelompok. Permainan ini lebih kepada kecepatan melompat dan kekuatan otot bagian bawah, karena permainan ini dimainkan dengan cara melewati karet yang dijadikan media di setiap tahap mulai dari terendah sampai tertinggi, dan seorang pemain di saat memainkan permainan ini melompat dengan kedua kaki bersamaan, kemudian mendarat dengan bagian kaki yang dianggap kuat ataupun secara bersamaan.



**Gambar 3.3. Permainan Lompat tali**

### a. Sejarah Permainan

Sejarah permainan lompat tali sudah berlaku pada tahun 70an sampai 80an hingga masuk di era 90an dan 2000an, namun munculnya permainan ini tidak diketahui dengan pasti walaupun permainan ini aslinya dari Indonesia. Permainan ini dimainkan di pelosok Indonesia dan memiliki nama-nama yang berbeda-beda misalnya di NTT dinamakan *tali merdeka*, di Jambi dinamakan *tali yeye*.

### b. Tujuan permainan:

Tujuan utama permainan lompat tali adalah memberikan penjelasan secara sederhana bagi para kohai sehingga mereka mengetahui teknik tai gamae dan sokui ho dalam bela diri Kempo.

### c. Peralatan

1. Lapangan yang dimodifikasi.
2. Karet gelang dengan panjang 4–5 meter.
3. Pakaian olahraga.

### d. Peraturan permainan



**Gambar 3.4. Peraturan Permainan Lompat tali**

- 1) Permainan lompat tali dapat dimainkan secara individu/sendiri, maupun berkelompok.
- 2) Tim yang 1 pemegang tali dan tim yang lain bermain.
- 3) Dalam permainan ini kenshi tidak diperkenankan menginjak karet sebagai pembatas jika hal itu terjadi maka kenshi yang bersangkutan wajib diganti dengan regu/tim lain.

### e. Cara bermain

Cara bermain dalam permainan lompat tali yaitu dua orang yang bertugas sebagai pemegang tali dan lainnya melompati karet, pemainnya harus melompat tanpa harus menyentuh karet. Apabila pemain menyentuh atau terjatuh ke karet, maka pemain tersebut gagal untuk menang dan harus digantikan dengan pemain lain, ketinggian karet dimulai dari pergelangan kaki sampai kepala bahkan sampai tangan diangkat, dengan artian bahwa ketinggian tali atau karet mulai dari yang terendah, sedang dan yang paling tinggi, kemudian dari tertinggi, sedang dan rendah kembali.



**Gambar 3.5. Peraturan Permainan Lompat tali**

**f. Durasi permainan**

Durasi dalam permainan ini 3–5 menit.

**3. Permainan Siki Doka/Engklek**

Permainan tradisional *siki doka/engklek* merupakan permainan asli Indonesia yang dalam perjalanannya memiliki nama yang berbeda-beda dengan daerah atau provinsi lain, misalnya kata *engklek* merupakan bahasa daerah dari daratan Jawa yang berarti melompat, di suku Betawi pada umumnya mengenal permainan ini dengan sebutan *dampu bulan*, di provinsi Riau sebutan permainan ini dengan istilah *setatak*, di NTT disebut dengan *siki doka*, dan di daerah Batak Toba disebutkan dengan istilah *marsitekka*, walaupun nama permainan ini berbeda namun memiliki cara memainkan permainan ini sama dan nama-nama tersebut memiliki arti yang bermuara pada sebuah aktivitas lompatan menggunakan satu kaki.



**Gambar 3.6. Permainan Engklek/Siki Doka**

## a. Sejarah Permainan

Sejarah permainan *siki doka*, *engklek* tidak memiliki kepastian tahun dan daratan atau provinsi yang lebih dulu memainkan permainan ini, namun ada klaim bahwa permainan ini di bawah oleh Belanda dengan nama *zondag-mandaag* atau dari daratan Inggris dengan sebutan *hopscotch*. Semua klaim tersebut tidak dapat sepenuhnya diterima sebagai sebuah kebenaran, karena tidak ada fakta sejarah yang mengatakan bahwa permainan tersebut berasal dari kedua negara tersebut karena masyarakat Indonesia lebih dominan dalam memainkan permainan ini.

Permainan engklek lebih dominan gerakan meloncat-loncat dan anak pribumi pada saat itu sering menonton permainan ini dimainkan oleh anak-anak Belanda. Di Indonesia sendiri permainan engklek memiliki nama yang berbeda-beda di setiap pelosok Nusantara. Jika dalam bahasa Belanda adalah *zondaag maandag* maka bahasa jawanya adalah *sunda manda*, namun di daratan Jawa lebih dikenal dengan *engklek*. Sedangkan di kalangan masyarakat Nusa Tenggara Timur (NTT) permainan ini dikenal dengan *siki doka*, berbeda dengan kalangan masyarakat Gorontalo menyebut permainan engklek dengan sebutan *tengge- tengge* dan masyarakat Merauke menyebutnya dengan *gili-gili*, sementara itu masyarakat Bangka Belitung menyebut permainan dengan nama *ca lingking*.

Namun sebuah situs mengatakan bahwa permainan ini dibawa atau diperkenalkan oleh Belanda, dan permainan ini sudah eksis sekali di daratan Eropa sebelum eksis di Indonesia. Namun asumsi-asumsi yang dibangun tidak disertakan dengan bukti yang autentik. Dengan demikian, klaim tentang permainan ini tidak memiliki hasil akhir yang sah, dan sampai detik ini permainan engklek masih diperdebatkan tahun dan kepatenan permainan ini.

## b. Tujuan permainan:

Untuk meningkatkan teknik tai gamae, sokui ho, umpo ho.

### c. Peralatan

- 1) Lapangan yang dimodifikasi.
- 2) Bentuk lapangan berkotak-kotak dengan jumlah dengan jumlah kotak sebanyak 6–10 kotak dengan masing-masing ukuran kotak 1,5 meter.
- 3) Batu/pecahan keramik dengan ukuran 1,1 mm.
- 4) Kapur/cat digunakan untuk menggambar lapangan.

### d. Peraturan permainan

- 1) Pelatih membagikan keshi menjadi 2 regu/tim.
- 2) Setiap regu memiliki 2–3 pemain.



**Gambar 3.7. Peraturan Permainan Engklek**

### e. Cara bermain

Secara umum, cara memainkan permainan engklek adalah dengan melompat menggunakan satu kaki di setiap kotak-kotak yang telah dibuat. Namun, untuk kotak-kotak yang letaknya bersebelahan seperti sayap, pemain tidak perlu melompat dengan satu kaki, melainkan meletakkan kakinya pada kedua kotak tersebut secara bersamaan. Lompatan dilakukan secara berurutan mulai dari kotak yang paling dekat dengan pemain sampai kotak terakhir. Pada awalnya, para pemain akan melakukan undian dengan cara yang telah disepakati bersama untuk menentukan giliran. Pemain yang memperoleh giliran pertama akan melemparkan gaconya/benda

yang digunakan untuk dilempar di tiap-tiap kotak/kamar, rumah pertama. Gaco yang dilemparkan harus tepat berada di dalam kotak, tidak boleh keluar kotak atau mengenai garis tepi kotak. Apabila gaco terkena garis pembatas atau keluar dari kotak maka pemain tersebut gagal atau harus diganti, dan memberikan kesempatan kepada pemain lain. Pemain pun selanjutnya melakukan lompatan dengan satu kaki pada kotak-kotak tersebut, namun perlu diingat, untuk kotak yang terdapat gaco, tidak boleh diinjak. Permainan diulangi demikian untuk kotak kedua, ketiga, dan seterusnya hingga seluruh kotak selesai dilempari gaco.

Terakhir, apabila telah ada pemain yang berhasil menyelesaikan satu putaran, maka pemain tersebut berhak mendapatkan rumah di salah satu kotak. Cara penentuan rumah dalam permainan ini macam-macam, tergantung pada pola engklek yang dimainkan. Salah satunya adalah dengan cara berdiri membelakangi kotak permainan dan melemparkan gaco pada kotak yang dituju. Apabila gaco jatuh pada kotak yang diinginkan, maka kotak tersebut akan menjadi hak milik (rumah) dari pemain tersebut. Permainan pun umumnya akan dilanjutkan hingga keseluruhan kotak telah dimiliki oleh para pemain.



**Gambar 3.8. Cara Bermain Permainan Engklek**

**f. Durasi permainan**

Durasi dalam permainan ini 3–5 menit.



#### 4. Gatrik kayu

Permainan gatrik kayu merupakan permainan yang membutuhkan ketangkasan, kecepatan, dan kekuatan dalam memukul secara keras. Permainan ini lebih bersifat kelompok namun setiap individu dalam sebuah kelompok memiliki tingkatan ketangkasan yang berbeda-beda. Permainan gatrik lebih mengutamakan keterampilan memukul kayu atau bambu sejauh mungkin, untuk mendapat jumlah poin yang banyak. Karena semakin jauh jatuhnya kayu atau bambu yang dipukul maka kelompok atau regu akan menang.



**Gambar 3.9. Cara Bermain Permainan Gatrik**

##### a. Tujuan permainan:

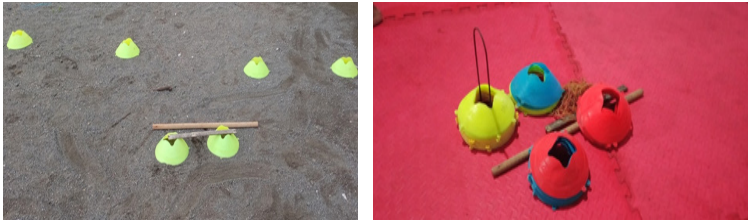
- 1) Meningkatkan teknik Kihon (zuki).
- 2) Tujuan dalam permainan gatrik kayu untuk melatih teknik memukul (zuki) dalam bela diri Kempo.

##### b. Peralatan:

Peralatan yang digunakan dalam permainan getrik kayu merupakan peralatan yang muda dan sangat sederhana untuk didapatkan oleh para pemain, terutama para anak-anak. Oleh karena itu, permainan ini tidak harus mengeluarkan biaya yang banyak untuk dimainkan.

- 1) Lapangan yang dimodifikasi.
- 2) Dua kayu yang memiliki ukuran panjang berbeda-beda.

3) Batu/lubang.



**Gambar 3.10. Alat permainan Getrik Kayu**

**c. Peraturan permainan:**

- 1) Pelatih membuat garis pembatas di setiap sisi lapangan dengan menggunakan kone.
- 2) Pelatih membagikan keshi menjadi 2 regu/tim.
- 3) Tim penjaga dan tim bermain.



**Gambar 3.11. Peraturan Permainan Getrik Kayu**

**d. Cara bermain:**

Cara memainkan permainan ini adalah terlebih dahulu membagi pemain menjadi 2 kelompok. Kemudian lakukan undian untuk menentukan kelompok mana yang menjadi penjaga dan mana yang menjadi pemain. Letakkan bambu yang pendek di atas batu bata/tanah yang sudah dibentuk lubang kemudian disusun sejajar, selanjutnya kait sekuatnya dengan bambu panjang hingga melayang

jauh. Para penjaga/lawan akan berusaha menangkap bambu atau kayu itu, apabila tertangkap akan terjadi pergantian kelompok penjaga/ mendapatkan poin sesuai dengan kesepakatan, namun bila tidak penjaga akan melemparkannya ke arah kayu bambu panjang yang direntangkan di atas batu dari tempat jatuhnya bambu atau kayu kecil.

Apabila mengenainya maka terjadi pergantian, bila tidak pemain akan melakukan langkah selanjutnya dengan melakukan “getok lele” yaitu dengan mengetok bambu atau kayu pendek kemudian memukulnya ke arah penjaga. Penjaga akan melakukan hal seperti sebelumnya, Penilaian permainan ini adalah dengan mengukur jarak jatuhnya bambu atau kayu pendek dengan yang panjang. Keluar sebagai pemenang adalah tim/kelompok yang mendapatkan nilai tertinggi.



**Gambar 3.12. Cara memainkan permainan Getrik Kayu**

**e. Durasi permainan:**

Durasi dalam permainan ini 5–10 menit

**5. Rangu alu**

Rangu alu merupakan permainan asli dari Nusa Tenggara Timur khususnya Flores/Manggarai. Permainan rangu alu pada dasarnya berasal dari sebuah tarian. Oleh karena itu, permainan rangu alu menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari budaya. Permainan rangu alu tidak hanya sebatas hiburan namun permainan rangu alu dapat dijadikan sebagai sarana edukasi dan pembentukan karakter pada anak. Rangu alu merupakan media yang sangat tepat bagi anak-anak untuk melatih

kelincahan, ketepatan dalam melakukan teknik dasar bela diri Kempo terkhususnya tendangan (geri). Permainan rangku alu memberikan kesenangan tersendiri pada pribadi anak-anak karena selain memainkan permainan tersebut anak juga mendengarkan suara ketukan bambu yang sangat nyaman untuk mendengarnya.



**Gambar 3.13. Permainan Rangku Alu**

**a. Tujuan permainan:**

Permainan rangku alu dimainkan secara rutin oleh para kohai-kohai setelah dan sebelum latihan. Permainan ini akan meningkatkan teknik tendangan (geri) dalam bela diri Kempo.

**b. Peralatan:**

- 1) Lapangan yang dimodifikasi.
- 2) Toya/tongkat/bambu dengan jumlah 4 batang dengan ukuran sama besar dan sama panjang.

**c. Peraturan permainan**

- 1) Permainan ini dilakukan secara individu.
- 2) Apabila kaki pemain tersentuh dengan bambu maka digantikan dengan pemain lain.



**Gambar 3.14. Peraturan Permainan Ronggu Alu**

**d. Cara Bermain:**

Pemain Ronggu Alu dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang bermain dan kelompok penggerak. Kelompok yang berjaga terdiri atas empat orang yang membentuk persegi dan bertugas menggerakkan bambu, masing-masing yang berjaga jongkok atau duduk dengan memegang dua bilah bambu, begitupun dengan yang berjaga lainnya. Kelompok yang mendapat giliran untuk bermain akan melompat di sela-sela bambu dan menghindari jepitan bambu. Terdapat satu sampai empat orang yang mendapat giliran bermain.

Pemain akan masuk ke dalam bambu yang terbentuk bidang persegi dan melompat-lompat sesuai irama ketukan bambu. Saat bermain, biasanya bambu yang digerakkan menghasilkan nada atau irama yang berpola. Semakin lama irama bambu dan nyanyian akan semakin cepat, maka para pemain harus pintar-pintar dalam melompat agar tidak terpeleset atau terjepit bambu. Apabila kelompok yang dapat kesempatan bermain terjepit kakinya, maka harus diganti.

Permainan ronggu alu dimainkan dengan rasa yang menyenangkan, para kohai dilatih untuk meningkatkan kecepatan tendangan, kelincahan dalam melakukan teknik tendangan dalam bela diri Kempo. Permainan ronggu alu dimainkan selalu mengikuti irama ketukan bambu, dan permainan ini dilakukan mulai dari satu

sampai empat orang, dan tidak berlawanan arah namun selalu searah. Permainan rangku alu selalu berputar pada satu poros dan dimainkan dengan cara menggantikan kaki sambil melompat melewati sela-sela bambu.



**Gambar 3.15. Cara memainkan permainan Rangku Alu**

**e. Durasi permainan:**

Durasi dalam permainan ini 5–10 menit

**D. Hubungan Permainan Tradisional dengan Teknik Dasar Bela Diri Kempo**

Dalam setiap permainan tradisional ini memiliki fungsi dan hubungan yang identik dengan bela diri Kempo. Permainan yang dilakukan oleh para kohai tidak hanya sekedar bermain, tetapi para kohai ini telah melakukan teknik-teknik dasar bela diri Kempo seperti tendangan, pukulan, menghindar, dan kuda-kuda.

Kelima permainan tradisional tersebut digunakan sebagai media untuk mengetahui pengetahuan/ pemahaman anak tentang teknik dasar bela diri Kempo yang terkandung didalamnya. Kelima permainan tersebut adalah: permainan gobak sodor, engklek, getrik kayu, rangku alu, dan lompat tali. Berikut akan diuraikan secara terperinci hubungan antara teknik dasar bela diri Kempo dan kelima permainan tradisional tersebut.

**1. Permainan Gobak Sodor**

Permainan gobak sodor memiliki fungsi otot yang erat kaitan dengan latihan teknik-teknik dasar dalam beladiri Kempo, misalnya

berlari, menghindar, dan menghentikan lawan. Secara tidak langsung teknik-teknik dasar Kempo terkandung dalam setiap gerakan yang dilakukan oleh para pemain gobak sodor.

Berlari memberikan dampak yang sangat baik dalam melakukan teknik menendang, semakin cepat seorang berlari maka semakin baik orang tersebut melakukan tendangan, kemudian berlari juga memberikan dampak positif dalam melatih kekuatan otot-otot yang berperan penting saat seorang kenzhi melakukan kamai (kuda-kuda) terutama kamai (kuda-kuda) vertikal atau zig zag.

Selanjutnya ada teknik menghindar atau elakan, hal ini terjadi saat seorang pemain menggunakan kelincahan untuk menembus penghalang dari lawan dalam memperoleh poin. Berkaitan dengan teknik Kempo saat seorang kenzhi mendapatkan serangan dari lawan, saat itu pula kohai tersebut melakukan elakan secara cepat untuk menghindar dari serangan dari lawan atau musuh. Kesemua hubungan dengan teknik dasar bela diri Kempo adalah tai gamae, tai sabaki, sokui ho, dan umpo ho.

## **2. Engklek**

Hubungan permainan engklek dengan teknik dasar Kempo adalah pembentukan kuda-kuda, keseimbangan ketika seorang kenzhi melakukan geri, melatih kekuatan tumpuan kaki, dan sistem perpindahan atau azhi dalam beladiri Kempo.

## **3. Getrik Kayu**

Permainan getrik kayu memiliki hubungan dengan teknik dasar Kempo, yaitu teknik kuda-kuda pukulan (*zhuki*), dan teknik melangkah (*azhi*). Dengan demikian, permainan getrik dapat dijadikan media yang efektif untuk latihan teknik dasar bela diri Kempo.

#### **4. Rangku Alu**

Permainan Rangku Alu memiliki hubungan dengan teknik dasar bela diri Kempo yaitu tendangan atau *geri*, namun tidak hanya itu ada juga keseimbangan dan kelincahan.

#### **5. Lompat Tali**

Hubungan permainan lompat tali dan teknik dasar Kempo adalah teknik dasar Kempo bagian kuda-kuda. Pada saat seorang pemain melakukan lompatan melewati tali kemudian mendarat menggunakan kedua kaki maupun satu kaki maka dapat melatih kekuatan kuda-kuda dan keseimbangan pemain Kempo.

Kelima permainan tradisional memiliki hubungan yang sangat mendasar tentang teknik-teknik dasar Kempo. Permainan tradisional ini membantu para kohai-kohai usia 9–11 tahun untuk mempelajari teknik dasar bela diri Kempo melalui permainan sederhana. Melalui permainan-permainan tradisional ini para pelatih/sinpai tidak menghilangkan aspek bermain di dunia anak-anak.

#### **E. Manfaat Permainan Tradisional**

Manfaat dari permainan tradisional sangat beragam walaupun permainan tradisional saat ini tidak seeksis tahun 90an, akan tetapi permainan tradisional masih dimainkan oleh anak-anak di pedesaan. Permainan tradisional menjadi pilihan nomor satu pada pelatih/guru di pelosok-pelosok di Indonesia untuk dijadikan sebagai media dalam menghilangkan kejenuhan peserta didik. Manfaat lima permainan tradisional yang dijadikan media dalam meningkatkan kemampuan kohai-kohai tentang teknik dasar bela diri Kempo adalah sebagai berikut:

1. Permainan tradisional berperan sebagai salah satu penunjang bagi perkembangan anak secara holistik dan terintegrasi serta membangun berbagai karakter positif seperti meningkatkan perilaku sosial terhadap teman sebaya atau teman bermain.



2. Permainan tradisional memberikan kemudahan dan meningkatkan kerjasama tim dengan teman sebaya atau teman bermain dalam sebuah permainan yang sedang dimainkan. Dalam hal ini permainan tradisional membantu anak dalam perkembangan sosial emosional.
3. Permainan tradisional berperan sebagai media yang digunakan untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh para kohai ketika pikiran mereka sedang jenuh dan penat.
4. Permainan tradisional bermanfaat bagi para kohai untuk membangun komunikasi dengan teman sebaya. Pengetahuan akan bahasa-bahasa baru didapatkan oleh para para kohai saat memainkan permainan tradisional.
5. Permainan tradisional bermanfaat untuk membantu para kohai dalam perkembangan motorik kasar.
6. Permainan tradisional bermanfaat untuk membantu para kohai dalam perkembangan motorik halus.

Kelima permainan dapat memberikan banyak manfaat bagi anak untuk menunjang masa depannya. Permainan tradisional merupakan permainan yang memiliki unsur-unsur perkembangan yang dibutuhkan oleh anak usia 9–11 tahun. Melalui permainan, anak tidak hanya mendapatkan kesehatan tubuh namun membantu dalam perkembangan berbagai aspek dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

## **BAB 4**

# **Kohai, Kenshi, Yudansha**

### **A. Definisi**

Dalam bela diri Kempo terdapat banyak istilah dalam bahasa Jepang, hal ini tidak terlepas dari asal usul bela diri Kempo yang berasal dari Jepang. Dalam berbagai macam istilah yang digunakan, tiga kalimat ini sering dan selalu disebutkan oleh orang-orang dalam kalangan bela diri Kempo. Kalimat tersebut yaitu kohai, kenshi, dan yudansha. Ketiga kalimat ini akan selalu melekat pada bela diri Kempo. Kohai, kenshi, dan yudansha merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari bela diri Kempo karena akan selalu disebutkan walaupun tidak pada tempat latihan (dojo). Hal ini menjadi tradisi yang telah ditanamkan oleh para perintis bela diri Kempo. Di bawah ini didefinisikan masing-masing kalimat sebagai berikut:

#### **1. Kohai**

Kohai merupakan sebutan yang ditujukan pada seseorang yang baru mengenal bela diri Kempo. Awal masuk seorang menjadi warga bela diri Kempo akan melalui berbagai administrasi yang harus dipenuhi, sesuai dengan permintaan dari pengurus dojo yang bersangkutan. Segala administrasi tersebut ditentukan oleh organisasi bela diri Kempo dari tingkat yang tertinggi sampai dengan tingkat paling terendah. Setelah adanya kesepakatan, maka kohai tersebut sah menjadi warga bela diri Kempo dengan menggunakan sabuk putih tingkatan kyu viii. Kyu viii merupakan tingkatan dalam bela

diri Kempo yang paling dasar, *kohai* tersebut hanya menggunakan *dogi* (pakaian latihan) yang masih polos dan belum memiliki atribut-atribut yang lain misalnya *bet/manji*, dll.

## 2. **Kenshi**

*Kenshi* merupakan sebutan yang ditujukan pada seorang yang sudah menjadi warna bela diri Kempo yang memiliki tingkatan yang beragam. Sebutan *kenshi* artinya bahwa *kenshi* tersebut sudah lama bergabung dalam sebuah *dojo* dan memiliki beberapa atribut sesuai dengan tingkatannya misalnya *manji* bela diri Kempo. Sebutan *kenshi* juga berlaku mulai dari *kyu viii-kyu i*.

## 3. **Yudansha**

Tingkatan *yudansha* merupakan tingkatan terakhir dalam bela diri Kempo. Tingkatan *yudansha* merupakan sabuk berwarna hitam dan sudah layak dipanggil *sinpai*. Dalam tingkatan *yudansha* terdapat sembilan tingkat yaitu *Dan I-Dan IX* untuk mencapai tingkatan *yudansha* seorang warga bela diri Kempo berawal dari paling dasar dalam aturan bela diri Kempo, seorang warga bela diri Kempo disebut dengan istilah *kohai* yang hanya diperbolehkan menggunakan pakaian/*dogi* polos tanpa lambang bela diri Kempo dan mengenakan sabuk warna putih. Kemudian langkah selanjutnya warna bela diri Kempo disebut dengan istilah *kenshi*. Pada tahap ini seseorang sudah diperbolehkan menggunakan *bet/lambang* Kempo dan sabuk sudah berwarna-warni. Tahap akhir dari tingkatan bela diri Kempo adalah *yudansha*. Dimana pada tahap akhir ini seorang warga bela diri Kempo telah mendapatkan segala bentuk teknik dasar yang semakin hari tingkatan semakin sulit dipelajari.

## B. **Tingkatan dalam Bela Diri Kempo**

Pada umumnya setiap bela diri memiliki tingkatan keahlian sesuai dengan sabuk atau *Hobi* dan hal ini juga berlaku dalam beladiri Kempo. Dalam bela diri Kempo terdapat dua tingkat yaitu tingkatan *Kyu-kenshi* dan *Yudansha-Dan*. Tingkatan *kyu -kenshi* dimulai dari *kyu kyu viii*

dengan artian warna sabuk putih sampai kyu I warna sabuk coklat. Sedangkan yudansha dimulai dari Dan 1 sampai Dan ix sabuk hitam. Dalam bela diri Kempo makin tinggi tingkatan sabuknya maka makin sulit juga seorang kenshi dalam melatih teknik-teknik bela diri Kempo yang sulit. Oleh karena itu, seorang kenshi dituntut untuk terus berlatih secara mandiri dirumah maupun secara berkelompok di dojo.

Dalam setiap tingkatan sabuk, materi yang didapatkan oleh seorang kenshi juga berbeda, dalam tingkatan tersebut warna sabuk akan menjadi pembeda antara kenshi dan yudansha, bela diri Kempo memiliki tujuh warna sabuk yaitu putih, kuning, oranye, hijau, biru, coklat, dan hitam. Kemudian warna sabuk tersebut dapat dikelompokkan dengan tingkatan sebagai berikut:

1. Sabuk Putih memiliki tiga (3) tingkatan kyu vi, kyu vii, dan viii;
2. Sabuk Kuning memiliki satu (1) tingkatan kyu v;
3. Sabuk Oranye memiliki satu (1) tingkatan kyu iv;
4. Sabuk Hijau memiliki satu (1) tingkatan kyu iii;
5. Sabuk Biru memiliki satu (1) tingkatan kyu ii;
6. Sabuk Coklat memiliki satu (1) tingkatan kyu I;
7. Sabuk Hitam memiliki tujuh (7) tingkatan I Dan–VII Dan.

Dalam setiap tingkatan dalam bela diri Kempo memiliki jalur persyarat yang berbeda-beda jalur kenaikan tingkatan juga dilakukan baik dalam maupun luar negeri. Bagi kenshi yang warna sabuknya putih dapat diujikan di dojo masing-masing, sedangkan sabuk berwarna diujikan di dojo namun harus mendapatkan persetujuan dari pengurus pusat bela diri Kempo (PERKEMI). Untuk sabuk berwarna hitam (Dan) dapat diajukan jika seseorang ingin ujian kenaikan tingkatnya di luar negeri (Jepang).



## **BAB 5**

# **Modifikasi Latihan dalam Kempo**

### **A. Definisi**

Modifikasi merupakan menganalisis sekaligus mengembangkan materi pembelajaran atau latihan dengan cara menurunkan dalam bentuk aktivitas untuk memperlancar dalam proses belajar atau latihan. Modifikasi dilakukan agar mempermudah dalam menggunakan sebuah alat atau yang dimodifikasi. Dengan demikian modifikasi dapat diartikan sebagai media yang disederhanakan dan tidak menghilangkan fungsi dan bertujuan dalam metode tersebut namun, untuk memberikan variasi dalam latihan, memberikan dampak yang positif dalam proses belajar atau latihan. Modifikasi secara umum dapat diartikan adalah mengubah atau menyesuaikan. Modifikasi merupakan cara mengubah bentuk barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya, serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya. Dengan demikian modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian).

Apabila modifikasi dikaitkan dengan proses latihan dalam beladiri shorinji kempo memiliki makna yang cukup luas, namun modifikasi dalam proses latihan beladiri shorinji kempo dalam bentuk model latihan berbasis permainan tradisional. Pelaksanaan modifikasi dalam beladiri ini sangat diperlukan bagi setiap pelatih atau simpai sebagai salah satu alternatif atau solusi mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses

proses latihan dalam beladiri shorinji kempou, dengan berbasis pada teknik-teknik dasar beladiri kempo.

Modifikasi dalam latihan merupakan cara yang dilakukan oleh seorang pelatih atau guru dalam mengubah sebuah alat latihan yang kurang menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya sehingga menghasilkan sebuah media latihan yang menarik dan disenangi oleh para kenshi dalam latihan (Bertz et al., 2015). Modifikasi dapat didefinisikan sebagai sebuah proses mengubah suatu objek atau benda sehingga mempermudah para kenshi untuk memahami atau melakukan setiap gerakan yang diberikan oleh seorang sinpai. Modifikasi yang dihasilkan berbeda dengan keaslian dari barang tersebut namun nilai yang terkandung di dalam media yang dimodifikasi memiliki makna dan tujuan yang sama (O'Connor, 2016).

Modifikasi sangat diperlukan dalam dunia latihan maupun dalam dunia pendidikan, karena melalui modifikasi alat akan mempermudah anak/kenshi untuk melakukan setiap perintah yang diberikan kepada mereka (Camporesi et al., 2014). Modifikasi lebih identik dengan anak-anak usia dini atau usia masih di bawah 12 tahun seperti halnya dalam penelitian, penulis mengambil sampel anak usia 9–11 tahun. Modifikasi yang dilakukan semata-mata untuk memberikan para kenshi pemahaman teknik dasar bela diri Kempo secara sederhana. Untuk mempermudah kenshi, penulis melakukan modifikasi permainan dengan alat sederhana dalam latihan bela diri Kempo.

## **B. Modifikasi Media Latihan**

Modifikasi media latihan sudah menjadi pilihan di setiap cabang olahraga. Hal ini terjadi adanya beberapa faktor, yaitu keterbatasan alat, adanya kemalasan, kebosanan, dan tidak menariknya media yang digunakan saat latihan berlangsung (Rao et al., 2008). Dengan adanya media latihan yang dimodifikasi memberikan kemudahan bagi para atlet/kenshi untuk mengikuti latihan tanpa ada kebosanan. Media menjadi peran penting untuk mendorong anak untuk mengetahui sebuah teknik dalam cabang olahraga. Modifikasi media dapat menjawab kebosanan dalam latihan bela diri Kempo. Media latihan yang dimodifikasi sangat

diperlukan karena para kenshi akan mendapatkan dunianya mereka saat mengikuti latihan bela diri Kempo (Asnaani et al., 2014).

Dalam melatih kohai-kohai usia 9–11 tahun memiliki tantangan sendiri karena pada usia ini para kohai-kohai masih dalam dunia bermain dan perlu untuk menyediakan media yang bersentuhan dengan dunia mereka. Dalam penelitian penulis, selama 2 bulan di dojo se-DIY memberikan sebuah gambaran yang sangat menarik karena para kenshi benar-benar menikmati kesenangan dalam berlatih. Oleh karena itu, media latihan dalam bela diri shorinji Kempo perlu juga untuk menggunakan media modifikasi misalnya permainan yang penulis terapkan kepada para kohai. Para kohai bersemangat mengikuti latihan tanpa mengalami kebosanan, serta para kohai mendapatkan beberapa unsur dalam modifikasi media latihan yang penulis terapkan seperti kerja sama tim, kebugaran, dan teknik-teknik dasar yang terkandung di dalam permainan.

Terdapat berbagai macam metode latihan yang dapat digunakan untuk membantu pelatih dalam melaksanakan proses latihan. Beberapa model latihan yaitu metode proyek, metode eksperimen, metode tugas dan resitasi, metode diskusi, metode sosiodrama, metode demonstrasi, metode problem solving, metode karyawisata, metode tanya jawab, metode latihan, metode ceramah.

Metode latihan dapat diartikan juga metode training, dalam artian bahwa suatu cara melatih yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu terhadap para kohai dalam beladiri shorinji kempo, dengan menerapkan model latihan yang baik maka dapat meningkatkan ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan. Salah satu contoh metode latihan adalah metode drill, metode drill merupakan metode latihan, atau metode training yang merupakan suatu cara melatih yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan.





## BAB 6

# Penerapan Model Latihan Berbasis Permainan pada Kenshi Usia 9–11 Tahun

Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama.

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan

menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Latihan adalah proses terencana untuk memodifikasi sikap, pengetahuan atau perilaku keterampilan melalui pengalaman belajar untuk mencapai kinerja yang efektif dalam suatu kegiatan atau berbagai kegiatan. Dalam latihan terdapat prinsip-prinsip latihan dalam sebuah cabang olahraga termasuk beladiri shorinji kempo.

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*overload*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Prinsip dasar dari latihan adalah memberikan pengaruh maksimal terhadap sistem dalam tubuh. Stimulus latihan atau rangsang yang dilakukan lebih besar dari pada ketika individu beraktivitas normal seperti biasa.

prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180-190 kali permenit. Jika atlet tersebut diberi beban latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. Brooks & Fahey (dalam Budiwanto, 2013: 17) menjelaskan bahwa prinsip beban bertambah (*principle of overload*) adalah penambahan beban latihan secara teratur, suatu sistem yang akan menyebabkan terjadinya respons dan penyesuaian terhadap atlet. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat, dan frekuensi. latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar.

Baik atau tidaknya keterampilan seorang kenshi tergantung dari berbagai aspek salah satunya adalah metode latihan. Penerapan sebuah model latihan merupakan salah satu bagian terpenting dalam memecahkan atau mengatasi masalah yang dialami oleh seorang individu. Berbagai jenis model latihan dalam beladiri yang telah diterapkan dalam latihan misalnya model latihan beladiri pancak silat yang dikembangkan melalui permainan tiruan. Namun dalam buku ini model latihan beladiri kempo berbasis permainan tradisional. Berkekayaan yang dimiliki oleh Indonesia dapat dijadikan salah satu pilihan untuk dimanfaatkan dalam membentuk keterampilan teknik- teknik dasar beladiri shorinji kempo.

Metode latihan berbasis permainan tradisional sangat jarang ditemukan, hal ini menunjukkan bahwa kurang kreativitas para penulis khususnya disiplin ilmu keolahragaan. Padahal metode latihan berbasis permainan tradisional merupakan sebuah model yang sangat sederhana, namun memiliki manfaat yang sangat beragam yang melingkupi: meningkatkan ketangkasan pada seorang kenshi, kecerdasan emosional, membangun hubungan sosial dengan orang lain, meningkatkan keterampilan dibidang psikomotor yang melingkupi tendangan, pukulan, kuncian, dan bantingan dalam beladiri shorinji kempo.

Model latihan yang dihasilkan telah melalui berbagai proses secara akademik. Karena buku ini merupakan bagian dari hasil karya ilmiah berupa thesis. Model latihan berbasis permainan tradisional ini telah melewati berbagai proses yang lain misalnya uji skala kecil, uji skala besar dan uji efektivitas. Namun sebelum memasuki tahap ini sebelumnya model ini dinilai oleh ahli materi, media dan ahli permainan. Dengan demikian, model tersebut sudah layak dan telah diakui secara akademi, bahwa model tersebut telah melewati proses yang sudah benar.

Hadirnya buku ini tidak terlepas dari kerinduan penulis untuk memperdulikan permainan tradisional yang dianggap sebelah mata. Sehingga penulis ingin membuktikan bahwa Indonesia dapat bersaing dengan negara lain dalam hal kekayaan budaya dan nilai-nilai leluhur melalui berbagai permainan tradisional. Dalam buku ini menjelaskan 5 permainan tradisional yang penulis jadikan sebagai metode latihan, dalam artian ke lima permainan tradisional dimodifikasi untuk dijadikan sebagai metode latihan dalam beladiri shorinji kempo. Dibaawah ini merupakan penjelasan secara rinci berkaitan dengan lima model latihan sebagai berikut:

#### **A. Model Latihan satu**

Model pertama ini bersumber dari permainan yang sangat menarik dan sangat aktif. Dan model ini dikatakan model pertama dalam pengembangan ini. Pada model latihan satu menggunakan permainan *gobak sodor*. Pada model latihan ini memberikan para kenshi untuk melatih kelincahan menghindar serta melakukan pukulan dan menjaga

keseimbangan. Dalam artian bahwa dalam proses latihan beladiri atau proses pembelajaran tidak harus menggunakan metode yang serba istimewa, akan tetapi metode yang digunakan memberikan manfaat yang besar bagi para kenshi.

Model pertama dalam buku ini melatih beberapa aspek seperti keseimbangan, kelincahan, menghindar dan melakukan pukulan, aspek-aspek ini merupakan aspek yang sangat penting dalam beladiri shorinji kempo. Aspek-aspek tersebut dalam dilatih secara bersamaan tanpa harus menunggu tahap selanjutnya, oleh karena itu model pertama dengan berbasis permainan gobag sodor atau permainan hadang, sangat baik untuk dijadikan media latihan dalam beladiri shorinji kempo pada kenshi usia 9-11 tahun..

## **B. Model Latihan Dua**

Model latihan kedua dalam buku ini menggunakan permainan *lompat tali*. model kedua berfokus pada proses peningkatan pemahaman kenshi tentang macam-macam kamae yang terdapat dalam bela diri shorinji Kempo. Dalam beladiri shorinji kempo memiliki berbagai jenis kamae atau kuda-kuda. Setiap kuda-kuda memiliki fungsi dan tujuan masing-masing, oleh karena itu melalui model kedua ini, para kenshi dan simpai dapat memahami proses peningkatan berbagai jenis kuda-kuda berbasis permainan tradisional yaitu lompat tali.

Model kedua merupakan metode yang sangat sederhana, adapun media yang digunakan dalam model kedua ini sangat ekonomis dan tidak susah untuk mendapatkan bahan tersebut. Namun kesadaran dalam mengembangkan model latihan berbasis permainan tradisional masih sangat minim. Melalui model kedua para kenshi tidak hanya memahami bagaimana cara untuk melakukan kamae namun, para kenshi didorong untuk mengenal berbagai gerakan kamae dalam bentuk permainan.

## **C. Model Latihan Tiga**

Model latihan ketiga berbasis permainan *siki doka/engklek* melalui model latihan ini, untuk meningkatkan pemahaman kenshi tentang

teknik pukulan, dan kuda-kuda dalam bela diri shorinji Kempo. Model latihan kedua menggunakan permainan tradisional yang sangat dan sering dimainkan oleh para kenshi atau anak-anak setelah pulang sekolah ataupun masih dalam lingkungan sekolah. Dengan demikian, metode latihan berbasis permainan ini dapat memberikan pemahaman yang sangat baik melalui model latihan yang sangat sederhana ini.

Kuda-kuda dan teknik pukulan dapat teridentifikasi melalui permainan ini. Dengan melakukan berbagai modifikasi yang terus menerus akan memberikan dampak yang besar dalam dunia ilmu pengetahuan khususnya dalam dunia beladiri shorinji kempo. Model ketiga selalu melekat pada permainan yang sering dimainkan oleh para perempuan. Adapun permainan ini dapat dimainkan secara campuran.

#### **D. Model Latihan Empat**

Model latihan ke empat berbasis pada permainan *getrik kayu*. Model latihan ini memberikan pemahaman kenshi tentang teknik pukulan dalam bela diri Kempo. Model keempatpun sangat ekonomis dalam artian bahwa tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkan permainan ini, jika model latihan berbasis permainan tradisional terus menerus dilakukan maka secara tidak sadar para simpai telah mengajarkan sisi nilai dari budaya Indonesia dan nilai nilai dari beladiri shorinji kempo.

Pada model keempat menjadi fokus utama pada kenshi adalah teknik pukulan. Dalam beladiri shorinji kempo memiliki berbagai jenis pukulan, misalnya pukulan kearah muka, arah ulu hati, arah dagu dan lain sebagainya. Dengan berbagai jenis pukulan dapat dilatih melalui model keempat. Adapun para kenshi akan terus berlatih dan tidak mengalami kejenuhan, karena jenis latihanya sederhana namun tetap mengedepankan hasil akhir dari latihan tersebut.

#### **E. Model Latihan Lima**

Pada model latihan ke lima berbasis pada permainan *rangku alu*. Model latihan ini memberikan pemahaman kepada kenshi tentang teknik dasar tendangan dengan kecepatan lambat dan cepat. Model kelima

merupakan model yang sangat menarik dan unik, hal ini tidak terlepas dari latar belakang dari permainan tradisional ini. Permainan tradisional ini merupakan permainan yang berasal dari Nusa Tenggara Timur. Model ini memiliki dua irama yang sangat baik untuk melatih para kenshi dalam teknik-teknik dasar beladiri shorinji kempo.

Model kelima dalam buku ini lebih berfokus pada teknik tendangan dalam beladiri shorinji kempo. Dan model ini memiliki dua versi mengikuti gaya permainan dari permainan tradisional tersebut yaitu versi lambat dan cepat. Kedua versi ini sangat identik dengan berbagai tendangan yang dapat terjadi ketika sebuah pertandingan misalnya randori atau perkelahian bebas, seorang kenshi wajib untuk secepat mungkin untuk melakukan tendangan secara beruntun kepada sang lawan, dengan tujuan untuk mendapatkan nilai atau poin dalam pertandingan tersebut. Sedangkan tendangan versi lambatan dapat digunakan dalam latihan-latihan biasa di dojo.

Beladiri shorinji kempo dapat dilatih dengan berbagai bentuk metode namun, penulis sebagai seorang simpai merasa terpanggil untuk menulis buku ini dengan tujuan agar para simpai dapat menggunakan metode ini untuk kepentingan atau kebutuhan para kenshi dalam proses latihan terkhususnya teknik dasar beladiri shorinji kempo. Kelima model latihan ini semoga menjadi salah satu dari sekian banyak ribu metode latihan yang sudah ditulis para ilmuwan untuk kepentingan dalam cabang olahraga masing-masing.





## Daftar Pustaka

- Afandi, R. (2015). Pengembangan Media Pembelajaran Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dan Hasil Belajar IPS di Sekolah Dasar. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*. <https://doi.org/10.22219/jinop.v1i1.2450>
- American, T. H. E., & Science, P. (1937). *New York University. Nihon Kempo Seitei Shi Ko, or "Lectures on the History of the Establishment of the Japanese Constitution."* 510–511.
- Asnaani, A., Rinck, M., Becker, E., & Hofmann, S. G. (2014). The effects of approach-avoidance modification on social anxiety disorder: A pilot study. *Cognitive Therapy and Research*. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9580-x>
- Atkins, P. W. B., & Parker, S. K. (2012). Understanding individual compassion in organizations: The role of appraisals and psychological flexibility. *Academy of Management Review*, 37(4), 524–546. <https://doi.org/10.5465/amr.2010.0490>
- Berg, B. K., & Chalip, L. (2013). Regulating the emerging: A policy discourse analysis of mixed martial arts legislation. *International Journal of Sport Policy*, 5(1), 21–38. <https://doi.org/10.1080/19406940.2012.656685>
- Bertz, F., Sparud-Lundin, C., & Winkvist, A. (2015). Transformative Lifestyle Change: Key to sustainable weight loss among women in

- a post-partum diet and exercise intervention. *Maternal and Child Nutrition*. <https://doi.org/10.1111/mcn.12103>
- Blanchard, S., & Glasgow, P. (2014). A theoretical model to describe progressions and regressions for exercise rehabilitation. *Physical Therapy in Sport*, 15(3), 131–135. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2014.05.001>
- Bowman, P. (2016). Making martial arts history matter. *International Journal of the History of Sport*, 33(9), 915–933. <https://doi.org/10.1080/09523367.2016.1212842>
- Brom, C., Preuss, M., & Klement, D. (2011). Are educational computer micro-games engaging and effective for knowledge acquisition at high-schools? A quasi-experimental study. *Computers and Education*, 57(3), 1971–1988. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.04.007>
- Burstiando, R. (2015). Jurnal sportif • vol. 1 no. 1 november 2015 60. *Jurnal Sportif*, 1(1), 60–73.
- Camporesi, C., Popelar, A., Kallmann, M., & Han, J. (2014). Motion parameterization and adaptation strategies for virtual therapists. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-09767-1\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-319-09767-1_13)
- Choi, S. H., Bylykbashi, E., Chatila, Z. K., Lee, S. W., Pulli, B., Clemenson, G. D., Kim, E., Rompala, A., Oram, M. K., Asselin, C., Aronson, J., Zhang, C., Miller, S. J., Lesinski, A., Chen, J. W., Kim, D. Y., Van Praag, H., Spiegelman, B. M., Gage, F. H., & Tanzi, R. E. (2018). Combined adult neurogenesis and BDNF mimic exercise effects on cognition in an Alzheimer's mouse model. *Science*, 361(6406). <https://doi.org/10.1126/science.aan8821>
- Cooper, S., Khatib, F., Treuille, A., Barbero, J., Lee, J., Beenen, M., Leaver-Fay, A., Baker, D., Popović, Z., & Players, F. (2010). Predicting protein structures with a multiplayer online game. *Nature*, 466(7307), 756–760. <https://doi.org/10.1038/nature09304>

- Fithri, D. L., & Setiawan, D. A. (2017). Analisa Dan Perancangan Game Edukasi Sebagai Motivasi Belajar Untuk Anak Usia Dini. *Simetris: Jurnal Teknik Mesin, Elektro Dan Ilmu Komputer*. <https://doi.org/10.24176/simet.v8i1.959>
- Furió, D., Juan, M. C., Seguí, I., & Vivó, R. (2015). Mobile learning vs. traditional classroom lessons: A comparative study. *Journal of Computer Assisted Learning*, 31(3), 189–201. <https://doi.org/10.1111/jcal.12071>
- Furió, David, González-Gancedo, S., Juan, M. C., Seguí, I., & Rando, N. (2013). Evaluation of learning outcomes using an educational iPhone game vs. traditional game. *Computers and Education*, 64, 1–23. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.12.001>
- Handelsman, M. M., Gottlieb, M. C., & Knapp, S. (2005). Training ethical psychologists: An acculturation model. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(1), 59–65. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.1.59>
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 717–733. <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368>
- Hayhurst, L. M. C. (2014). El “Efecto Niña” y las artes marciales: el emprendimiento social y el deporte, el género y el desarrollo en Uganda. *Gender, Place and Culture*, 21(3), 297–315. <https://doi.org/10.1080/0966369X.2013.802674>
- Kirkland, R. (2010). The Shaolin Monastery: History, Religion, and the Chinese Martial Arts - By Meir Shahar. *Religious Studies Review*, 36(4), 313–314. [https://doi.org/10.1111/j.1748-0922.2010.01474\\_4.x](https://doi.org/10.1111/j.1748-0922.2010.01474_4.x)
- Martin, T. G., Williams, A. S., Whisenant, W., & Dees, W. (2015). Mixed Martial Arts (MMA) and the Media: An Examination of an Emerging Sport’s Coverage in ESPN The Magazine. *Public Organization Review*, 15(3), 433–452. <https://doi.org/10.1007/s11115-014-0283-x>
- Millen Neto, A. R., Garcia, R. A., & Votre, S. J. (2016). Artes marciais mistas: luta por afirmação e mercado da luta. *Revista Brasileira*

- de Ciências Do Esporte*, 38(4), 407–413. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.10.004>
- Nipponica, S. M. (2015). *Monumenta Nipponica*, 17(1), 348–351.
- O'Connor, M. J. (2016). Exercise Promotion in Physical Education: Application of the Transtheoretical Model. *Journal of Teaching in Physical Education*. <https://doi.org/10.1123/jtpe.14.1.2>
- Paruntu, G. S., Tangkawarouw, S., Kaunang, G., & Tulenan, V. (2020). *Game Based Education : Shorinji Kempo*. 15(2), 127–136.
- Rahmanto, Y., & Utama, R. Y. (2018). Penerapan Teknologi Web3D Berbasis Android Sebagai Media Pembelajaran Gerakan Dasar Silat. *Jurnal TAM (Technology Acceptance Model)*.
- Rao, P. A., Beidel, D. C., & Murray, M. J. (2008). Social skills interventions for children with Asperger's syndrome or high-functioning autism: A review and recommendations. In *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-007-0402-4>
- Souza-Junior, T. P., Ide, B. N., Sasaki, J. E., Lima, R. F., Abad, C. C. C., Leite, R. D., Barros, M. P., & Utter, A. C. (2015). Mixed Martial Arts: History, Physiology and Training Aspects. *The Open Sports Sciences Journal*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.2174/1875399x01508010001>
- Su, X. (2016). Reconstruction of tradition: Modernity, tourism and shaolin martial arts in the shaolin scenic area, China. *International Journal of the History of Sport*, 33(9), 934–950. <https://doi.org/10.1080/09523367.2016.1227792>
- Tucker, R. (2009). The anticipatory regulation of performance: The physiological basis for pacing strategies and the development of a perception-based model for exercise performance. *British Journal of Sports Medicine*, 43(6), 392–400. <https://doi.org/10.1136/bjism.2008.050799>
- Veldman, S. L. C., Jones, R. A., Santos, R., Sousa-Sá, E., & Okely, A. D. (2018). Gross motor skills in toddlers: Prevalence and socio-demographic differences. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1226–1231. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.001>

- Vertonghen, J., Theeboom, M., Dom, E., Bosscher, V., & Haudenhuyse, R. (2014). The Organization and Regulation of Full Contact Martial Arts: A Case Study of Flanders. *Societies*, 4(4), 654–671. <https://doi.org/10.3390/soc4040654>
- Wali, C. N., Yogyakarta, U. N., & Yogyakarta, U. N. (2020). *Peningkatan Gerak Geri Komi Melalui Gaya Melatih Secara Otoriter Dalam Bela Diri Kempo Dojo Persatuan Guru 1945 Kupang*. 3(2), 115–125.
- Ward, R. E. (1956). The Origins of the Present Japanese Constitution. *American Political Science Review*, 50(4), 980–1010. <https://doi.org/10.2307/1951331>
- Zhouxiang, L., Zhang, Q., & Hong, F. (2014). Projecting the Chineseness: Nationalism, identity and Chinese martial arts films. *International Journal of the History of Sport*, 31(3), 320–335. <https://doi.org/10.1080/09523367.2013.866093>



Latihan Teknik Dasar

# BELA DIRI KEMPO

Berbasis Permainan  
Tradisional



Buku ini akan membahas mengenai, dan teknik dasar bela diri kempo, Kohai, permainan tradisional untuk memberikan metode latihan sesuai dengan dunia kohai usia 9 – 11 tahun. Buku latihan teknik dasar bela diri kempo berbasis permainan tradisional ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penulis lain sesuai dengan keperluan masing – masing tentunya buku ini juga dijadikan rujukan untuk dijadikan pedoman dalam melatih anak/kohai usia 9 – 11 tahun ke bawah.



**UNY Press**

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY  
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 - 589346

E-Mail: [unypenerbitan@uny.ac.id](mailto:unypenerbitan@uny.ac.id)

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)