

Sosialisasi Olahraga Bela Diri Shorinji Kempo Pada Siswa Mts Al - Falah Fi'lial Pulubala Kabupaten Gorontalo

Socialization of Shorinji Kempo Martial Sports to Students of Mts Al - Falah Fi'lial Pulubala Gorontalo Regency

Zulkifli Lamusu, Risna Podungge

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, Fakultas Olahraga dan kesehatan, Universitas
Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

zulkifli.lamusu@ung.ac.id, risnapodungge962@gmail.com

Alamat : Jl. Jend. Sudirman No.6, Dulalowo Tim., Kec. Kota Tengah, Kota Gorontalo, Gorontalo
96128

Korespodensi email : zulkifli.lamusu@ung.ac.id

Article History:

Received: Mei 03, 2024

Revised: Juni 12, 2024

Accepted: Juni 30, 2024

Keywords: socialization of martial
arts sports, shorinji kempo

Abstract: *One of the martial arts sports currently showing rapid development is Shorinji Kempo. In an effort to find potential athletes, it is necessary to provide outreach to the younger generation, among the younger generation the most appropriate are students who are in junior high school or equivalent, because on average they are very happy with martial arts sports. There is a need for shorinji kempo self-defense training at MTs. As a first step in introducing shorinji kempo self-defense at MTs Al-Falah, it is necessary to provide socialization about the basic techniques of self-defense in this area. From this socialization activity, it is hoped that it will attract the interest of MTs Al-Falah Pulubala students to take part in further training so that with the training that will be followed later, the seeds of Shorinji Kempo martial arts athletes will be created who in the future can make the name of the school and the name of the region and even our beloved country, Indonesia. . From the entire series of socialization activities for students at MTs AL-Falah Fi'lial Pulubala this gave quite good results, on average most of the students understood theoretically the history and philosophy of Shorinji Kempo martial arts and the most important thing was that most of the participants could perform a series of basic Shorinji technique movements.*

Abstrak: Salah satu olahraga bela diri saat ini yang semakin pesat memperlihatkan perkembangannya adalah Shorinji Kempo. Usaha untuk mencari bibit-bibit atlet, maka perlu adanya sosialisasi pada generasi muda, di antara generasi muda yang sangat tepat adalah pada siswa yang duduk di bangku SMP sederajat, karena rata-rata di kalangan mereka sangat senang dengan olahraga bela diri. Perlu adanya pelatihan bela diri shorinji kempo di MTs tersebut. Sebagai langkah awal memperkenalkan bela diri shorinji kempo di MTs Al-Falah maka perlu diadakannya sosialisasi tentang teknik dasar dari pada bela diri dimaskud. Dari kegiatan sosialisasi ini diharapkan dapat menarik minat dari pada siswa MTs Al-Falah Pulubala untuk mengikuti pelatihan selanjutnya sehingga dengan pelatihan yang akan diikuti nanti akan tercipta bibit-bibit atlet beladiri Shorinji Kempo yang ke depan dapat mengharumkan nama sekolah hingga nama daerah bahkan negara tercinta Indonesia. Dari seluruh rangkaian kegiatan sosialisasi pada siswa MTs AL-Falah Fi'lial Pulubala ini memberikan hasil yang cukup baik, rata-rata sebagian besar siswa memahami secara teori tentang sejarah dan filosofis dari pada bela diri Shorinji Kempo serta yang paling utama adalah sebagian besar peserta bisa melakukan rangkaian gerakan teknik dasar Shorinji.

Kata kunci : sosialisasi olahraga bela diri, shorinji kempo

* Zulkifli Lamusu, zulkifli.lamusu@ung.ac.id

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga yang dicapai oleh atlet di usia emasnya tidak lepas dari suatu proses, yakni proses berlatih sedini mungkin. Pembinaan olahraga bagi calon-calon atlet, memberikan dampak positif terhadap prestasi atlet dimasa depannya. Akan tetapi, baik secara multilateral maupun spesialisasi, latihan bagi mereka harus diberikan secara teratur dan berkesinambungan, karena hanya dengan cara tersebut prestasi atlet dapat dicapai dengan maksimal. Khususnya dalam ruang lingkup olahraga bela diri latihan yang berkesinambungan serta, terstruktur serta teratur sangat diutamakan, mengingat olahraga bela diri merupakan olahraga keras dan beresiko tinggi terhadap faktor keselamatan.

Salah satu olahraga bela diri saat ini yang semakin pesat memperlihatkan perkembangannya adalah Shorinji Kempo. Perkembangan olahraga Bela Diri Shorinji Kempo dewasa ini memperlihatkan gejala yang amat kompleks, karena kegiatan ini tidak berdiri sendiri melainkan berinteraksi langsung dengan berbagai faktor, seperti: ekonomi, politik, dan sosial. Shorinji Kempo merupakan bagian yang tak dapat dipisahkan dari gerakan olahraga Indonesia yang bertujuan untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat, berkepribadian luhur yang penuh dengan nilai-nilai patriotisme dan nasionalisme yang tinggi. Shorinji Kempo merupakan salah satu bela diri yang berpengaruh dalam membangun mental spiritual dan fisik manusia dalam rangka membentuk manusia seutuhnya yang berfalsafah Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Karena itu Shorinji Kempo sebagai salah satu cabang olahraga yang berusaha dalam menanamkan semangat keolahragaan serta diharapkan mampu mengangkat derajat manusia menjadi insan yang berwatak sportif, berbudi luhur, dan kesatria (Chuk Norris 2003:24). Di samping itu Shorinji Kempo juga merupakan salah satu cabang olahraga yang berusaha menanamkan semangat keolahragaan diharapkan dan mampu memanusiakan manusia menjadi insan yang dapat dibina sifat-sifat kepribadiannya serta dapat dibentuk wataknya, seperti semangat untuk berprestasi, berdisiplin, dan bersaing dengan sportif. Oleh karena itu kesadaran dan keinginan setiap manusia untuk meningkatkan kondisi kesehatan dan kebugaran jasmaninya yang menjadi dasar bagi pencapaian kinerja yang lebih produktif, bermutu, dan berprestasi dapat terwujud melalui cabang olahraga bela diri Shorinji Kempo (Ayu Maesaroh, 2021:12).

Berdasarkan latar belakang di atas maka sebagai usaha untuk mencari bibit-bibit atlet, maka perlu adanya sosialisasi pada generasi muda, di antara generasi muda yang sangat tepat adalah pada siswa yang duduk di bangku SMP sederajat, karena rata-rata di kalangan mereka sangat senang dengan olahraga bela diri.

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan di MTs Al-falah Fi'lial Pulubala kabupaten Gorontalo, guru meminta agar di sekolah tersebut bisa diadakan sosialisasi olahraga bela diri, alasan mereka meminta untuk diadakannya sosialisasi bela diri yaitu sebagai usaha untuk pembinaan prestasi olahraga khususnya bela diri bagi siswa, karena selama ini sekolah tersebut sedang berproses dalam membina dan melatih siswanya pada cabang olahraga memanah tradisional, dan mereka berharap agar di samping olahraga memanah juga perlu adanya olahraga lain yang sesuai dengan sunah Rasulullah, salah satu olahraga yang sesuai dengan sunah Rasulullah yaitu bela diri dan salah satu bela diri yang dipilih yaitu shorinji kempo.

Menyikapi hal di atas, maka perlu adanya pelatihan bela diri shorinji kempo di MTs tersebut. Sebagai langkah awal memperkenalkan bela diri shorinji kempo di MTs Al-Falah meka perlu diadakannya sosialisasi tentang teknik dasar dari pada bela diri dimaksud. Dari kegiatan sosialisasi ini diharapkan dapat menarik minat dari pada siswa MTs Al-Falah Pulubala untuk mengikuti pelatihan selanjutnya sehingga dengan pelatihan yang akan diikuti nanti akan tercipta bibit-bibit atlet beladiri Shorinji Kempo yang ke depan dapat mengharumkan nama sekolah hingga nama daerah bahkan negara tercinta Indonesia.

METODE PELAKSANAAN

Pada kegiatan ini yang menjadi khalayak sasaran adalah seluruh siswa MTs Al Falah Fi'lial Pulubala. Selanjutnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan beberapa metode yaitu, (1) metode ceramah yang bertujuan menjelaskan tentang sejarah, filosofis dan teknik dasar dalam bela diri Shorinji Kempo yaitu teknik pukulan (*zuki*), tendangan (*geri*), tangkisan (*uke*), dan juga teknik tentang kuda-kuda (*dachi*). (2) Metode Tanya jawab yang bertujuan yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan teknik dasar serta kiat-kiat menjadi atlet Shorinji Kempo yang berprestasi (3) Metode demonstrasi yang bertujuan mempraktekkan secara langsung tentang teknik dasar Shorinji Kempo yang terdiri dari teknik pukulan (*zuki*), tendangan (*geri*), tangkisan (*uke*), dan juga teknik tentang kuda-kuda (*dachi*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada bagian pendahuluan bahwa dalam rangka menambah wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat pencinta olahraga bela diri, maka Shorinji Kempo merupakan salah satu olahraga bela diri yang perlu untuk disosialisasikan agar menjadikan olahraga tersebut diminati dan digemari anak-anak remaja hingga orang

dewasa melalui para siswa MTs, maka perlu diberikan sosialisasi secara sistematis dan berkesinambungan hingga berkembang menjadi suatu pelatihan khusus. Sosialisasi yang diikuti oleh siswa MTs ini adalah sosialisasi bela diri Shorinji Kempo dengan metode pelatihan sederhana mengenai teknik dasar gerakannya.

Sebagai pendahuluan dalam kegiatan ini dosen sebagai pemateri sosialisasi menjelaskan secara historis dan filosofis tentang hakikat Shorinji Kempo, kemudian setelah itu peserta sosialisasi diajarkan teknik dasar gerakan yang ada pada bela diri Shorinji Kempo yang meliputi teknik *zuki* (pukulan), *geri* (tendangan), *dachi* (kuda-kuda) dan juga *uke* (tangkisan), hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menarik simpati siswa sebagai peserta sosialisasi sehingga berminat menjadi *khensi* atau siswa Shorinji Kempo yang kelak akan dipersiapkan menjadi atlet. Lebih lanjut pada kegiatan pengabdian tersebut peserta sosialisasi mengimplikasikan pengetahuan yang diperoleh baik secara teoritis maupun praktek dalam hal ini peserta diarahkan untuk melakukan praktek langsung dalam melakukan teknik dasar Shorinji Kempo secara mandiri. Di samping itu untuk memudahkan peserta sosialisasi memahami berbagai rangkaian kegiatan maka dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab tentang hal-hal yang berkaitan dengan teknik dasar gerakan Shorinji Kempo berupa perbaikan kesalahan dari pada teknik dasar yang dilakukan saat kegiatan berlangsung. Selanjutnya setelah diberikan penjelasan dan peragaan-peragaan kemudian dilakukan evaluasi tentang uji wawasan pengetahuan mengenai Shorinji Kempo dari segi historis dan filosofisnya serta teknik dasar gerakan Shorinji Kempo yang telah dipelajari selama kegiatan sosialisasi. Adapun dalam kegiatan evaluasi tersebut khususnya mengenai teknik dasar yaitu dilakukan secara perorangan maupun berpasangan.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang sejarah, filosofis serta gambaran mengenai ragam teknik dasar dalam bela diri Shorinji Kempo

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dilakukannya evaluasi adalah untuk mengukur seberapa besar peserta sosialisasi memahami hakikat

Shorinji Kempo baik secara historis dan filosofi serta untuk mengetahui pemahaman tentang teknik dasar yang telah mereka pelajari selama kegiatan sosialisasi, dengan demikian mudah untuk mengetahui seberapa besar minat dan keinginan siswa untuk mempelajari maupun mengikuti pelatihan Shorinji Kempo selanjutnya. Dari kegiatan evaluasi ini memberikan hasil yang cukup baik yaitu sebagian besar peserta ingin mengikuti pelatihan secara terprogram, jika dipersenkan sekitar 85% sungguh-sungguh untuk belajar Shorinji Kempo hingga mahir. Artinya bahwa hasil capaian tersebut telah memenuhi kriteria tujuan kegiatan dimaksud. Hal ini dibuktikan dimana setelah mengikuti kegiatan sosialisasi sebagian besar siswa menawarkan diri untuk belajar dan ingin mengikuti kegiatan pelatihan shorinji kempo secara terprogram.



Gambar 2. Evaluasi Teknik Dasar Shorinji Kempo

Dari uraian di atas sangat jelas bahwa secara umum cabang olahraga bela diri dikalangan pelajar khususnya pada anak usia remaja awal yaitu siswa SMP atau MTs sederhana banyak digemari, karena di samping memiliki potensi yang dapat memabangkitkan rasa percaya diri serta meningkatkannya menjadi keinginan untuk bisa berprestasi. Mengingat anak SMP atau MTs masuk dalam kategori remaja awal yang lebih senang dengan menonjolkan aktualisasi diri mereka, hal ini senada dengan penjelasan Sjarkawi, 2006, dalam Manurung, (2019:06) bahwa pada anak usia remaja awal bentuk dari aktualisasi diri tersebut meliputi menunjukkan perilaku yang mandiri, terbuka, percaya diri, bertanggung jawab dan kreatif. Lebih lanjut Boeree (2009) dalam Manurung, (2019:06) mengatakan bahwa kebutuhan pemenuhan diri atau aktualisasi diri pada remaja awal yang terbesar adalah diterima dan dinilai positif oleh orang lain, dalam hal ini adalah memiliki banyak teman, di sukai banyak orang dan dipuji. Untuk itu agar aktualisasi diri pada anak remaja awal tersalurkan dengan baik maka salah satunya adalah mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga yang bersifat kompetisi, salah satu cabang olahraga yang relevan akan hal itu adalah bela diri Shorinji Kempo yang merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang sering dikompetisikan baik ditingkat daerah, nasional hingga internasional.

KESIMPULAN

Dari seluruh rangkaian kegiatan sosialisasi pada siswa MTs AL-Falah Fi'lial Pulubala ini memberikan hasil yang cukup baik, rata-rata sebagian besar siswa memahami secara teori tentang sejarah dan filosofis dari pada bela diri Shorinji Kempo serta yang paling utama adalah sebagian besar peserta bisa melakukan rangkaian gerakan teknik dasar Shorinji Kempo secara perlahan karena pada dasarnya keterampilan dalam olahraga bela diri Shorinji Kempo dapat dipelajari melalui berbagai tahapan, sebagaimana dikemukakan oleh Hariyanto, Dc. (2013:34) bahwa bagi atlet atau kensi pemula sebaiknya dilatih tentang teknik-teknik dasar shorinji kempo terlebih dahulu, dan metode latihan yang tepat diterapkan bagi pemula yaitu melalui latihan teknik dasar yang akan memberikan hasil maksimal, oleh karena itu penguasaan teknik dasar shorinji kempo sangat berperan bagi kensi dalam meraih kesuksesan khususnya kensi pemula. Adapun teknik dasar yang dimaksudkan yaitu meliputi pukulan (*zuki*), tendangan (*geri*), tangkisan (*uke*), dan juga teknik tentang kuda-kuda (*dachi*). Selanjutnya itu pengetahuan siswa sebagai peserta sosialisasi menunjukkan adanya perkembangan pemahaman yang berkaitan dengan cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang khususnya Shorinji Kempo. Untuk itu agar kegiatan sosialisasi tersebut bermanfaat maka diupayakan dengan membuka latihan khusus sebagai kegiatan ekstrakurikuler di Madrasah tersebut dengan tujuan agar di madrasah tersebut bisa tercipta bibit-bibit atlet sehingga ke depan nanti dapat mengharumkan nama sekolah, daerah sampai dengan nama negara ditingkat internasional dengan prestasi yang gemilang.



**Gambar 3. Foto Bersama Guru, Mahasiswa Pendamping dan
Siwa MTs Al-Falah Pulubala**

DAFTAR PUSTAKA

Ayu Maesaroh, 2021, *Seni Bela Diri Kempo*, Jakarta: Matra News

Chuck Norris 2003; *Seni Bela Diri*, Inti Media Dan Ladang Pustaka, Jakarta

Hariyanto. Dc, 2013, *Teknik Dasar Olahraga Kempo*, Jakarta: Suarantb

Manurung, E.K.P. 2019. *Gambaran Aktualisasi Diri Remaja Awal Pengguna Media Sosial Di SMPN 2 Kota Bandung*. Repository Universitas Padjadjaran: Bandung