



JOKER (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 4 No. 3 Desember 2023

e-ISSN: 2723-584X

LEVEL POWER ATLET KEMPO KALIMANTAN BARAT

Muhammad Fachrurrozi Bafadal¹

¹Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura

Email: mfachrurrozibafadal@kip.untan.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine and map the physical condition of athletes of the Kempo sports branch (cabor) of West Kalimantan Province. The study used a quantitative approach with a survey method. The sample size was 27 athletes. Power was measured using the Vertical Jump test to measure leg power and the Chest Medicine Ball test to measure arm power. Power values were categorized into five categories, namely very good, good, sufficient, inadequate, and very inadequate. The results of the study demonstrated that the power component of Kempo athletes in West Kalimantan Province was predominantly in the very good category, with a percentage of 42.31%. The power component measured was for both the legs and arms. The conclusion of the study is that power is essential for Kempo athletes, especially when performing kicks, punches, blocks, and throws.

Keywords: Power; Atlet; Kempo

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memetakan kondisi fisik atlet Cabang olahraga (cabor) Kempo Provinsi Kalimantan Barat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik survey. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 27 atlet. Power diukur menggunakan tes Vertical Jump untuk mengukur power tungkai dan tes Chest Medicine Ball untuk mengukur power lengan. Nilai power dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara dominan, komponen Power atlet kempo provinsi Kalimantan Barat berada pada kategori Sangat Baik dengan persentase 42,31%. Komponen Power yang diukur adalah bagian tungkai dan bagian lengan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kemampuan power sangat diperlukan pada atlet kempo, terutama pada saat melakukan tendangan, pukulan, tangkisan dan bantingan.

Kata Kunci: Power; Atlet; Kempo

PENDAHULUAN

Shorinji Kempo, yang juga dikenal sebagai Kempo, adalah seni bela diri Jepang yang didirikan oleh Doshin So pada tahun 1947. Seni bela diri ini didasarkan pada kung fu Shaolin dan berfokus pada pelatihan fisik dan mental. Kempo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang mengharuskan atletnya untuk memenuhi persyaratan kebugaran fisik dan fisiologis, seperti daya aerobik dan anaerobik, kekuatan otot, daya otot, kelenturan,

kecepatan, dan kelincahan (Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2023).

Kempo adalah salah satu olahraga bela diri yang menuntut kondisi fisik dan fisiologis yang prima dari para atletnya. Beberapa aspek kebugaran yang penting bagi atlet kempo antara lain adalah Daya aerobik dan anaerobic. Daya aerobik diperlukan untuk aktivitas fisik yang berkelanjutan, seperti pertarungan, sedangkan daya anaerobik diperlukan untuk aktivitas fisik yang eksplosif, seperti pukulan dan tendangan.

Kekuatan otot: Kekuatan otot diperlukan untuk melakukan teknik-teknik kempo yang membutuhkan kekuatan, seperti kuncian dan bantingan. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan ilmuwan olahraga untuk memiliki pemahaman yang baik tentang karakteristik fisik atlet kempo.

Power adalah kemampuan untuk menghasilkan gerakan yang kuat dan cepat dalam waktu singkat. Power merupakan salah satu aspek penting dari kebugaran fisik dalam olahraga bela diri, termasuk Shorinji Kempo. Dalam Shorinji Kempo, power diperlukan untuk melakukan berbagai teknik serangan, seperti tendangan, pukulan, dan bantingan. Teknik-teknik ini membutuhkan kekuatan dan kecepatan yang besar untuk dapat memberikan efek yang maksimal (Bagus, 2023). Oleh karena itu, atlet Shorinji Kempo perlu memiliki power yang baik untuk dapat bersaing di level nasional maupun internasional.

Hasil observasi peneliti dalam pertandingan porprov XIII tahun 2022 pada cabang olahraga kempo, ditemukan para kenshi jarang melakukan tendangan serta pukulan secara cepat dan kuat. Hal ini terindikasi bahwa atlet kempo Kalimantan Barat kurang melatih power dalam setiap latihannya dan belum mengukur capaian latihannya melalui tes kondisi fisik terutama tes power. Tes power untuk atlet kempo yang terdiri dari power otot tungkai dan power otot lengan. Untuk power otot tungkai dapat dilakukan dengan berbagai tes yaitu vertical jump sedangkan otot lengan dengan tes *Chest medicine Ball*.

Olahraga ini menggabungkan teknik tendangan, pukulan, kuncian, dan bantingan. Dalam kempo, power otot tungkai berperan penting dalam menghasilkan serangan yang efektif.

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga yang besar dalam waktu singkat. Power otot tungkai sangat penting dalam kempo karena banyak teknik yang mengandalkan kekuatan tungkai, seperti tendangan mawashi, tendangan ke depan, dan tendangan samping.

Tendangan mawashi adalah tendangan yang dilakukan dengan memutar tubuh dan menendang sasaran dengan kaki belakang. Tendangan ini membutuhkan power otot tungkai yang besar untuk menghasilkan tenaga yang cukup untuk memutar tubuh dan menendang sasaran dengan keras.

Tendangan ke depan adalah tendangan yang dilakukan dengan mengayunkan kaki depan ke arah sasaran. Tendangan ini juga membutuhkan power otot tungkai yang besar untuk menghasilkan tenaga yang cukup untuk mengayunkan kaki dan menendang sasaran dengan keras.

Tendangan samping adalah tendangan yang dilakukan dengan mengayunkan kaki samping ke arah sasaran. Tendangan ini juga membutuhkan power otot tungkai yang besar untuk menghasilkan tenaga yang cukup untuk mengayunkan kaki dan menendang sasaran dengan keras.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa power otot tungkai merupakan faktor penting yang menentukan performa atlet kempo. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui tingkat power otot tungkai pada atlet kempo.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat power otot tungkai pada atlet kempo. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi power otot tungkai pada atlet kempo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif. Data penelitian menggunakan metode survey. Waktu penelitian Juni 2023 dan lokasi penelitian Kampus 3 FKIP UNTAN Kalimantan Barat. Sampling penelitian ini menggunakan metode total sampling. Melalui metode *total sampling* didapatkan seluruh jumlah populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 27 atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik tes dan pengukuran pada masing-masing variabel. Instrumen Penelitian ini adalah Dengan power tungkai menggunakan tes *Vertical Jump*, power lengan menggunakan tes *Chest medicine Ball*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan menggunakan alat bantu Ms. Excel dan SPSS, karena menggambarkan keadaan Kondisi fisik atlet cabang olahraga kempo Kalimantan Barat.

Analisis data yang digunakan deskriptif kuantitatif.

Tabel 1. Norma Pengkategorian

Rentan Norma	Kategori
$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	Rendah
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber: Saifuddin Azwar (2010) dalam (Bafadal, 2023)

HASIL PENELITIAN

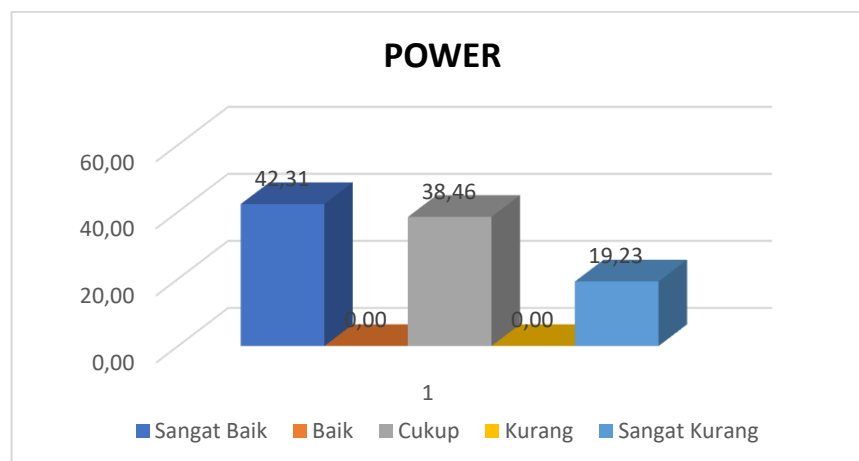
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memetakan kondisi Fisik atlet Cabang olahraga (cabor) Kempo Provinsi Kalimantan Barat. Dengan power tungkai menggunakan tes *Vertical Jump*, power lengan menggunakan tes *Chest medicine Ball*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen Power Atlet Kempo Provinsi Kalimantan Barat berdasarkan tabel 6. dan gambar 6. menghasilkan kategori sangat baik terdapat 11 atlet dengan jumlah persentase

42,31 %, pada kategori baik terdapat 0 atlet dengan jumlah persentase 0,0 %, pada kategori cukup terdapat 10 atlet dengan jumlah persentase 38,46 %, pada kategori kurang terdapat 0 atlet dengan jumlah persentase 0,0 %, pada kategori sangat kurang terdapat 5 atlet dengan jumlah persentase 19,23 %. Secara dominan, komponen Power atlet kempo provinsi Kalimantan Barat berada pada kategori Sangat Baik dengan persentase 42,31%. Komponen Power yang diukur adalah bagian tungkai dan bagian lengan.

Tabel 1. Norma Power Atlet Kempo Kalimantan Barat

Kategori	Hasil	Frekuensi	%
Sangat Baik	50,0 >	11	42,31
Baik	43,3 49,9	0	0,00
Cukup	36,7 43,2	10	38,46
Kurang	30,0 36,6	0	0,00
Sangat Kurang	30,0 <	5	19,23
Jumlah		26	100,00



Gambar 1. Histogram Norma Power Atlet Kempo Kalimantan Barat

PEMBAHASAN

Secara dominan, komponen Power atlet kempo provinsi Kalimantan Barat berada pada kategori Sangat Baik dengan persentase 42,31%. Komponen Power yang diukur adalah bagian tungkai dan bagian lengan. Hasil komponen ini sesuai dengan kebutuhan atlet kempo yang membutuhkan power. Komponen power yang merupakan gabungan antara kekuatan otot dan kecepatan otot merupakan komponen yang diperlukan oleh atlet kempo, seperti saat melakukan tendangan, pukulan (Lee & Gusril, 2019), melompat, meloncat (Sepriadi, 2018), tangkisan dan berdasarkan hasil penelitian (Fitri et al., 2023) power memiliki kontribusi terhadap pukulan (tsuki), artinya semakin kuat power tungkai maka semakin kuat juga pukulan atlet kempo.

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga yang besar dalam waktu singkat. Power otot tungkai sangat penting dalam kempo karena banyak teknik yang mengandalkan kekuatan tungkai, seperti tendangan mawashi, tendangan ke depan, dan tendangan samping.

Tendangan mawashi adalah tendangan yang dilakukan dengan memutar tubuh dan menendang sasaran dengan kaki belakang. Tendangan ini membutuhkan power otot tungkai yang besar untuk menghasilkan tenaga yang cukup untuk memutar tubuh dan menendang sasaran dengan keras.

Tendangan ke depan adalah tendangan yang dilakukan dengan mengayunkan kaki depan ke arah sasaran. Tendangan ini juga membutuhkan power otot tungkai yang besar untuk menghasilkan tenaga yang cukup untuk mengayunkan kaki dan menendang sasaran dengan keras.

Tendangan samping adalah tendangan yang dilakukan dengan mengayunkan kaki samping ke arah sasaran. Tendangan ini juga membutuhkan power otot tungkai yang besar untuk menghasilkan tenaga yang cukup untuk mengayunkan kaki dan menendang sasaran dengan keras.

Sedangkan Power otot lengan merupakan kemampuan otot lengan untuk menghasilkan tenaga yang besar dalam waktu singkat. Power otot lengan sangat penting dalam kempo karena banyak teknik yang mengandalkan kekuatan lengan, seperti pukulan, kuncian, dan bantingan.

Pukulan adalah teknik dasar dalam kempo. Pukulan membutuhkan power otot lengan yang besar untuk menghasilkan tenaga yang cukup untuk mengenai sasaran dengan keras.

Kuncian adalah teknik yang digunakan untuk menahan pergerakan lawan. Kuncian membutuhkan power otot lengan yang besar untuk menahan pergerakan lawan dengan kuat.

Bantingan adalah teknik yang digunakan untuk menjatuhkan lawan. Bantingan membutuhkan power otot lengan

yang besar untuk menjatuhkan lawan dengan cepat dan keras.

Untuk menjadi seorang atlet kempo, power tungkai dan power lengan dibutuhkan dalam dalam program latihan agar dapat memiliki kecepatan otot dan kekuatan otot dalam mengatasi beban otot yang tinggi. Latihan yang tepat untuk melatih power tungkai adalah dengan latihan *lateral push off* dan *plyometric depth jump* dapat meningkatkan kemampuan power tendangan mawashi geri dalam olahraga kempo (Novita, 2021) sedangkan untuk melatih kemampuan *gyaku zuki* dapat dilakukan dengan latihan push up dan *plyometric* lengan (MARETA, 2021).

Hampir setiap cabang olahraga membutuhkan latihan plyometrik untuk mengembangkan power dalam setiap latihan, maupun dalam pertandingan baik meningkatkan power otot lengan, power otot tungkai Bafirman, dkk (2008) dalam (Lee & Gusril, 2019).

Selain itu melatih power terdapat beberapa latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai dan otot lengan yaitu dengan latihan beban. Latihan beban untuk otot tungkai dapat melakukan dengan latihan *squat*, *lunges*, dan *leg press*. Sedangkan Latihan beban untuk otot lengan, seperti *bench press*, *dumbbell curl*, dan *tricep extension*.

Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan power otot tungkai dan otot lengan sangat penting untuk dilakukan oleh para atlet kempo. Latihan-latihan ini dapat dilakukan secara rutin untuk meningkatkan power otot tungkai dan otot lengan. Dengan demikian, para atlet kempo dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan serangan yang kuat dan cepat.

KESIMPULAN

Secara dominan power atlet kempo provinsi Kalimantan Barat berada pada kategori Sangat Baik dengan persentase 42,31%. Kemampuan power sangat diperlukan pada atlet kempo, terutama pada saat melakukan tendangan, pukulan, tangkisan dan bantingan.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat diajukan sebagai dasar penentuan program latihan atlet kempo. Sebagai bahan evaluasi bagi atlet kempo untuk meningkatkan kondisi fisik. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diberikan saran sebagai berikut:

Latihan power otot tungkai dapat dilakukan dengan berbagai macam metode, seperti latihan beban, latihan plyometrik, dan latihan pliometrik.

Latihan power otot tungkai sebaiknya dilakukan secara terstruktur dan terukur untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Atlet kempo perlu melakukan latihan power otot tungkai secara rutin untuk meningkatkan kemampuan tendangan mawashi dan performanya secara keseluruhan.

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan meningkatkan jumlah sampel dan durasi latihan untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat. Selain itu, penelitian juga dapat dilakukan dengan menganalisis pengaruh latihan power otot tungkai terhadap kemampuan teknik kempo lainnya, seperti tendangan ke depan, tendangan samping, dan pukulan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak-pihak yang terkait. Terutaman dosen penjas fkip untan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafadal, M. F. (2023). APAKAH SISWA MENGALAMI KECEMASAN PADA SAAT BELAJAR LOMPAT TINGGI? *Jurnal Pedagogig Olahraga*, 09(01), 36–42.
- Bagus, .2023. Pengaruh Kombinasi Pelatihan Plyometrik Resistensi Terhadap Eksplisive Power Melalui Kekuatan dan Kecepatan Reaksi Bagi Beladiri Kempo. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fitri, A., Bakhtiar, S., & Sasmitha, W. (2023). *Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata -Tangan terhadap Pukulan (Tsuki) Atlet Shorinji Kempo*. 6(10), 190–197.
- Lee, H., & Gusril. (2019). PENGARUH LATIHAN CLAP PUSH-UP TERHADAP KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN ATLET KEMPO KOTA SAWAHLUNTO.

- JURNAL STAMINA*, 2, 267–277.
- MARETA, A. (2021). *PERBANDINGAN LATIHAN PUSH UP DAN PLYOMETRIC LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN GYAKU ZUKI ATLET SHORINJI KEMPO DOJO KOTA BANDAR LAMPUNG*.
- Novita, A. (2021). *PENGARUH LATIHAN LATERAL PUSH OFF DAN PLYOMETRIC DEPTH JUMP TERHADAP POWER TENDANGAN MAWASHI GERI ATLET SHORINJI KEMPO DOJO SEMAGOR KABUPATEN MUARA BUNGO JAMBI*.
- PPID Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2023). *Shorinji Kempo: Sejarah, Teknik dan Aspek Kebugaran*. Miliki 23% Ekosistem Mangrove Dunia, Indonesia Tuan Rumah Konferensi Internasional Mangrove 2017. <http://ppid.menpora.go.id/> (Diakses, 27, Agustus 2018).
- Sepriadi. (2018). Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan Mawashi Geri Atlit Kempo. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2).