

## Kondisi Fisik Kenshi Kempo Dojo di Tanah Datar

Fajria Hasanah<sup>1</sup>, Rosmawati<sup>2</sup>, Suwirman<sup>3</sup>, Arie Asnaldi<sup>4</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[hasanahfajria6@gmail.com](mailto:hasanahfajria6@gmail.com)

**Kata Kunci:** Kecepatan Reaksi, Kekuatan Otot Lengan, dan Power Otot Tungkai.

**Abstrak :** Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar diduga kurangnya tingkat kondisi fisik kenshi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar. Populasi berjumlah 40 orang, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purpose sampling* yaitu kenshi putera yang berjumlah 25 orang yang dijadikan sampel. Instrumen untuk kecepatan reaksi diukur dengan *the nelson foot reaction test*, kekuatan otot lengan diukur dengan *push up*, dan power otot tungkai diukur dengan *sitting broad jump*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *statistik deskriptif*. Hasil penelitian diperoleh rata-rata tingkat kecepatan reaksi tergolong pada kategori baik. Rata-rata tingkat kekuatan otot lengan tergolong kategori sedang. Sedangkan rata-rata tingkat power otot tungkai tergolong kategori cukup.

**Keywords:** Reaction Speed, Arm Muscle Strength, and Leg Muscle Power.

**Abstract:** The problem in this study is the low performance of the Kenshi Kempo Dojo in Tanah Datar, it is suspected that the level of kenshi's physical condition is low. This study aims to determine the level of physical condition of Kenshi Kempo Dojo in Tanah Datar. The population is 40 people, the sampling technique is done by means of purposive sampling, namely kenshi sons, amounting to 25 people who are used as samples. The instrument for reaction speed was measured by the nelson foot reaction test, arm muscle strength was measured by push ups, and leg muscle power was measured by sitting broad jump. Data analysis was performed using descriptive statistics. The results obtained that the average rate of reaction rate is in the good category. The average level of arm muscle strength is in the medium category. Meanwhile, the average level of leg muscle power is categorized as sufficient.

### PENDAHULUAN

Olahraga shorinji kempo sudah lama berkembang di Indonesia sejak tahun 1972 yang dibawa oleh putera puteri Indonesia yang belajar di Jepang. Sekarang olahraga shorinji kempo sudah mulai menampakan prestasi yang cemerlang pada even-even

nasional maupun internasional. Olahraga shorinji kempo dalam pembinaan kenshi selalu menginginkan prestasi yang lebih tinggi untuk kejayaan bangsa dan Negara. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh kematangan mental kenshi, kedisiplinan kenshi dalam latihan dan factor

lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Sebab pencapaian prestasi yang tinggi harus melalui metode latihan yang tepat, kenshi yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

Olahraga shorinji kempo merupakan beladiri yang menggunakan teknik lunak atau *juho* maupun teknik keras atau *goho*. Maka dari itu kondisi fisik sangat perlu diperhatikan dan di latih semaksimal mungkin kepada kenshi. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal. Karena kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi kenshi. Tanpa kondisi fisik yang baik kenshi tidak dapat mealakukan teknik dengan sempurna. Kondisi fisik dapat di ketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan, tes ini dapat di lakukan dilapangan. Kondisi fisik suatu manusia ditentukan dengan berfungsinya organ-organ tubuh dan didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik untuk menopang kerja manusia. Komponen-komponen menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan untuk menjadikan kondisi fisik yang maksimal. Komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan oleh cabang beladiri kempo adalah kekuatan, kecepatan, dan power (Fernanlampir & Farug dalam Bagus, 2020).

Shorinji kempo berasal dari gabungan Indonesia shorinji kempo ilmu(beladiri dari jepang) dan ilmu ketabitan Tiongkok kuno yang di ciptakan oleh budhidarma/ dharma taisi/tatomocowsu seorang biksu muda untuk di berikan kepada calon biksu sebagai pendidikan keagamaan pada zenbudhisme, pada tahun 550 M, disebarakan sesudah perang dunia ke 2 oleh sodoshin. Menurut

Komisi Teknik Pengurus Besar perkemi (1990) sesuai dengan ajaran Budha, yaitu di larang membunuh dan menyakiti, maka semua kensi dilarang menyerang terlebih dahulu, sebelum diserang hal inilah dasar falsafah ajaranshorinji kempo yang menjadi dasar dasar falsafah shorinji kempo sebagai ilmu beladiri sebagai pokok pelaksanaan ajaran teknik shorinji kempo, : *ken zen ichi nio, shu syu ko jo, go jo ittai, fusatsu fugai, riki ai funi*.

Dari penjelasan yang telah di kemukakan di atas, olahraga shorinji kempo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri tanpa menggunakan senjata tajam, tetapi tangan kosong yang menjadi senjata sangat berbahaya jika dilatih secara maksimal. beladiri shorinji kempo merupakan olahraga yang keras, dalam belajar beladiri shorinji kempo bukan hanya dititik beratkan pada kemampuan fisik dan keahlian semata tetapi juga memperhatikan etika dalam pembentuk watak dan kepribadian seseorang.Semua ajaran shorinji kempo haruslah dalam aturan dan kaidah- kaidah dan falsafah yang di berikan shorinji kempo. Jenis pertandingan seni beladiri shorinji kempo hanya ada 2 nomor pertandingan. Tapi dalam ke-2 nomor tersebut banyak jenis pertandingan yang akan di mainkan dalam pertandingan embu dan randori.

selain membutuhkan kondisi fisik yang baik olahraga shorinji kempo ini juga membutuhkan teknik, taktik, dan mental kenshi yang pantang menyerah. Teknik yang dominan dilakukan dalam pertandingan adalah teknik tendangan dan pukulan. Karena pertandingan adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah tepat. Sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasi untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai. Seorang kenshi

memerlukan kemampuan kondisi fisik yang prima.

## METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi fisik kenshi kempo dojo di Tanah Datar. Penelitian ini dilakukan di lapangan kempo Dojo Atar Kabupaten Tanah Datar. Sedangkan waktu penelitian berlangsung dari bulan Juli 2021 sampai dengan bulan Agustus 2021. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah kenshi kempo dojo di tanah datar yang berjumlah 40 orang 25 orang putera dan 15 orang puteri. Maka dari itu teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *puposive sumpling* yaitu kenshi putera. Karena kondisi fisik kenshi putera lebih kuat daripada kondisi fisik kenshi puteri. Oleh sebab itu sampel yang dijadikan dalam penelitian ini adalah kenshi putera yang berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik kenshi kempo yang disusun berdasarkan kebutuhan cabang olahraga kempo. Adapun komponen tesnya adalah kecepatan reaksi di tes dengan *the nelson foot reaction test*, kekuatan otot lengan di tes dengan tes *push up*, dan power otot tungkai dengan instrumen *standing broad jump*. Setelah semua data dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan melihat Kondisi Fisik Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar, maka teknik analisis yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik *statistik deskriptif* dengan perhitungan persentase menurut Usman dalam Arsil (2015).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang akan di jelaskan dalam bab ini adalah Kondisi Fisik kenshi Kempo Dojo di Tanah Datar berkenaan dengan kecepatan reaksi, kekuatan, dan power.

#### 1. Kecepatan Reaksi

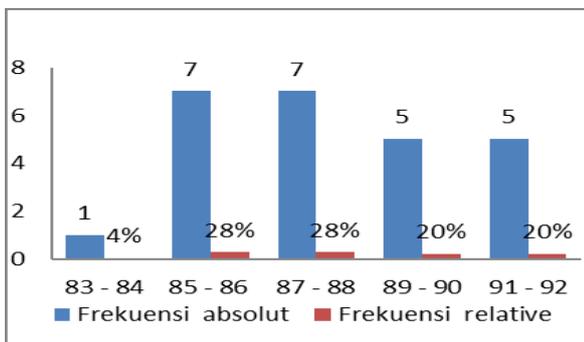
analisis deskripsi kecepatan reaksi dari data 25 orang Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar, berdasarkan hasil pengukuran melalui instrumen *the nelson foot reaction test* di dapatkan data angka tertinggi adalah 92 cm, angka terendahnya adalah 84 cm, rata-rata 88 cm, median 88 cm, modus 88 cm, dan standarisasinya adalah 2,42 . Selanjutnya untuk penjabaran analisis deskripsi data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan Reaksi**

Kelas Interval	Fa	Fr%
83 - 84	1	4%
85 - 86	7	28%
87 - 88	7	28%
89 - 90	5	20%
91 - 92	5	20%
Jumlah	25	100%

Berdasarkan tabel 7 distribusi frekuensi kecepatan reaksi Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar, kelas interval 83 - 84 cm terdapat frekuensi absolut 1 orang kenshi dengan frekuensi relatifnya 4%. Pada kelas interval 85 - 86 cm terdapat frekuensi absolut 7 orang dengan frekuensi relatifnya 28%. Kelas interval 87 - 88 cm terdapat frekuensi absolut 7 orang dengan frekuensi relatifnya 28%. Pada kelas interval 89 - 90 cm terdapat frekuensi absolut 5 orang kenshi dengan frekuensi relatifnya 20%. Sedangkan pada kelas interval 91 - 92 cm terdapat frekuensi absolut 5 orang kenshi dengan frekuensi

relativenya 20%. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar histogram dibawah ini:



**Histogram 1. Data Kecepatan Reaksi**

## 2. Kekuatan

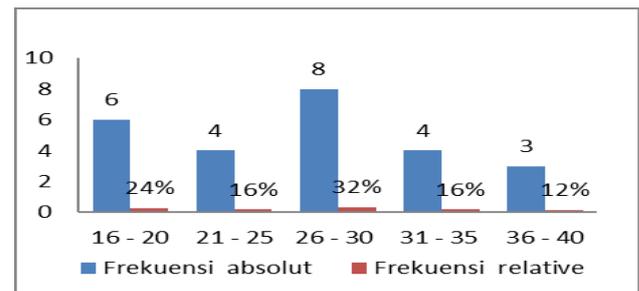
analisis deskripsi kekuatan otot lengan dari data 25 orang Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar, berdasarkan hasil pengukuran melalui instrumen *push up* di dapatkan data angka tertinggi adalah 40 kali, angka terendahnya adalah 16 kali, rata-rata 28 kali, median 28 kali, modus 25 kali, dan standarisasinya adalah 6,56. Selanjutnya untuk penjabaran analisis deskripsi data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Dengan Tes push up**

Kelas Interval	Fa	Fr%
16 - 20	6	24%
21 - 25	4	16%
26 - 30	8	32%
31 - 35	4	16%
36 - 40	3	12%
Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel 8 distribusi frekuensi kekuatan otot lengan Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar, kelas interval 16 - 20 kali terdapat frekuensi absolut 6 orang kenshi dengan frekuensi relativenya 24%. Pada kelas interval 21 - 25 kali terdapat frekuensi absolut 4 orang dengan frekuensi relativenya 16%. Kelas interval 26 - 30 kali terdapat frekuensi

absolut 8 orang dengan frekuensi relativenya 32%. Pada kelas interval 31 - 35 kali terdapat frekuensi absolut 4 orang kenshi dengan frekuensi relativenya 16%. Sedangkan pada kelas interval 36 - 40 kali terdapat frekuensi absolut 3 orang kenshi dengan frekuensi relativenya 12%. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar histogram dibawah ini:



**Histogram 2. Data Kekuatan Dengan Push Up**

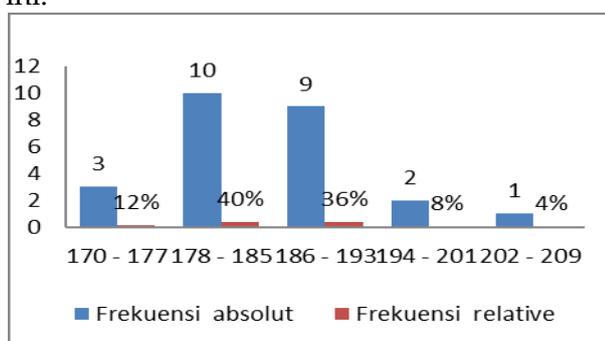
## 3. Power otot tungkai

analisis deskripsi power otot lengan dari data 25 orang Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar, berdasarkan hasil pengukuran melalui instrumen *standing broad jump* di dapatkan data angka tertinggi adalah 209 cm, angka terendahnya adalah 171 cm, rata-rata 186 cm, median 185 cm, modus 185 cm, dan standarisasinya adalah 8,38. Selanjutnya untuk penjabaran analisis deskripsi data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi power Otot Tungkai Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar**

Kelas Interval	Fa	Fr%
170 - 177	3	12%
178 - 185	10	40%
186 - 193	9	36%
194 - 201	2	8%
202 - 209	1	4%
Jumlah	25	100%

Berdasarkan tabel 9 distribusi frekuensi power otot tungkai Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar, kelas interval 170 – 177 cm terdapat frekuensi absolut 3 orang kenshi dengan frekuensi relatifnya 12%. Pada kelas interval 178 – 185 cm terdapat frekuensi absolut 10 orang dengan frekuensi relatifnya 40%. Kelas interval 186 – 193 cm terdapat frekuensi absolut 9 orang dengan frekuensi relatifnya 36%. Pada kelas interval 194 - 201 cm terdapat frekuensi absolut 2 orang kenshi dengan frekuensi relatifnya 8%. Sedangkan pada kelas interval 202 – 209 cm terdapat frekuensi absolut 1 orang kenshi dengan frekuensi relatifnya 4%. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar histogram dibawah ini:



Histogram 3. Data Power Otot Tungkai

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data melalui distribusi frekuensi maka didapat angka tertinggi kecepatan reaksi adalah 92 cm sedangkan berdasarkan norma standarisasi kecepatan reaksi dengan instrumen *the nelson foot reaction test* termasuk pada kategori baik, sedangkan untuk posisi kategori baik sekali dengan jarak standarisasi pada kecepatan reaksi adalah 93 cm. Rata-rata kecepatan reaksi Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar adalah 88 cm, pada tabel norma standarisasi untuk kecepatan reaksi dengan instrument *the nelson reaction foot test* angka 88 cm tersebut termasuk kepada kategori baik. Untuk itu disarankan kepada

pelatih kempo dojo di Tanah Datar untuk melatih kecepatan reaksinya dengan model model latihan yang bisa meningkatkan kecepatan reaksi Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar. Model latihan yang bisa diberikan kepada kenshi adalah melemparkan sandal kepada kenshi, lalu kenshi menendang sandal tersebut. Tujuannya agar dapat melihat kenshi menendang dengan cepat dan tepat mengenai sasaran.

Menurut Harsono (1999) mengemukakan “kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya”. Kecepatan reaksi sangatlah mendukung atau menopang dengan rangkaian gerkan-gerakan yang lebih luas dalam latihan, pertandingan terutama dalam beladiri kempo sangat dibutuhkan kecepatan reaksi dan ketepatan, oleh sebab itu diperlukan kondisi fisik yang baik pada saat melakukan tendangan dan juga diperlukan kemampuan otot tungkai yang dapat melahirkan tendangan yang cepat agar tendangan yang dilakukan mengenai sasaran. Rata-rata tingkat kekuatan otot Lengan Kenshi Kempo Dojo di Tanah Datar 28 kali tergolong pada kategori sedang, dilihat pada norma standarisasi tes *push up*. Menurut Hardiansyah (2018) otot atau sekelompok otot untuk melawan dan menahan suatu beban pada saat melakukan suatu pekerjaan.

Dari analisis data didapatkan angka tertinggi kekuatan otot lengan Kenshi Kempo Dojo di Tanah Datar adalah 40 kali, berdasarkan norma standarisasi *tes push up* 40 kali termasuk pada kategori baik. Sedangkan untuk posisi kategori baik sekali dengan jarak standarisasi pada kekuatan otot lengan adalah >56 kali. Kalau dilihat dari rata-rata diatas maka kekuatan otot lengan Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar belum

mendapatkan hasil yang maksimal. Maka dari itu disarankan kepada pelatih untuk melatih kekuatan otot lengan kenshi dengan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar. Bentuk latihan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah push up, plank, dan pull up.

Dalam cabang olahraga kempo kekuatan otot yang baik dapat mengerahkan daya semaksimal mungkin guna mengatasi sebuah tahanan atau beban. Selain itu kekuatan otot lengan dibutuhkan pada saat kenshi memukul lawan guna menjatuhkan lawan. Kekuatan otot sangat bermanfaat dalam melahirkan kuat atau tidaknya pukulan dan tendangan seorang kenshi. Kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen kemampuan kondisi fisik yang lain misalnya power ( daya ledak), kelincahan dan kecepatan. Untuk melahirkan kekuatan otot yang baik, maka perlu dilatih secara kontinu.

Rata-rata tingkat power otot tungkai Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar 186 cm tergolong pada kategori sedang, dilihat pada norma standirisasi power otot tungkai dengan instrumen *standing broad jump*. Dari analisis data didapatkan angka tertinggi power otot tungkai Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar adalah 209 cm, berdasarkan norma standarisasi power otot tungkai dengan instrumen *standing broad jump* termasuk pada kategori baik. Sedangkan untuk posisi kategori baik sekali dengan jarak standarisasi pada power otot tungkai adalah >224 cm. Kalau dilihat dari rata-rata diatas maka power otot tungkai Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar belum mendapatkan hasil yang maksimal. Maka dari itu kenshi harus meningkatkan power otot tungkai melalui bentuk-bentuk latihan yang kontinu. Bentuk latihan yang dapat dilakukan oleh kenshi

seperti lompat tangga, lompat jongkok dan lain sebagainya.

Apabila power otot tungkai yang dimiliki belum maksimal akan dapat mempengaruhi serangan pada saat pertandingan. Dalam olahraga kempo power otot berperan dalam melakukan tendangan dan pukulan. Tendangan merupakan serangan yang dominan dilakukan dalam pertandingan. Hal itu dibuktikan bahwa tendangan memiliki point yang lebih tinggi dibandingkan dengan serangan yang lain. Untuk mendapatkan tendangan dan pukulan yang tepat maka kenshi dapat mendapatkan latihan kekuatan dan power ( daya ledak ). Tendangan yang dilepaskan ke lawan harus memiliki power yang bertenaga sehingga tendangan yang dihasilkan efisien dan terkontrol. Otot yang bekerja dalam melakukan tendangan adalah otot tungkai. Power otot berperan dalam kuatnya tendangan yang dilakukan. Semakin kuat power otot tungkai kenshi dalam melakukan serangan maka semakin baik bentuk serangan dan dapat mempermudah kenshi meraih kemenangan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada Kondisi Fisik Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

Kondisi fisik Kenshi Kempo Dojo Di Tanah Datar belum cukup baik karena dilihat dari tingkat rata-rata dari kecepatan reaksi kenshi kempo dojo di tanah datar 88 cm tergolong pada kategori baik. Rata-rata kekuatan otot lengan kenshi kempo dojo di tanah datar 28 kali tergolong pada kategori sedang. Sedangkan rata-rata power otot tungkai adalah 186 cm tergolong pada kategori cukup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil.2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Aryadie Adnan (dkk).2017. *Pengantar Statistik*. Padang: UNP
- Bagus Riadi. 2020. *Skripsi Tentang Model Program Latihan Plyometri Permukaan Matras Dan Pasir Untuk Meningkatkan Eksplosif Power Tungkai Dan Kcepatan Pada Cabang Olahraga Beladiri Kempo*. Padang : UNP
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Harsono. 1999. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI Pusat.
- Rosmawati. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Dalam Penjas*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin.2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga: Teori Dan Aplikasi Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP PRESS
- UNP. (2012). *Buku Panduan Penyelesaian Tugas Akhir / Skripsi UNP*. Padang: UNP Press
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.