

**PENERAPAN TEKNIK DASAR LATIHAN EMBU PADA
KENSI KYU V SHORINJI KEMPO DI DOJO SMA SINT
GABRIEL MAUMERE**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*

**NOVITA WIDYA NINGSI
NIM. 20320051**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

MOTTO

**“TAKUT AKAN TUHAN ADALAH PERMULAAN PENGETAHUAN, TETAPI ORANG BODOH
MENGHINA HIKMAT DAN DIDIKAN”**

(AMSAL 1:7)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan bunda Maria karna berkat cinta dan kasihnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Keluarga tercinta khususnya, Bapak Thadeus Lotak mama tercinta, Septiani, Kaka, Cici ade Aldi, ade Wiliam, dan beserta seluruh keluarga terdekat saya yang telah senan tiasa mendukung, medokakan, mengfasilitasi dan motivasi selama ini
3. Teman-teman seperjuangan saya angkatan Covid 20 yang selalu membantu saya selalu dalam perkuliahan serta mendukung saya untuk menyelesaikan Skripsi ini, sukses untuk kita dan Tuhan memberkati.
4. Almamater tercinta Fakultas FKIP/PJKR Universitas Kristen Artha Wacana

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Penerapan Teknik Dasar Latihan Embu Pada Kensi Kyu V Shorinji Kempo Di Dojo SMA Sint Gabriel Maumere**". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi Strata Satu (S1) di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keguruan Dan Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti banyak menerima bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Godlief F. Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dra. Anggreini D.N.Rupidara,M.Si.,Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.dan juga selaku dosen pembimbing 1 yang telah menerima meluangkanwaktu, tenaga dan pikiran dalam merampungkan karya sederhana ini.
4. Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II yang telah menerima meluangkan waktu tenaga dan pikiran dalam menerapkan karya sederhana ini.
5. M Rambu P.Wasak,S.Pd.,M.Pd selaku penasehat akademik yang telah memberikan bimbingan dan pegarahan kepada peneliti selama duduk di bangku kuliah.
6. Keluarga dan teman-teman, yang selalu memberikan dukungan moral dan doa kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga Skripsi mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya dan menjadi kontribusi yang berarti dalam pengembangan seni bela diri Shorinji Kempo di Indonesia.

Kupang, 16 November 2024
Peneliti

Novita Widya Ningsi
NIM. 20320051

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	4
HALAMAN PENGESAHAN.....	5
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	6
MOTTO	7
PERSEMBAHAN	8
KATA PENGANTAR.....	9
DAFTAR ISI.....	11
DAFTAR TABEL	13
DAFTAR GAMBAR.....	14
ABSTRAK	15
<i>ABSTRACT</i>	16
BIODATA PENULIS.....	17
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Pengertian Olahraga Beladiri.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hakekat Embu.....	Error! Bookmark not defined.
C. Hakekat Teknik Dasar Kempo.....	Error! Bookmark not defined.
D. Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Pendekatan	Error! Bookmark not defined.
2. Jenis.....	Error! Bookmark not defined.
B. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator	Error! Bookmark not defined.
2. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.

C. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Observasi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Wawancara.....	Error! Bookmark not defined.
3. Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.
D. Pengujian Keabsahan Data	Error! Bookmark not defined.
1. Trigulasi sumber data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil	Error! Bookmark not defined.
1. Deskripsi lokasi penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Hasil Observasi	Error! Bookmark not defined.
3. Hasil Wawancara.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Osh Atau Penghormatan.....	Error! Bookmark not defined.
2. Posisi kuda-kuda	Error! Bookmark not defined.
3. Jun Zuki.....	Error! Bookmark not defined.
4. Gyaku Zuki.....	Error! Bookmark not defined.
5. Uwa uke zuki.....	Error! Bookmark not defined.
6. Uwa uke.....	Error! Bookmark not defined.
7. Soto uke Shita uke.....	Error! Bookmark not defined.
8. Harai uke	Error! Bookmark not defined.
9. Geri Age	Error! Bookmark not defined.
10. Mawashi Geri	Error! Bookmark not defined.
11. Kinteki Geri.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Daftar nama kenshi dan pelatih**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1 Lokasi Penelitian SMA Sint Gabriel Maumere	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 2 Kensi di Dojo Sint Gabriel Maumere	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 3 Wawancara bersama Pelatih Dojo Sint Gabriel Maumere	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 4 Wawancara Bersama Para Kensih di Dojo Sint Gabriel Maumere	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 5 Posisi Keshu.....	31
Gambar 4. 6 Penghormatan/Osh	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 7 Kuda-Kuda	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 8 Jun Zuki.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 9 Gyaku Zuki	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 10 Uwa Uke Zuki.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 11 Uwa Uke	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 12 Harai Uke	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 13 Geri Age	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 14 Mawashi Geri.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 15 Kinteki Geri.....	Error! Bookmark not defined.

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK DASAR LATIHAN EMBU PADA KENSI KYU V SHORINJI KEMPO DI DOJO SMA SINT GABRIEL MAUMERE

Novita Widya Ningsi¹, , Ramona M .Mae, S.Pd, M.Or² Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Email. Ningsilotak288@gmail.com

Latar Belakang: Penelitian ini membahas tentang Penerapan Teknik Dasar Latihan Embu pada Kenshi Kyu V Shorinji Kempo di Dojo SMA Sint Gabriel Maumere. Embu merupakan latihan berpasangan yang menekankan pada kerja sama, koordinasi dan pemahaman teknis secara mendalam antar dua praktisi (Kenshi). Penerapan Teknik Dasar Latihan Embu di Dojo SMA Sint Gabriel Maumere juga melatih para siswa untuk membangun disiplin, etika dan nilai-nilai positif lainnya.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Teknik Dasar Latihan Embu pada Kenshi Kyu V Shorinji Kempo di Dojo SMA Sint Gabriel Maumere.

Metode Penelitian : Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah : Deskriptif kualitatif yang digunakan sebagai cara atau prosedur untuk mengumpulkan data dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil dan Pembahasan: Berdasarkan hasil penelitian di Dojo SMA Sint Gabriel Maumere menunjukkan bahwa meskipun kenshi Kyu V memahami prinsip dasar embu, masih terdapat beberapa kesulitan dalam mengaplikasikan teknik secara konsisten. Metode pelatihan yang diterapkan cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan, namun diperlukan perbaikan dalam hal intensitas dan variasi latihan untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

Kata Kunci: Teknik dasar, embu, Shorinji Kempo, kenshi Kyu V, metode pelatihan

ABSTRACT

APPLICATION OF BASIC EMBU TRAINING TECHNIQUES ON KYU V KENSHI OF SHORINJI KEMPO AT SMA SINT GABRIEL MAUMERE DOJO

Novita Widya Ningsi¹, Ramona M. Mae, S.Pd, M.Or², Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd³

Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Email: Ningsilotak288@gmail.com

Background: This research discusses the application of basic embu training techniques on Kyu V kenshi of Shorinji Kempo at SMA Sint Gabriel Maumere Dojo. Embu is a paired practice that emphasizes cooperation, coordination, and in-depth technical understanding between two practitioners (kenshi). The application of basic embu training techniques at the SMA Sint Gabriel Maumere Dojo also aims to instill discipline, ethics, and other positive values among the students.

Research Objective: This study aims to analyze the application of basic embu training techniques on Kyu V kenshi of Shorinji Kempo at SMA Sint Gabriel Maumere Dojo.

Research Methodology: The research utilized a descriptive qualitative method to collect data through observation, interviews, and documentation.

Results and Discussion: The results of the study at SMA Sint Gabriel Maumere Dojo indicate that although Kyu V kenshi understand the basic principles of embu, they face challenges in consistently applying the techniques. The training methods implemented have been effective in improving skills; however, there is a need for improvements in training intensity and variation to achieve more optimal results.

Keywords: basic techniques, embu, Shorinji Kempo, Kyu V kenshi, training methods

BIODATA PENULIS



A.....Identitas

1. Nama : Novita Widya Ningsi
2. Tempat/ tanggal lahir : Kewapante 09 November 2000
3. Alamat : Liliba, Jln. Gang Damai 9
4. Nomor *handpone* : +62 81237661667
5. Alamat email : ningsilotak288@gmail.com
6. Nama Ayah : Tadeus Lotak
7. Nama Ibu : Septiani

B.....Riwayat

pendidikan

1.SDK
Kewagunung (2007-2013)
2.SMP
Virgo Fidelis Maumere/1(2013-2016)
SMA Negeri 1 Maumere (2016-201)