

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