

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SHORINJI KEMPO BERBASIS
TARIAN LOKAL NUSA TENGGARA TIMUR UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DAN AFEKTIF KENSHI USIA 9-12
TAHUN**



**Oleh:
CARLES NYOMAN WALI
20608261003**

Disertasi ini di tulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar
Doktor Ilmu Keolahragaan

**PROGRAM DOKTOR KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SHORINJI KEMPO BERBASIS TARIAN
LOKAL NUSA TENGGARA TIMUR UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
TEKNIK DASAR DAN AFEKTIF KENSHI USIA 9 – 12 TAHUN

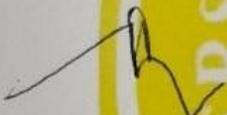
CARLES NYOMAN WALI
NIM 20608261003

Disertasi ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Doktor Ilmu Keolahragaan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada ujian akhir disertasi tertutup

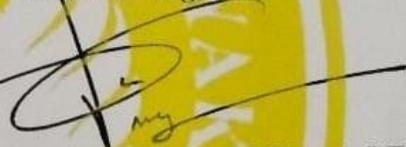
TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama,



Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
NIP 196108161988031003

Pembimbing,



Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes., A.I.F.O.
NIP 196208151987021001

Yogyakarta
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta



Dekan,

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP 19640707 198812 1 001

Koordinator Program Studi,



Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.
NIP 195801111982032001

LEMBAR PENGESAHAN

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SHORINJI KEMPO BERBASIS TARIAN
LOKAL NUSA TENGGARA TIMUR UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
TEKNIK DASAR DAN AFEKTIF KENSHI USIA 9 – 12 TAHUN

CARLES NYOMAN WALI
NIM 20608261003

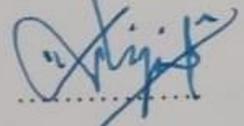
Dipertahankan di depan Dewan Penguji Hasil Disertasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 30 Mei 2022

DEWAN PENGUJI:

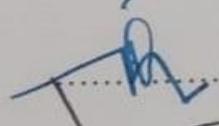
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
Ketua/Penguji


..... 26.7.2022

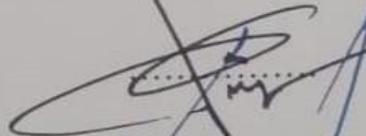
Dr. Sigit Nugroho, M.Or.
Sekretaris/Penguji


..... 26/07/2022

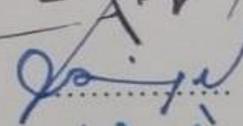
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
Promotor/Penguji


..... 1/08/2022

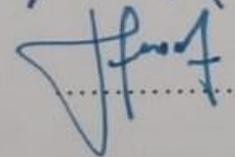
Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes.
Co-Promotor/Penguji

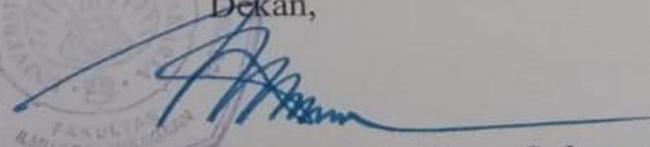

..... 23/07/2022

Prof. Dr. Dimiyati, M.Si.
Penguji 1


..... 25/07/22

Dr. Awan Hariono, M.Or.
Penguji 2


..... 24/07/22

Yogyakarta
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP 19640707 198812 1 001

ABSTRAK

CARLES NYOMAN WALI, M.Pd: Pengembangan Model Latihan Shorinji Kempo Berbasis Tarian Lokal Nusa Tenggara Timur Untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar dan Afektif Kenshi Usia 9-12 Tahun. **Yogyakarta: Program Doktor Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif berbasis tarian lokal NTT untuk kenshi usia 9-12 Tahun, model latihan yang layak dan efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi. Diharapkan model latihan berbasis tarian ini dapat dipergunakan oleh para pelatih/Sempai dalam melaksanakan latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek-aspek afektif yang berlaku dalam beladiri shorinji kempo bagi kenshi.

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian dan pengembangan Borg dan Gall 10 langkah yaitu: 1. studi pendahuluan dan pengumpulan data, 2. Perencanaan, 3. Pengembangan produk awal, 4. Uji coba awal, 5. Revisi produk, 6. Uji coba skala besar, 7. Revisi produk operasional, 8. Uji coba produk operasional, 9. Revisi produk final/akhir, dan 10. Desiminasi dan implementasi produk hasil pengembangan. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap 30 kenshi yang berasal dari dua dojo yaitu dojo Amikom dan Balong dan uji skala besar dilakukan pada kenshi di Dojo Triharjo, Dojo Balong, Dojo LPP, Dojo Bantul dan Dojo SDK Bonogarjo masing masing 20 kenshi dengan jumlah keseluruhan 100 kenshi. Subjek dalam penelitian ini adalah para kenshi usia 9-12 Tahun pada lima dojo di perkemi Daerah Istimewah Yogyakarta. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah petunjuk umum wawancara, catatan lapangan, lembar evaluasi, angket skala validasi, dan rubric penilaian kenshi

Hasil penelitian ini berupa model latihan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT bagi kenshi usia 9-12 tahun. Model latihan yang dihasilkan dalam penelitian ini tiga model latihan: 1). Model latihan Gotong Royong berlandaskan pada filosofi tarian lego-lego, 2). Model latihan Gembira berlandaskan pada filosofi tarian cakalele, dan 3). Model latihan Spirit berlandaskan pada filosofi tarian Moko Nona. Model latihan berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur disusun dalam bentuk buku pedoman latihan dengan judul buku “Latihan Teknik Dasar Beladiri dan aspek afektif Shorinji Kempo Berbasis tarian Lokal NTT”. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa model latihan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk kenshi usia 9-12 tahun yang telah dikembangkan penulis layak untuk digunakan dan efektif meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo.

Kata Kunci: Model Latihan, Tarian Lokal, Kenshi, Afektif

ABSTRACT

CARLES NYOMAN WALI, M.Pd: Development of a Shorinji Kempo Training Model Based on Local Dances of East Nusa Tenggara to Improve Kenshi's Basic and Affective Techniques of 9-12 Years Old. Yogyakarta: Sports Doctoral Program, Faculty of Sports and Health Sciences, Yogyakarta State University, 2023.

The purpose of this study was to produce a training model for the basic technique of shorinji kempo martial arts and affective aspects based on NTT local dances for kenshi aged 9-12 years, a proper and effective training model in improving basic technical skills and affective aspects of kenshi. It is hoped that this dance-based training model can be used by trainers/Sempai in carrying out basic shorinji kempo martial arts training and affective aspects that apply in shorinji kempo martial arts for kenshi.

This research was conducted using the Borg and Gall 10-step research and development method, namely: 1: preliminary study and data collection, 2. Planning, 3. Initial product development, 4. Initial trial, 5. Product revision, 6. Large-scale trial , 7. Operational product revision, 8. Operational product trials, 9. Final product revision, and 10. Dissemination and implementation of product development results. Small-scale trials were conducted on 30 kenshi from two dojos namely Amikom and Balong dojos and large-scale trials were carried out on kenshi at Triharjo Dojo, Balong Dojo, LPP Dojo, Bantul Dojo and Bonogarjo SDK Dojo each with 20 kenshi for a total of 100 kenshi . The subjects in this study were kenshi aged 9-12 years at five dojos in the Special Region of Yogyakarta. The instruments used to collect data were general interview instructions, field notes, evaluation sheets, validation scale questionnaires, and a kenshi scoring rubric.

The results of this study are in the form of a training model for basic techniques and affective aspects in shorinji kempo martial arts based on local NTT dances for kenshi aged 9-12 years. The training models produced in this study are three training models: 1). The Gotong Royong training model is based on the philosophy of lego-lego dance, 2). The Happy training model is based on the cakalele dance philosophy, and 3). Spirit's practice model is based on the Moko Nona dance philosophy. The East Nusa Tenggara local dance-based training model was compiled in the form of a training manual with the book title "Basic Martial Arts Training and the Affective Aspects of Shorinji Kempo Based on NTT Local Dances". Based on the results of this study, it can be concluded that the basic technique training model and affective aspects of shorinji kempo martial arts based on NTT local dances for kenshi aged 9-12 years which have been developed by the author are feasible to use and effectively improve the abilities of kenshi aged 9-12 years regarding basic techniques and aspects affective in Shorinji Kempo martial arts.

Keywords: Practice Model, Local Dance, Kenshi, Affective

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Carles Nyoman Wali

Nomor Mahasiswa : 20608261003

Program Studi : Doktoral Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Doktor di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam disertasi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 7 Febuari 2022



Carles Nyoman Wali
NIM: 20608261003

MOTTO

Ketika Saya meminta kepada Tuhan kekuatan, dan Tuhan memberikan kesulitan supaya saya kuat.

Ketika saya meminta Hikmat, dan Tuhan memberikan masalah untuk diselesaikan.

Ketika saya meminta keberanian, dan Tuhan memberikan bahaya untuk saya kalahkan.

Ketika saya meminta kasih dan Tuhan memberikan orang-orang yang bermasalah untuk saya membantunya.

Dengan demikian seluruh doa-doa yang kupanjatkan, semuanya dikabulkan oleh Tuhan.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur hanya bagi Tuhan Yang Maha Esa, oleh karena Kasih, Anugerah, Hikmat dan Kebijaksanaan yang dilimpahkanNya, penulis dapat menyelesaikan disertasi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Shorinji Kempo Berbasis Tarian Lokal NTT Untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Dan Afektif Kenshi Usia 9-12 Tahun” Dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Disertasi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Doktor di Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini dapat terlaksanakan dengan baik atas bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Prof. Dr. Sumaryanti, M.S. selaku koordinator program studi ilmu keolahragaan yang memberikan arahan dalam penyusunan disertasi ini serta para dosen yang telah menyampaikan ilmu pengetahuannya.
4. Prof. Dr. Suharjana, M. Kes. selaku Promotor satu disertasi yang telah memberi bimbingan, dukungan ilmu, serta motivasi dalam penyelesaian disertasi untuk memperoleh gelar Doktor di Universitas Negeri Yogyakarta
5. Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M. Kes, AIFO selaku Promotor dua yang telah memberi bimbingan, dukungan ilmu, serta motivasi dalam penyelesaian disertasi untuk memperoleh gelar Doktor di Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Para Bapak dan Ibu Dosen Doktoral Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
7. Para Pengurus Dojo, Sampai dan Para Kenshi Shorinji Kempo DIY.
8. Untuk Calonku Eunike Nenobais yang selalu mendorong dengan berdoa untuk kelancaran dan keberhasilan studiku.

9. Para orang tua Kuligang, para generasi muda Kuligang.
10. Pak Doni Pranata Intek yang selalu mendukung selama perkuliahan hingga penyusunan disertasi.
11. Teman-teman pascasarjana Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 Jalur Intek yang selalu mendukung selama perkuliahan hingga penyusunan disertasi.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian disertasi ini.

“Dunia Ilmu Pengetahuan fleksibel dan dinamis dalam dunia akademisi”, sehingga dalam penelitian ini masih banyak kelemahan dan kekurangan, untuk itu kritik, saran yang bersifat konstruktif demi kesempurnaan penelitian ini sangat kami harapkan. Semoga disertasi ini memberikan manfaat bagi pembaca dan praktisi pendidikan untuk selalu memperbarui ilmu keolahragaan.

Yogyakarta, 7 Febuari 2023



Carles Nyoman Wali

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBARAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBARAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	16
C. Pembatasan Masalah	16
D. Rumusan Masalah	17
E. Tujuan Penelitian	17
F. Spesifikasi Produk yang Diharapkan	18
G. Manfaat Penelitian.....	18
H. Asumsi Pengembangan	19
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	21
A. KajianTeori.....	21
1. Latihan Beladiri Shorinji Kempo	21

a. Sejarah Beladiri Shorinji Kempo Hakikat Latihan.....	22
b. Tingkatan Keahlian Beladiri Shorinji Kempo.....	25
c. Hakikat Latihan Beladiri Shorinji Kempo	26
d. Tujuan Latihan Beladiri Shorinji Kempo.....	34
e. Prinsip dan Dosis Latihan Beladiri Shorinji Kempo.....	36
2. Tarian Lokal Nusa Tenggara Timur	41
a. Tarian Lego-Lego.....	42
b. Tarian Cakalele	58
c. Tarian Moko Nona	60
3. Kemampuan Teknik Dasar dan Aspek Afektif.....	65
4. Kenshi Usia 9-12 Tahun	72
a. Karakteristik anak usia 9-12 pada komponen Psikomotorik.....	74
b. Karakteristik anak usia 9-12 pada komponen Kognitif	75
c. Karakteristik anak usia 9-12 pada komponen Afektif	75
5. Model Latihan Shorinji Kempo berbasis Tarian Lokal Nusa Tenggara Timur.....	76
a. Grand Theory Pengembangan Model Latihan Shorinji Kempo.....	78
b. Model Konseptual Model Latihan Shorinji Kempo Berbasis tarian Lokal NTT	78
c. Latihan Beladiri Shorinji Kempo	91
B. Kajian Penelitian yang Relevan	93
C. Kerangka Pikir	97
D. Pertanyaan Penelitian.....	99
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	101
A. Model Pengembangan.....	101

B. Prosedur Pengembangan	102
1. Pengumpulan Informasi Lapangan.....	102
2. Perencanaan.....	103
3. Pengembangan Produk Awal	103
4. Validasi Ahli dan Uji Coba Lapangan Awal.....	125
5. Revisi Hasil Uji Coba Produk	126
6. Uji Lapangan Produk Utama.....	126
7. Revisi Produk Operasional.....	126
8. Uji Coba Produk Operasional.....	126
9. Revisi Produk Final	127
10. Desiminasi dan Implementasi Produk Hasil Pengembangan.....	127
C. Desain Uji Coba Produk	128
1. Desain Uji Coba	128
2. Subjek Coba	130
3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	130
4. Teknik Analisa Data.....	140
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN.....	142
A. Penelitian Pendahuluan	142
1. (Need Assesment)	142
2. Melakukan Kajian Literatur	144
B. Hasil Pengembangan Produk	145
1. Komponen Utama.....	145
2. Komponen Pendukung	154
3. Komponen Evaluasi	156
4. Deskripsi Produk Awal	156
a. Model Latihan 1	157
b. Model Latihan 2.....	163
c. Model Latihan 3	170
5. Validasi Ahli Model Latihan.....	177
6. Masukan Ahli tentang Model Latihan.....	180
C. Hasil Uji Coba dan Revisi.....	181
1. Uji Coba Skala Kecil.....	181
2. Revisi Produk Setelah Uji Skala Kecil.....	186
3. Uji Coba Skala Besar	187
D. Uji Keefektifan dan Revisi.....	194
1. Validasi Instrumen dalam Menilai Efektifitas Model Latihan.....	194

2. Revisi Instrumen Efektifitas Model Latihan	196
3. Hasil Uji Kefektifan Model Latihan berbasis Tarian Lokal NTT	197
E. Kajian Produk Akhir	198
F. Keterbatasan Penelitian.....	204
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	205
A. Simpulan tentang Produk	205
B. Saran Pemanfaatan Produk	206
C. Deseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut.....	206
DAFTAR PUSTAKA	207
LAMPIRAN.....	220

DAFTAR TABEL

Tabel	Keterangan	Halaman
1	Instrumen Validasi Ahli Akademik	135
2	Instrumen Validasi Ahli Tarian Lokal NTT	136
3	Instrumen Validasi Ahli Beladiri Shorinji Kempo	137
4	Instrumen Model Latihan Berbasis Tarian Lokal Nusa Tenggara Timur	139
5	Validitas isi Model Latihan 5 Ahli	178
6	KMO dan Bartlett Test of Sphericity	183
7	Nilai Eigenvalue	184
8	Komponen Matrik Setelah dirotasi	185
9	Komponen Matrik Setelah dirotasi	185
10	Komponen Matrik Transformasi	185
11	Kriteria Fit Model	188
12	Kriteria perhitungan reliabilitas konstruk	189
13	Perhitungan CR indikator Proses latihan teknik dasar Shorinji Kempo	189
14	Perhitungan CR indikator proses aspek Afektif saat latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo	190
15	Perhitungan CR indikator Bahasa, Gambar dan desain dalam buku	190
16	Analisis CR keseluruhan indikator	191
17	Kriteria dalam konstruk validity (CV)	191
18	Perhitungan CV indikator Proses latihan teknik dasar Shorinji Kempo	192
19	Perhitungan konstruk CV indikator Proses aspek Afektif dalam Shorinji Kempo	193
20	Perhitungan konstruk CV indikator Proses aspek Afektif dalam Shorinji Kempo	193
21	Hasil analisis konstruk validity (CV)	194
24	Perhitungan Nilai Aiken untuk Validitas Isi	195
25	Uji t	197

DAFTAR GAMBAR

No	Keterangan	Halaman
1	Data hasil wawancara terhadap para Simpai Shorinji Kempo	8
2	Bagan Karakteristik teknik dasar kempo	92
3	Bagan Pengolongan teknik dasar kempo	93
4	Kerangka Pikir	99
5	Model Pertama Gotong Royong	105
6	Teknik Shoto Uci	111
7	Yoko Ashi	111
8	Uchi Uke	111
9	Model Latihan Dua Gembira	112
10	Chudan Kamae.	118
11	Geri Komi.	118
12	Furi Tsuki.	118
13	Model Latihan Tiga Spirit	119
14	Hidari Mae.	124
15	Migi Mae.	124
16	Judan Zuki.	125
17	Prosedur Pengembangan	127
18	Tahapan Uji Coba Ahli	129
19	Model Latihan yang sering digunakan di Dojo	142
20	Model Gotong Royong	157
21	Teknik Shoto Uci	162
22	Yoko Ashi	162
23	Uchi Uke	163
24	Gembira	163
25	Chudan Kamae.	168
26	Geri Komi.	168
27	Furi Tsuki.	169
28	Spirit	170
29	Hidari Mae.	175
30	Migi Mae.	176
31	Judan Zuki	176
32	Model Latihan Teknik Dasar dan Aspek Afektif	187

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Krisis modifikasi dalam latihan beladiri merupakan masalah yang terjadi pada zaman modern, model merupakan bagian yang mendasar dalam sebuah latihan dalam beladiri, modelpun memegang peranan penting dalam menghasilkan para kenshi yang berkualitas dan berprestasi (Loy & Bareyre, 2019; R. Wang et al., 2020). Segala upaya dilakukan oleh para akademisi baik bidang pendidikan dan kepelatihan menghasilkan model-model latihan maupun model-model pemebelajaran untuk para siswa dan atlet dari berbagai macam cabang olahraga. Aktivitas tarian memiliki korelasi dengan gerak-gerak dalam teknik dasar beladiri shorinji kempo (Demorest et al., 2016; Kolykhalova et al., 2015). Adapun dalam demonstrasi tarian lokal dan teknik-teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo, selalu tersoroti tiga aspek yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif, ketiga aspek tersebut sering sekali dijumpai dan sering dibahas di ilmu disiplinya, namun yang sangat dominan dibahas adalah psikomotorik dan kognitif sedangkan afektif jarang sekali tersentuh (Alon & Nachmias, 2020). Afektif dapat dilihat jelas dalam ranah olahraga, dan afektif sangat berkaitan dengan nilai-nilai yang menggambarkan seorang siswa, atlet, atau seorang kenshi. Berdasarkan pendapat para ahli diatas disimpulkan bahwa nilai-nilai afektif masih rendah atau tidak sering diterapkan

kepada seorang kenshi saat proses latihan teknik-teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo.

Peran tarian tradisional memiliki pengaruh yang cukup besar yang dapat dijadikan sebagai media dalam meningkatkan teknik-teknik dasar dalam sebuah bela diri, nilai-nilai dari beladiri tersebut (Siswantoyo & Kuswarsantyo, 2017). Tarian tradisional Indonesia dapat berfungsi ganda tidak bersifat tunggal, dalam artian bahwa tarian tradisional tidak hanya difokuskan acara kebudayaan namun dapat dijadikan sebagai media dalam meningkatkan berbagai aspek seperti psikomotor, kognitif dan afektif (Bradley et al., 2019). Tarian merupakan ungkapan jiwa yang tersaji dalam setiap gerakan yang dilakukan oleh seseorang dengan makna dan tujuan selaras dengan filosofi dari tarian tersebut (Juster, 2009). Gerakan tarian melibatkan seluruh komponen tubuh seorang penari seperti gerakan tangan, kaki, pinggul, mata dan kepala (Noy, 2012). Berdasarkan beberapa data-data empiris di atas dapat disimpulkan bahwa tarian lokal merupakan salah satu media yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi. Segala sesuatu yang berkaitan dengan seni selalu berkaitan pada filosofi yang terkandung dalam setiap gerakan yang dilakukan (Setyawan & Dopo, 2020). Misalnya tarian lego-lego memiliki filosofi bahwa “segala bentuk kegiatan dikerjakan secara bersama-sama maka akan terasa ringan (Wabang, 2022). Filosofi tarian cakalele yang memiliki tiga arti penting yaitu hubungan manusia dengan Tuhan, hubungan manusia dengan Alam, dan hubungan manusia dengan

manusia (Matitaputty & Masinay, 2020). Beladiri shorinji kempo memiliki filosofi yang cukup banyak yang bersentuhan langsung dengan kehidupan manusia misalnya “taklukan diri sendiri sebelum menaklukan orang lain” kasih sayang tanpa kekuatan adalah kelemahan, kekuatan tanpa kasih sayang kezaliman (Cynarski, 2018). Berdasarkan berbagai pandangan tentang filosofi tarian dan beladiri shorinji kempo penu maka penulis berpendapat bahwa, disiplin ilmu apapun unsur filosofi selalu terkandung di setiap ilmu-ilmu tersebut.

Teknik dasar beladiri kempo dan aspek afektif berkorelasi dengan tarian lokal, sehingga tarian lokal dapat dijadikan salah satu media untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dan aspek afektif seorang kenshi (Shan, 2005). Teknik dasar dalam sebuah beladiri merupakan sebuah landasan utama dalam setiap cabang olahraga. (Cynarski, 2016; Szabó, 2013). Prinsip dalam latihan teknik dasar pada sebuah cabang olahraga beladiri adalah berulang-ulang, terpolat dan berjenjang sehingga seorang kenshi membutuhkan sebuah model yang sesuai dengan prinsip-prinsip dalam latihan (Cynarski, 2018; Douris et al., 2015). Teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo apabila dilatih melalui gerak-gerak dalam tarian lokal Nusa Tenggara Timur, menjadi metode latihan yang baru untuk melatih keterampilan kenshi dalam meningkatkan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif berbasis tarian lokal. Teknik dasar beladiri shorinji kempo yang dimaksud adalah teknik pukulan, tendangan, dan tangkisan sedangkan aspek afektif

dalam beladiri shorinji kempo adalah Samu, Pakaian, Gasso Rey, Kyaka Shoko, Sikap dan Berbicara.

Tarian lokal merupakan sebuah upacara atau tradisi yang dilestarikan oleh para leluhur dalam bentuk tarian (Kawwa, 2022). Tarian lokal menjadi salah satu kekayaan di Provinsi Nusa Tenggara Timur, dengan beragam tarian lokal yang dimiliki misalnya tarian lego-lego, cakalele, moko nona, caci, bebing, pasola dan lain sebagainya (Lummu, 2022). Tarian lokal sangat berkaitan erat dengan upacara budaya dan adat istiadat, sehingga setiap tarian memiliki makna dan filosofi terkandung dalamnya (Wabang, Waly & Lebu, 2022). Gerak dan nilai-nilai tarian lokal dapat dijadikan media untuk meningkatkan teknik dan aspek afektif pada kenshi secara khusus maupun peserta didik pada umumnya (Kallung, 2022). Tarian tradisional memiliki fungsi dan arti yang berbeda, hal ini dikarenakan setiap daerah memiliki filosofi masing-masing yang diungkapkan melalui tarian tersebut, misalnya Tarian caci yang memiliki tiga filosofis yaitu Uma untuk syukur terhadap hasil panen, Lontong Golo bentuk syukur terhadap kesehatan dan Randang Weri Leka untuk peresmian kampung. Tari Tebe yang berasal dari Belu dan Malaka memiliki filosofis kegembiraan atas keberhasilan atau kemenangan dimana para pria dan wanita bergandengan tangan sambil bernyanyi bersahut-sahutan melantunkan syair dan pantun (kananuk) yang berisikan puji-pujian, kritikan atau permohonan, sambil menghentakan kaki sesuai irama lagunya. Hal ini juga berlaku dengan tiga tarian dalam penelitian ini. Ketiga tarian dalam penelitian ini dapat

dijadikan salah satu model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif pada kenshi usia 9-12 tahun. Adapun alasan mendasar penulis memilih ketiga tarian lokal tersebut adalah adanya kesamaan unsur gerakan dan aspek-aspek afektif yang terkandung di dalamnya.

Tarian lego-lego merupakan tarian lokal berasal dari Nusa Tenggara Timur, Kabupaten Alor, kecamatan Pantar. Tarian lego-lego merupakan tarian ucapan syukur dari leluhur suku kuligang atas segala pekerjaan yang diselesaikan dengan baik, tarian lego-lego juga dapat diartikan sebagai media ritual leluhur kepada sang penguasa alam. Tarian cakalele merupakan tarian perang yang berasal dari Kabupaten Alor, Suku Abui. Sebelum para prajurit berperang para prajurit perang diberikan dukungan secara moril dan spiritual berupa doa-doa kepada para leluhur sehingga dapat melindungi para prajurit saat di medan perang (Marten, 2022). Tarian Moko Nona merupakan tarian kreasi yang bertitik pada makna moko sebagai alat belis/mahar dikabupaten Alor pada umumnya, tarian ini terinspirasi dari ritual atau prosesi mengantar mahar/belis ke pihak keluarga perempuan, namun gerakan tarian ini sifatnya lebih kepada gerakan sangat modern (Neolaka, 2021).

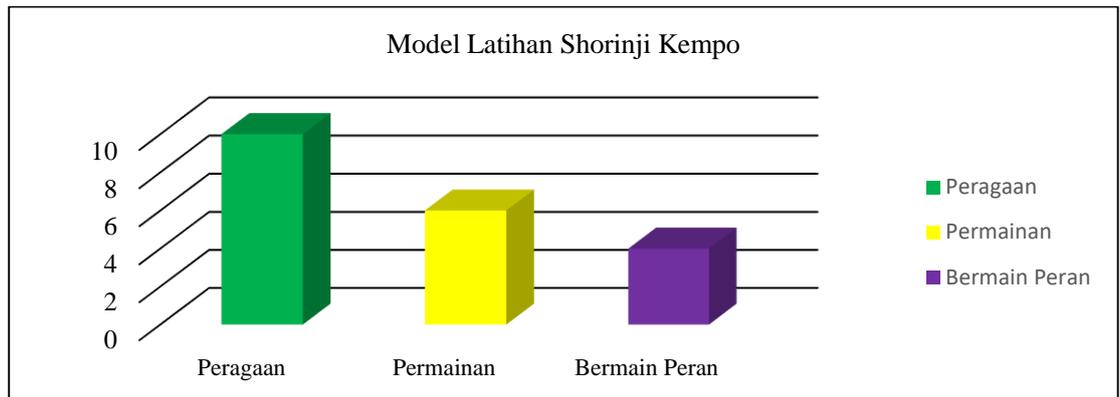
Nilai tarian lokal dan beladiri shorinji kempo sangat penting untuk membentuk gerakan dan aspek afektif pada kenshi, dimana nilai tarian lokal akan mendorong kenshi bergerak melalui aturan yang berlaku dalam tarian, hal ini sama dengan aturan dalam beladiri shorinji kempo (Troy, 2022). Beladiri shorinji kempo berlandaskan pada ajaran agama Buddha, sehingga semua pemain kempo tidak

diperkenankan untuk menyakiti sesama lebih khususnya pada aspek afektif yang meliputi sikap, mental, kesadaran, emosi, perasaan, dan minat (Penfold, 2011; Siapno, 2012). Aspek-aspek tersebut akan menjadi hal yang sangat penting untuk dijaga sehingga tidak menimbulkan penilaian negatif terhadap cabang olahraga beladiri misalnya beladiri shorinji kempo (Otani et al., 2012). Konsep latihan teknik dasar dan aspek afektif berbasis tarian lokal merupakan model yang cocok dengan para kenshi ketika mengikuti proses latihan untuk membentuk dan meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif (Troy, 2022). Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa nilai tarian lokal NTT dapat dijadikan media bagi meningkatkan keterampilan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo.

Melahirkan atlet yang berkualitas dan berakhlak mulia pada zaman ini cukup sulit untuk ditemukan (Knight et al., 2010). Olahraga pada umumnya seharusnya menjadi media yang sempurna untuk membangun keharmonisan kepada sesama, namun olahraga pada zaman ini menjadi ajang membangkitkan permusuhan antar sesama hal ini tidak terlepas dari dominanya para pelatih hanya mementingkan aspek-aspek tertentu dan mengabaikan aspek yang lain, misalnya aspek yang sering dilatih adalah psikomotorik dan kognitif sedangkan aspek afektif jarang sekali dilatih, secara tidak sadar seorang pelatih telah melahirkan seorang atlet yang hanya berkualitas di aspek psikomotorik dan kognitif sedangkan aspek afektif pada seorang sangat kurang (Nurtanto, 2022). Maka melalui model latihan berbasis

tarian lokal dapat memberikan perhatian lebih kepada pembentukan dan peningkatan aspek afektif disamping meningkatkan teknik dasar beladiri shorinji kempo. Berdasarkan pendapat tersebut maka melalui penelitian ini pembentukan seorang kenshi tidak hanya aspek psikomotor dan kognitif aspek saja namun aspek afektif juga dilatih disamping meningkatkan teknik dasar beladiri shorinji kempo.

Berdasarkan hasil wawancara (Wali: 2021) dengan 20 simpai shorinji kempo mengenai model latihan dan peran aspek afektif dalam beladiri kempo disetiap rutinitas latihan, model latihan yang sering digunakan merupakan model yang sudah secara turun temurun dari beladiri shorinji kempo yaitu metode peragaan, permainan, bermain peran dan drill. Model latihan yang dimodifikasi melalui pendekatan tarian tradisional jarang digunakan dalam proses latihan beladiri shorinji kempo, sedangkan dalam membentuk para kenshi tentang aspek afektif para simpai selalu berlandaskan pada filosofi dari beladiri shorinji kempo, namun para simpai juga mengatakan bahwa aspek afektif merupakan bagian yang tak terpisahkan dari seorang kenshi, karena melalui aspek itulah terjalinnya hubungan antara kenshi yang satu dengan yang lain tanpa memandang perbedaan, kerjasama, sikap menghormati, dan saling menerima. Pandangan para simpai bahwa suatu hal yang sangat menarik ketika latihan teknik dasar digali dari tarian lokal, hal ini sangat menarik bukan hanya mempelajari teknik-teknik dasar beladiri shorinji kempo namun para kenshi juga dapat mengenal tarian lokal, dan nilai-nilai yang terkandung dalam setiap terian yang dijadikan media.



Gambar 1. Data hasil wawancara terhadap para Simpai Shorinji Kempo

Berdasarkan tabel di atas latihan beladiri shorinji kempo saat ini yang diterapkan di dojo-dojonya hanya sering menggunakan 3 model di antaranya model peragaan sejumlah 10 simpai atau 0,5%, model permainan 6 pelatih atau 0,3% dan model bermain peran 4 pelatih atau 0,2 % , ketiga model latihan ini sering digunakan dalam proses latihan beladiri shorinji kempo. Tujuan model latihan masih berfokus pada penguasaan kemampuan teknik dasar namun para kenshi mengalami tekanan dalam artian tidak memiliki kebebasan. Materi latihan yang diberikan sudah terpola dengan baik namun banyak terfokus pada aspek psikomotorik dan kognitif sedangkan aspek afektif kurang tersentuh, hal ini sangat bertolak belakang dengan awal lahirnya beladiri shorinji kempo, yang mengutamakan nilai-nilai agama yang bersentuhan langsung dengan kehidupan manusia (Troy, 2022). Model latihan yang sering digunakan dalam proses latihan selalu berorientasi pada pelatih. Das sein dalam penelitian ini adalah model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo dari zaman ke zaman masih sangat kurang

dalam memodifikasi latihan berbasis kearifan lokal khususnya tarian lokal. Oleh karena itu penulis bermaksud untuk menciptakan sebuah model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur bagi kenshi usia 9-12 tahun atau dalam kategori pemula.

Metode latihan peragaan atau demonstrasi yang digunakan dalam proses latihan beladiri shorinji kempo, para pelatih melakukan berbagai teknik dasar beladiri shorinji kempo, kemudian diikuti oleh para kenshi. Proses latihan menggunakan model latihan ini, para kenshi dipandu untuk melakukan teknik-teknik dasar beladiri shorinji kempo. Model yang kedua adalah metode permainan, model yang digunakan dalam proses latihan beladiri shorinji kempo adalah permainan merebut sabuk atau hobi. Metode yang digunakan ini cukup baik karena membantu kenshi untuk melakukan teknik-teknik dasar beladiri shorinji kempo dengan kreativitasnya. Namun model ini menimbulkan ketidakseriusan kenshi untuk melakukan teknik dasar beladiri shorinji kempo. Kemudian model terakhir adalah bermain peran metode ini tidak berbeda jauh dengan model permainan, akan tetapi model ini lebih memberikan leluasa kepada para kenshi untuk melakukan berbagai teknik dasar beladiri shorinji kempo (Hidayati, 2021). Ketiga model ini memberikan ruangan yang sama namun keefektifan untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo masih kurang.

Latihan beladiri shorinji kempo yang ideal untuk meningkatkan teknik dasar beladiri shorinji kempo adalah kebulatan hati atau kebulatan tekad. Seorang kenshi

sudah memiliki kebulatan hati untuk mendalami atau mempelajari teknik-teknik dasar maka secara tidak sadar kenshi terbiasa untuk melakukan teknik dasar secara berulang-ulang. Dampaknya kenshi tersebut mengalami peningkatan pada teknik dasar beladiri shorinji kempo, sedangkan idealnya untuk meningkatkan aspek afektif pada kenshi adalah melalui latihan yang berkelompok. Kesanjangan dalam proses latihan sangat terlihat ketika para kenshi mengalami kebosanan saat menggunakan model latihan yang telah disebutkan, karena proses latihan beladiri shorinji kempo berbasis pada model latihan peragaan kurang disukai oleh para kenshi. Persoalan yang sering terjadi dalam proses latihan bagi para kenshi adalah minimnya kenshi dalam memahami teknik dasar beladiri shorinji kempo, karena subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah kenshi pemula atau kenshi usia 9-12 tahun yang masih sangat kurang memahami tentang beladiri shorinji kempo, adapun hal lain persoalan yang dialami oleh kenshi adalah proses adaptasi dengan lingkungan. Hal ini karena setiap kenshi memiliki karakter yang berbeda-beda.

Sebuah alasan mendasar penulis menggunakan tarian lokal Nusa Tenggara Timur adalah tarian lokal Nusa Tenggara Timur teridentifikasi memiliki gerak-gerakan yang mirip dengan gerak-gerakan teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo (Troy & Hidayati, 2022). Adapun alasan lain adalah tarian lokal yang penulis gunakan dalam penelitian ini memiliki nilai-nilai yang berkaitan dengan aspek afektif dalam kehidupan (Wabang, 2022). Alasan terakhir dari penulis menggunakan ketiga tarian ini adalah penulis sebagai anak pribumi Kabupaten

Alor, Kecamatan Pantar terkhususnya Suku Kuligang mempromosikan tarian-tarian tersebut kepada Suku lain, Kabupaten lain, Provinsi lain bahkan ke mancanegara. Orang-orang di luar dari Provinsi Nusa Tenggara Timur tidak hanya mengenal satu jenis tarian misal tarian kreasi yang sedang mendunia yaitu Gemu Fa Mi Re dari Kota Maumere, oleh karena itu penulis memilih tarian lain sebagai objek kajian yang akan diteliti dalam penelitian ini, sehingga orang-orang di diluar dari Nusa Tenggara Timur dapat mengenal jenis-jenis tarian lokal Nusa Tenggara Timur yang lain.

Anak pada usia 9-12 tahun merupakan masa seorang anak mengakhiri status sebagai anak kemudian akan menuju status remaja pemula (Kusuma, 2019). Anak pada usia ini sudah sangat peka terhadap stimulus yang dirasakan yang mengancam keutuhan tubuhnya (Sari, 2020). sehingga, ketika berkomunikasi, dan berinteraksi sosial dengan anak diusia ini harus menggunakan bahasa yang mudah dimengerti anak dan berikan contoh yang jelas sesuai dengan kemampuan kognitif, psikomotor dan afektifnya (Chitlur et al., 2014). Anak usia 9-12 tahun merupakan usia sekolah dasar (SD), dan sudah lebih mampu berkomunikasi dengan orang dewasa dan memiliki kemampuan gerakan yang baik, selain itu sudah memiliki kemampuan membaca, menulis dan berhitung (Rodan, 2015). Adapun perbendaharaan katanya sudah banyak, sekitar 3000 kata dikuasi dan anak sudah mampu berpikir secara konkret serta pada priode ini anak sudah mampu prestasi dan perkembangan pengendalian diri kearah yang lebih matang (Sirajunisa & Panchanatham, 2010).

Berdasarkan beberapa data empiris tersebut penulis dapat simpulkan bahwa anak pada usia 9- 12 tahun merupakan usia yang sangat cepat untuk menangkap dan mengikuti berbagai instruktur dari seorang pelatih/guru, namun segala bentuk instruktur tersebut disajikan dalam bentuk yang sederhana dan muda dimengerti oleh anak-anak usia 9-12 tahun.

Di Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri terdapat 37 dojo (tempat latihan) yang di bawah pengprov (pengurus tingkat Provinsi), berikut beberapa nama-nama dojo seperti dojo Universitas Sanata Dharma (USD), Universitas Gadjah Mada (UGM), Institut Teknologi Nasional Yogyakarta (ITNY), Triharjo Sleman, Universitas Amikom (UAYO), Kodya Yogyakarta, Univ. Islam Indonesia (UII), Univ. Kristen Duta Wacana, dan lain-lain. Dojo-dojos tersebut memiliki kenshi pemula yang cukup banyak, oleh karena itu model yang digunakan oleh pelatih (simpai) dalam latihan perlu menyesuaikan dengan kemampuan dari para kenshi pemula. Kenshi pemula pada intinya masih identik dengan bermain. Usia 9 – 12 tahun masih katagori anak usia dini yang masih duduk di bangku sekolah dasar (SD), oleh karena itu perlu memodifikasi gaya latihan yang menjenuhkan kenshi karena teknik-teknik dasar kempo yang dipelajari saat ini dilakukan berulang-ulang hal ini yang membuat para kenshi menjadi bosan untuk mengikuti latihan.

Hal-hal yang menyebabkan penulis tertarik untuk mengembangkan model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan afektif para

kenshi dengan memperbanyak model latihan yang berbasis kearifan lokal. Kemudian melalui model-model latihan yang berbasis kearifan lokal, dunia kenshi atau anak usia 9-12 tahun yang merupakan dunia bermain tidak menghilang dengan aktivitas latihan beladiri shorinji kempo yang diikuti. Adapun melalui model latihan ini para kenshi dapat mengetahui kekayaan budayanya sendiri misalnya jenis-jenis tarian lokal dari 38 Provinsi Indonesia. Adapun kelebihan dan keterkaitan tarian lokal dengan beladiri shorinji kempo adalah gerakan-gerakan tubuh dari tarian lokal berkaitan dengan teknik-teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo. Kemudian kelebihan dari model latihan berbasis tarian lokal NTT adalah para kenshi melakukan latihan teknik dasar dan mendapatkan nilai-nilai aspek afektif melalui gerakan tarian lokal NTT.

Hasil Studi pendahuluan berbasis literatur prestasi atlet beladiri shorinji kempo dari berbagai sumber, para atlet beladiri shorinji kempo sering mendapatkan medali dalam berbagai ajang kejuaraan medali pada dua katagori yaitu randori dan embu. Secara keseluruhan para atlet telah memberikan prestasi yang terbaik bagi DIY, namun untuk mempertahankan prestasi yang telah diraih sangat sulit, karena prestasi hari ini tidak sama dengan prestasi yang akan diraih di masa yang akan datang. Hasil literatur tentang beladiri shorinji kempo, teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo merupakan salah satu unsur penting dalam mempertahankan prestasi seorang kenshi. Hasil studi berbasis literatur tentang afektif merupakan salah aspek penting bagi seorang kenshi yang sangat berkaitan

erat dengan pribadi seorang kenshi, misalnya rasa hormat, sikap, emosi, watak dan lain sebagainya.

Hasil Studi pendahuluan berbasis lapangan langsung telah penulis lakukan melalui observasi dan wawancara untuk mengungkap atau menemukan fakta-fakta mengenai penelitian ini guna memperoleh data kasar. Studi lapangan langsung merupakan cara ilmiah yang dilakukan oleh seorang penulis untuk mendapatkan data yang akurat. Studi lapangan dalam penelitian berasal dari hasil wawancara penulis terhadap 20 simpai atau pelatih shorinji kempo berkaitan dengan model latihan yang akan penulis hasilkan, mengatakan bahwa model latihan yang sering di gunakan dalam proses latihan beladiri shorinji kempo semi permainan misalnya perebutan sabuk, belum ada model latihan berbasis tarian lokal yang digunakan dalam proses latihan teknik dasar dan aspek afektif. Adapun hasil wawancara penulis terhadap 15 atlet shorinji kempo, para atlet mengaku bahwa model latihan berbasis tarian sampai detik ini belum pernah digunakan dalam proses latihan untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif. Sedangkan para kepala suku kuligang mengatakan bahwa penulis merupakan orang pertama yang melakukan penelitian tentang tarian dalam ilmu olahraga, karena selama ini para kepala suku hanya mendengar tarian sebatas fungsi yang berkaitan dengan upacara-upacara adat. Studi lapangan yang dilakukan penulis dapat memastikan masalah utama di setiap dojo adalah model latihan yang bersifat modifikasi tarian tradisional masih jarang diterapkan dalam proses latihan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi.

Proses latihan teknik dasar dalam setiap cabang olahraga secara umum dan khususnya beladiri shorinji kempo cukup membosankan, jenuh dan bersifat kaku hal ini dikarenakan proses latihannya harus berulang-ulang dengan gaya latihan secara ototriter, sehingga kenshi merasa tertekan, membosankan dan latihannya tidak menarik. Seharusnya aktivitas latihan penuh dengan kegembiraan, kesenangan dan tanpa tekanan. Hal ini selaras dengan hasil penelitian (Adnyana & Susila, 2020). latihan pada anak usia sekolah dasar sebaiknya menggunakan pendekatan permainan ataupun media yang menghasilkan kesenangan dan anak tidak mengalami stres yang berlebihan saat mengikuti latihan teknik dasar, penelitian (Mardotillah & Zein, 2017). Hasil penelitian membuktikan bahwa kategori anak usia 9-12 tahun sangat baik jika proses latihan menggunakan pendekatan media yang sederhana dan mudah dipahami oleh anak pada usia ini. Hasil penelitian ini semoga ilmunya bermanfaat bagi setiap aspek kehidupan manusia pada umumnya dan bermanfaat bagi beladiri shorinji kempo secara khususnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur untuk meningkatkan teknik dasar beladiri dan aspek afektif kenshi usia 9-12 tahun. Berdasarkan kajian dan hasil penelitian yang di bahas sebelumnya, maka perlu untuk melakukan penelitian tentang Model Latihan Shorinji Kempo Berbasis Tarian Lokal Nusa Tenggara Timur untuk Meningkatkan Teknik Dasar dan Aspek Afektif pada Kenshi Usia 9-12 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan kenshi usia 9-12 tahun terhadap teknik dasar beladiri shorinji kempo masih rendah.
2. Belum ada model latihan berbasis tarian lokal untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo pada kenshi usia 9-12 tahun.
3. Kemampuan sampai dalam mengembangkan model latihan modifikasi untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif belum secara maksimal terlaksana.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas maka penulis perlu untuk membatasi fokus penelitian mengingat luasnya masalah yang ditemukan dan memiliki keterbatasan secara waktu, biaya, dan faktor pendukung lainnya. Oleh karena itu, penulis perlu untuk membatasi masalah dalam penelitian ini adalah pengembangan model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dan aspek afektif para Kenshi usia 9-12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengembangan latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dan afektif para kenshi usia 9-12 tahun?
2. Bagaimana kelayakan dan kepraktisan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dan afektif para kenshi usia 9-12 tahun?
3. Bagaimana keefektivan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT dalam peningkatan kemampuan teknik dasar dan afektif para kenshi usia 9-12 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui sistematika/konstruksi model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dan afektif para kenshi usia 9-12 tahun?.
2. Mengetahui kelayakan dan kepraktisan model latihan dalam beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dan afektif para kenshi usia 9-12 tahun.

3. Mengetahui efektifitas model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi usia 9-12 tahun.

F. Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Spesifikasi produk yang diharapkan dari penelitian ini adalah berupa buku panduan latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal dan aspek afektif pada kenshi pemula usia 9-12 tahun. Unsur-unsur yang terdapat dalam model latihan ini adalah gambar kenshi saat melakukan teknik dasar, alat, dogi, volume latihan, intensitas latihan, densitas latihan dan kompleksitas latihan. Model latihan ini dilengkapi manual (panduan) penggunaan model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dan afektif para kenshi, apa saja bagian-bagian yang ada dalam buku panduan atau manual book. Kebaharuan penelitian ini adalah menciptakan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT.

G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat atau berkontribusi baik secara teoritis dan praktis:

1. Manfaat secara teoritis
 - a. Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi para peneliti yang akan mendalami tentang

pengembangan model latihan berbasis kearifan lokal khususnya tarian daerah masing-masing.

- b. Menjadi bahan acuan bagi para penulis di masa yang akan datang dalam berinovasi menghasilkan model yang lebih baik dan menarik.

2. Manfaat secara praktis

- a. Bagi pelatih penelitian ini menjadi sebuah acuan dalam memilih model latihan bagi kenshi usia 9-12 tahun untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dan aspek afektif dengan model latihan berbasis tarian lokal.
- b. Menjadi pertimbangan bagi pelatih/simpai dalam menyusun program latihan bagi kenshi usia 9-12 tahun.

H. Asumsi Pengembangan

Penelitian yang akan dilakukan ini merupakan penelitian yang sangat urgen dimana produk penelitian ini adalah model latihan berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur (tarian Lego-lego, Cakalele dan Moko Nona) untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi usia 9-12 tahun. Model ini dikatakan penting karena sangat diperlukan dilapangan. Adapun pelatih beladiri shorinji kempo belum memiliki pengetahuan dan kemampuan ilmu latihan yang memadai sehingga saat latihan pemanfaatan model latihan belum dilaksanakan secara benar, terutama latihan shorinji kempo untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi usia 9-12 tahun, sehingga penyelenggaraan latihan belum optimal. Metode yang dikembangkan ini dapat

meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar adalah kepraktisan saat proses latihan karena model ini dirancang mengikuti gerak-gerakan tarian yang dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan kenshi usia 9-12 tahun, kemudian model ini juga berperan meningkatkan aspek afektif pada kenshi karena nilai-nilai tiga tarian yang bersentuhan langsung dengan kehidupan seseorang termasuk kenshi, namun aspek afektif yang berlaku dalam beladiri shorinji kempo. Misalnya aspek dalam tiga tarian yang sama yaitu membersihkan tempat yang akan dijadikan sebagai mesbah (titik pusat para penari mengelilingi), pakian adat/dogi dalam beladiri shorinji kempo, seorang penari wajib mengenakan pakian adat yang bersih dan rapi hal inipun berlaku dalam aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo seorang kenshi wajib menggunakan dogi yang bersih dan rapi saat mengikuti latihan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KajianTeori

1. Latihan Beladiri Shorinji Kempo

Proses latihan beladiri shorinji kempo tidak beda jauh dengan cabang olahraga beladiri yang lain, dimana proses latihan beladiri shorinji kempo berbasis pada teknik pukulan, tangkisan, tendangan, elakan dan bantingan (Demorest et al., 2016). Namun yang membedakan proses latihan beladiri shorinji kempo dengan beladiri lain adalah landasan latihan yang berdasarkan pada filosofi agama Buddha “jiwa dan tubuh merupakan satu kesatuan yang tidak dapat berdiri sendiri (Sukhoverkhov et al., 2021). Seorang kenshi tidak dibenarkan saat latihan beladiri shorinji kempo tidak hanya teknik dasar beladiri shorinji kempo namun turut melatih tubuh dan jiwa kenshi tersebut. Proses latihan beladiri shorinji kempo juga melibatkan unsur-unsur biomotor yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas (Bompa, Tudor O., Buzzichelli, 2018). Berdasarkan teori empiris tersebut penulis dapat menarik kesimpulan bahwa dalam proses latihan beladiri shorinji kempo perlu membutuhkan komponen biomotor untuk melakukan berbagai teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo.

Komponen biomotor berfungsi saat seorang kenshi melakukan berbagai teknik dasar, misalnya melakukan teknik pukulan dengan melibatkan kekuatan,

kecepatan dan fleksibilitas atau melakukan teknik tendangan melibatkan kecepatan, koordinasi, kekuatan dan daya tahan (Sulistyowati et al., 2022). Fungsi latihan dalam beladiri shorinji kempo terdiri dari tiga aspek yaitu: pelatihan pertahanan diri, pelatihan mental dan meningkatkan kesehatan (Kinandana & Sudiro, 2020). Ketiga aspek ini harus dimiliki oleh seorang kenshi dan mampu dijalankan dengan baik (Halundaka et al., 2021). Fungsi latihan pertahanan diri/membela diri merupakan salah satu tindakan yang harus dilakukan oleh seorang kenshi saat diserang oleh musuh/lawan tanding, latihan mental merupakan bagian dari melatih kematangan seorang kenshi agar para kenshi dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku dengan lebih baik selama bertanding dan latihan (Samodra & Mashud, 2021). Melalui latihan beladiri shorinji kempo para kenshi mendapatkan kesehatan tubuh yang sehat (Prabowo et al., 2021). Berdasarkan pendapat beberapa para ahli di atas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa proses latihan beladiri shorinji kempo terdapat komponen biomotor yang dapat membantuk kenshi dalam melakukan berbagai teknik dasar beladiri shorinji kempo dengan baik.

a. Sejarah Beladiri Shorinji Kempo

Beladiri Shorinji Kempo didirikan pada tahun 1947 di kota Jepang Tadotsu (Cynarski & Swider, 2017; Paruntu et al., 2020). Pendiri Shorinji Kempo adalah So Doshin, menghadapi kekalahan Jepang pada akhir perang dunia kedua, sekilas orang berkesimpulan bahwa beladiri Kempo berasal dari

daratan China (Saputra & Hanief, 2017). Anggapan ini tidaklah semuanya benar. Kira-kira tahun 550 SM, pendeta Buddha yang ke-28, yaitu Dharma Taishi, pindah dari tempat tinggalnya di Baramon, India ke daratan China (Hashimoto et al., 2008). Beliau menetap di sebuah kuil yang bernama Siau Liem Sie atau dikenali dengan nama shorinji yang terletak di kota Tadotsu, yang terletak di propinsi Kagawa di pulau Shikoku, kemudian tempat tersebut dikenal sebagai pusat shorinji kempo (Anyżewska et al., 2018). Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa sejarah beladiri shorinji kempo tidak terlepas dari aktivitas keagamaan di zaman tersebut dan tidak terlepas juga dari penjajahan yang terjadi pada masa perang BOXER.

Organization Shorinji Kempo Dunia (WSKO) didirikan pada tahun 1974 yang didirikan oleh Doshin So, terdapat empat organisasi besar yaitu Shorinji Kempo UNITY, Korporasi Umum, Kongo Zen Sohonzan Shorinji, dan Zenrin Gakuen (Association, 2017) dengan tujuan memberikan kontribusi bagi perdamaian dunia dengan mengkoordinasikan semua cabang beladiri kempo dunia. Dan Presiden pertama kempo yaitu Kaiso, (Doshin So). Disahkan pada 9 Januari tahun 2005, kemudian menggantikan atau memperbarui lambang atau logo, manji shorinji kempo untuk seluruh dunia (Doshin So, 1981). lambang organisasi Shorinji Kempo menggunakan lambang agama Budha, yaitu "Manji" , semacam tanda swastika yang

berputar ke kiri, yang berarti "kasih sayang dan yang berputar ke kanan berarti kekuatan" (Doshin So, 1973). Berdasarkan pendapat ahli di atas penulis menarik kesimpulan bahwa hadirnya organisasi beladiri shorinji kempo merupakan suatu misi yang diinginkan oleh pendiri untuk menyebarkan beladiri shorinji kempo ke seluruh pelosok dunia dengan mengedepankan ciri khas dari beladiri itu sendiri.

Beladiri Shorinji Kempo merupakan istilah dari bahasa jepang sedangkan dalam bahasa China disebut dengan istilah quanfa (baca : Chuenfa). Istilah ini sebutan untuk beladiri asal China (Hanif, 2016). Sedangkan istilah Shorinji dalam bahasa China disebut lafal, kemudian dalam bahasa Jepang disebut kuil Shaolin. Kemudian Shorinji Kempo secara umum dipandang sebagai versi modifikasi dari seni bela diri Shaolinsi Kung Fu (Jennings, 2010) Beladiri Shorinji kempo berlandaskan pada agama budha yang mengajarkan kasih sayang kepada sesama. Maka pengertian lain dari kata shorinji kempo sebagai berikut, Sho artinya kecil, Rin artinya Hutan, Ji artinya kuil, Ken artinya kepalan tangan/tinju, Po artinya metoda atau cara jalan hidup seseorang (So & Yuuki, 2017). Berdasarkan beberapa pendapat dari ahli diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa beladiri shorinji kempo merupakan salah satu beladiri yang mengajarkan arti kemanusiaan terhadap manusia lain dengan berlandaskan pada ajaran agama Budha.

Zaman dulu seni beladiri shorinji kempo menjadi bagian dari latihan bagi para calon biksu, sehingga beladiri kempo mempunyai dasar falsafah yang kuat yaitu tidak dibenarkan membunuh dan menyakiti, maka semua kenshi (pemain Kempo) dilarang menyerang terlebih dahulu sebelum diserang (Jakhel, 2019). Kemudian Hal ini menjadi doktrin Kempo, bahwa perangilah dirimu sendiri sebelum memerangi orang lain (Sin, 2022). Doktrin tersebut mempengaruhi juga susunan beladiri ini, maka setiap gerakan teknik selalu dimulai dengan mengelak/menangkis serangan dahulu, baru kemudian membalas. Selanjutnya disesuaikan kebutuhan yakni menurut keadaan serangan lawan.

b. Tingkatan Keahlian Beladiri Shorinji Kempo

Pada umumnya setiap beladiri memiliki tingkatan keahlian sesuai dengan sabuk atau hobi dan hal ini juga berlaku dalam beladiri kempo. Beladiri kempo memiliki tujuh (7) tingkat keahlian yang berbeda, dan dalam tujuh (7) tingkatan keahlian tersebut memiliki pembagian sesuai dengan warna sabuk (So, 1991: 43). Berdasarkan pendapat ahli di atas penulis dapat simpulkan bahwa perbedaan warna sabuk merupakan tanda tingkatan dari seorang kenshi, seorang kenshi dikatakan senior jika sabuknya berwarna hijau, biru dan coklat. Perlu diketahui bahwa kyu 8 dan kyu 7 dikategorikan tingkatan kenzhi junior, kyu 6 sampai kyu 1 dikategorikan senior, sedangkan 1 Dan sampai 7 Dan dikategorikan sebagai Yudansha

(tingkatan paling tinggi). Dibawah ini akan diuraikan warna sabuk sesuai dengan tingkatan:

- 1) Sabuk Putih memiliki tiga (3) tingkatan kyu vi, kyu vii, dan viii.
- 2) Sabuk Kuning memiliki satu (1) tingkatan kyu v
- 3) Sabuk Orenge memiliki satu (1) tingkatan iv
- 4) Sabuk Hijau memiliki satu (1) tingkatan kyu iii
- 5) Sabuk Biru memiliki satu (1) tingkatan kyu ii
- 6) Sabuk Coklat memiliki satu (1) tingkatan kyu i
- 7) Sabuk Hitam memiliki tujuh (7) tingkatan I Dan-VII Dan

c. Hakikat Latihan Beladiri Shorinji Kempo

Teknik beladiri kempo terbagi menjadi dua, yaitu Goho (teknik keras) dan Juho (teknik lembut) (Szabó, 2013). Teknik Goho meliputi tendangan dan pukulan sedangkan Juho meliputi kuncian dan bantingan (Pettinen, 2014). Kedua teknik tersebut harus digunakan secara seimbang. Maka setiap kenshi, pemain kempo, dilarang menyerang sebelum diserang terlebih dahulu (Gunawan, 2007). Seorang atlet shorinji kempo wajib memiliki Keterampilan yang baik untuk menjadi seorang atlet, selain itu harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan yang baik (Akhmad et al., 2021). Beladiri shorinji kempo tidak hanya kekuatan saja yang dipergunakan tetapi kelincahan saat melakukan gerakan, daya tahan

saat bertanding dan kecepatan saat melakukan serangan (Pandarwidi S et al., 2020). Manfaat mempelajari beladiri ini sangat banyak diantaranya dapat mendidik anak disiplin dalam membagi waktu, misalnya membagi waktu latihan dan waktu belajar, beladiri kempo turut membentuk mental anak sehingga berkembang lebih baik dan dapat mengatur waktu dengan sebaik-baiknya (Cole, 2015). Berdasarkan pendapat para ahli di atas tentang hakikat latihan beladiri shorinji kempo, disimpulkan bahwa proses latihan beladiri shorinji kempo terdapat dua teknik yaitu teknik yang sifatnya keras dan teknik yang sifatnya halus. Berdasarkan pendapat di atas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa teknik beladiri shorinji kempo secara umum diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu teknik yang sifatnya lembut/halus dan teknik dasar yang sifatnya keras/kasar.

Dalam buku PB. PERKEMI (1962) mengatakan bahwa dalam olahraga beladiri kempo terdapat latihan dasar Goho (pukulan, tendangan) dan Juho (kuncian dan bantingan) dan latihan inti, antara lain, Ken (Rangkaian gerakan), Jitsuka/Waza (teknik lipatan dan kuncian). Dalam beladiri kempo ada 2 macam pertandingan yaitu embu dan randori. Pada katagori embu terdapat kategori tunggal dan Beregu atau berpasangan, Embu beregu biasanya berisi 4,6 atau 8 orang. Sedangkan katagori randori atau *fight* satu lawan satu, hal ini berlaku dengan beladiri lain, pada kategori randori memiliki kriteria-kritria tertentu seperti berat badan pukulan dan

tendangan harus mengikuti peraturan baku dalam beladiri kempo. Saat seorang kenshi mengikuti pertandingan (pemain kempo) diharuskan menggunakan pelindung kepala, dada (Do), tangan, kemaluan (kinteki). Tujuannya untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan terhadap kenshi.

Latihan beladiri kempo berdasarkan pada filosofi jiwa dan tubuh merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan (shinshin ichinyo), melatih tubuh dan jiwa (kenzen ichinyo). Kemudian shorinji kempo mempunyai tiga manfaat yaitu: pelatihan dan pertahanan diri (goshin rentan), melatih mental (seishin shuyo) dan meningkatkan kesehatan (kenko zoshin). Doshin So berhasil menganalisis setiap ilmu bela diri yang telah dipelajari sebelumnya, kemudian Doshin So berpendapat bahwa dalam olahraga beladiri terdapat tiga unsur gerakan mendasar, yaitu gerakan berputar, lurus, dan melambung. Kemudian Kaiso menggabungkan tiga unsur dasar maka melahirkan 10 metode dalam latihan beladiri kempo; metode halus (juho) memiliki enam unsur gerakan yaitu: menunduk, melempar, memutar, menekan, mencekik dan membungkuk; dan metode keras (goho) terdapat empat unsur gerakan yaitu: memukul, menyerang, menendang dan memotong.

Teknik dasar kempo (Kihon) merupakan program untuk menguasai cara fundamental menggerakkan tubuh sehingga mengenalkan teknik-teknik tersebut kepada kenshi dengan cara yang mudah dalam berlatih

(Demorest et al., 2016). Di bawah ini adalah teknik dasar yang meliputi teknik tendangan (Geri), Pukulan (Zhuki), Tangkisan (Uke), Kunci, Bantingan, Hindaran (Taisabaki) yang harus/wajib dilatih kepada para kenshi:

1) Tendangan (*Geri*)

Teknik tendangan merupakan bentuk teknik yang mengandalkan pada kekuatan otot kaki, yang melakukan berbagai gerakan sesuai dengan keperluan kenshi. Teknik tendangan dapat diartikan sebagai sebuah serangan balik dalam beladiri shorinji kempo, teknik tendangan memiliki jangkauan yang jauh dan kekuatan yang di hasilkan lebih baik dari teknik pukulan.

Teknik tendangan harus dilakukan secara cepat kearah sasaran kemudian tendangan yang dilakukan seorang kenshi harus bersamaan dengan tarikkan untuk mengembalikan keseimbangan. Jika hal tersebut dapat dilakukan dengan baik oleh seorang kenshi maka, kenshi tersebut dapat melakukan gerak gerak secara berulang-ulang bahkan melakukan variasi serangani misalnya menambahkan pukulan. Hal terpenting dalam melakukan tendangan dalam beladiri shorinji kempo adalah kecepatan, stabilitas, kekuatan dan ketepatan.

Walaupun teknik tendangan memiliki jangkauan yang jauh dan memiliki kekuatan yang besar namun, teknik tendangan memiliki

kekurangan hal ini dikarenakan saat seorang kenshi melakukan tendangan keseimbangan dan stabilitas tidak baik dalam artian seluruh berat badan kenshi tersebut akan bertumpuh pada satu kaki. Dibawah ini macam-macam teknik tendangan dalam beladiri shorinji kempo:

- a) Geri Age : tendangan lurus ke depan/ke arah sasaran kepala.
- b) Geri Komi : tendangan lurus ke depan/ ke arah perut .
- c) Kinteki Geri : tendangan lurus depan/ ke arah kemaluan.
- d) Mawashi Geri : tendangan ke arah samping sasaran tulang rusuk.
- e) Shokuto Geri : tendangan menyamping ke arah leher
- f) Kaeshi Geri : tendangan dari dalam keluar
- g) Ushiro Geri : tendangan ke arah belakang menggunakan kakato
- h) Hiza Ate : tendangan menggunakan lutut ke arah ulu hati

2) Pukulan (*Zhuki*)

Aturan dalam beladiri shorinji kempo tidak diperkenankan untuk melakukan serangan terlebih dahulu, teknik pukulan berlaku jika seorang kenshi telah mendapatkan serangan dari lawan. Seorang kenshi harus menahan diri untuk menyerang terlebih dahulu dengan pukulan, sebelum lawan melakukan serangan. Beberapa situasi dapat digunakan oleh seorang kenshi saat diserang oleh lawan seperti membelok atau menangkis kemudian melakukan serangan, karena unsur menghindar atau membelokkan tubuh merupakan dasar dari sebuah serangan dalam beladiri shorinji kempo.

Adapun beberapa jenis teknik pukulan yang tidak terdapat dalam beladiri lain karena beladiri shorinji kempo tidak memusatkan perhatian pada pengerasan tangan. Akan tetapi beladiri shorinji kempo berpusatkan pada pengenalan titik lemah dari seorang manusia. Karena pada prinsipnya pukulan keras atau lemah jika berkenaan dengan titik lemah pada manusia sama efektifnya ketika seorang kenshi melakukan pukulan yang keras. Pukulan keras atau lemah dalam shorinji kempo harus berasal jiwa dan badan sebagai dua unsur yang tidak dapat dipisahkan saat seorang kenshi melakukan serangan ke arah lawan.

Badan dan jiwa yang bersatu merupakan senjata utama dalam beladiri shorinji kempo, sehingga pusat utama dalam beladiri shorinji kempo adalah membuat keseimbangan sesempurna mungkin dan melakukan putaran pinggul secara baik sehingga tangan bertindak sebagai media tidak menjadi kekuatan, karena kekuatan pukulan shorinji kempo berasal dari putaran pinggul dari seorang kenshi. Dalam prinsip utamanya teknik pukulan dalam shorinji kempo harus disertai dengan kecepatan, ketepatan, kekuatan dan keseimbangan. Dibawah ini merupakan macam-macam teknik pukulan/zhuki dalam beladiri shorinji kempo:

- a) Jodan zuki : pukulan ke arah atas muka dan kepala.
- b) Chudan zuki : pukulan ke arah ulu hati (suigetsu).
- c) Uraken zuki : pukulan ke arah pelipis lawan

- d) Furiko zuki : pukulan ke arah lurus ke depan dengan sasaran ulu hati
- e) Kagi zuki : pukulan ke arah san mai (tulang rusuk).
- f) Kumade zuki : pukulan ke arah dagu dengan tapak beruang.
- g) Hiji Ate zuki : pukulan dengan siku (shita, yoko, ushiro).
- h) Wanto uchi : pukulan dengan senjata naiwanto.
- i) Shuto uchi : pukulan dengan senjata shuto ke arah leher
- j) Shuto kiri : pukulan ke arah tulang selangkah.
- k) Me uchi : kepretan ke arah mata
- l) Torite Uchi : pukulan ke arah ubun-ubun kepala

3) Tangkisan (*Uke*)

Teknik tangkisan dalam beladiri shorinji kempo adalah sebuah tindakan yang dilakukan oleh seorang kenshi saat mengalami serangan dari lawan. Teknik tangkisan merupakan unsur utama yang dilakukan oleh seorang kenshi saat menghadapi situasi genting/bahaya, dengan melakukan tangkisan seorang kenshi telah mencegah serangan lawan mengenai tubuhnya. Setiap tangkisan yang dilakukan harus disesuaikan dengan datangnya serangan yang didapatkan oleh seorang kenshi.

Tangkisan dalam beladiri shorinji kempo merupakan salah satu langkah yang tepat dalam menghentikan serangan dari lawan dengan menggunakan tangan ataupun kaki, setelah berhasil menghentikan

serangan lawan dengan berbagai jenis tangkisan kemudian seorang kenshi mempersiapkan untuk melakukan serangan dengan menggunakan teknik tendangan, pukulan, kuncian, dan bantingan, dan setiap serangan yang diberikan cukup hanya pada melumpuhkan lawan atau serangan yang terukur dan secukupnya tidak mencederai lawan. Sehingga beladiri shorinji kempo memiliki perbedaan sangat jauh dengan beladiri yang lain. Karena beladiri shorinji kempo berlandaskan pada filosofi agama Budha. Dibawah ini jenis-jenis teknik tangkisan (Uke):

- a) Uwa uke : tangkisan ke arah atas .
- b) Shoto uke : tangkisan luar tubuh saat menangkis jodan zhuki.
- c) Neo uke : tangkisan arah ulu hati
- d) Shita uke : tangkisan arah kemaluan.
- e) Uchi uke : tangkisan kearah dalam dengan bagian dalam.
- f) Uchi Age Uke : tangkisan dihalau ke atas badan/kepala.
- g) Juji Uke : tangkisan bersilang serangan mawashi geri
- h) Dan Uke : dua tangkisan sekalian yaitu uw uke and shita uke
- i) Harai Uke : tangkisan dari dalam keluar menangkis mawashi geri.
- j) Uwa juji uke : tangkisan bersilang diatas kepala

4) Hindaran/pengerakan badan (*Taisabaki*)

Taisaibaki merupakan cara menggerakkan badan/tubuh dilakukan oleh seorang kenshi. Tai sabaki dapat diartikan sebagai cara seorang kenshi untuk menggantikan posisi kaki untuk menghindar, atau merunduk. Dibawah ini merupakan macam-macam tai sabaki dalam berdiri shorinji kempo.

- a) Hiraki Sagari : melakukan pergantian kaki kiri dan kanan
- b) Jun Sagari : perpindahan langkah ke belakang
- c) Yoko Furimi : badan bergerak ke samping kiri dan ke kanan
- d) Ryu Sui : pergerakkan badan ke samping seperti air mengalir
- e) Han Tekan : perubahan badan secara setengah (hadap kiri,kanan)
- f) Zan Tekan : perubahan posisi dari depan ke belakang.
- g) San-Shoku : mengerakkan kaki sebanyak tiga kali.
- h) Hikimi : menarik perut ke belakang
- i) Kushin : merunduk/ menghindar
- j) Kaishin : gerakan seperti membuka pintu
- k) Shorimi : menarik dagu ke belakang
- l) Ukemi : menghindar dengan berguling kedepan/belakang.

d. Tujuan Latihan Beladiri Shorinji Kempo

Perspektif masyarakat pada umumnya latihan dari sebuah beladiri adalah meningkatkan ketangkasan perkelahian bebas, hal inipun berlaku

dalam beladiri shorinji kempo (Sepriadi, 2019). Namun hal tersebut bukan tujuan utama dalam berlatih beladiri shorinji kempo, tujuan beladiri shorinji kempo memiliki tiga tujuan utama yaitu: melatih mental kenshi, melatih kesehatan tubuh/fisik dan melatih bertahan dari serangan lawan. Ketiga komponen ini saling berkaitan. Ketika seorang kenshi menghadapi musuh, kenshi tersebut tidak hanya menggunakan satu komponen saja untuk melakukan pembelaan diri, namun seorang kenshi membutuhkan ketiga komponen tersebut untuk mengatasi serangan dari musuh (Moelyadi, 2020).

Adapun tujuan dari beladiri shorinji kempo meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan kekuatan fisik dan mental, meningkatkan penguasaan diri dan mampu membela diri dalam keadaan mendesak. Seorang kenshi diajarkan untuk selalu waspada dan selalu percaya diri dalam berlatih dan menjalankan setiap perintah yang diberikan tanpa merasa tidak bisa. Misalnya seorang kenshi harus mampu melindungi dirinya atau orang lain di sekitarnya dalam batas yang wajar, apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan (Seran et al., 2020).

Dengan latihan yang tekun dan terus menerus, kondisi fisik para kenshi akan bertambah baik dan kuat dan tidak mudah terserang penyakit. Kemudian latihan yang dilakukan secara terprogram akan meningkatkan fungsi otot, denyut jantung serta pernafasan para kenshi. Beladiri shorinji kempo diidentik dengan disiplin saat proses latihan, hal ini akan berdampak

pada mental para kenshi akan bertambah baik, sehingga sikap-sikap kesatria dan kasih sayang sesama manusia yang diajarkan shorinji kempo akan melekat dalam sanubari setiap kenshi baik di dalam maupun di luar latihan (Utama et al., 2021).

Teknik-teknik yang diajarkan di dalam Shorinji kempo sangat berbahaya bahkan bisa mematikan. Oleh karena itu setiap kenshi dituntut untuk bisa mengendalikan diri dan mengontrol emosi baik ketika berlatih maupun berhadapan dengan lawan. Hanya di dalam keadaan terpaksa dan tidak ada pilihan lain seorang kenshi diperbolehkan mempergunakan teknik-teknik shorinji kempo yang dipelajarinya, yakni untuk membela diri (Samodra & Mashud, 2021).

e. Prinsip dan Dosis Latihan Beladiri Shorinji Kempo

Program latihan dalam beladiri shorinji kempo hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan pada umumnya yang berlaku dalam cabang olahraga lain, sehingga mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi para kenshi. Prinsip dasar latihan secara umum dalam cabang olahraga adalah:

a) Prinsip beban berlebih

Intensitas proses latihan harus bertambah secara bertahap melebihi ketentuan program latihan yang dirancang oleh seorang pelatih. Karena intensitas latihan dilakukan secara tepat saat proses penambahan

program latihan maka para kenshi akan mengalami perubahan kapasitas kebugaran yang bertambah baik. Hal ini sedana dengan Bompa (1994: 29), bahwa pemberian beban latihan yang melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur, bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi.

b) Prinsip kekhususan

Prinsip kekhususan dalam beladiri shorinji kempo lebih kepada pengklasifikasian bentuk latihan yang akan dilakukan saat latihan berlangsung. Misalnya latihan khusus untuk teknik tendangan berlaku pada satu bulan penuh, kemudian diganti lagi dengan teknik dasar yang lain, prinsip latihan ini lebih kepada persiapan untuk menghadapi sebuah pertandingan. Hal ini sedana dengan Bompa, (1994: 32), mengatakan bahwa latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan, karena perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut

c) Prinsip individual

Prinsip latihan individu dalam beladiri shorinji kempo selalu berkaitan dengan tingkat kemampuan seorang kenshi, dalam hal ini tingkatan sabuk yang dimiliki. Bompa (1994: 35), mengatakan bahwa

latihan harus memperhatikan dan memperlakukan seseorang sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis seseorang, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Prinsip latihan secara individu dalam beladiri shorinji kempo diklasifikasikan menjadi tiga yaitu: teknik dasar, teknik menengah dan teknik lanjutan. Dibawah ini diuraikan sebagai berikut:

1) Teknik dasar Beladiri Shorinji kempo

Teknik dasar beladiri shorinji kempo pada umumnya berlaku pada semua kenshi dari berbagai tingkatan, namun teknik dasar ini lebih dikhususkan kepada kenzhi pemula atau kenshi junior kyu viii dan vii, sehingga teknik ini menjadi dasar yang perlu untuk dimatangkan sebelum seorang pemain kempo mengalami kenaikan tingkatan sabuk (hobi) (Turnbull & Hurst, 2000). Teknik dasar ini, setiap gerakan yang dilakukan oleh para kenshi lebih kepada gerakan– gerakan yang muda dan bersifat tunggal atau gerakan yang menitikberatkan pada unsur keras (goho) (Eubanks, 2007). Teknik ini seorang kenshi hanya mempelajari pukulan, tangkisan, kuda – kuda, tendangan dan perpindahan berat badan secara statis/tidak berpindah tempat (Semedo, 2011). Berdasarkan pendapat para ahli diatas penulis simpulkan bahwa teknik

dasar dalam sebuah beladiri shorinji kempo merupakan dasar yang harus dibenarkan dan dikuatkan oleh seorang kenshi sebelum mempelajari teknik-teknik yang lain.

2) Teknik Menengah

Teknik ini para kenshi telah melewati teknik dasar kempo yang dasar, kemudian para kenshi telah mengikuti ujian kenaikan tingkat misalnya seorang kenshi kyu vi mengalami kenaikan tingkat ke kyu i maka kenshi tersebut sudah wajib mendalami setiap gerakan yang tidak bersifat muda lagi atau gerakan yang bersifat tunggal, akan tetapi seorang kenshi sudah melakukan gerakan dalam unsur lunak (juho) dan unsur keras (goho) (So, 1991:50). Unsur juho seorang kenshi saat latihan, harus melakukan teknik bantingan, kuncian, bertahan, menghindar, melepas, dan menekuk. Sedangkan unsur goho meliputi serangan, pukulan, tendangan, pengambatan, injakan. Dalam teknik menengah seorang kenshi sudah mampu melakukan rangkian gerakan yang digabungkan lebih dari satu unsur, dalam beladiri kempo sering sebut wazza dan Ken.

3) Teknik Lanjutan

Teknik kempo lanjutan merupakan seorang pemain kempo yang memiliki tingkat kemahiran yang sempurna dalam melakukan setiap gerakan dalam olahraga beladiri shorinji kempo. Perlu diketahui juga

bahwa dalam teknik lanjutan, seorang pemain kempo sudah memadukan seluruh unsur yang ada dalam beladiri kempo baik gerakan yang bersifat keras maupun lunak atau lembut. Teknik lanjutan dalam beladiri shorinji kempo lebih dikhususkan kepada para simpai (pelatih) Yudansha. Karena tingkatan latihan yang sudah sangat sulit dan tidak mudah dimengerti oleh para kenshi pemula maupun menengah (So, 1991:55).

d) Prinsip beban latihan meningkat bertahap

Prinsip beban latihan meningkat bertahap dalam beladiri shorinji kempo dapat diartikan bahwa seorang kenshi tidak dibenarkan melakukan teknik dasar dalam jumlah yang banyak dalam waktu yang singkat, namun seorang kenshi melakukan teknik dasar secara bertahap, sehingga memberikan dampak yang baik. Seseorang yang melakukan latihan, saat pemberian beban harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan berjenjang hingga mencapai beban maksimum (Bompa, 1994: 44). Berdasarkan pendapat ahli di atas penulis berpendapat bahwa prinsip beban latihan dalam sebuah cabang olahraga khususnya beladiri shorinji kempo harus dilakukan secara berjenjang, sistimatis dan terarah. Sehingga seorang kenshi dapat menerima dengan baik beban latihan yang diberikan sesuai dengan kemampuan kenshi terkhususnya kenshi usia 9-12 tahun.

e) Prinsip Kembali Asal

Prinsip latihan kembali asal dalam beladiri shorinji kempo dapat diartikan bahwa seorang kenshi akan mengalami penurunan tingkat kualitas dalam menguasai teknik-teknik dasar beladiri shorinji kempo, hal ini dampak dari seorang kenshi sudah mengalami kemalasan dan kebosanan untuk mengikuti latihan. Dengan demikian seorang kenshi kembali semula. Djoko P.I (2000: 11), bahwa kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsur- angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Berdasarkan pendapat dari ahli di atas kemudian penulis menarik kesimpulan bahwa prinsip kembali semula terjadi pada seorang kenshi jika, kenshi tersebut tidak melakukan latihan secara rutin dan tidak terprogramkan dengan baik.

2. Tarian Lokal Nusa Tenggara Timur

Tarian lokal Nusa Tenggara timur sangat banyak, hal ini dikarenakan faktor suku yang tersebar di 15 pulau berpenghuni di Nusa Tenggara Timur (Tung, 2022). Suku-suku yang berasal dari Nusa Tenggara Timur di antaranya Suku Ende, suku Atoni, suku Alor, suku Boti, suku Bajawa, suku Dieng, suku Kedang, suku Kemak, suku Kemang, Lamaholot, suku Manggarai, suku Ngada, suku Rote, suku Sabu, suku Sikka dan lain sebagainya (Lau, 2022). Setiap suku yang penulis sebutkan dibagi lagi ke suku-suku secara garis

keturunan. Misalnya di suku Alor dibagi beberapa suku yaitu suku Abui, suku Apui, suku Kuligang dan lain sebagainya (Kallung, 2022).

Tarian lokal Nusa Tenggara Timur yang diciptakan memiliki makna yang diekspresikan melalui gerak tubuh. Misalnya tarian perang dari suku Alor Cakalele, Manggrai Caci, Sikka Bebing dan Sumba Kataga (Lily, 2022). Adapun tarian ucapan syukur dan penyambutan tamu-tamu terhormat misalnya tarian Lego-Lego dari suku Alor, tarian Bonet dari suku Timor/Atoni, tarian Hawi dari suku Ende, tarian Ja'i dari suku Ngada, tarian Likurai dari suku Atoni/Belu (Wabang, 2022). Dari beragam tarian Nusa Tenggara Timur, maka penulis memilih tiga tarian lokal Nusa Tenggara Timur yaitu tarian Lego-Lego, Cakalele dan Moko Nona ketiga tarian ini berasal dari suku Alor (Kawwa, 2022). Tarian lego-lego penulis menggunakan versi gerakan dari Kuligang (Alor-Pantar), Cakalele berasal dari suku Abui dan Moko Nona mewakili keseluruhan suku Alor (Marten, Wabang & Lau, 2022). Di bawah ini akan dijelaskan secara rinci dari ketiga tarian tersebut sebagai berikut:

a. Tarian Lego-Lego

Berpegangan tangan membentuk lingkaran/formasi kemudian bergerak seirama dan melingkari mezba (Martin, Kawa & Kallung, 2020). Dalam lingkaran lego-lego terdapat dua lingkaran, lingkaran yang paling luar merupakan kaum laki-laki dan lingkaran yang didalam adalah kaum wanita (Wabang, Waly & Lili, 2020). Kedua lingkaran yang dibentuk

memiliki makna bahwa wanita kaum yang lemah yang harus dilindungi dari berbagai macam kejahatan (Waly, Blegur & Wabang, 2022). Formasi lego-lego melambangkan persatuan yang tidak memandang kasta dan menyelesaikan segala masalah yang terjadi antar masyarakat. Berdasarkan pendapat para kepala suku, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa tarian lego-lego merupakan identitas kuligang, serta menjadi lambang persatuan dalam keberagaman yang ditandai dengan lingkaran lego-lego.

Kedua lingkaran lego-lego yang dibentuk terdapat rongga yang menjadi tempat bagi para pemantun, para pemantun atau tangwa yang berdiri didalam lingkaran lego-lego lebih dari satu 1-4 orang tergantung dari masyarakat yang mengikuti tarian (Kawa & Lummu, 2022). Para pemantun dalam tarian lego-lego saling bergantian untuk menyampaikan pesan leluhur kepada para penari, kemudian para penari lego-lego akan menyambut dengan suara-suara yang merdu (*horang*) (Baddu & Kawa, 2022). Suara-suara yang dikeluarkan harus seirama satu dengan lain sehingga menghasilkan nada suara yang indah (Pandu & Saly, 2022). Suara dalam tarian lego-lego beraneka ragam sama persis dengan pengelompokkan suara dalam paduan suara dan suara-suara yang diperdengarkan merupakan suatu ungkapan rasa syukur atas segala keberhasilan misalnya menanam padi, membangun rumah adat termasuk keberhasilan dalam dunia pendidikan (Wabang, Blegur &

Kawwa, 2022). Berdasarkan pendapat para kepala suku Kuligang diatas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa proses tarian lego-lego selalu disertai dengan suara tanda sukacita dalam menyelesaikan berbagai kegiatan/acara adat istiadat.

Tarian lego-lego dapat diartikan sebagai susunan silsilah/keturunan darah yang tertinggi hingga darah yang terendah, dengan melihat pola berdiri para penari dalam lingkaran lego-lego, dimana orang darah sulung akan selalu diidentik dengan mosang dan menggunakan mahkota/kur kemudian berdiri paling kanan, darah tengah akan selalu berdiri pada barisan yang diapit oleh darah sulung dan darah bungsu, dan darah bungsu berhak berdiri diujung kiri. Dengan bahasa sederhananya melalui tarian lego-lego masyarakat suku kuligang dapat menempatkan diri sesuai dengan garis keturunan (Pandu & Waly, 2020). Berdasarkan pendapat para kepala suku diatas penulis menarik kesimpulan bahwa tarian ini merupakan gambaran tangga dalam suku kuligang.

Tarian lego-lego dapatkan dilakukan 1x24 jam, namun para penari tidak mengalami keletihan, hal ini dikarena ungkapan kegembiraan dengan iringan musik, pantunan yang bermakna, kemudian disertai dengan nyanyian-nyanyian yang merdu dari para penari, hal ini terjadi ketika adanya pembangunan rumah ibadah atau upacara perkawinan. Tarian lego-lego memiliki aturan, jika masyarakat yang ingin menari harus

menggunakan pakian adat misalnya selimut, selendang, sipi, muti, diperuntukkan bagi kaum wanita, sedangkan kaum laki-laki misalnya selendang, selimut, kujur, dan gala, ditambah lagi dua orang yang berdiri di ujung paling kanan dan kiri akan memegang mosang/parang, dan warna pakian antara kaum laki dan kaum perempuan berbeda (Lau, Wabang, Blegur & Waly, 2022). Berdasarkan pendapat kepala suku diatas penulis dapat menarik kesimpulan durasi yang untuk melakukan tarian lego-lego cukup panjang.

Lingkaran tarian lego-lego terdapat empat orang yang berdiri paling ujung kiri dan kanan dua orang dari kaum laki-laki dan dua orang dari kaum wanita (Wabang, 2022). Orang-orang yang berdiri diujung-ujung dalam lingkaran lego-lego merupakan para keturunan Raja, yang berhak berdiri diujung kiri dan kanan tergantung dari versi tarian lego-lego yang dipentaskan/dilakukan misalnya takal gaung (upacara penyambutan kepala manusia) Dalam artian musuh yang terpandang yang berhasil dipotong (Lau & Waly, 2022). Orang yang berhak berdiri dikiri adalah suku kawa kecil dan yang berdiri dikanan merupakan suku darang. Begitupun ujung kiri dan ujung kanan pada lingkaran wanita yaitu istri dari kedua orang yang berdiri diujung kiri kanan pada kaum laki-laki (Wabang, Saly & Blegur, 2022). Berdasarkan pendapat para kepala suku diatas, kemudian penulis dapat menarik kesimpulan bahwa tata cara berdiri para

penari harus mengikuti garis keturunan dalam suku kuligang, dalam artian bahwa para penari sudah diberikan hak untuk berdiri sesuai dengan susunan yang berlaku dalam adat istiadat Kuligang.

1) Sejarah Tarian Lego-Lego

Tarian lego-lego tercipta pada abad ke 6 dimana aktivitas nenek moyang melalui tarian ini sudah diperlakukan dengan diiringi nyanyian-nyanyian yang khas yang memiliki lirik-lirik yang bermakna (Wabang & Blegur, 2022). Terciptanya tarian lego-lego terjadi secara terstruktur, sistimatis dan memiliki makna dalam kehidupan masyarakat setempat, hal ini ditandai dengan kepercayaan nenek moyang pada animisme, dinanisme, dan totemisme (Suharta, 2020). Tarian lego-lego menjadi hal yang sangat utama dilakukan ketika para leluhur mendapatkan tangkapan banyak, memenangkan sebuah perang, dan berhasil membangun sebuah rumah adat. Rasa syukur tersebut diungkapkan melalui tarian lego-lego (Tambunan, 2018). Berdasarkan pendapat para kepala suku dan ahli tarian di atas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa terciptanya tarian lego-lego terjadi pada berlangsungnya abad kegelapan kegelapan. Dikatakan abad kegelapan karena masa yang gelap dan kacau, di mana tidak ada pemimpin besar yang muncul, tidak ada pencapaian ilmiah luar biasa yang dibuat, dan tidak ada karya seni hebat yang dihasilkan.

Tarian lego-lego pada zaman tersebut masih bersifat sederhana, dalam artian bahwa tarian tersebut di gerakan tanpa diringi alat musik, namun para leluhur menggunakan irama nada suara melalui pantun-pantun yang bernuansa pesan-pesan kepada para leluhur (kepala adat) (Wabang, Blegur & Lau, 2022). Terciptanya tarian lego-lego ini terjadi dengan kesadaran para nenek moyang terhadap berkat dan kesuksesan yang mereka dapatkan melalui berbagai aktivitas yang dilakukan. Oleh karena itu tarian lego-lego menjadi kekayaan di suku kuligang, dan hingga saat ini masih tetap dilestarikan (Wabang & Blegur, 2022).

Tarian lego-lego pada zaman ini memiliki berbagai unsur yang melekat pada tarian tersebut misalnya: alat musik (gong, moko, tambur pendek, dan tambur panjang), pakian, giri-giri, mosang, tempat siri pinang (*Desang*), topi adat (kuur) dan lain sebagainya. Tarian lego-lego menjadi hal yang sangat menarik ketika dilakukan secara bersama-sama tanpa melihat suku, agama, ras, dan sebagainya. Sehingga dari tarian inilah manusia hidup saling mengenal dan hidup berdampingan dalam keberagaman (De Freitas et al., 2019; Sterelny, 2020). Berdasarkan pendapat para kepala suku dan ahli di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa perkembangan tarian lego-lego mengikuti zaman namun tidak menghingankan keaslian nilai dari tarian tersebut. Perubahan yang terjadi dalam tarian lego-lego adalah zama ini tarian lego-lego sudah diiringi

ornament alat musik yang sudah komplit, sedangkan pada zama dulu tarian lego-lego tidak memiliki alat musik, para penari menggunakan alunan suara sebagai musik.

Tarian lego-lego diciptakan sebelum adanya suku kuligang, hal ini dikarenakan tarian lego-lego fungsi utama pada zaman itu merupakan alat pemujaan kepada tiga kepercayaan nenek moyang, dan tidak dikatakan sebagai tarian (Waly & Wabang, 2020). Lego-lego sebagai media ritual penyembahaan kepada benda-benda yang memiliki kekuatan gaib (Nasir et al., 2019; Ojalehto mays et al., 2020). Awal mula hadirnya tarian lego-lego yaitu hila kai talang dan pura baitabang, dimana moyang pertama suku kuligang yaitu kuba ta'ang lula melahirkan tiga orang anak yaitu Weni Basal, Kala Basal, dan Wang Basal. Kemudian ketiga anak yang bungsu merupakan cikal bakal suku kuligang (Lummu & Wabang, 2020). Berdasarkan pendapat para kepala suku kemudian penulis dapat simpulkan bahwa tarian lego-lego sudah digunakan sebagai media pemujaan, namun tidak tersusun dengan baik makna dari tarian lego-lego tersebut.

Tarian lego-lego tidak dapat terlepas dari suku kuligang. Suku kuligang merupakan salah satu suku terbesar di kepulauan alor pantar, kabupaten alor, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Suku kuligang memiliki 24 suku, namun dari 24 suku berawal dari dua moyang yaitu kuba ta,ang

lula dan kuba habang lummu, kuba ta,ang lalu memiliki tiga orang anak yaitu Weni Basal, Kala Basal, dan Wang Basal. Kemudian tiga orang anak ini memiliki wilayah kekuasaannya masing-masing. Weni Basal berada di kampung Biangwala/air mama dan sekitarnya, Kala Basal wilayah kekuasaannya kampung Lamma sekitarnya, dan Wang Basal wilayah kekuasaannya adalah kalongdama keseluruhan (Wabang & Waly, 2020). Berdasarkan pendapat para kepala suku penulis dapat simpulkan bahwa terbentuknya tarian lego-lego tidak terlepas dari tiga generasi pertama yaitu Weni Basal, Kala Basal dan Waang Basal.

Kuba habang lummu memiliki dua orang anak yaitu Wang Tung dan Waly Tung, Wang Tung merupakan anak sulung dengan rumah adatnya terletak di desa kalodama dan Waly Tung anak bungsu yang memiliki rumah di desa Allumang. Garis keturunan suku kuligang terletak anak bungsu yaitu wang basal, namun rentetan sejarah membuktikan bahwa yang membentuk suku kuligang adalah Waly Tung (Kepala Suku). Berdasarkan pendapat para kepala suku diatas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa lahirnya tarian lego-lego berindetik dengan Kuligang.

2) Macam-Macam Gerak Tarian Lego-Lego

Gerak merupakan suatu aktivitas seseorang yang menghasilkan suatu perubahan tempat atau kedudukan baik hanya sekali maupun berkali-kali, dan dilakukan secara sistimatis dan non sistimatis, misalnya

gerak maju, gerak mundur, samping kiri dan kanan (Blegur, 2022). Gerak dapat didefinisikan sebagai alat bantu bagi seorang dalam melakukan aktivitas. Gerak dapat diartikan juga sebagai suatu aktivitas yang melibatkan motorik kasar maupun motorik halus (Blegur & Waly Tung, 2022).

Gerak memiliki konsep, konsep gerak merupakan tahapan gerak untuk mengembangkan kematangan pada seseorang dalam keterampilan gerak, yang akan melibatkan aspek psikomotorik, kognitif dan afektif (Fitriyani, 2017). Dalam konsep gerak meliputi konsep tubuh, ruang, konsep usaha, dan keterhubungan (Faridah et al., 2022). Keempat konsep ini selalu melekat jika seorang melakukan gerak dalam berbagai bidang cabang olahraga dan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (Hendra & Putra, 2019).

Gerak dalam bidang olahraga khususnya beladiri shorinji kempo sangat beragam, namun perlu diketahui bahwa walaupun gerak dalam olahraga beragam, tetapi ada tiga macam gerak yaitu gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif (Gupita & Wibowo, 2021). Ketiga gerak tersebut memiliki fungsi masing-masing dalam olahraga. Tarian lego-lego memiliki dua jenis gerakan yaitu: gerakan yabbal dan hillang (Ena & Wabang, 2022).

a) Gerak Yabbal

Gerak yabbal dalam tarian lego-lego diartikan dengan sebuah gerakan yang dilakukan secara sistimatis dan terstruktur/seirama oleh para penari dengan frekuensi yang lambat. Gerakan yabbal dilakukan hanya bergeserkan kaki ke samping kanan secara bersamaan dengan para penari satu dengan yang lain. Gerakan yabbal merupakan gerakan yang identik dengan gerakan ashi dalam beladiri shorinji kempo terkhususnya teknik yoko ashi (Diana, 2020).

Gerak yoko ashi merupakan teknik melangka secara menyamping. Yoko ashi dapat digunakan oleh seorang kenshi ketika melakukan gerak-gerak melangkah dalam beladiri shorinji kempo saat melakukan pukulan, tangkisan, tendangan dan bantingan. Gerakan yoko ashi dapat dilakukan dengan dua tipe yaitu cepat dan lambat (Nurtanto & Diana, 2022).

Melalui gerakan yabbal para penari akan menjaga tingkat gerakan secara konsisten dalam waktu yang lama, hal ini bentuk gerakan yang bersifat lambat. Dalam gerakan beladiri shorinji kempopun memiliki frekuensi gerakan yang lambat, dengan demikian gerak yabbal dalam tarian lego-lego sangat identik dengan salah satu teknik dasar beladiri shorinji kempo yaitu yoko ashi (Troy & Diana, 2022).

b) Gerak Hillang

Gerak hillang dalam tarian lego-lego merupakan gerakan yang cepat kemudian disertai dengan lompatan yang seirama. Gerak hillang sangat identik dengan teknik kamae atau kuda-kuda dan persiapan melakukan tendangan. Gerakan hillang meliputi tubuh bagian bawah tengah dan bagian atas yang dimana dikorelasikan dengan teknik dasar beladiri shorinji kempo maka akan terbentuk satu rangkaian gerak dasar misalnya geri komi (Agung & Troy, 2020).

Gerak hillang dilakukan dengan waktu yang cukup singkat, hal ini dikarenakan gerakan yang seirama dan memiliki tempo yang sangat cepat, sehingga para penari mengalami kelelahan. Hal inipun berlaku dengan teknik dalam beladiri shorinji kempo. Misalnya saat seorang kenshi mengikuti sebuah kejuaraan kelas randori, atlet tersebut akan melakukan sebuah gerakan secepat mungkin, misalnya saat melakukan pukulan, tendangan, tangkisan dan hindaran dari lawan harus secepat-cepatnya.

3) Karakteristik Gerak Tarian Lego-Lego

Karakteristik merupakan ciri khas yang dimiliki oleh seseorang atau sebuah budaya dalam suatu Negara. Tarian lego-lego di Kabupaten Alor memiliki banyak versi dan memiliki karakteristik gerakpun berbeda-beda misalnya tarian lego-lego Suku Apui dan Suku kuligang, kedua

suku ini memiliki karakteristik gerak yang cukup berbeda, dimana suku Abui merupakan suku yang berasal dari kabupaten alor dan suku kuligang merupakan suku dari pulau Pantar (Waly Tung & Blegur, 2022).

Karakteristik gerak dalam tarian lego-lego suku Abui maju dan mundur dalam lingkaran lego-lego dan mengelilingi mezbah sedangkan gerakan lego-lego suku kuligang bergeser kekanan secara bersamaan dalam lingkaran mengelilingi LOL/mesbah (Marten & Blegur, 2022). Adapun bentuk rangkulan tangan kedua suku dalam tarian lego-legopun berbeda, bentuk rangkulan tangan suku Abui saling bersilangan dari belakang, sedangkan suku Kuligang letakan tangan saling mengkait (Kawwa, 2022).

Karakteristik yang sangat terlihat dalam tarian lego-lego versi suku Kuligang adalah membentuk dua lingkaran, lingkaran yang pertama diperuntukkan bagi kaum wanita, dan yang kedua untuk kaum laki-laki. Walaupun adanya pemisahan baris akan tetapi gerakan gerakan yang dilakukan memiliki irama yang sama.

4) Nilai-Nilai Tarian lego-lego

Sebuah tarian memiliki nilai-nilai yang tertuang dalam tarian tersebut. Nilai merupakan suatu gagasan yang dimiliki oleh seseorang mengenai sesuatu layak, baik, buruk yang dikehendaki. Nilai-nilai yang

terkandung dalam tarian lego-lego adalah nilai sosial, budaya, relegius, moral, hukum, dan pendidikan. Dibawah ini dijelaskan secara rinci tentang nilai-nilai yang terkandung dalam tarian lego-lego:

a) Relegius

Nilai religius dalam tarian yang unsur dari budaya didefinisikan sebagai suatu kebiasaan yang dilakukan oleh para nenek moyang zaman dulu yang sukar untuk diubah (Nurmansyah et al., 2020; Tjeppey, 2019). Nilai relegius dalam tarian lego-lego sangat tampak sekali ketika masyarakat pada suku tertentu mengalami kebahagiaan (Islami & Putri, 2020). Nilai religius menjadi tolak ukur pertama yang dilakukan oleh para leluhur ketika melakukan atau menyelesaikan sebuah upacara (Ustadi et al., 2020). Hal ini bertanda bahwa sebelum upacara adat istiadat para nenek moyang meminta doa restu kepada sang pencipta sehingga acara yang dijalankan dapat terlaksana dengan baik tanpa adanya kendala (Judson, 2011; Winarsih & Fenanlampir, 2019).

Nilai relegi dapat diartikan dengan sebuah kepercayaan yang melekat pada suku tersebut, nilai religi akan pandangan kepada manusia bahwa segala bentuk aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat di dunia ini, dapat terrealisasi jika atas restu dari sang maha kuasa. Dengan adanya nilai relegi dalam tarian lego-lego para petua adat/kepala adat harus menjadi tauladan serta memberikan pandangan yang baik tentang

nilai-nilai religi yang terkandung di dalam suatu tarian/adat istiadat (J.-C. Wang, 2016). Berdasarkan pendapat ahli diatas penulis dapat simpulkan bahwa nilai agama selalu beriringan dengan aktivitas adat istiadat dalam sebuah suku.

b) Budaya

Nilai budaya merupakan semua kehidupan yang dirancangan secara historis, eksplisit, implisit, rasional, irasional, dan nonrasional yang menjadi dasar dalam kehidupan masyarakat (Löytönen, 2016). Nilai budaya akan memberikan ruang yang seluas-luasnya kepada masyarakat untuk mempelajari berbagai model dan pola kehidupan sehari-hari, dan budaya merupakan sebuah mekanisme adaptasi utama umat manusia (Saraswati & Narawati, 2017). Berdasarkan pendapat para ahli di atas penulis dapat simpulkan bahwa nilai budaya selalu menjadi komponen yang melekat dalam kegiatan suatu suku.

Budaya dalam leg-lego dengan memberikan sebuah gambaran hidup dengan memaknai lingkaran yang dibentuk secara bersama-sama dengan sadar akan kekayaan yang ditinggalkan oleh para leluhur (Dewi et al., 2020; Sukihana & Kurniawan, 2018). Melalui nilai budaya maka tarian lego-lego akan diklaim sebagai kekayaan/identitas dan hak milik bagi suku kuligang. Tarian lego-lego tidak diperkenan untuk didemonstarikan di suku lain tanpa seijin dari petua/kepala suku

kuligang (Edelman & Šorli, 2015). Berdasarkan pendapat para ahli diatas penulis dapat simpulkan bahwa budaya tarian lego-lego merupakan gambaran suku-suku yang terdapat di Kuligang secara kususnya dan kabupaten alor pada umumnya.

c) **Moral**

Nilai moral merupakan sebuah nilai yang memiliki keabsolutan dalam kehidupan bermasyarakat secara utuh. Moral merupakan sebuah tindakan penilaian seseorang kepada orang lain dalam sisi baik ataupun tidak baik (Indrawati, 2019; Lazou, 2020). Moral merupakan suatu aturan perilaku yang diterapkan kepada setiap orang dalam bersosialisasi dengan sesama sehingga menimbulkan rasa hormat dan menghormati antar sesama (Panjaitan, 2017).

Nilai moral dalam tarian lego-lego ketika seorang petua adat/kepala adat yang bertugas untuk memegang mosang kaum laki-laki dan desang kaum wanita, maka para penari tidak lagi berdiri diujung (Crawford et al., 2015). Tanggjawab yang diberikan kepada kepala suku tersebut berlaku hingga upacara itu berakhir, hal ini menandakan bahwa melalui tarian lego-lego tercipta nilai moral yang dapat dijadikan dasar bagi masyarakat untuk saling menghargai dan saling menghormati satu dengan yang lainnya. Nilai moral akan

membentuk karakter pribadi masyarakat sehingga dapat menilai apa yang baik dan buruk (Dyakieva & Omakaeva, 2014).

d) Hukum

Hukum merupakan landasan dasar dalam mengatur jalannya sebuah sistem pemerintahan suatu Negara, dan dapat menciptakan keadilan dan ketertiban dilingkungan masyarakat tertentu (Pavis et al., 2017; Sukihana & Kurniawan, 2018). Hukum merupakan sebuah peraturan yang mengatur tingkah laku manusia, melalui hukum seseorang yang bersalah dapat dijatuhkan sanksi sesuai dengan kesalahan yang dilakukan (I. C. Martínez et al., 2015).

Hukum dalam tarian lego-lego terjadi apabila adanya kesengajaan yang dilakukan seseorang dalam lingkaran lego-lego, namun hukum yang akan dikenakan kepada orang yang melakukan pelanggaran lebih cenderung pada hukum adat istiadat melalui perundingan para kepala suku. Tujuan adanya hukum adalah untuk menciptakan kebaikan, menjadi keadilan, dan ketertiban dalam kehidupan bermasyarakat (Wabang & Kawa, 2022).

e) Sosial

Masyarakat berbondong-bondong membentuk lingkaran kemudian melakukan gerakan secara bersama-sama, dengan artian bahwa tarian lego-lego tidak dapat dilakukan jika hanya seorang diri.

Tarian lego-lego memberikan sebuah nilai sosial yang sangat kental, misalnya bentukkan lingkaran lego-lego dengan cara merangkul satu dengan yang lain untuk membentuk formasi yang sempurna. Melalui tarian lego-lego masyarakat setempat bersepakat untuk melakukan hal-hal yang mendatangkan nilai kemanusiaan secara bersama tanpa memandang bulu (Kawa & Waly Tung, 2022).

b. Tarian Cakalele

Tarian cakalele merupakan tarian perang tradisional yang memiliki beberapa versi misalnya versi suku Alor Kabupaten Alor, Provinsi Nusa Tenggara Timur dan versi Suku Maluku, Provinsi Maluku Utara (Martin, 2020). Kedua suku ini sepikiran bahwa tarian cakalele merupakan tarian perang yang menjadi tradisi yang ditinggalkan oleh para leluhur (Wali, 2020). Tarian ini masih terdengar asing karena tertimbun oleh tarian-tarian modern yang dimodifikasi dari tarian tradisional misalnya tarian ronggeng, kecak, lilin, saman dan lain sebagainya (Martin, 2020).

Zaman modern ini tarian cakalele sering ditampilkan diberbagai acara misalnya acara upacara adat, hiburan dan secara khusus untuk penyambutan tamu-tamu terhormat (Martin, 2020). Tarian inipun sangat dominan dengan para penari pria (Martin, 2020). Segala bentuk gerakan tersirat berbagai pengertian yang diungkapkan oleh para penari sesuai dengan bentuk upacara/acara (Martin, 2020).

1) Sejarah Tarian Cakalele

Dalam berbagai literasi tidak dijelaskan secara rinci tahun terciptanya tarian cakalele, namun penulis melakukan wawancara dengan kepala suku Alor; 2020 “tarian cakalele diciptakan oleh para nenek moyang sejak para leluhur telah mengenal tulisan” tarian ini diciptakan pada waktu itu adalah para leluhur melakukan peperangan dengan ganasnya alam dengan berbagai bentuk tantangan misalnya mempertahankan diri dengan hewan-hewan buas dan para kanibal (Martin, 2020).

Tarian ini dikatakan tarian perang karena sebelum dan sesudah para prajurit berangkat dan pulang dari medan perang, pengertian tarian ini terdiri dari dua suku kata caka dan lele caka artinya roh atau setan dan lele artinya mengalir atau mengamuk (Martin, 2020). Sejarah terbentuknya tarian ini tidak terlepas dari ritual dan kebiasaan dari para leluhur, dalam artian bahwa tarian ini murni dari adat istiadat yang diciptakan selain fungsi berperang namun disamping itu tarian ini berfungsi sebagai ritual keagamaan, pada masa itu para leluhur masih mempercayai animisme dan dinamisme (Martin, 2020).

2) Macam-Macam Gerak Tarian Cakalele

Tarian cakalele memiliki berbagai macam gerak tarian seperti: gerak memutar, melompat, berlari, menarik, melompat maju, dan

lompat mundur. Berbagai macam gerak yang dilakukan oleh para penari bermakna dalam upacara sebelum dan sesudah pulang dari medan perang. Beberapa gerakan tarian cakalele memiliki kesamaan dengan teknik dasar beladiri shorinji kempo misalnya gerak mengayunkan parang dari arah luar ke dalam, gerak ini identik dengan teknik uke/tangkisan dapat juga berlaku pada teknik pukulan. Adapun gerakan lain yaitu melakukan gerakan maju mundur, gerakan ini identik dengan teknik ashi mae ashi melangkah ke depan dan hosiro melangkah kebalakang (Blegur & Pandu, 2022).

3) Karakteristik Gerak Tarian Cakalele

Karakteristik gerak tarian cakalele berlandaskan pada aktivitas perang, ciri khas dari gerak tarian ini adalah cepat dengan menekan pada aktivitas perang, sehingga gerak-gerak yang ditampilkan berjiwa semangat.

c. Tarian Moko Nona

Tarian moko nona merupakan tarian yang dikreasikan secara tradisional (Neolaka, 2020). tarian ini membawa pesan melalui gerakan tubuh para penari tentang adat istiadat masyarakat alor dalam hal ini pengantaran mas kawin/belis seorang laki-kali kepada seorang wanita (Neolaka, 2020). Tarian moko nona memiliki pesan yang sangat berkaitan dengan upacara pesta perkawinan, dan segala bentuk gerakan

melambangkan rasa syukur, bahagia, dan sukacita dalam menyambut setiap tamu yang datang (Neolaka, 2020).

Tarian moko nona menjadi tarian kreasi yang sangat menarik dan memiliki makna yang mendalam saat penari melakukan berbagai macam gerakan, misalnya memutar, melompat, berjalan, berlari, dan lain sebagainya (Neolaka, 2020). Tarian yang diciptakan tidak hanya sekedar gerakan namun memiliki makna dan nilai-nilai yang terkandung didalam tarian tersebut (Neolaka, 2020). Segala bentuk gerakan tarian ini dikreasikan semenarik-nariknya sehingga memberikan nilai estetika dari tarian tersebut (Neolaka, 2020).

1) Sejarah Tarian Moko Nona

Tarian moko nona diciptakan oleh Melki Jemri Edison Neolaka pada tahun 2000an (Neolaka, 2020). Sejarah penciptanya tarian ini tidak terlepas dari gagasan utama dari sang pencipta yang berpatokan pada nilai moko dalam prosesi adat masyarakat kabupaten alor-Nusa Tenggara Timur, tarian ini berasal dari Kabupaten Alor Nusa Tenggara Timur (Wali, 2020). Prosesi adat dalam tarian ini adalah “Belis” belis merupakan mas kawin atau mahar dari pihak laki-laki yang diberikan kepada pihak Perempuan atau “Nona”. Masyarakat Alor secara turun temurun dalam upacara perkawinan selalu menggunakan moko sebagai syarat utama, sehingga moko menjadi

identitas masyarakat Alor keseluruhan (Alor kalabahi dan Pantar) (Neolaka, 2020).

Moko merupakan sejenis gendering yang terbuat dari perunggu, dengan berbagai jenis ukuran dari kecil, sedang hingga besar (Neolaka, 2020). Moko ini sudah ada dikalangan masyarakat Alor sejak berabad-abad silam, dan benda ini diturunkan secara turun temurun dalam sebuah keluarga, dan tidak dapat dibuat ulang (tidak ada pembuatan baru) (Neolaka, 2020). Moko berperan penting saat upacara perkawinan karena hakikat perkawinan akan berkaitan dengan mahar/belis (Neolaka, 2020). Belis merupakan sebuah prosesi pertukaran untuk saling menghormati antara kedua keluarga atau dengan kata lain sebagai pemersatu dua keluarga yang berbeda (Neolaka, 2020). Hal ini tidak terlepas dari status seorang perempuan yang akan menjadi bagian dari keluarga laki-laki (Neolaka, 2020).

Pihak keluarga perempuan akan kehilangan anggota keluarga untuk selama-lamanya, sehingga moko menjadi benda yang berharga yang diberikan oleh pihak laki-laki kepada pihak perempuan sebagai simbol penghormatan. Bagi masyarakat Alor pernikahan secara adat tidak akan terlaksana jika moko tidak ada (tanpa kehadiran moko) (Wabang & Neolaka, 2020). Karena kedua mempelai harus melalui pernikahan adat, kemudian akan melanjutkan prosesi ke pernikahan agama. Pernikahan

agama terwujud jika pernikahan secara adat sudah dinyatakan memenuhi syarat (Wali,2020).

Hadirnya tarian moko nona adalah sebuah bentuk revitalisasi budaya masyarakat Alor, sehingga prosesi pernikahan terus dijaga keasliannya yang berpatokan pada nilai-nilai budaya yang mendasarinya (Neolaka, 2020). Moko sebagai mas kawin atau alat belis yang bersifat mutlak dalam sebuah upacara pernikahan (Neolaka, 2020). Moko sangat dihargai sebagai benda sakral sebagai warisan leluhur dan memiliki nilai budaya yang tinggi (Neolaka, 2020). Dalam tarian ini tersirat makna bahwa “ moko memiliki jiwa dan hidup” sehingga benda ini tidak disimpan ditempat terbuka melainkan tempat tertutup, kemudian jika moko berbunyi di malam hari itu bertanya benda tersebut dalam keadaan lapar (Neolaka, 2020). Ketika moko berbunyi maka benda tersebut akan berubah menjadi hewan kemudian bergerak ke kebun-kebun mencari makan setelah kenyang kemudian kembali ke tempatnya (Neolaka, 2020).

Gerakan tarian moko nona memiliki kesamaan dengan teknik dasar beladiri shorinji kempo, hal ini melalui berbagai analisis dari setiap gerakan baik penulis sendiri, para simpai di DIY. Para simpai (Sensei Nurtanto, Simpai Probo, Simpai Diana, Simpai Agung, Simpai Diana, Simpai A,An dan Simpai Ossa), dengan tegas mengatakan bahwa gerakan dalam tarian ini sangat menarik dan 90% gerakan ini memiliki kesamaan dengan teknik-

teknik dasar beladiri shorinji kempo misalnya teknik geri, ashi, kamae, zomen dll. Teknik-teknik tersebut dapat diimplementasikan pada katagori randori dan embu, namun gerakan tarian ini cenderung pada katagori embu.

2) Macam-Macam Gerak Tarian Moko Nona

Tarian moko nona memiliki berbagai macam gerak tarian seperti: gerak memutar, gerak merunduk, gerak mengikat, gerak maju, gerak mundur, gerak dalam bentuk formasi melingkar, gerak berpasangan, gerak individu, gerak melompat, gerak berlari, gerak dalam keadaan duduk, berdiri dan jongkok (Neolaka, 2020). Berbagai macam gerak yang dilakukan oleh para penari bermakna dalam upacara pernikahan berlandaskan pada benda yang disebut Moko sebagai alat Mahar atau Belis (Neolaka, 2020). Macam-macam gerak dalam tarian ini hampir semua teknik dasar beladiri shorinji kempo tercantum didalamnya misalnya, gerakan merunduk dalam teknik beladiri shorinji kempo dinamakan Kushin. Formasi melingkar seiretsu, keadaan duduk anza.

3) Karakteristik Gerak Tarian Moko Nona

Karakteristik gerak tarian moko nona berlandaskan pada kreasi tarian sang pencipta segala bentuk gerakan ditata sedemikian menarik sehingga tarian ini memiliki karakteristik misalnya ritme gerakan memiliki tiga variasi tempo yaitu cepat sedang, dan lambat, kemudian memiliki tiga

bentuk gerakan yaitu kasar, lembut dan kasar dan lembut hal-hal diatas menjadi ciri khas untuk tarian moko nona (Neolaka, 2020).

3. Kemampuan Teknik Dasar dan Aspek Afektif

Kemampuan teknik dasar pada kenshi usia 9-12 tahun dapat dikategorikan tingkatan pemula dalam artian bahwa para kenshi usia seperti ini hanya diharuskan melakukan gerakan teknik dasar beladiri shorinji kempo yang bersifat mudah dan tidak berpindah tempat. Kemampuan teknik dasar pada kenshi usia 9-12 tahun difokuskan pada empat teknik dasar yaitu: tendangan, pukulan, tangkisan dan hindaran yang bersifat statis. Kenshi pada usia 9-12 tahun mempelajari teknik-teknik dasar yang beraliran goho/keras seperti pukulan, tendangan dan tangkisan.

Kenyataan dalam dunia pendidikan umum ataupun pendidikan olahraga para pengajar selalu berfokus pada aspek psikomotor dan kognitif (El-Khalili et al., 2019). Para siswa diarahkan untuk melatih keterampilan dan kemampuan para peserta didik (Bandy et al., 2021; H. L. Wang & Cheong, 2006). Jarang sekali aspek afektif dilatih oleh para guru atau pengajar bahkan seorang pelatih (Anders et al., 2016). Pada prinsipnya aspek afektif merupakan bagian terpenting untuk membentuk siswa yang berprestasi, bermoral, dan berakhlak mulia (Bøhling, 2017).

Dalam kehidupan manusia aspek afektif seharusnya menjadi aspek terdepan karena aspek ini mengatur segala tingkah laku seorang manusia dalam

segala aktivitas (Ilonen & Heinonen, 2018). Namun aspek afektif menjadi hal yang sangat jarang diajarkan (Verkijika, 2020). Mungkin saja dalam mengajarkan aspek afektif hanya pada bentuk ceramah/lisan, sehingga terkesan aspek ini jauh kesempurnaan, karena hal ini berbanding terbalik dengan kedua aspek yaitu aspek psikomotor dan kognitif yang selalu diutamakan dalam proses latihan maupun dalam proses pembelajaran (F. Martínez et al., 2016).

Dalam dunia pendidikan maupun dalam keseharian manusia terdapat tiga aspek yang selalu melekat yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. kemudian ketiga ranah dalam fungsinya berbeda-beda namun tidak terpisahkan misalnya ranah psikomotor dalam proses pembelajaran atau latihan selalu berkaitan dengan pengendalian otot-toto baik otot besar maupun otot kecil, otot-otot halus dan otot-otot kasar (Tkachenko & Rodin, 2020). Adapun ranah kognitif lebih dominan pada konsep pemahaman atau intelektual pada siswa/kenshi, dan ternyata kedua ranah terdapat aspek afektif dalam setiap proses yang dilakukan oleh seorang siswa/kenshi (Abdillah, 2020). Dengan demikian aspek afektif sangat penting di dunia semakin modern ini.

Proses latihan yang diikuti oleh para kenshi akan menjadi hal yang bermanfaat baginya jika dibutuhkan pada situasi-situasi yang tidak baik (orang berniat jahat terhadapnya), dan proses latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo dipandang positif oleh seorang kenshi maka akan diterima dan sebaliknya menurut seorang kenshi latihan beladiri shorinji kempo maka tidak

akan dilanjutkan dan berhenti dari beladiri kempo karena menurutnya tidak memberikan manfaat yang positif. Indikator penilaian aspek afektif jumlahnya bermacam-macam akan tetapi harus memenuhi lima persyaratan indikator sebagai berikut:

- a. Sikap kenshi terhadap dirinya sendiri dalam proses latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo
- b. Sikap kenshi dalam hubungan dengan para simpai selama proses latihan beladiri shorinji kempo
- c. Sikap kenshi dalam hubungan dengan para kenshi yang lain sesama dojo maupun dojo yang lain
- d. Sikap kenshi dalam hubungan dengan lingkungan selama latihan beladiri shorinji kempo
- e. Respon kenshi terhadap materi-materi latihan yang diberikan oleh para simpai.

Dalam beladiri shorinji kempo sendiri memiliki 6 aspek afektif yang menjadi ciri khas bagi setiap kenshi yang tergabung dalam beladiri ini. Enam aspek afektif ini hanya berlaku pada seorang kenshi junior dan senior saja namun yang bertindak sebagai seorang sempai dan sensei harus menjalankan aspek afektif beladiri shorinji kempo saat latihan maupun diluar dari waktu latihan (Budiadnyana, 2013). Dengan artian bahwa seorang kenshi menjalankan aspek afektif ini hanya dilingkungan sesama anggota beladiri

shorinji kempo namun seorang kenshi harus menerapkan juga kepada masyarakat umum. Dibawah ini dijelaskan 6 aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo sebagai berikut:

1) kyaka shoko

kyaka shoko atau mencerminkan diri merupakan langkah pertama yang dilakukan oleh seorang kenshi sebelum latihan dalam beladiri shorinji kempo, seorang kenshi harus memperhatikan lebih dalam tentang dirinya sendiri (Troy & Diana, 2022). Misalnya membuka pintu dojo atau tempat latihan dan membuka alas kaki, sepiantas hal ini sangat sederhana dan tidak penting, namun hal tersebut selalu dan wajib dilakukan oleh seorang kenshi. Sikap afeksi ini tidak hanya berlaku saat seorang kenshi berada di dojo namun harus di implementasikan dalam kehidupan sehari di rumah maupun masyarakat luas (Diana, 2022). Dalam tindakan melepas sepatu dan membuka pintu dojo mengajarkan kenshi untuk hidup bertanggungjawab dalam menjalankan kewajiban dengan terbiasa dan terpola dalam beladiri shorinji kempo (Troy, 2022). Sikap afeksi yang sederhana ini dapat menimbulkan dampak yang besar dalam kehidupan bermasyarakat. Sikap afeksi yang dilakukan kenshi akan memancarkan sinar dimana kenshi tersebut berada (Troy, 2022).

2) Gassho rei

Seorang kenshi beladiri shorinji kempo wajib melakukan interaksi awal yang baik terhadap sesama kenshi kemudian diakhiri dengan cara interaksi baik pula. Jika seorang kenshi secara sopan dan baik dalam memberikan salam kepada kenshi lain harus dilakukan secara alami dan pastinya salam tersebut dari hati. Hal ini menggambarkan sisi dari beladiri shorinji kempo dalam afeksi kedisiplinan atau dalam bahasa Jepang gyo latihan kedisiplinan seorang kenshi. Oleh karena itu jika seorang kenshi saat memberikan salam atau gassho rei harus disertakan dengan kasih sayang dan penghargaan terhadap kenshi lain. Gassho rei merupakan gerakan formalitas menutup telapak tangan yang dilakukan oleh seorang kenshi disertai dengan ekspresi sikap yang baik dan tulus dari hati. Gassho rei juga merupakan kamae dari beladiri shorinji kempo.

3) Samu

Samu atau saling menghargai sebagai kodrat sesama manusia. Dalam tradisi beladiri shorinji kempo sebelum dan sesudah latihan, semua kenshi wajib hukumnya untuk membersihkan dojo atau tempat latihan. Pentingnya membersihkan dojo sebelum latihan memiliki makna bahwa aktivitas latihan dilakukan dalam keadaan dojo yang bersih, sehingga menciptakan suasana yang nyaman. Kemudian setelah selesai latihan dojo kembali dibersihkan secara gotong royong indikasi aspek afksinya adalah

kerja sama dan hal ini menunjukkan rasa syukur karena para kenshi meninggalkan dojo dalam keadaan rapi. Pembersihan dojo dikerjakan tanpa memandang tingkatan senioritas dan junioritas.

4) Pakian

Pakian berkaitan erat dengan kebersihan, keindahan dan kerapian seorang kenshi. Bagi kenshi yang berlatih beladiri shorinji kempo wajib untuk berpakaian yang layak, karena seorang kenshi merasa nyaman ketika pakian atau doginya dalam keadaan bersih dan rapi. Sehingga saat proses latihan seorang kenshi mendapatkan kenyamanan bagi dirinya sendiri dan kenshi lain. Adapun hal lain adalah kuku tidak boleh panjang, rambutnya dirapikan bagi perempuan dan tidak diperbolehkan untuk menggunakan periasan yang mengganggu saat proses latihan berlangsung. Karena hal-hal tersebut akan mengganggu jalannya latihan. Perlu diketahui bahwa pakian atau dogi latihan yang dikenakan oleh para kenshi harus mengikuti peraturan dalam beladiri shorinji kempo.

5) Sikap

Seorang kenshi harus menunjukkan kesiapan untuk belajar beladiri shorinji kempo. Sikap seorang kenshi tidak hanya berlaku di dojo saat proses latihan saja, namun aspek sikap harus berlaku juga dalam kehidupan sehari-hari, dalam beladiri shorinji shorinji kempo wajib untuk menghormati seniornya, namun senior tidak meremehkan juniornya, serta

bertindak sopan, rendah hati dan sikap keinginan untuk belajar setiap teknik-teknik dasar beladiri shorinji kempo. Tradisi dalam beladiri shorinji kempo jika guru atau sempai berbicara maka para kenshi wajib untuk melakukan kesshu gamae, kemudian mendengar dengan cermat yang dijelaskan oleh seorang sempai dalam keadaan kesshu gamae. Kesshu gamae merupakan unsur dasar dalam beladiri shorinji kempo

6) Berbicara

Dalam beladiri shorinji kempo tidak baik seorang kenshi berbicara dengan sama kenshi, sempai dan orang lain menggunakan bahasa yang kasar, tidak sopan dan tidak mencerminkan nilai-nilai beladiri shorinji kempo. kata-kata yang digunakan oleh seorang kenshi memiliki resonansinya sendiri. Resonansi tersebut mencerminkan pribadi atau karakter seorang kenshi. Dalam beladiri shorinji kempo, hal berbicara memiliki keselarasan penting dengan sikap seorang kenshi terhadap sempainya. Karena kata-kata yang digunakan oleh seorang kenshi saat berbicara merupakan bagian dari mengekspresikan dirinya. Oleh karena itu seorang kenshi berusaha untuk berbicara dengan menggunakan kata-kata yang tepat, kata-kata mengekspresikan rasa hormat terhadap kenshi lain dan orang sekitarnya.

4. Kensi Usia 9-12 Tahun

Dalam usia inilah perkembangan anak akan semakin cepat. Fase anak-anak merupakan fase perkembangan mulai dari usia 1-2 tahun sampe usia 9-12 tahun, dan fase anak-anak diklasifikasikan menjadi dua fase yaitu 1). Fase anak kecil (*phase of small children*) antara usia 1-6 tahun, dan fase anak besar (*big boy phase*) usia antara 9-12 tahun (Hardini, 2012), Lebih lanjut Heri Rayubi mengatakan bahwa pada fase anak besar usia 9-12 tahun aspek yang menonjol adalah perkembangan pada pengetahuan, bergerak, dan interaksi sosial yang yang sangat cepat.

Perkembangan pada fisik yang menonjol pada usia 9-12 tahun adalah fleksibilitas dan keseimbangan. Hal senada juga dipaparkan Hardinsyah dan Supariasa bahwa Karakteristik anak usia 9-12 tahun telah memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik yang tinggi, memiliki perasaan yang malu, dan mempunyai rasa percaya diri dalam melakukan sebuah aktivitas fisik (Hardinsyah & Supariasa, 2016) Menurut Yusuf, Usia 9-12 tahun sudah dapat mereaksikan rangsang intelektual atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif, seperti: membaca, menulis, dan menghitung (Yusuf, 2011) Kemudian ciri-ciri anak usia 9-12 tahun akan terus berlangsung sampai anak tersebut masuk dalam fase usia remaja, dan terus berkembang ke fase-fase yang lebih matang dalam sebuah kehidupan.

Fase perkembangan kategori anak, dapat dibagi menjadi dua yaitu perkembangan masa anak-anak tengah (6-9) dan masa anak-anak akhir (9-12). (Holder, Coleman, & Wallace, 2010). Setiap fase tumbuh kembang anak, akan selalu diwarnai dengan berbagai karakteristik (ciri khas), dari masing – masing tahap perkembangannya. Hal ini berlaku juga dengan anak usia 9-12 tahun, pada fase ini anak akan meninggalkan masa anak-anak akhir menuju masa anak remaja awal, dalam fase ini karakteristik anak usia 9-12 tahun meliputi tiga unsur yang berkembang secara cepat yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif, serta memiliki dua elemen yang melekat pada anak yaitu temperamen dan karakter (Hiramura et al, 2010).

Karakteristik merupakan ciri khas, watak, tabiat, sifat yang terdapat pada makhluk hidup termasuk manusia, karakteristik seorang manusia akan menjadi hal yang membedakan dengan manusia lain, hal ini sejalan dengan pendapat Agus & Hamrin, karakteristik merupakan cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerja sama, dalam berbagai lingkungan hidup (Wibowo, 2013) karakter dapat diartikan sebagai watak dan budi pekerti dari seorang individu (Mamur, 2011). Dengan demikian karakteristik dapat disimpulkan sebagai gambaran dan ciri khas yang terdapat pada pribadi seorang manusia. Di bawah ini akan dijabarkan komponen-komponen karakteristik anak usia 9-12 tahun:

a. Karakteristik Anak Usia 9-12 Komponen Psikomotorik

Psikomotor merupakan komponen yang berkaitan dengan skill atau kemampuan anak dalam menjabarkan sebuah materi yang diterima dari seorang guru, ranah Psikomotorik merupakan lanjutan dari ranah kognitif, namun ranah psikomotorik lebih dominan pada penggunaan otot dalam melakukan aktivitas seperti lari, melompat, menari dan melukis (Sugianto, 2011)

Pada komponen ini ditandai dengan anak yang menyukai hal-hal yang bersifat praktis dan senang dalam melakukan aktivitas tanpa merasa lelah karena pada dasarnya anak usia 9-12 tahun, aktif bergerak, dalam segala bidang baik berolahraga maupun bermain dengan teman sebaya, hal ini dikarenakan pada masa ini anak sedang bermain, bergerak, dan bekerja (Diani, 2014). Kemudian berkaitan dengan perkembangan otot pada masa ini adalah: sudah mampu mengontrol tubuh/keseimbangan dengan baik, kemampuan berkomunikasi yang baik, perubahan pada alat reproduksi baik secara primer dan sekunder, pada seks primer ditandai haid bagi seorang wanita, mimpi basah bagi seorang laki-laki sedangkan tanda-tanda seks sekunder, terjadinya perubahan suara, tumbuhnya jangkut, badan berotot, sedangkan pada anak perempuan membesarnya payu dara, pinggul melebar (Lutfiana, 2015).

b. Karakteristik Anak Usia 9-12 Komponen Kognitif

Kognitif merupakan hal yang berkaitan dengan perkembangan kecerdasan, kepintaran, keuletan anak dalam memecahkan sebuah masalah dalam proses belajar mengajar dengan menggunakan akal (QI) (Desstya, 2015). Pada komponen ini pengetahuan anak memiliki tingkat dalam menganalisis pada hal – hal yang semakin kompleks dan mampu menyelesaikan tanggungjawab dengan baik misalnya, banyak berimajinasi, sangat aktif dalam KBM, meningkatnya berpikir abstrak, memberikan sebuah alasan dengan tepat, dan sangat tertarik dengan hal-hal baru.

c. Karakteristik Anak Usia 9-12 Komponen Afektif

Ranah afektif merupakan ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai dan memberikan stimulasi yang tepat dalam menunjukkan atensi atau seorang anak perlu untuk dihargai, oleh orang lain. Ranah afktif lebih kepada cerminan tingka laku atau prilaku yang mencangkup pada unsur sosial, dan nilai-nilai yang berlaku secara agama, budaya maupun Bangsa dan Negera (Burhaein, 2017). Hal-hal yang akan dialami oleh anak umur 9-12 tahun tentang afektif misalnya; cepat menyesuaikan diri denagn lingkungan barunya, keegoisan semakin meningkat, suka bermain dengan anak yang lebih besar, penuh energi, senang hidup berkelompok dan sering berdiskusi dengan orang yang lebih besar.

5. Model Latihan Shorinji Kempo berbasis Tarian Lokal Nusa Tenggara

Timur

Model latihan teknik dasar berbasis tarian lokal merupakan sebuah upaya yang penulis lakukan untuk mengelaborasi latihan yang bersifat formal dengan jenis tarian lokal yang sesuai dengan teknik-teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Gerak tarian lokal dengan teknik dasar beladiri shorinji kempo dikolaborasi pada pendekatan pada tarian lokal yang berasal dari Nusa Tenggara Timur. Tarian lokal merupakan, tarian yang memiliki potensi yang baik bagi kenzhi dalam latihan teknik dasar kempo dan aspek afektif, karena tarian lokal yang di gunakan oleh penulis memiliki tiga aspek yang sangat melekat pada kenzhi yaitu psikomotorik, kognitif, dan afktif, namun selama ini aspek psikomotor dan kognitif yang didominasi dalam latihan maupun pembelajaran, sehingga hadirnya tarian lokal para kenzhi dapat mempelajari teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif. Dibawah ini merupakan tarian lokal Nusa Tenggara Timur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tarian lego-lego, moko nona dan cakalele.

Landasan model latihan teknik dasar shorinji kempo yang dikembangkan dalam penelitian ini, berlandaskan pada model Pengembangan Borg and Gall yang meliputi enam tahap yaitu: 1) menentukan masalah atau potensi yang menjadi dasar pengembangan model. 2). Melakukan pengumpulan informasi

sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep, 3). Pembuatan model latihan (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model teknik dasar latihan dalam beladiri kempo 4). Validasi desain, dilakukan oleh ahli yang bersangkutan, 5) Revisi, dari hasil uji ahli (validasi desain) 6). Ujicoba produk.

Konsep model latihan teknik dasar kempo berbasis tarian lokal merupakan sebuah upaya yang mendukung untuk meningkatkan kualitas keterampilan seorang kenshi dalam hal teknik dasar beladiri shorinji kempo, hal ini senada dengan Sukadiyanto, bahwa prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan (Sukadiyanto, 2010) konsep model latihan tersebut memudahkan kenzhi dalam mengikuti latihan tanpa mengalami tekanan tapi sebaliknya menciptakan latihan yang menyenangkan dan melalui model latihan yang berbasis tarian lokal akan memberikan sebuah nuansa bagi kenshi untuk mempelajari aspek afektif disamping mempelajari psikomotor dan kognitif.

Komponen dalam sebuah latihan menjadi salah satu faktor yang turut berpengaruh terhadap kualitas latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan menjadi salah satu faktor penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan dan menentukan beban latihan. Komponen yang harus ada dalam model latihan yang dikembangkan berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur adalah: Intensitas, Volume, Interval, Repetisi, Set, Seri/Sirkuit, Durasi, Irama,

Frekuensi dan Recovery. Adapun model latihan yang akan dihasilkan dalam penelitian ini berupa model latihan baru yang dikembangkan berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur.

a. Grand Theory Pengembangan Model Latihan Shorinji Kempo

Grand Teori merupakan dasar lahirnya teori-teori lain dalam berbagai disiplin ilmu di dunia ini. *Grand theory* yang mendasari pengembangan model latihan beladiri shorinji kempo adalah behavioristik (perilaku manusia), yang dikemukakan oleh Gage & Berliner (Raihan, 2021), *grand theory* ini memiliki korelasi dengan aspek afektif karena berbicara tentang perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian *grand teori* yang berkaitan dengan latihan teknik dasar adalah teori belajar gerak dan teori biomekanika olahraga. Teori belajar gerak yang digunakan dalam pengembangan model latihan ini adalah teori yang dicetuskan oleh Schmidt, R.A. (1991), teori biomekanika olahraga yang digunakan dalam pengembangan model latihan ini adalah yang dicetuskan oleh Bartlett (2007).

b. Model Konseptual Model Latihan Shorinji Kempo Berbasis tarian Lokal NTT

Model Konseptual latihan yang baik akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kemampuan kenshi tentang teknik dasar dalam sebuah cabang olahraga. Model konseptual model latihan beladiri shorinji kempo ini, berfokus pada kenshi usia 9-12 tahun, dengan konsep latihan berbasis tarian

lokal Nusa Tenggara Timur. Konsep model latihan ini memiliki komponen-komponen yaitu:

a) Intensitas

Intensitas merupakan ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsangan yang diberikan selama latihan teknik dasar dan aspek afektif berlangsung. Intensitas merupakan salah satu komponen yang berperan penting untuk meningkatkan kualitas kemampuan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi usia 9-12 tahun, disamping itu kesungguhan para kenshi dalam melakukan setiap gerakan teknik dasar beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal menentukan pencapaian intensitas latihan.

Intensitas model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi usia 9-12 tahun menggunakan intensitas yang rendah, sedang dan tinggi, namun lebih dominan pada intensitas yang sedang meliputi kecepatan waktu, beban latihan tempo dalam melakukan gerakan teknik dasar berbasis tarian lokal NTT dan frekuensi yang sedang.

b) Volume

Volume latihan merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan kenshi dalam berlatih teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Volume latihan dalam model ini lamanya latihan jarak tempuh atau berat

beban per unit waktu; jumlah ulangan dalam model latihan ini berjumlah 4 pengulangan. Volume latihan menunjukkan kuantitas jumlah pengulangan yang akan dilakukan para kenshi usia 9-12 tahun saat melakukan latihan teknik sadar beladiri shorinji kempo.

c) *Recovery*

Recovery merupakan masa istirahat yang berlaku dalam setiap sesi latihan dalam sebuah cabang olahraga. Masa istirahat dalam model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur adalah 30 sampai 1 menit.

d) *Interval*

Intensitas latihan merupakan ukuran yang menunjukkan pada kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung (stimulus berupa aktivitas gerak). Intensitas latihan dapat dikategorikan, intensitas tinggi, sedang, dan rendah. Intensitas latihan memiliki dua belas komponen yang sangat penting bagi atlet saat melakukan aktivitas dalam olahraga: 1. Intensitas, 2. Volume, 3. Recovery, 4. Interval, 5. Repetisi, 6. Set, 7. Seri/Sirkuit, 8. Durasi, 9. Densitas, 10. Irama, 11. Frekuensi, 12. Sesi atau Unit dalam intensitas latihan sering menggabungkan latihan aerobik dan anaerobic (Djoko Pekik Irianto, 2018; Ehrlich et al., 2017; Karvonen & Vuorimaa, 1988). Intensitas latihan dapat diartikan juga sebagai sebuah usaha untuk menunjukkan kualitas berat ringannya

latihan yang dilakukan (Jones & Vanhatalo, 2017). Dan besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan yang dilakukan.

Intensitas latihan memiliki aspek perbedaan sesuai dengan iklim sebuah Negara dan faktor biologis pada seseorang seperti jenis kelamin, berat badan dan lain sebagainya dan intensitas latihan memiliki efek yang sangat baik bagi atlet dalam meningkatkan performa secara bertahap, sesuai dengan intensitas yang digunakan saat melakukan latihan (Henke et al., 2020; Tabata, 2019). Ketika seseorang melakukan aktivitas dengan intensitas yang konsisten dalam latihan, maka memungkinkan individu akan tetap aktif secara fisik dalam menjalankan setiap program – program yang direncanakan dengan intensitas yang telah ditentukan sesuai dengan kemampuannya (Colin Boyd et al., 2012; Maasar et al., 2021; Wahl et al., 2020).

e) Repetisi

Repetisi dalam model latihan ini dilakukan 4 kali pengulangan.

f) Set

Dalam setiap latihan menggunakan model latihan ini, seorang kenshi melakukan 2 set disetiap teknik dasar beladiri shorinji kempo.

g) Durasi

Durasi dalam model latihan ini adalah 30-60 menit

h) Irama

Irama dalam model latihan ini lebih dominan pada kategori sedang, namun adanya kategori rendah dan tinggi/cepat.

i) Frekuensi

Frekuensi dalam model latihan ini terdiri dari 3 hari dalam satu minggu.

1) Komponen Utama

a) Tujuan Latihan

Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang sistematis dalam waktu yang relatif lama makin meningkat dan meningkatkan potensi individu yang bertujuan membentuk fungsi psikologi yang fisiologi manusia untuk memenuhi persyaratan tugas. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka pendek. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. Sasaran ini umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk olahragawan yang masih junior. Tujuan utama latihan berbasis model yang dikembangkan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan kenshi usia 9-12 tahun dalam berbagai gerak dasar dan aspek afektif

dalam beladiri shorinji kempo. Tujuan latihan adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang ajeg dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan konsisten.

Tujuan latihan dalam sebuah cabang olahraga pada umumnya terdapat empat aspek penting yaitu: yaitu latihan fisik, taktik, teknik dan mental. Aspek latihan fisik berkaitan dengan perbaikan biomotor, latihan aspek taktik berkaitan dengan efisiensi gerak, latihan aspek taktik berkaitan dengan kematangan dalam bertanding dan latihan aspek mental berkaitan dengan psikologi atlet/ kenshi. Secara kusus tujuan dari model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur adalah untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo untuk kenshi usia 9-12 tahun.

b) Tujuan Sesi Latihan

Tujuan sesi latihan dalam model latihan ini meliputi empat tahapan yaitu: pengantar, pemanasan, inti dan penutup. Keempat tahapan dalam model latihan ini dijalankan secara terperinci:

1) Tahapan Pembukaan

Tahapan pembukaan dalam model latihan ini adalah menyampaikan tujuan latihan menggunakan model latihan berbasis tari lokal Nusa Tenggara Timur untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi usia 9-12 tahun. Menjelaskan materi latihan berbasis tari lokal untuk teknik dasar dan aspek afektif. Memberikan motivasi kepada para kenshi sebelum melakukan setiap gerakan dalam beladiri shorinji kempo dengan semangat yang tinggi.

2) Pemanasan

Pada dasarnya bgn ini bertujuan menyiapkan organisme para kenshi agar secara fisiologis dan psikologis siap menerima latihan inti. Secara garis besar bagian ini meliputi, memperlancar sirkulasi darah, melebarkan kapiler, dan memperlancar pergantian udara di paru paru. penguluran untuk mempertinggi kontraksi otot dan melemaskan persendian-persendian untuk memperluas gerakan. Bentuk pemanasan dalam model latihan ini adalah pemanasan secara statis dan dinamis gerakan pemanasan diterapkan dalam model ini adalah ringan dan sedang. Kemudian gerakan pemanasan dari sederhana ke gerakan yang lebih kompleks.

3) Tahapan Inti

Tahapan inti dalam model ini adalah para kenshi melakukan 9 teknik dasar beladiri shorinji kempo, yang berasal dari tiga tarian lokal NTT. Satu tarian lokal memiliki 3 jenis teknik dasar beladiri shorinji kempo dan 6 aspek afekti dalam beladiri shorinji kempo.

4) Tahapan Penutup

Dalam proses latihan jangan berhenti dengan tiba-tiba, karena akan menimbulkan keadaan yang stress (baik stress fisik maupun psikis) yang akan dialami oleh seorang kenshi, intensitas latihan diturunkan secara perlahan sampai kembali pada keadaan normal, para pelatih yang berpengalaman mengakhiri suatu latihan dengan bermacam-macam peninginan misalnya jogging intensitas ringan, senam relaksasi, permainan kecil, *stretching* ringan dan pengaturan irama pernafasan.

c) Materi Latihan

Materi latihan dalam model latihan berbasis tarianb lokal NTT meliputi dua hal penting yaitu teknik dasar beladiri dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Keseluruhan materi tentang teknik dasar beladiri shorinji kempo adalah berjumlah sembilan teknik dasar beladiri shorinji kempo yaitu: 1). Shoto Uci, 2). Yoko Ashi, 3). Uchi

Uke, 4). Hidari Mae, 5). Migi Mae, 6). Judan Zhuki, 7). Geri Komi, 8). Furi Tsuki, 9). Chudan Kamae dan ditambah lima aspek afektif dalam shorinji kempo yaitu: 1). kyaka shoko, 2). Gassho rei, 3). Samu, 4). Pakian/Dogi, 5). Sikap. Sembilan teknik dasar merupakan berasal dari tiga model latihan yang digunakan pada saat proses latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT. Setiap model memiliki tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo, sedangkan ke lima aspek afektif selalu dimiliki oleh ketiga model latihan ini.

d) Tahapan Latihan

Tahapan latihan dalam model latihan ini meliputi tiga tahapan yaitu pemanasan (*Warm-up*), *kondisioning* dan penenangan (*Cooldown*). Pemanasan dilakukan sebelum latihan yang bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima beban yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Ciri-ciri bahwa tubuh siap menerima beban latihan antara lain: detak jantung maksimal, suhu tubuh naik 1-2°C, dan badan berkeringat. Adapun rangkaian gerak pemanasan adalah sebagai berikut:

- 1) Aerobik ringan, berupa gerakan ringan yang dikerjakan secara kontinu-ritmis meliputi: lari keliling dojo dan skiping.
- 2) Stretching, berupa gerakan meregang sendi dan mengulur otot.

- 3) Kalistenik, meliputi gerak dinamis meliputi: push-up dan pull up.
- 4) Aktivitas formal, berupa gerak yang menyerupai gerak dalam latihan yang sebenarnya. Meliputi: tendangan, pukulan hindaran dan tangkisan.

Setelah melakukan pemanasan selanjutnya melakukan conditioning. Langkah ini para kenshi melakukan berbagai sembilan teknik dasar dan lima aspek dasar dalam beladiri shorinji kempo dengan model berbasis tarian lokal NTT, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif dalam shorinji kempo.

Tahap terakhir ini bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh para kenshi usia 9-12 tahun setelah mengikuti latihan dengan melakukan serangkaian gerak teknik dasar beladiri shorinji kempo yang meliputi pukulan, tendangan, tangkisan dan hindaran. Tahapan ini ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat.

e) Kegiatan Pelatih dan Anak Latih

Kegiatan pelatih dalam model latihan ini adalah guru, fasilitator, motivator, pekerja sosial dan memberikan nasihat kepada para kenshi, kemudian dapat artikan bahwa seorang sampai harus

menanamkan pengetahuan, skill dan ide-ide kepada para kenshi usia 9-12 tahun, sedangkan anak latih atau para kenshi usia 9-12 tahun melakukan atau menjalankan seluruh instruksi yang diberikan oleh para sempai dalam proses latihan, baik teknik dasar maupun aspek afektif.

f) Evaluasi Hasil Latihan

Evaluasi hasil latihan merupakan hal yang bersifat wajib dalam berbagai cabang olahraga maupun aspek kehidupan lain. Evaluasi hasil latihan sering dipergunakan untuk menilai efektivitas dan efisiensi pada sebuah model. Evaluasi hasil latihan dibedakan menjadi dua yaitu evaluasi formatif dan evaluasi sumatif. Evaluasi formatif digunakan sebagai sarana pengumpulan data dan informasi yang akan dimanfaatkan sebagai dasar dalam memperbaiki kualitas model latihan, dalam hal ini model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun.

Data dan informasi dari evaluasi formatif lebih fokus pada informasi yang berhubungan dengan kekurangan pada model latihan tersebut. Sedangkan, evaluasi sumatif dipergunakan untuk memperoleh data dan informasi yang berguna untuk mengambil keputusan tentang model latihan tersebut. Evaluasi formatif

dilakukan selama proses latihan tentang teknik dasar dan aspek afektif menggunakan model tersebut, sebaliknya evaluasi sumatif dilaksanakan diakhir dari proses latihan menggunakan model latihan tersebut. Dengan demikian evaluasi hasil latihan menggunakan model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif dapat diketahui.

2) Komponen Pendukung

a) Buku Model Latihan (Program Latihan)

Komponen pendukung merupakan suatu komponen memperkuat komponen utama, dalam hal ini berkaitan dengan pengembangan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dan aspek afektif kenshi usia 9-12 tahun. Lima buku yang menjadi komponen pendukung terhadap pengembangan model latihan ini adalah Falsafah Pengukuran Dan Teknik Dasar Shorinji Kempo, Latihan Teknik Dasar Beladiri Shorinji Kempo Berbasis Permainan Tradisional, Dasar-Dasar Beladiri Shorinji Kempo, Pengembangan Buku Panduan Teknik Dasar (Kihon, Kata, Kumite) Untuk Perguruan Karate Gokasi dan Buku pembelajaran kyu VIII sampai kyu IV yang fokus materinya kepada kenshi pemula/kenshi bersabuk putih.

Kelima buku yang dijadikan komponen pendukung tidak semuanya berasal dari beladiri shorinji kempo. Program latihan dalam komponen pendukung ini pada prinsipnya mengikuti prinsip-prinsip dalam latihan dalam olahraga. kebutuhan individu, Kekhususan, Progressive, Recovery, beban lebih dan kebalikan (Bompa,1990). Prinsip-prinsip program latihan ini juga akan menjadi acuan dalam mengembangkan model latihan ini, namun prinsip latihan dalam model latihan ini terkhususnya untuk teknik dasar beladiri shorinji kempo dan bukan juga untuk prestasi, akan tetapi dikhususkan bagi kenshi usia 9-12 tahun dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo.

3) Komponen Evaluasi Hasil Latihan

Komponen evaluasi hasil latihan dalam model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT meliputi tiga hal penting yaitu: teknik dasar beladiri shorinji kempo, aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo dan model latihan yang digunakan. Teknik dasar dalam model ini berasal dari tiga tarian lokal NTT, masing-masing tarian memiliki tiga unsur teknik dasar dan lima aspek dalam bela diri shorinji kempo. adapun ketiga tarian menghasilkan tiga model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo.

c. Latihan Beladiri Shorinji Kempo

Latihan beladiri shorinji kempo tidak hanya diciptakan untuk membuat para kenshi untuk menguasai berbagai teknik dasar dan meningkatkan kekuatan fisik, kemudian melakukan pertarungan bebas dijalanan namun, latihan shorinji kempo dapat dijadikan sebagai media menjadi seorang pemimpin sejati. Seorang kenshi mengikuti latihan shorinji kempo harus memiliki tujuan menjadi seorang kenshi yang berpotensi dan selalu percaya diri. Seorang kenshi yang mengikuti latihan beladiri shorinji kempo harus mengutamakan kasih sayang, keberanian, dan sikap adil dengan sesama kenshi maupun orang dalam bertindak.

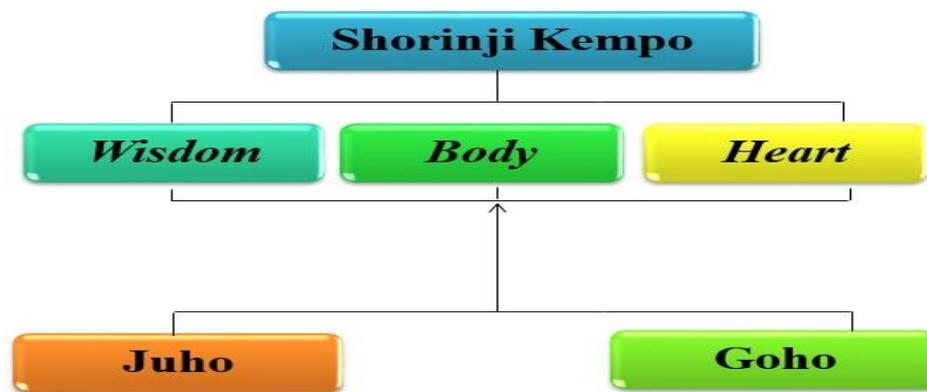
Latihan beladiri shorinji kempo dapat menyeimbangkan antara latihan fisik dan spiritual seorang kenshi. Latihan beladiri shorinji kempo tidak berfokus pada teori berpikir atau cara seorang kenshi memuaskan dirinya, namun latihan shorinji kempo merupakan salah satu metode dalam menjaga keseimbangan antara jiwa dan raga. Latihan beladiri shorinji kempo selalu dominan dengan enam teknik dasar yaitu pukulan, tangkisan, tendangan, kuda-kuda, hindaran dan kuncian disertakan bantingan. Keenam teknik dasar ini bermuara pada dua teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo yaitu goho dan Juho. Teknik goho merupakan teknik kasar yang meliputi: serangan, pukulan, tendangan, pengambatan, injakan, sedangkan Juho merupakan teknik lembut atau lunak yang meliputi: kuncian, bantingan dan pelepasan.

Latihan beladiri shorinji kempo memiliki ciri khas Karakteristik pada teknik dasar kempo yang berlandaskan pada ajaran agama Budha, dengan manji/lambang bunga taratai, yang memiliki makna bahwa berputar ke kiri yang artinya “kasih sayang, sedangkan yang berputar ke kanan yang artinya kekuatan” (So, 1991:24). Sehingga karakteristik yang diajarkan kepada para pemain kempo (kenshi), memiliki unsur kelembutan (Juho) dan unsur keras



Gambar 2. Bagan Karakteristik latihan teknik dasar kempo
Sumber: (So, 1991:70)

Dari bagan yang disajikan diatas memberikan gambaran bahwa karakteristik teknik dasar kempo memiliki dua sisi dalam setiap tekniknya yang harus dipelajari dan dipahami dengan baik yaitu karakteristik teknik dasar kempo yang keras dan karakteristik teknik kempo dasar yang lembut. Pada saat seorang kenshi melakukan gerakan atau mempelajari gerakan teknik dasar kempo maka, seorang pemain kempo akan melibatkan tiga unsur dalam beladiri kempo yaitu; Wisdom, Body, and Heart, kemudian menjadikan tiga unsur dalam mengespresikan karakteristik teknik dasar keras (Goho) dan Lembut (Juho). Dibawah ini dideskripsikan dengan bagan



Gambar 3. Bagan Pengolongan latihan teknik dasar kempo
Sumber: (So, 1991: 71)

Kedua karakteristik teknik dasar kempo bermuara pada ketiga unsur yaitu; Wisdom, Body, and Heart. Dan kedua teknik dasar kempo memiliki karakteristik masing – masing, karakteristik teknik dasar kempo keras (Goho) berpusat atau berfokus pada pukulan (zuki), dengan mengandalkan serangan balik terhadap lawan, serta menekankan bagi seorang pemain kempo untuk menggunakan tangan dan kaki saat melakukan serangkaian pukulan atau tendangan (Geri). Sedangkan karakteristik (Juho) lebih kepada pelepasan, kunci, dan mencari titik – titik kelemahan dari lawan.

B. Kajian Penelitian Relevan

Eksistensi Tarian Tradisional Lego-Lego Sebagai Alat Pemersatu Masyarakat Kabola, (2019), Waamanah Hamap Demang, metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif, simpulan dalam penelitian ini tarian lego-lego berperan dalam mempersatu masyarakat suku Kabola dari keberagaman melalui lingkaran lego-lego. Adapun perbedaan dengan penelitian penulis adalah: 1). Tempat penelitian, 2). Pemilihan model tarian lego-lego,

penulis memilih tarian versi suku kuligang jelas berbeda dengan penulis terdahulu yang memilih tarian lego-lego versi suku kabola, 3). Esensi kajian penulis terdahulu berfokus pada lego-lego sebagai alat pemersatu, sedangkan penulis memfokus tarian lego-lego pada teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo dan aspek afektif pada kenshi.

Lego-lego sebagai simbol kemitraan sejajar (pendekatan studi Gender atas tarian di suku Abui), (2017), Kollya, metode dalam penelitian ini adalah kualitatif deskripsi, simpulan dalam penelitian ini adalah tarian lego-lego dapat meruntuhkan tembok pemisah antara wanita dan laki-laki, misalnya segala macam pekerjaan selalu dikerjakan secara bergotong royong. Tarian lego-lego menyadarkan masyarakat setempat bahwa perbedaan seharusnya dijadikan kekayaan dalam hidup bermasyarakat. Kaum wanita tidak hanya sebatas menyediakan makanan namun turut berperan dalam mengeluarkan pendapat dan mengambil kebijakan-kebijakan penting untuk kemajuan suku. Adapun perbedaan penelitian peneliti adalah: 1). Peneliti tidak hanya memfokuskan penelitian pada nilai sosial, namun sejarah, sosial dan gerak dari tarian lego-lego 2). Tempat penelitian peneliti, 3). Pendekatan dalam penelitian, 4). Subjek penelitian, 5). Versi tarian lego-lego.

Tarian lego-lego sebagai reproduksi identitas masyarakat alor pantar, (2018), Olang & Maarif, metode dalam penelitian ini kualitatif pendekatan etnografi, simpulan dalam penelitian ini adalah bahwa terian lego-lego

merupakan sebuah tarian yang memiliki nilai sakral, karena tarian ini menjadi media antara nenek moyang terdahulu untuk menaikan syukur kepada sang pencipta atas hasil dan pekerjaan yang dilakukan. Penulispun dengan tegas bahwa adanya pergeseran nilai tarian lego-lego sebagai tarian yang maknanya sakral. Perbedaan penulis dengan terdahulu adalah: 1). Metode pendekatan penelitian, 2). Subjek penelitian, 3). Fokus kajian dalam penelitian, 4). Pemilihan versi gerak dalam tarian lego-lego, 5). Tempat penelitian.

Peran tarian lego-lego sebagai pemandu hidup masyarakat Alor, (2018), Koliham, Widiarto, & Sunardi, metode dalam penelitian ini kualitatif pendekatan fenomenologi, simpulan dalam penelitian ini adalah tarian lego-lego dapat dijadikan pemandu kehidupan masyarakat alor, hal ini lebih kepada nilai relegius pada masa lampau dimana tarian ini dijadikan pemujaan nenek moyang sebagai tanda syukur kepada sang pencipta. Adapun tarian lego-lego menjadi simbol nilai sosial secara sempurna pada masyarakat alor. Perbedaan dengan penelitian penulis adalah 1). Tempat penelitian, 2). Subjek penelitian, 3). Versi tarian lego-lego, 4) fokus penelitian hanya pada nilai relegius dan sosial.

Menganalisis berbagai bentuk musikal nyanyian dalam tarian lego-lego pada masyarakat alor terkhususnya desa Lendola, (2020), Iswanto, metode dalam penelitian ini kualitatif pendekatan analisis konten, simpulan dalam penelitian ini adalah musikal nyanyian lego-lego memiliki perbedaan dengan musikal versi barat, penulis juga menemukan bahwa ketiga unsur yaitu musik,

nyanyian/sair, dan gerakan tarian memiliki hubungan yang tidak dapat dipisahkan. Perbedaan penelitian penulis adalah: 1). Waktu yang digunakan penulis, 2). Metode penelitian, 3). Tempat penelitian 4). Subjek penelitian, 5). Fokus kajian Penelitian tentang tarian lego-lego.

Axiology of lego-lego dance in sports perspective, (2021), Wali, Kumarudin & Pranata, metode dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, simpulan dalam penelitian ini adalah aksiologi olahraga dalam tari lego-lego benar-benar ada dengan jawaban responden yang disajikan sebagai berikut: Sangat Setuju (SS) 1,92%, Setuju (S) 2,80%, Netral (N) 1%, Tidak Setuju (TS) 0,08% . Adapun perbedaan dalam penelitian ini adalah: waktu, tempat, fokus kajian dan subjek penelitian.

The Effect of Gobak Sodor Game on the Increase of Tai Sabaki in Adolescent Kenshi Dojo Triharjo, (2022), Maniruhuruk, et.al, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode penelitian Eksperimen Quasi. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo berbasis permainan tradisional gobak sodor dapat meningkatkan kemampuan kenshi remaja dalam melakukan gerakan badan/taisabaki. Dengan demikian dari ketujuh penelitian relevan dalam penelitian ini, memperkuat penelitian dari segi latihan teknik dasar dan aspek afektif pada seorang kenshi terkhususnya kenshi usia 9-12 tahun.

C. Kerangka Pikir

Seni beladiri kempo merupakan salah satu seni beladiri yang berasal dari Jepang. Ciri khas dari beladiri shorinji kempo adalah perpaduan antara teknik gerakan lembut/juho dan gerakan keras/goho. Oleh karena itu tidak dibenarkan jika seorang kenshi hanya melatih satu unsur teknik dalam beladiri shorinji kempo, namun seorang kenshi harus berlatih kedua teknik tersebut secara bersamaan. Teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo merupakan hal yang bersifat dasar atau sebagai pondasi bagi para kenshi. Oleh karena itu seorang wajib menguasai teknik-teknik dasar sebelum melatih teknik dasar yang lain.

Masalah yang timbul dalam penelitian ini adalah model latihan, teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif pada kenshi usia 9-12 tahun. Model latihan dalam beladiri shorinji masih bersifat warisan, belum cukup banyak model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo berbasis modifikasi terkhususnya model latihan berbasis tarian lokal. Model latihan ini dipilih dan dikembangkan dalam penelitian ini adalah suatu terobosan baru dalam proses latihan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo yang berbasis tarian lokal. Aspek yang menjadi fokus utama pengembangan model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo adalah teknik dasar dan aspek afektif pada seorang kenshi. Adapun teknik dasar yang ditingkatkan melalui model latihan

adalah teknik pukulan, tangkisan, tendangan dan hindaran (zhuki, uke, geri dan ashi).

Teori yang menjadi landasan pengembangan model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo adalah teori belajar gerak/*motor learning*, Belajar gerak dapat peningkatan keahlian keterampilan motorik yang disebabkan oleh kondisi latihan, pengalaman atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologis, kemudian menuntut seorang kenshi melibatkan fisik secara aktif saat berlatih suatu teknik tertentu dalam beladiri shorinji kempo. Sedangkan teori pada aspek afektif adalah behavioristik. Proses latihan teknik dasar dan aspek afektif mengadopsi gerakan dan nilai-nilai dari tiga tarian lokal NTT, kemudian penulis mendapatkan tiga model latihan yaitu: Gotong Royong berasal dari filosofi tarian lego-lego, Gembira berasal dari filosofi tarian Moko Nona dan Spirit berasal dari tarian Cakalele.



Gambar 4. Kerangka Pikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan maka pertanyaan penelitian akan mengembangkan model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi usia 9-12 tahun dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk konstruk datau sistematik latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dan afektif para kenshi usia 9-12 tahun?
2. Bagaimana bentuk pengembangan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dan afektif para kenshi usia 9-12 tahun?

3. Apakah model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk peningkatan keterampilan teknik dasar dan afektif para kenshi usia 9-12 tahun?
4. Bagaimana keefektivan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT dalam peningkatan kemampuan teknik dasar dan afektif para kenshi usia 9-12 tahun?

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Model Pengembangan

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan pengembangan, karena dalam penelitian ini, produk menjadi hasil akhir dari sebuah pengembangan yang dilaksanakan oleh seorang penulis. Alasan penulis menggunakan metode ini adalah menghasilkan sebuah metode latihan berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur yang dikemas dalam bentuk buku panduan. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa buku panduan model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur. Dalam penelitian dan pengembangan produk yang dihasilkan dan divalidasi oleh para ahli, setelah dinyatakan maka akan dijadikan prosedur pelaksanaan model latihan beladiri shorinji kempo untuk kenshi.

Penelitian dan pengembangan ini, penulis mengembangkan model latihan teknik dasar dan aspek dalam beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk kenshi usia 9-12 tahun. Langkah-langkah penelitian dan pengembangan menurut Borg & Gall 10 langkah, yaitu: 1. studi pendahuluan dan pengumpulan data, 2. Perencanaan, 3. Pengembangan produk awal, 4. Uji coba awal, 5. Revisi produk, 6. Uji coba skala besar, 7. Revisi produk operasional, 8. Uji coba produk operasional, 9. Revisi produk final/akhir, dan 10. Desiminasi dan implementasi produk hasil pengembangan.

B. Prosedur Pengembangan

Prosedur penelitian pengembangan dalam penelitian ini menjelaskan tentang langkah-langkah prosedur yang ditempuh penulis dalam membuat produk yang sesuai dengan model pengembangan yang dilakukan. Pemilihan model pengembangan Borg & Gall dilakukan berdasarkan jenis penelitian yang merupakan jenis penelitian pengembangan. Model pengembangan Borg & Gall sesuai dengan judul penulis. Berikut merupakan penjelasan sepuluh langkah dalam penelitian ini:

1. Pengumpulan Informasi Lapangan untuk studi pendahuluan

Penulis mengumpulkan informasi, studi lapangan/wawancara dengan para pelatih beladiri shorinji kempo yang ada di Yogyakarta mengenai model latihan yang sering digunakan dalam proses latihan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo untuk kenshi usia 9-12 tahun. Apakah model latihan merupakan salah satu masalah dalam proses latihan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo untuk kenshi usia 9-12 tahun. Berdasarkan observasi dan wawancara terhadap para simpai penulis menemukan bahwa model latihan berbasis modifikasi masih sangat jarang digunakan. penulis juga mengumpulkan informasi melalui studi pustaka mengenai landasan teori, data, dan hasil penelitian yang terkait dengan penelitian ini. Studi lapangan di maksudkan untuk mendapatkan data

kebutuhan dan mencari masukan dari para ahli tentang model latihan yang dikembangkan dalam penelitian ini.

2. Perencanaan

Tahap perencanaan ini penulis membuat rencana desain pengembangan produk berupa buku panduan model latihan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Tujuan penelitian ini adalah menjawab permasalahan yang dialami oleh kenshi usia 9-12 tahun berkaitan dengan kemampuan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo melalui model latihan yang dikembangkan oleh penulis berbasis tarian lokal NTT. Waktu yang dibutuhkan dalam penelitian ini selama tiga bulan terhitung pada tanggal 10 Februari sampai 20 April 2022. Model latihan yang dihasilkan dikhususkan untuk kenshi usia 9-12 tahun.

3. Pengembangan produk awal

Kegiatan yang dilakukan penulis pada tahap ini adalah mengembangkan produk awal mengembangkan format/draft. Berdasarkan pada studi kepustakaan mengenai dasar-dasar teori, wawancara serta observasi di lapangan, maka penulis menyusun draft awal. Langkah pengembangan produk awal adalah penulis membuat produk latihan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan keterampilan kenshi usia 9-12 tahun, penulis membuat produk berdasarkan studikajian teori kemudian di nilai oleh lima ahli dalam penelitian ini, dua ahli

kepelatihan, dua ahli beladiri shorinji kempo dan satu ahli tarian lokal NTT. Subjek dalam penelitian ini adalah para kenshi usia 9-12 tahun di Perkemi DIY, yang meliputi enam dojo di DIY yaitu: dojo Amikom Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Balong, Kec. Sindangagung, Kabupaten Kuningan, Triharjo, Kec. Pandak, Kabupaten Bantul, SDK Bohoharjo, Kec. Ngadirojo Kabupaten Pacitan, SD Bantu, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul dan LPP Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta.

Draf model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi usia 9-12 tahun

Proses latihan teknik dasar dan aspek afektif berbasis tarian lokal NTT dimaksudkan untuk membuat para kenshi usia 9-12 tahun semakin lebih bersemangat dan proses latihan dalam beladiri shorinjin kempo lebih menarik, menyenangkan dan tidak menimbulkan kebosanan. model latihan yang dikembangkan ini juga disesuaikan dengan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun. Teknik dasar dan aspek afektif yang dilakukan dalam proses latihan berbasis tarian ini sama dengan teknik dasar dan aspek afektif yang berlaku dalam beladiri shorinji kempo. Draff produk merupakan rencana awal dari pengembangan model yang dilakukan dalam penelitian ini. Namun dengan pendekatan gerak tarian lokal NTT. Draff produk model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal ini untuk meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo terdiri dari tiga

model latihan yang berasal dari tiga tarian lokal NTT yaitu, 1). Gotong Royong, 2). Gembira dan 3). Spirit. Draft model latihan ini disusun pada tanggal 13 November 2020.

a. Model Latihan 1



**Gambar 5. Model Pertama Gotong Royong
Sumber Gambar: Pribadi**

1) Nama Model Latihan

Nama model latihan teknik dasar dan aspek afektif shorinji kempo yang pertama adalah Gotong Royong, nama ini berasal dari filosofi tarian lego-lego.

2) Deskripsi

Model latihan gotong royong merupakan suatu model yang dikembangkan berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Model latihan ini dilakukan di tempat latihan/dojo. Para kenshi wajib berada di area yang telah ditentukan dalam bentuk formasi yang instruksi sampai. Teknik dasar yang dilakukan oleh para kenshi tentu berbasis pada gerakan tarian lokal lego-lego. Model latihan ini dapat dilakukan secara sendiri atau berpasangan.

3) Kegiatan Awal

Pertama-tama para kenshi dibagi menjadi dua kelompok dalam formasi lingkaran untuk melakukan pemanasan. Sebelum pemanasan dimulai, salah satu kenshi memimpin doa menurut keyakinan masing-masing kenshi, menghitung jumlah kenshi. Pemanasan dipimpin oleh salah satu kenshi kemudian dikontrol

oleh para simpai. Para kenshi melakukan pemanasan secara statis dan dinamis.

4) Teknik Dasar dalam Model Latihan Pertama

Model latihan yang pertama berisikan tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo. Ke tiga nama teknik dasar beladiri shorinji kempo adalah: Yoko Ashi, Uchi Uke dan Soto Uci. Teknik Yoko ashi berasal dari unsur langkah kaki seorang kenshi saat melakukan hindaran serangan lawan dan melangkah untuk melakukan serangan balik ke lawan, teknik Uchi Uke berasal dari unsur tangkisan teknik ini berlaku saat seorang kenshi mendapat serangan dari lawan berupa Jodan zhuki atau pukulan ke arah muka, teknik Shoto Uci teknik ini berasal dari unsur Zhuki, ketika seorang kenshi melakukan pukulan belahan dari atas kepala lawan.

5) Aspek afektif dalam model latihan Pertama

Umumnya beladiri shorinji kempo memiliki enam aspek afektif. Dalam model latihan yang pertama terdapat enam aspek afektif. Enam aspek afektif dalam model yang pertama ini adalah: Kyaka Shoko, Gassho Rei, Samu, Pakian atau Dogi, Sikap dan Berbicara. Kyaka Shoko merupakan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo yang mewajibkan seorang kenshi memperhatikan

diri sendiri sebelum dan sesudah latihan. Aspek ini tidak hanya berlaku pada kenshi-kenshi pemula namun semua anggota beladiri shorinji kempo. Contoh pada aspek Kyaka Shoko dalam shorinji kempo adalah: melepas kaki dan membuka pintu dojo.

Gassho Rei aspek afektif yang berkaitan dengan saling menghormati, artinya semua anggota beladiri shorinji kempo baik kohai, kenshi, Sempai dan Sensei wajib memberikan penghormatan terhadap sesama. Sama aspek afektif yang berkaitan dengan kebersihan dojo lebih tepatnya kerja sama, karena sebelum dan sesudah latihan dojo wajib dibersihkan secara bersama-sama. Dogi aspek afektif yang berkaitan dengan kebersihan kerapian dan keindahan. Sikap aspek yang berkaitan dengan sopan santun terhadap Sempai dan sesama kenshi. Berbicara aspek afektif ini berkaitan dengan karakter kenshi, Dalam beladiri shorinji kempo tidak baik seorang kenshi berbicara dengan sama kenshi, sempai dan orang lain menggunakan bahasa yang kasar, tidak sopan dan tidak mencerminkan nilai-nilai beladiri shorinji kempo.

6) Tujuan Latihan

Tujuan latihan melalui model latihan yang pertama adalah: meningkatkan tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo dan enam aspek dalam beladiri shorinji kempo. Teknik dasar beladiri shorinji kempo yang ditingkatkan adalah Yoko Ashi, Uchi Uke dan Soto Uci, dan aspek afektif yang ditingkatkan adalah: Kyaka Shoko, Gassho Rei, Samu, Pakian atau Dogi, Sikap dan Berbicara.

7) Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam model latihan pertama ini adalah: Pakian, Kone, pluit dan Stop Watch.

8) Aturan Latihan

- a) Para kenshi dibagi menjadi dua bagian, 1 kelompok diberikan nama Gotong dan kelompok yang lain diberikan nama Royong.
- b) Para kenshi tidak dibenarkan melakukan teknik dasar beladiri shorinji kempo tanpa instruksi dari sempai.
- c) saat melakukan teknik dasar beladiri shorinji kempo tidak dibenarkan, para kenshi keluar dari batas yang telah ditentukan.

- d) Para kenshi hanya melakukan teknik dasar yang di instruksikan oleh sempai.
- e) Tidak dibenarkan seorang kenshi menyakiti kenshi lain saat melakukan gerakan secara berpasangan.

9) Durasi Latihan

Sebuah aktivitas latihan dalam cabang olahraga, seorang atlet atau kenshi membutuhkan durasi waktu. Durasi waktu merupakan salah satu unsur yang tidak dapat terpisahkan dalam prinsip-prinsip latihan. di Indonesia sendiri rekomendasi aktivitas olahraga yang dilakukan seseorang dalam 150 menit atau 30 menit setiap hari/3-5 hari dalam seminggu. Durasi latihan dalam model latihan adalah 70 menit, dengan rinciansesi/unit latihan meliputi tiga tahap pembukaan, inti dan penutup. Tahap pembukaan 20 menit, tahapan inti 30 menit 20 menit.

10) Gambar

Gambar dibawah berkaitan dengan tiga teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT.



Gambar 6. Shoto Uchi
Sumber Gambar: Pribadi
Pribadi



Gambar 7. Yoko Ashi
Sumber Gambar:



Gambar 8. Uchi Uke
Sumber Gambar: Pribadi

b. Model Latihan 2



Gambar 9. Model Latihan Dua Gembira
Sumber Gambar: Pribadi

1) Nama Model Latihan

Nama model latihan teknik dasar dan aspek afektif shorinji kempo yang kedua adalah Gembira, nama ini berasal dari filosofi tarian Moko Nona.

2) Deskripsi Model Latihan

Model latihan gotong royong merupakan suatu model yang dikembangkan berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Model latihan ini dapat dilakukan di tempat latihan/dojo. Para kenshi wajib berada di area yang telah ditentukan dalam bentuk formasi yang instruksi sampai. Teknik dasar yang dilakukan oleh para kenshi tentu berbasis pada gerakan tarian lokal Moko Nona. Model latihan ini dapat dilakukan secara sendiri atau berpasangan.

3) Kegiatan Awal

Pertama-tama para kenshi dibagi menjadi dua kelompok dalam formasi lingkaran untuk melakukan pemanasan. Sebelum pemanasan dimulai, salah satu kenshi memimpin doa menurut keyakinan masing-masing kenshi, menghitung jumlah kenshi. Pemanasan dipimpin oleh salah satu kenshi kemudian dikontrol oleh para simpai. Para kenshi melakukan pemanasan secara statis dan dinamis.

4) Teknik Dasar dalam Model Latihan Kedua

Model latihan kedua berisikan tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo. Ke ketiga nama teknik dasar beladiri shorinji kempo adalah: Geri Komi, Furi Tsuki dan Chudan Kamae. Teknik Geri Komi berasal dari unsur tendang, ketika seorang kenshi melakukan serangan ke arah ulu hati lawan, teknik Furi Tsuki berasal dari unsur pukulan, seorang kenshi melakukan pukulan melingkar dengan titik pukulan ke arah telinga, teknik Chudan Kamae berasal dari unsur kuda-kuda, teknik ini berlaku saat seorang kenshi melakukan gerakan kuda-kuda tengah, dengan cara membuka kaki bagian kiri selebar bahu badan.

5) Aspek Afektif Model Latihan Kedua

Umumnya beladiri shorinji kempo memiliki enam aspek afektif. Dalam model latihan yang kedua juga terdapat enam aspek afektif. Enam aspek afektif dalam model yang pertama ini adalah: Kyaka Shoko, Gassho Rei, Samu, Pakian atau Dogi, Sikap dan Berbicara. Kyaka Shoko merupakan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo yang mewajibkan seorang kenshi memperhatikan diri sendiri sebelum dan sesudah latihan. Aspek ini tidak hanya berlaku pada kenshi-kenshi pemula namun semua anggota beladiri shorinji kempo. Contoh pada aspek Kyaka

Shoko dalam shorinji kempo adalah: melepas kaki dan membuka pintu dojo.

Gassho Rei aspek afektif yang berkaitan dengan saling menghormati, artinya semua anggota beladiri shorinji kempo baik kohai, kenshi, Sempai dan Sensei wajib memberikan penghormatan terhadap sesama. Sama aspek afektif yang berkaitan dengan kebersihan dojo lebih tepatnya kerja sama, karena sebelum dan sesudah latihan dojo wajib dibersihkan secara bersama-sama. Dogi aspek afektif yang berkaitan dengan kebersihan kerapian dan keindahan. Sikap aspek yang berkaitan dengan sopan santun terhadap Sempai dan sesama kenshi. Berbicara aspek afektif ini berkaitan dengan karakter kenshi, Dalam beladiri shorinji kempo tidak baik seorang kenshi berbicara dengan sama kenshi, sempai dan orang lain menggunakan bahasa yang kasar, tidak sopan dan tidak mencerminkan nilai-nilai beladiri shorinji kempo.

6) Tujuan Latihan

Tujuan latihan melalui model latihan kedua adalah: meningkatkan tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo dan enam aspek dalam beladiri shorinji kempo. Tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo yang ditingkatkan adalah Geri Komi, Furi Tsuki

dan Chudan Kamae, dan aspek afektif yang ditingkatkan adalah: Kyaka Shoko, Gassho Rei, Samu, Pakian atau Dogi, Sikap dan Berbicara.

7) Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam model latihan pertama ini adalah: Pakian, Kone, pluit dan Stop Watch.

8) Aturan Latihan

- a) Para kenshi dibagi menjadi dua bagian, 1 kelompok diberikan nama GEM dan kelompok yang lain diberikan nama Bira.
- b) Para kenshi tidak dibenarkan melakukan teknik dasar beladiri shorinji kempo tanpa instruksi dari sempai.
- c) saat melakukan teknik dasar beladiri shorinji kempo tidak dibenarkan, para kenshi keluar dari batas yang telah ditentukan.
- d) Para kenshi hanya melakukan teknik dasar yang di instruksikan oleh sempai.
- e) Tidak dibenarkan seorang kenshi menyakiti kenshi lain saat melakukan gerakan secara berpasangan.

9) Durasi Latihan

Sebuah aktivitas latihan dalam cabang olahraga, seorang atlet atau kenshi membutuhkan durasi waktu. Durasi waktu merupakan salah satu unsur yang tidak dapat terpisahkan dalam prinsip-prinsip latihan. di Indonesia sendiri rekomendasi aktivitas olahraga yang dilakukan seseorang dalam 150 menit atau 30 menit setiap hari/3-5 hari dalam seminggu. Durasi latihan dalam model latihan ini adalah 70 menit, dengan rinciansesi/unit latihan meliputi tiga tahap pembukaan, inti dan penutup. Tahap pembukaan 20 menit, tahapan inti 30 menit 20 menit.

10) Gambar

Gambar dibawah berkaitan dengan tiga teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal Moko Nona.



Gambar 10. Chudan Kamae.
Sumber Gambar: Pribadi
Pribadi



Gambar 11. Geri Komi.
Sumber Gambar:



Gambar 12. Furi Tsuki.
Sumber Gambar: Pribadi

Model Latihan 3



Gambar 13 Model Latihan Tiga Spirit
Sumber Gambar: Pribadi

1) Nama Model Latihan

Nama model latihan teknik dasar dan aspek afektif shorinji kempo yang pertama adalah Spirit/Semangat, nama ini berasal dari filosofi tarian Cakalele.

2) Deskripsi Model Latihan

Model latihan Spirit merupakan suatu model yang dikembangkan berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Model latihan ini dapat dilakukan di tempat latihan/dojo. Para kenshi wajib berada di area yang telah ditentukan dalam bentuk formasi yang instruksi sampai. Teknik dasar yang dilakukan oleh para kenshi tentu berbasis pada gerakan tarian Cakalele. Model latihan ini dapat dilakukan secara sendiri atau berpasangan.

3) Kegiatan Awal

Pertama-tama para kenshi dibagi menjadi dua kelompok dalam formasi lingkaran untuk melakukan pemanasan. Sebelum pemanasan dimulai, salah satu kenshi memimpin doa menurut keyakinan masing-masing kenshi, menghitung jumlah kenshi. Pemanasan dipimpin oleh salah satu kenshi kemudian dikontrol oleh para simpai. Para kenshi melakukan pemanasan secara statis dan dinamis.

4) Teknik Dasar dalam Model Latihan Ketiga

Model latihan kedua berisikan tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo. Ke ketiga nama teknik dasar beladiri shorinji kempo adalah Hidari Mae, Migi Mae dan Judan Zhuki. Teknik Hidari Mae dan

Migi Mae berasal dari unsur Kuda-kuda, ketika seorang kenshi melakukan gerakan membuka kaki berbentuk vertical. Hidari mae yang artinya kaki kiri seorang kenshi berada diposisi depan dan Migi mae artinya kaki kanan seorang kenshi berada didepan, teknik Judan Zhuki berasal dari unsur zhuki atau pukulan teknik ini berlaku saat seorang kenshi melakukan serangan kearah lawan dengan titik pusat pukulan berada pada ulu hati.

5) Aspek Afektif dalam Model Latihan Ketiga

Umumnya beladiri shorinji kempo memiliki enam aspek afektif. Dalam model latihan kita dalam penelitian ini terdapat enam aspek afektif. Enam aspek afektif dalam model yang pertama ini adalah: Kyaka Shoko, Gassho Rei, Samu, Pakian atau Dogi, Sikap dan Berbicara. Kyaka Shoko merupakan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo yang mewajibkan seorang kenshi memperhatikan diri sendiri sebelum dan sesudah latihan. Aspek ini tidak hanya berlaku pada kenshi-kenshi pemula namun semua anggota beladiri shorinji kempo. Contoh pada aspek Kyaka Shoko dalam shorinji kempo adalah: melepas kaki dan membuka pintu dojo.

Gassho Rey aspek afektif yang berkaitan dengan saling menghormati, artinya semua anggota beladiri shorinji kempo baik kohai, kenshi, Sempai dan Sensei wajib memberikan penghormatan terhadap

sesama. Samu aspek afektif yang berkaitan dengan kebersihan dojo lebih tepatnya kerja sama, karena sebelum dan sesudah latihan dojo wajib dibersihkan secara bersama-sama. Dogi aspek afektif yang berkaitan dengan kebersihan kerapian dan keindahan. Sikap aspek yang berkaitan dengan sopan santun terhadap Sempai dan sesama kenshi. Berbicara aspek afektif ini berkaitan dengan karakter kenshi, Dalam beladiri shorinji kempo tidak baik seorang kenshi berbicara dengan sama kenshi, sempai dan orang lain menggunakan bahasa yang kasar, tidak sopan dan tidak mencerminkan nilai-nilai beladiri shorinji kempo.

6) Tujuan Latihan

Tujuan latihan melalui model latihan ketika ini adalah: untuk meningkatkan tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo dan enam aspek dalam beladiri shorinji kempo. Tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo yang ditingkatkan adalah Hidari Mae, Migi Mae dan Judan Zhuki, dan aspek afektif yang ditingkatkan adalah: Kyaka Shoko, Gassho Rei, Samu, Pakian atau Dogi, Sikap dan Berbicara.

7) Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam model latihan pertama ini adalah: Pakian, Kone, pluit dan Stop Watch

8) Aturan Latihan

- a) Para kenshi dibagi menjadi dua bagian, 1 kelompok diberikan nama dan kelompok SPI yang lain diberikan nama RIT.
- b) Para kenshi tidak dibenarkan melakukan teknik dasar beladiri shorinji kempo tanpa instruksi dari sempai.
- c) saat melakukan teknik dasar beladiri shorinji kempo tidak dibenarkan, para kenshi keluar dari batas yang telah ditentukan.
- d) Para kenshi hanya melakukan teknik dasar yang di instruksikan oleh sempai.
- e) Tidak dibenarkan seorang kenshi menyakiti kenshi lain saat melakukan gerakan secara berpasangan.

9) Durasi Latihan

Sebuah aktivitas latihan dalam cabang olahraga, seorang atlet atau kenshi membutuhkan durasi waktu. Durasi waktu merupakan salah satu unsur yang tidak dapat terpisahkan dalam prinsip-prinsip latihan. di Indonesia sendiri rekomendasi aktivitas olahraga yang dilakukan seseorang dalam 150 menit atau 30 menit setiap hari/3-5 hari dalam seminggu. Durasi latihan dalam model latihan adalah 70 menit, dengan rinciansesi/unit latihan meliputi tiga tahap pembukaan, inti dan penutup. Tahap pembukaan 20 menit, tahapan inti 30 menit 20 menit.

10) Gambar

Gambar dibawah berkaitan dengan tiga teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo berbasis tarian Cakalele.



**Gambar 14. Hidari Mae.
Sumber Gambar: Pribadi**



**Gambar 15. Migi Mae.
Sumber Gambar: Pribadi**



**Gambar 16. Judan Zuki.
Sumber Gambar: Pribadi**

4. Validasi Ahli dan Uji Coba Lapangan Awal

Sebelum model latihan di ujicobakan pada uji coba lapangan awal atau uji coba terbatas, model tersebut harus divalidasi oleh lima ahli dalam tiga rana ahli yaitu: dua ahli kepelatihan, dua ahli beladiri shorinji kempo dan satu ahli tarian lokal NTT. Dua ahli bidang kepelatihan adalah Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. dan Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or. dua ahli beladiri shorinji kempo adalah Ir. Troy, M.M., M.T. dan Diana Noor Hidayati, A.Md. Kemudian yang terakhir adalah ahli tarian lokal NTT adalah Dr. Andreas J.F.Lumba, S.Pd; M.Pd. Uji validasi dilakukan pada tanggal 3 Januari 2022 sampai 8 Januari 2022. Setelah selesai di validasi oleh kelima ahli dan

dinyatakan sudah siap untuk melakukan uji coba skala terbatas. Subjek Dalam uji coba skala terbatas berjumlah 30 kenshi yang berasal dari dua dojo/tempat latihan

5. Revisi Hasil Uji Coba Produk

Setelah melakukan uji coba skala kecil kemudian melakukan perbaikan terhadap produk awal yang akan dihasilkan hasil ujicoba awal. Revisi produk awal dilakukan enam kali hingga produk awal tersebut sudah sesuai dengan hasil kebutuhan di lapangan dalam ujicoba terbatas, produk awal dinyatakan sesuai maka produk tersebut siap untuk diujicobakan ke skala besar.

6. Uji Lapangan Produk Utama

Ujicoba skala besar menggunakan lima Dojo. Subjek yang digunakan dalam uji skala besar ini berjumlah 100 kenshi.

7. Revisi Produk Operasional

Setelah produk diujicobakan dalam skala besar penulis kembali melakukan perbaikan model yang dikembangkan. Perbaikan terhadap model yang dikembangkan untuk menyempurnakan modela itu sendiri, kemudian produk tersebut di desain model operasional yang siap untuk divalidasi.

8. Uji Coba Produk Operasional

Produk yang dikembangkan kemudian divalidasi oleh para ahli terhadap model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun. yang dihasilkan

9. Revisi Produk Final/Akhir

Setelah divalidasi terhadap model latihan shorinji kempo, melakukan perbaikan terhadap model tersebut untuk menghasilkan produk akhir/final.

10. Desiminasi dan Implementasi Produk Hasil Pengembangan

Tahap desiminasi merupakan langkah untuk menyebarluaskan produk atau model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi usia 9-12 tahun keberbagai wilayah Indonesia terkhususnya dojo-doyo yang tersebar diseluruh di Indonesia.

Dibawah ini merupakan bagan prosedur pengembangan yang akan dilakukan oleh penulis:



Gambar 17. Prosedur Pengembangan

Sumber: (Borg & Gall, 1983:775)

C. Desain Uji Coba Produk

1. Desain Uji Coba

Desain uji coba dalam penelitian ini meliputi empat tahapan ujicoba yaitu: uji validasi ahli pada langkah pengembangan desain awal produk, uji kelayakan model latihan shorinji kempo, uji kepraktisan model latihan shorinji kempo dan uji efektivitas model latihan shorinji kempo. Pada tahapan uji validasi ahli desain awal produk berupa model latihan beladiri shorinji kempo melibatkan lima orang ahli, dua ahli dari unsur kepelatihan, dua ahli dari unsur beladiri shorinji kempo dan satu ahli dari tarian lokal NTT. Kelima ahli diberikan lembaran validasi berupa angket dengan skala 1-5 dengan katagori 1= sangat kurang, 2= kurang, 3= cukup, 4= baik dan 5= sangat baik. Para ahli memberikan penilaian terhadap draf model empat ahli yaitu ahli kepelatihan dan ahli beladiri shorinji kempo memberikan nilai dominan nilai 4 dan 5, sedangkan ahli tarian memberikan nilai lebih dominan pada 5 dengan demikian pengembangan produk awal sudah siap untuk dilanjutkan ke tahap selanjutnya.

Draf model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT dibuat kemudian dipergunakan. Dokumentasi dan draf model digunakan untuk membantu para ahli dalam memahami penggunaan model tersebut. Para ahli memberikan masukan perbaikan draf dan penilaian. Penulis

melakukan revisi draf dan hasil revisi disampaikan pada validator untuk mendapatkan validasi.



Gambar 18. Tahapan Uji Coba Ahli
Sumber Gambar: Pribadi

Uji kelayakan model latihan shorinji kempo dilakukan untuk mengetahui apakah model latihan yang dikembangkan sudah layak untuk diperlakukan ke para kenshi usia 9-12 tahun. Adapun untuk mengetahui keefektifan model latihan shorinji kempo terhadap peningkatan keterampilan kenshi usia 9-12 tahun adalah melalui Uji pretest dan posttest dengan memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian, setelah melakukan perlakuan pretest dan posttest, kemudian penulis memberikan angket. Tujuan uji efektivitas model latihan dilakukan adalah apakah model latihan beladiri shorinji kempo efektif untuk meningkatkan kemampuan kenshi tentang teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo yang dikembangkan berbasis tarian lokal NTT. Kepraktisan model latihan beladiri shorinji kempo dilakukan untuk mengetahui apakah model yang dikembangkan mudah untuk diterapkan dan dilakukan oleh para kenshi usia 9-12 tahun.

2. Subjek Uji Coba

Ahli yang terlibat dalam uji validitas, kelayakan, kepraktisan dan efektivitas model latihan shorinji kempo adalah ahli beladiri shorinji kempo dua orang dan dua orang ahli kepelatihan, sehingga total ahli yang terlibat dalam validitas, kelayakan, kepraktisan dan efektivitas model latihan shorinji kempo berjumlah empat orang ahli. Sedangkan jumlah kenshi yang terlibat dalam uji efektivitas model latihan beladiri shorinji kempo berjumlah 20 orang kenshi mengingat wabah pandemi covid-19. Uji efektivitas model latihan hanya dilakukan pada satu tempat latihan yaitu dojo Balong.

3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi empat teknik yaitu: Teknik Observasi, Wawancara, Studi, Literatur dan Analisis Dokumen, sedangkan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian yaitu instrumen penelitian angket/kuesioner.

a) Observasi

Teknik pertama ini adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara langsung. Untuk melakukan observasi seorang penulis diharuskan untuk melakukan pengamatan di tempat terhadap objek penelitian untuk diamati menggunakan pancaindra yang kemudian dikumpulkan dalam catatan atau alat rekam. Teknik observasi dalam penelitian ini penulis terjun langsung di enam dojo yang menjadi basis dalam penelitian ini untuk mengamati proses latihan dalam beladiri shorinji terkhususnya model latihan yang sering digunakan para sampai teknik dasar dan aspek afektif para kenshi selama ini.

b) Wawancara

Teknik wawancara dalam penelitian ini, penulis mewawancarai para sempai yang melatih di enam dojo tersebut, kemudian penulis merekam proses wawancara yang meliputi: model latihan, aspek-aspek afektif yang diajarkan ke para kenshi selama ini. Dan teknik wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara interview pada satu orang atau beberapa orang yang bersangkutan. Metode wawancara merupakan metode pengumpulan data yang mengedepankan cara komunikasi langsung antara penyelidik dengan subyek atau responden.

c) Studi Literatur

Studi kepustakaan atau literatur merupakan salah satu komponen penting dalam penelitian ini, karena setelah penulis menetapkan topik penelitian, kemudian penulis melakukan kajian yang berkaitan dengan teori yang relevan dengan topik penelitian. Untuk mendapatkan teori-teori yang relevan dengan penelitian ini, penulis mengumpulkan berbagai informasi sebanyak-banyaknya dari buku, artikel-artikel ilmiah yang berasal dari jurnal nasional terindex dan jurnal internasional terindex, tesis, disertasi dan sumber-sumber lainnya yang sesuai dengan penelitian ini.

d) Analisis Dokumen

Teknik analisis dokumen dalam penelitian adalah penulis melakukan mapping kemudian memilih dokumen-dokumen yang sesuai dengan tujuan

dan fokus masalah dalam penelitian ini. Studi dokumentasi merupakan mengumpulkan sejumlah dokumen yang diperlukan sebagai bahan data informasi sesuai dengan masalah penelitian. Analisis dokumen sering diartikan sebagai data sekunder, karena data yang telah dibuat dan dikumpulkan oleh orang atau lembaga lain. Analisis dokumen dalam penelitian ini penulis lakukan untuk mengumpulkan data yang bersumber dari arsip dan dokumen.

e) Angket/kuesioner

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2014: 142). Sementara Suharsimi (1995: 136-138) mengatakan angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda centang (√) pada kolom atau tempat yang sesuai. Angket yang digunakan dalam penelitian ini untuk menilai meningkat atau tidaknya keterampilan kenshi usia 9-12 tahun terhadap teknik dasar dan aspek afektif dalam proses latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT. Adapun jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Dalam artian angket yang telah disediakan jawabannya sehingga para responden tinggal memilih dan memberi tanda pada jawaban yang telah ditentukan oleh penulis.

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, penjaminan validitas dan reliabilitas instrument dalam penelitian ini . Instrumen penelitian yang benar akan memudahkan penulis dalam memperoleh data yang valid, akurat, dan dapat dipercaya. Data penelitian merupakan bentuk penggambaran dari variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Benar tidaknya data penelitian sangat menentukan bermutu tidaknya hasil penelitian. Syarat minimal yang harus dipenuhi instrumen penelitian ada dua macam yaitu validitas dan reliabilitas. Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan kevalidan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat yaitu teknik dan aspek afektif kenshi usia 9-12 tahun. Menurut Sugiyono (2017: 121), valid merupakan instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur uji validitas instrumen dilakukan dua tahap yaitu dengan validitas isi (content validity) dan validitas konstruk (construct validity).

Validitas isi untuk instrumen yang berbentuk tes. Sementara itu, validitas konstruk untuk mengukur pengertian pengertian yang terkandung dalam materi yang akan diukur. Sugiyono (2017: 124) mengatakan untuk menguji validitas konstruk, dapat digunakan pendapat dari ahli (judgment

expert). Uji validitas dalam penelitian ini melalui penilaian dari para ahli (judgment expert) tentang butir-butir instrumen yang telah dibuat. Hal ini dilakukan untuk memeriksa dan mengevaluasi instrumen secara sistematis, sehingga instrumen ini valid dan dapat digunakan untuk menjangkau data yang dibutuhkan. Penelitian ini menggunakan uji validitas konstruk instrumen penelitian dengan memberikan kepada para ahli (judgment expert) ahli akademik, beladiri shorinji kempo dan tarian lokal NTT. Hasil pengujian instrumen yang berupa angket telah dinyatakan valid oleh para ahli (judgment expert). Dengan demikian penulis dapat menggunakan instrumen tersebut untuk pengambilan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

Setelah instrumen penelitian berupa kuesioner diuji kevaliditasannya maka selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas merupakan cara untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran terhadap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama pula. Uji reliabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Cronbach's Alpha dengan bantuan program SPSS versi 24. Kriteria pengujian validitas menggunakan Cronbach's Alpha yaitu sebagai berikut:

- 1) Instrumen dikatakan reliabel bila nilai Cronbach's Alpha $> 0,80$.
- 2) Instrumen dapat dikatakan tidak reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $<$

0,80.2

Dibawah ini merupakan tabel instrument penelitian yang meliputi ahli akademi, beladiri shorinji kempo dan tarian lokal NTT.

Tabel 1. Instrumen Validasi Ahli Akademik

No	Variabel	Indikator	Butir Pernyataan	Skala Nilai				
				1	2	3	4	5
1	Menarik	Menarik Model Latihan Beladiri Shorinji Kempo Berbasis Tarian Lokal NTT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketiga Nama Model Latihan Gembira, Gotong Royong dan Spirit menarik. 2. Gerakan ketiga tarian menarik sehingga mendorong kenshi usia 9-12 tahun untuk berlatih teknik dasar dan aspek afektif. 					
		Kemenarikan materi dalam Model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Materi tentang Teknik dasar dan aspek afektif dimodifikasikan semenarik mungkin untuk memberikan ruang yang lebih banyak untuk kenshi usia 9-12 tahun. 2. Materi teknik dasar dan aspek afektif yang diberikan pada kenshi usia 9-12 tahun menarik untuk dilakukan secara individu maupun berkelompok. 3. Materi teknik dasar dan aspek yang diberikan pada kenshi usia 9-12 tahun menarik berbasis gerak tarian lokal NTT. 4. Materi teknik dasar dan aspek afektif yang diberikan pada kenshi usia 9-12 tahun menarik sebagai media latihan. 					
2	Sederhana	Petunjuk latihan Teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo berbasis tarian Lokal NTT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Petunjuk latihan teknik dasar dan aspek afektif berbasis tarian lokal NTT dalam model ini mudah dimengerti kenshi usia 9-12 tahun. 2. alat yang digunakan dalam proses latihan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo muda ditemukan. 					
		Kesederhanaan Materi dalam Model latihan berbasis tarian local NTT	<ol style="list-style-type: none"> 1. gerakan dari ketiga tarian lokal NTT muda dilakukan oleh kenshi usia 9-12 tahun. 2. Teknik dan aspek afektif yang dilatih berbasis tarian lokal NTT mudah dilakukan oleh kenshi usia 9-12 tahun. 3. Aturan dalam model latihan beladiri shorinji kempo mudah diikuti oleh kenshi usia 9-12 tahun. 					
3	Kesesuaian	Proses latihan Teknik dasar dan Aspek Afektif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT sesuai dengan karakteristik kenshi usia 9-12 tahun. Untuk meningkatkan teknik dasar beladiri shorinji kempo 					

			<ol style="list-style-type: none"> Model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT sesuai dengan gerak teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Ketiga model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Ketiga model latihan berbasis tarian lokal NTT mencakup aspek biomotor kenshi usia 9-12 tahun 					
4	Terstruktur	Proses latihan teknik dasar dan aspek afektif berbasis tarian lokal NTT	<ol style="list-style-type: none"> Ketiga model latihan berbasis tarian lokal NTT dalam proses latihan teknik dasar dan aspek afektif kenshi harus meliputi kegiatan awal inti dan akhir. Ketiga model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT dalam proses latihan, kenshi melakukan gerakan yang bertahap atau berjenjang dari yang mudah hingga teknik dasar yang kompleks. Pola latihan berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif kenshi usia 9-12 tahun memiliki prinsip-prinsip latihan yang terstruktur. Bentuk gerakan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo terstruktur dalam latihan proses latihan berbasis tarian lokal NTT. 					

Tabel 2. Instrumen Validasi Ahli Tarian Lokal NTT

No	Variabel	Indikator	Butir Pernyataan	Skala Nilai				
				1	2	3	4	5
1	Menarik	Menarik Model Latihan Beladiri Shorinji Kempo Berbasis Tarian Lokal NTT	<ol style="list-style-type: none"> Ketiga Nama Model Latihan Gembira, Gotong Royong dan Spirit menarik. Gerakan ketiga tarian menarik sehingga mendorong kenshi usia 9-12 tahun untuk berlatih teknik dasar dan aspek afektif. 					
		Kemearikan materi dalam Model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT.	<ol style="list-style-type: none"> Materi tentang Teknik dasar dan aspek afektif dimodifikasikan semenarik mungkin untuk memberikan ruang yang lebih banyak untuk kenshi usia 9-12 tahun. Materi teknik dasar dan aspek afektif yang diberikan pada kenshi usia 9-12 tahun menarik untuk dilakukan secara individu maupun berkelompok. Materi teknik dasar dan aspek yang diberikan pada kenshi usia 9-12 tahun menarik berbasis gerak tarian lokal NTT. Materi teknik dasar dan aspek afektif yang diberikan pada kenshi usia 9-12 tahun menarik sebagai media latihan. 					
2	Sederhana	Petunjuk latihan Latihan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo berbasis tarian Lokal NTT	<ol style="list-style-type: none"> Petunjuk latihan teknik dasar dan aspek afektif berbasis tarian lokal NTT dalam model ini mudah dimengerti kenshi usia 9-12 tahun. alat yang digunakan dalam proses latihan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo muda ditemukan. 					
		Kesederhanaan Materi dalam Model latihan berbasis tarian local NTT	<ol style="list-style-type: none"> gerakan dari ketiga tarian lokal NTT muda dilakukan oleh kenshi usia 9-12 tahun. 					

			<ol style="list-style-type: none"> 2. Teknik dan aspek afektif yang dilatih berbasis tarian lokal NTT mudah dilakukan oleh kenshi usia 9-12 tahun. 3. Aturan dalam model latihan beladiri shorinji kempo mudah diikuti oleh kenshi usia 9-12 tahun. 					
3	Kesesuaian	Proses latihan Teknik dasar dan Aspek Afektif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT sesuai dengan karakteristik kenshi usia 9-12 tahun. Untuk meningkatkan teknik dasar beladiri shorinji kempo 2. Model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT sesuai dengan gerak teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. 3. Ketiga model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. 4. Ketiga model latihan berbasis tarian lokal NTT mencakup aspek biomotor kenshi usia 9-12 tahun 					
4	Terstruktur	Proses latihan teknik dasar dan aspek afektif berbasis tarian lokal NTT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketiga model latihan berbasis tarian lokal NTT dalam proses latihan teknik dasar dan aspek afektif kenshi harus meliputi kegiatan awal inti dan akhir. 2. Ketiga model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT dalam proses latihan, kenshi melakukan gerakan yang bertahap atau berjenjang dari yang mudah hingga teknik dasar yang kompleks. 3. Pola latihan berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif kenshi usia 9-12 tahun memiliki prinsip-prinsip latihan yang terstruktur. 4. Bentuk gerakan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo terstruktur dalam latihan proses latihan berbasis tarian lokal NTT. 					

Tabel 3. Instrumen Validasi Ahli Beladiri Shorinji Kempo

No	Variabel	Indikator	Butir Pernyataan	Skala Nilai				
				1	2	3	4	5
1	Menarik	Menarik Model Latihan Beladiri Shorinji Kempo Berbasis Tarian Lokal NTT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketiga Nama Model Latihan Gembira, Gotong Royong dan Spirit menarik. 2. Gerakan ketiga tarian menarik sehingga mendorong kenshi usia 9-12 tahun untuk berlatih teknik dasar dan aspek afektif. 					
		Kemenarikan materi dalam Model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Materi tentang Teknik dasar dan aspek afektif dimodifikasikan semenarik mungkin untuk memberikan ruang yang lebih banyak untuk kenshi usia 9-12 tahun. 2. Materi teknik dasar dan aspek afektif yang diberikan pada kenshi usia 9-12 tahun menarik untuk dilakukan secara individu maupun berkelompok. 3. Materi teknik dasar dan aspek yang diberikan pada kenshi usia 9-12 tahun menarik berbasis gerak tarian lokal NTT. 4. Materi teknik dasar dan aspek afektif yang diberikan pada kenshi usia 9-12 tahun menarik sebagai media latihan. 					

2	Sederhana	Petunjuk latihan Latihan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo berbasis tarian Lokal NTT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Petunjuk latihan teknik dasar dan aspek afektif berbasis tarian lokal NTT dalam model ini mudah dimengerti kenshi usia 9-12 tahun. 2. alat yang digunakan dalam proses latihan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo muda ditemukan. 				
		Kesederhanaan Materi dalam Model latihan berbasis tarian local NTT	<ol style="list-style-type: none"> 1. gerakan dari ketiga tarian lokal NTT muda dilakukan oleh kenshi usia 9-12 tahun. 2. Teknik dan aspek afektif yang dilatih berbasis tarian lokal NTT mudah dilakukan oleh kenshi usia 9-12 tahun. 3. Aturan dalam model latihan beladiri shorinji kempo mudah diikuti oleh kenshi usia 9-12 tahun. 				
3	Kesesuaian	Proses latihan Teknik dasar dan Aspek Afektif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT sesuai dengan karakteristik kenshi usia 9-12 tahun. Untuk meningkatkan teknik dasar beladiri shorinji kempo 2. Model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT sesuai dengan gerak teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. 3. Ketiga model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. 4. Ketiga model latihan berbasis tarian lokal NTT mencakup aspek biomotor kenshi usia 9-12 tahun 				
4	Terstruktur	Proses latihan teknik dasar dan aspek afektif berbasis tarian lokal NTT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketiga model latihan berbasis tarian lokal NTT dalam proses latihan teknik dasar dan aspek afektif kenshi harus meliputi kegiatan awal inti dan akhir. 2. Ketiga model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT dalam proses latihan, kenshi melakukan gerakan yang bertahap atau berjenjang dari yang mudah hingga teknik dasar yang kompleks. 3. Pola latihan berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif kenshi usia 9-12 tahun memiliki prinsip-prinsip latihan yang terstruktur. 4. Bentuk gerakan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo terstruktur dalam latihan proses latihan berbasis tarian lokal NTT. 				

Tabel 4. Instrumen Model Latihan Berbasis Tarian Lokal Nusa Tenggara Timur

No	Variabel	Indikator	Butir Pernyataan	Skala Nilai				
				1	2	3	4	5
1	Menarik	Menarik Model Latihan Beladiri Shorinji Kempo Berbasis Tarian Lokal NTT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketiga Nama Model Latihan Gembira, Gotong Royong dan Spirit menarik. 2. Gerakan ketiga tarian menarik sehingga mendorong kenshi usia 9-12 tahun untuk berlatih teknik dasar dan aspek afektif. 					
		Kemenarikan materi dalam Model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Materi tentang Teknik dasar dan aspek afektif dimodifikasikan semenarik mungkin untuk memberikan ruang yang lebih banyak untuk kenshi usia 9-12 tahun. 2. Materi teknik dasar dan aspek afektif yang diberikan pada kenshi usia 9-12 tahun menarik untuk dilakukan secara individu maupun berkelompok. 3. Materi teknik dasar dan aspek yang diberikan pada kenshi usia 9-12 tahun menarik berbasis gerak tarian lokal NTT. 4. Materi teknik dasar dan aspek afektif yang diberikan pada kenshi usia 9-12 tahun menarik sebagai media latihan. 					
2	Sederhana	Petunjuk latihan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo berbasis tarian Lokal NTT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Petunjuk latihan teknik dasar dan aspek afektif berbasis tarian lokal NTT dalam model ini mudah dimengerti kenshi usia 9-12 tahun. 2. alat yang digunakan dalam proses latihan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo muda ditemukan. 					
		Kesederhanaan Materi dalam Model latihan berbasis tarian local NTT	<ol style="list-style-type: none"> 1. gerakan dari ketiga tarian lokal NTT muda dilakukan oleh kenshi usia 9-12 tahun. 2. Teknik dan aspek afektif yang dilatih berbasis tarian lokal NTT mudah dilakukan oleh kenshi usia 9-12 tahun. 3. Aturan dalam model latihan beladiri shorinji kempo mudah diikuti oleh kenshi usia 9-12 tahun. 					
3	Kesesuaian	Proses latihan Teknik dasar dan Aspek Afektif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT sesuai dengan karakteristik kenshi usia 9-12 tahun. Untuk meningkatkan teknik dasar beladiri shorinji kempo 2. Model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT sesuai dengan gerak teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. 3. Ketiga model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. 4. Ketiga model latihan berbasis tarian lokal NTT mencakup aspek biomotor kenshi usia 9-12 tahun 					
4	Terstruktur	Proses latihan teknik dasar dan aspek afektif berbasis tarian lokal NTT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketiga model latihan berbasis tarian lokal NTT dalam proses latihan teknik dasar dan aspek afektif kenshi harus meliputi kegiatan awal inti dan akhir. 					

			<ol style="list-style-type: none"> 2. Ketiga model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT dalam proses latihan, kenshi melakukan gerakan yang bertahap atau berjenjang dari yang mudah hingga teknik dasar yang kompleks. 3. Pola latihan berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif kenshi usia 9-12 tahun memiliki prinsip-prinsip latihan yang terstruktur. 4. Bentuk gerakan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo terstruktur dalam latihan proses latihan berbasis tarian lokal NTT. 					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas teknik analisis data secara deskriptif dan kuantitatif. Teknik analisis data secara deskriptif digunakan untuk menganalisis hasil diskusi dalam metode delphi. Teknik analisis data secara kuantitatif pada penelitian ini menggunakan beberapa cara. Pertama perhitungan persentase yang digunakan untuk menghitung hasil angket kajian lapangan dan rubrik penilaian produk. Kedua untuk menguji validasi isi menggunakan rumus aiken v. Ketiga uji validitas empirik menggunakan pengujian concurrent validity dan diolah menggunakan korelasi produk moment. Keempat uji reliabilitas menggunakan pengujian pretest-posttest dan diolah menggunakan SPSS versi 25 pra eksperimen, post test desain dengan menggunakan uji beda/uji t.

Uji reliabilitas menggunakan pengujian test-retest atau bentuk ulang dan diolah menggunakan cronbach's alpha. Menurut Sudjiono (2016: 267)

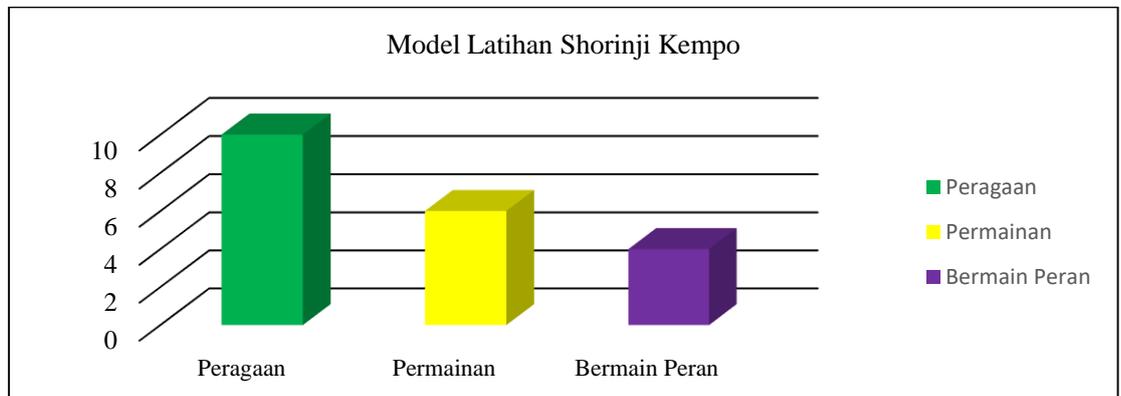
pendekatan tes retest merupakan penentuan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik ulangan. Teknik analisis cronbach's alpha digunakan untuk menganalisis hasil tes ulangan yang dihasilkan. Dasar pengambilan keputusan pada analisis cronbach's alpha ditentukan oleh pakar, yaitu tes dikatakan reliabel apabila nilai cronbach's alpha $> 0,60$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

A. Penelitian Pendahuluan

1. (*Need Assesment*)

Berdasarkan hasil wawancara (Wali: 2022) dengan 10 sempai beladiri shorinji kempo di dojo diperoleh tentang model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo di dojo menggunakan tiga model latihan, berikut tabel hasil wawancara tersebut:



Gambar 19. Model Latihan yang sering digunakan di Dojo

Berdasarkan tabel di atas proses latihan saat ini yang diterapkan di dojo-dojonya menggunakan 3 model latihan yaitu yang pertama menggunakan pendekatan peragaan 4 Sempai atau 0,04 % menggunakan pendekatan permainan 3 Sempai atau 0,03% dan juga pendekatan model latihan bermain peran 3 Sempai atau 0,03% dalam setiap proses latihan teknik dasar beladiri shoriniji kempo dan aspek afeksi pada kenshi.

Penelitian awal atau *need assessment* dilakukan oleh penulis dengan menggunakan metode wawancara kepada narasumber yaitu para Sempai beladiri shorinji kempo di Yogyakarta berjumlah 10 orang. Berikut hasil yang diperoleh tentang proses latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan afeksi berbasis tarian lokal NTT di dojo:

- a. Teknik dasar dan aspek afektif apa saja yang bisa dikembangkan melalui model latihan berbasis tarian lokal NTT kepada kenshi? Teknik: Tsuki, Uke, Geri dan Ashi, sedangkan aspek afektif: kyaka shoko, Gassho rei, Samu, Pakian, Sikap dan Berbicara.
- b. Perlu atau tidak model latihan berbasis tarian lokal NTT untuk membiasakan kenshi melatih teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif? Sangat perlu/Sangat dibutuhkan.
- c. Bagaimana penilaian terhadap model latihan berbasis tarian lokal NTT di dojo? Praktek teknik dasar beladiri shorinji kempo dan angket.
- d. Faktor penghambat dalam proses latihan berbasis tarian lokal NTT? Minat/bakat/motivasi kenshi mengikuti latihan, keluhan sakit badan, takut kena pukul, kurang fokus saat latihan, sarana dan prasarana yang kurang mendukung, kenshi kurang paham beladiri shorinji kempo, waktu latihan kurang dan para sempai jarang menggunakan model latihan berbasis modifikasi yang menyenangkan, efektif dan efisien.

2. Melakukan Kajian Literatur

Berdasarkan hasil penelitian awal tentang model latihan berbasis tarian lokal NTT di dojo untuk meningkatkan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif pada kenshi, maka penulis menyusun dengan mengkaji beberapa literatur baik tentang teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo, selain itu juga instrument untuk menilai model latihan yang akan di rancang.

Teknik dasar beladiri shorinji kempo yang akan di implementasikan dalam model latihan berbasis tarian lokal NTT di dojo di antaranya: teknik dasar tsuki, geri, uke dan ashi. Adapun aspek afektif yaitu: yaka shoko, Gassho rei, Samu, Pakian, Sikap dan Berbicara. Peran sikap afektif dalam proses latihan beladiri shorinji kempo di dojo diawali dari para kenshi tiba di dojo, kemudian melakukan Gassho rei terhadap dojo, seama kenshi dan para sempai. Selanjutnya melepaskan alas kaki, menggantikan pakian latihan/dogi, samu, yaka shoko dan lain sebagainya. Perlu diketahui bahwa sikap afektif pada seorang beladiri shorinji kempo tidak hanya berlaku di dojo/tempat latihan namun berlaku juga diluar dojo. Salah satu contoh adalah ketika seorang kenshi melihat sama kenshi atau seorang sempai wajib melakukan penghormatan/gassho rei.

B. Hasil Pengembangan Produk Awal

Hasil pengembangan produk awal didapatkan dari hasil studi pendahuluan melalui observasi, wawancara, hasil masukan ahli melalui metode delphi, dan hasil validasi ahli. Konsep pengembangan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT adalah untuk meningkatkan keterampilan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Pengembangan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan keterampilan kenshi usia 9-12 tahun dalam bentuk buku panduan. Produk berupa buku pedoman latihan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo terdapat komponen utama, komponen pendukung dan komponen evaluasi berikut penjelasan secara terinci sebagai berikut:

1. Komponen Utama

Komponen utama dalam sebuah model latihan merupakan suatu keharusan untuk kejelasan suatu produk/model yang dikembangkan, hal inipun berlaku dengan model latihan beladiri shorinji kempo yang dikembangkan berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan keterampilan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif. komponen utama dalam sebuah model menjadi tolak ukur, karena sebuah model tidak memiliki komponen-komponen utama yang jelas, maka model yang digunakan oleh seseorang tidak akan memiliki kebermanfaatan. Model

latihan dalam penelitian ini memiliki enam komponen utama yaitu tujuan latihan, tujuan sesi latihan, materi latihan, tahapan latihan, kegiatan pelatih dan anak latih dan evaluasi hasil latihan. Dibawah dijelaskan secara terperinci setiap komponen utama dalam model latihan ini.

a. Tujuan Latihan

Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang sistematis dalam waktu yang relatif lama makin meningkat dan meningkatkan potensi individu yang bertujuan membentuk fungsi psikologi yang fisiologi manusia untuk memenuhi persyaratan tugas. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Tujuan latihan pada umumnya meliputi tujuan latihan jangka panjang dan jangka pendek. Tujuan latihan jangka panjang berfokus pada atlet-atlet yang masih junior, karena latihan jangka panjang membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk membentuk/menghasilkan seorang atlet yang berprestasi. Para atlet junior harus mematangkan berbagai gerak dasar yang sederhana hingga gerak dasar yang kompleks sebelum mengikuti berbagai kompetisi baik Daerah, Kabupaten, Provinsi Nasional hingga Internasional.

Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek, waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik

seorang atlet, di antaranya seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, power, kelincahan, kelentukan, dan keterampilan teknik cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 8). Menurut Sukadiyanto (2010: 8), pada setiap sesi latihan harus memiliki sasaran yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang direncanakan. Dengan penentuan tujuan latihan diharapkan akan membantu olahragawan agar memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan gerak untuk diterapkan dalam upaya meraih puncak prestasi. Tujuan latihan menggunakan model latihan berbasis tarian lokal NTT adalah untuk meningkatkan keterampilan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo.

Adapun tujuan latihan secara garis besar, menurut Sukadiyanto (2010: 9), antara lain untuk: 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, 3) menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik, 4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Sedangkan menurut Bompa (2003: 29-38), bahwa untuk mencapai tujuan utama dalam latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat trampil maupun unjuk kerja dari seorang atlet, dibawah bimbingan para pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Adapun tujuan-tujuan latihan menurut Bompa (2003: 20,127,225), antara lain: 1) untuk mencapai

dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, 2) untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus, 3) untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih, 4) memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan, 5) menanamkan kualitas kemauan, 6) menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal, 7) untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap atlet, 8) untuk mencegah cedera, 9) untuk menambah pengetahuan setiap atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis yang berkaitan dengan dasar-dasar fisiologis dan psikologis latihan, perencanaan gizi dan regenerasi.

Berdasarkan beberapa teori diatas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa, tujuan latihan dalam model latihan yang dikembangkan berbasis tarian lokal NTT adalah untuk meningkatkan keterampilan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo. disamping itu juga tujuan model latihan berbasis model latihan ini adalah memperkuat fisik secara menyeluruh, memperbaiki perkembangan fisik khusus, misalnya fisik kaki difungsikan seorang kenshi melakukan teknik geri, tangan untuk zhuki, uke kuncian dan bantingan.

b. Tujuan Sesi Latihan

Tujuan sesi latihan dalam model latihan ini meliputi empat tahapan yaitu: pengantar, pemanasan, inti dan penutup. Keempat tahapan dalam model latihan ini dijelaskan secara terperinci sebagai berikut:

1) Tahapan Pembukaan

Tahapan pertama dalam model latihan ini adalah penulis menyampaikan tujuan latihan menggunakan model latihan berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi usia 9-12 tahun. Menjelaskan teknik dasar dan aspek afektif yang akan dilatih menggunakan model latihan ini. Memberikan motivasi kepada para kenshi sebelum melakukan setiap gerakan dalam beladiri shorinji kempo dengan semangat yang tinggi.

2) Pemanasan

Tahapan kedua dalam model latihan ini adalah menyiapkan organisme para kenshi agar secara fisiologis dan psikologis siap menerima latihan inti. Secara garis besar bagian ini meliputi, memperlancar sirkulasi darah, melebarkan kapiler, dan memperlancar pergantian udara di paru paru. penguluran untuk mempertinggi kontraksi otot dan melemaskan persendian-

persendian untuk memperluas gerakan. Bentuk pemanasan dalam model latihan ini adalah pemanasan secara statis dan dinamis gerakan pemanasan diterapkan dalam model ini adalah ringan dan sedang. Kemudian gerakan pemanasan dari sederhana ke gerakan yang lebih kompleks.

3) Tahapan Inti

Tahapan ketiga/inti dalam model ini adalah para kenshi melakukan 9 teknik dasar beladiri shorinji kempo, yang berasal dari tiga tarian lokal NTT. Satu tarian lokal memiliki 3 jenis teknik dasar beladiri shorinji kempo dan 6 aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Setelah melakukan pemanasan selanjutnya melakukan conditioning. Langkah ini para kenshi melakukan berbagai sembilan teknik dasar dan lima aspek dasar dalam beladiri shorinji kempo dengan model berbasis tarian lokal NTT, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif dalam shorinji kempo.

4) Tahapan Penutup

Tahapan keempat/terakhir dalam model latihan ini, para kenshi tidak benarkan proses latihan jangan berhenti dengan tiba-tiba, karena akan menimbulkan keadaan yang stress (baik stress

fisik maupun psikis) yang akan dialami oleh seorang kenshi, oleh karena itu intensitas latihan diturunkan secara perlahan sampai kembali pada keadaan normal, para pelatih yang berpengalaman mengakhiri suatu latihan dengan bermacam-macam peninginan misalnya jogging intensitas ringan, senam relaksasi, permainan kecil, *stretching* ringan dan pengaturan irama pernafasan.

Tahap terakhir ini bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh para kenshi usia 9-12 tahun setelah mengikuti latihan dengan melakukan serangkaian gerak teknik dasar beladiri shorinji kempo yang meliputi pukulan, tendangan, tangkisan dan hindaran. Tahapan ini ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat.

c. Materi Latihan

Materi latihan dalam model latihan berbasis tariانب lokal NTT meliputi dua hal penting yaitu teknik dasar beladiri dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Keseluruhan materi tentang teknik dasar beladiri shorinji kempo adalah berjumlah sembilan teknik dasar beladiri shorinji kempo yaitu: 1). Shoto Uci, 2). Yoko Ashi, 3). Uchi Uke, 4). Hidari Mae, 5). Migi Mae, 6). Judan Zhuki, 7). Geri Komi, 8). Furi Tsuki, 9). Chudan Kamae dan ditambah lima aspek afektif dalam shorinji kempo

yaitu: 1). kyaka shoko, 2). Gassho rei, 3). Samu, 4). Pakian/Dogi, 5). Sikap. Sembilan teknik dasar merupakan berasal dari tiga model latihan yang digunakan pada saat proses latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT. Setiap model memiliki tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo, sedangkan ke keenam aspek afketif selalu dimiliki oleh ketiga model latihan ini.

d. Tahapan Latihan

Tahapan latihan dalam model latihan ini meliputi tiga tahapan yaitu pemanasan (Warm-up), kondisioning dan penenangan (Cooldown). Pemanasan dilakukan sebelum latihan yang bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima beban yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Ciri-ciri bahwa tubuh siap menerima beban latihan antara lain : detak jantung maksimal, suhu tubuh naik 1-2 °C, dan badan berkeringat. Adapun rangkaian gerak pemanasan adalah sebagai berikut :

- 1) Aerobik ringan, berupa gerakan ringan yang dikerjakan secara kontinu-ritmis meliputi: lari keliling dojo dan skipping.
- 2) Streching, berupa gerakan meregang sendi dan mengulur otot.
- 3) Kalistenik, meliputi gerak dinamis meliputi: push-up dan pull up.

- 4) Aktivitas formal, berupa gerak yang menyerupai gerak dalam latihan yang sebenarnya. Meliputi: tendangan, pukulan hindaran dan tangkisan.

e. Kegiatan Pelatih dan Anak Latih

Kegiatan pelatih dalam model latihan ini adalah guru, fasilitator, motivator, pekerja sosial dan memberikan nasihat kepada para kenshi, kemudian dapat dikatakan bahwa seorang sempai harus menanamkan pengetahuan, skill dan ide-ide kepada para kenshi usia 9-12 tahun, sedangkan anak latih atau para kenshi usia 9-12 tahun melakukan atau menjalankan seluruh instruksi yang diberikan oleh para sempai dalam proses latihan, baik teknik dasar maupun aspek afektif.

f. Evaluasi Hasil Latihan

Evaluasi hasil latihan merupakan hal yang bersifat wajib dalam berbagai cabang olahraga maupun aspek kehidupan lain. Evaluasi hasil latihan sering dipergunakan untuk menilai efektivitas dan efisiensi pada sebuah model. Evaluasi hasil latihan dibedakan menjadi dua yaitu evaluasi formatif dan evaluasi sumatif. Evaluasi formatif digunakan sebagai sarana pengumpulan data dan informasi yang akan dimanfaatkan sebagai dasar dalam memperbaiki kualitas model latihan, dalam hal ini model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun.

Data dan informasi dari evaluasi formatif lebih fokus pada informasi yang berhubungan dengan kekurangan pada model latihan tersebut. Sedangkan, evaluasi sumatif dipergunakan untuk memperoleh data dan informasi yang berguna untuk mengambil keputusan tentang model latihan tersebut. Evaluasi formatif dilakukan selama proses latihan tentang teknik dasar dan aspek afektif menggunakan model tersebut, sebaliknya evaluasi sumatif dilaksanakan diakhir dari proses latihan menggunakan model latihan tersebut. Dengan demikian evaluasi hasil latihan menggunakan model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif dapat diketahui.

2. Komponen Pendukung

a. Buku Model Latihan

Komponen pendukung merupakan suatu komponen memperkuat komponen utama, dalam hal ini berkaitan dengan pengembangan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dan aspek afektif kenshi usia 9-12 tahun. Lima buku yang menjadi komponen pendukung terhadap pengembangan model latihan ini adalah Falsafah Pengukuran Dan Teknik Dasar Shorinji Kempo, Latihan Teknik Dasar Beladiri Shorinji Kempo Berbasis Permainan Tradisional, Dasar-Dasar

Beladiri Shorinji Kempo, Pengembangan Buku Panduan Teknik Dasar (Kihon, Kata, Kumite) Untuk Perguruan Karate Gokasi dan Buku pembelajaran kyu viii sampai kyu iv yang fokus materinya kepada kenshi pemula/kenshi bersabuk putih.

Kelima buku yang dijadikan komponen pendukung tidak semuanya berasal dari beladiri shorinji kempo. Program latihan dalam komponen pendukung ini pada prinsipnya mengikuti prinsip-prinsip dalam latihan dalam olahraga. kebutuhan individu, Kekhususan, Progressive, Recovery, beban lebih dan kebalikan (Bompa,1990). Prinsip-prinsip program latihan ini juga akan menjadi acuan dalam mengembangkan model latihan ini, namun prinsip latihan dalam model latihan ini terkhususnya untuk teknik dasar beladiri shorinji kempo dan bukan juga untuk prestasi, akan tetapi dikhususkan bagi kenshi usia 9-12 tahun dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo.

b. Buku Panduan Penggunaan Model Latihan dan referensi latihan lainnya

Komponen pendukung terhadap model latihan yang dikembangkan bersumber dari artikel-artikel yang berasal dari jurnal-jurnal internasional yang mengkaji tentang model-model latihan berbasis kearifan lokal terkhususnya tarian lokal.

3. Komponen Evaluasi

Komponen evaluasi hasil latihan dalam model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT meliputi tiga hal penting yaitu: teknik dasar beladiri shorinji kempo, aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo dan model latihan yang dikembangkan. Teknik dasar dalam model ini berasal dari tiga tarian lokal NTT, masing-masing tarian memiliki tiga unsur teknik dasar dan lima aspek dalam beladiri shorinji kempo. adapun ketiga tarian menghasilkan tiga model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo.

4. Deskripsi Produk Awal

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah berupa model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT. Produk dalam penelitian ini berupa buku panduan latihan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT bagi kenshi usia 9-12 tahun. produk yang dihasilkan berjumlah tiga buah yang berasal dari tiga tarian lokal NTT, kemudian nama-nama produk yang dihasilkan yaitu Gotong Royong, Gembira dan Spirit. Ketiga nama produk tersebut merupakan representasi dari filosofi ketiga tarian lokal NTT.

a. Model Latihan 1



Gambar 20. Model Gotong Royong
Sumber Gambar: Pribadi.

1) Nama Model Latihan

Nama model latihan teknik dasar dan aspek afektif shorinji kempo yang pertama adalah Gotong Royong, nama ini berasal dari filosofi tarian lego-lego.

2) Deskripsi

Model latihan gotong royong merupakan suatu model yang dikembangkan berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Model latihan ini dilakukan di tempat latihan/dojo. Para kenshi wajib berada di area yang telah ditentukan dalam bentuk formasi yang instruksi sampai. Teknik dasar yang dilakukan oleh para kenshi tentu berbasis

pada gerakan tarian lokal lego-lego. Model latihan ini dapat dilakukan secara sendiri atau berpasangan.

3) Kegiatan Awal

Pertama-tama para kenshi dibagi menjadi dua kelompok dalam formasi lingkaran untuk melakukan pemanasan. Sebelum pemanasan dimulai, salah satu kenshi memimpin doa menurut keyakinan masing-masing kenshi, menghitung jumlah kenshi. Pemanasan dipimpin oleh salah satu kenshi kemudian dikontrol oleh para simpai. Para kenshi melakukan pemanasan secara statis dan dinamis.

4) Teknik Dasar dalam Model Latihan Pertama

Model latihan yang pertama berisikan tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo. Ke tiga nama teknik dasar beladiri shorinji kempo adalah: Yoko Ashi, Uchi Uke dan Soto Uci. Teknik Yoko ashi berasal dari unsur langka kaki seorang kenshi saat melakukan hindaran serangan lawan dan melangkah untuk melakukan serangan balik ke lawan, teknik Uchi Uke berasal dari unsur tangkisan teknik ini berlaku saat seorang kenshi mendapat serangan dari lawan berupa Jodan zhuki atau pukulan ke arah muka, teknik Shoto Uci teknik ini berasal dari unsur Zhuki, ketika seorang kenshi melakukan pukulan belahan dari atas kepala lawan.

5) Aspek afektif dalam model latihan Pertama.

Umumnya beladiri shorinji kempo memiliki enam aspek afektif. Dalam model latihan yang pertama terdapat enam aspek afektif. Enam aspek afektif dalam model yang pertama ini adalah: Kyaka Shoko, Gassho Rei, Samu, Pakian atau Dogi, Sikap dan Berbicara. Kyaka Shoko merupakan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo yang mewajibkan seorang kenshi memperhatikan diri sendiri sebelum dan sesudah latihan. Aspek ini tidak hanya berlaku pada kenshi-kenshi pemula namun semua anggota beladiri shorinji kempo. Contoh pada aspek Kyaka Shoko dalam shorinji kempo adalah: melepas kaki dan membuka pintu dojo.

Gassho Rey aspek afektif yang berkaitan dengan saling menghormati, artinya semua anggota beladiri shorinji kempo baik kohai, kenshi, Sempai dan Sensei wajib memberikan penghormatan terhadap sesama. Samu aspek afektif yang berkaitan dengan kebersihan dojo lebih tepatnya kerja sama, karena sebelum dan sesudah latihan dojo wajib dibersihkan secara bersama-sama. Dogi aspek afektif yang berkaitan dengan kebersihan kerapian dan keindahan. Sikap aspek yang berkaitan dengan sopan santun terhadap Sempai dan sesama kenshi. Berbicara aspek afektif ini berkaitan dengan karakter kenshi, Dalam beladiri shorinji kempo tidak baik seorang kenshi berbicara dengan sama kenshi, sempai dan orang lain

menggunakan bahasa yang kasar, tidak sopan dan tidak mencerminkan nilai-nilai beladiri shorinji kempo.

6) Tujuan Latihan

Tujuan latihan melalui model latihan yang pertama adalah: meningkatkan tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo dan enam aspek dalam beladiri shorinji kempo. Teknik dasar beladiri shorinji kempo yang ditingkatkan adalah Yoko Ashi, Uchi Uke dan Soto Uci, dan aspek afektif yang ditingkatkan adalah: Kyaka Shoko, Gassho Rei, Samu, Pakian atau Dogi, Sikap dan Berbicara.

7) Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam model latihan pertama ini adalah: Pakian, Kone, pluit dan Stop Wacth.

8) Aturan Latihan

- a) Para kenshi dibagi menjadi dua bagian, 1 kelompok diberikan nama Gotong dan kelompok yang lain diberikan nama Royong.
- b) Para kenshi tidak dibenarkan melakukan teknik dasar beladiri shorinji kempo tanpa instruksi dari sempai.
- c) saat melakukan teknik dasar beladiri shorinji kempo tidak dibenarkan, para kenshi keluar dari batas yang telah ditentukan.
- d) Para kenshi hanya melakukan teknik dasar yang di instruksikan oleh sempai.

- e) Tidak dibenarkan seorang kenshi menyakiti kenshi lain saat melakukan gerakan secara berpasangan.

9) Durasi Latihan

Sebuah aktivitas latihan dalam cabang olahraga, seorang atlet atau kenshi membutuhkan durasi waktu. Durasi waktu merupakan salah satu unsur yang tidak dapat terpisahkan dalam prinsip-prinsip latihan. di Indonesia sendiri rekomendasi aktivitas olahraga yang dilakukan seseorang dalam 150 menit atau 30 menit setiap hari/3-5 hari dalam seminggu. Durasi latihan dalam model latihan adalah 70 menit, dengan rinciansesi/unit latihan meliputi tiga tahap pembukaan, inti dan penutup. Tahap pembukaan 20 menit, tahapan inti 30 menit 20 menit.

10) Gambar

Gambar dibawah berkaitan dengan tiga teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT.



Gambar 21. Shoto Uci
Sumber Gambar: Pribadi



Gambar 22. Yoko Ashi
Sumber Gambar: Pribadi



Gambar 23. Uchi Uke
Sumber Gambar: Pribadi

b. Model Latihan 2



Gambar 24. Gembira
Sumber Gambar: Pribadi

1) Nama Model Latihan

Nama model latihan teknik dasar dan aspek afektif shorinji kempo yang kedua adalah Gembira, nama ini berasal dari filosofi tarian Moko Nona.

2) Deskripsi Model Latihan

Model latihan gotong royong merupakan suatu model yang dikembangkan berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Model latihan ini dapat dilakukan di tempat latihan/dojo. Para kenshi wajib berada di area yang telah ditentukan dalam bentuk formasi yang instruksi sampai. Teknik dasar yang dilakukan oleh para kenshi tentu berbasis pada gerakan tarian lokal Moko Nona. Model latihan ini dapat dilakukan secara sendiri atau berpasangan.

3) Kegiatan Awal

Pertama-tama para kenshi dibagi menjadi dua kelompok dalam formasi lingkaran untuk melakukan pemanasan. Sebelum pemanasan dimulai, salah satu kenshi memimpin doa menurut keyakinan masing-masing kenshi, menghitung jumlah kenshi. Pemanasan dipimpin oleh salah satu kenshi kemudian dikontrol oleh para sampai. Para kenshi melakukan pemanasan secara statis dan dinamis.

4) Teknik Dasar dalam Model Latihan Kedua

Model latihan kedua berisikan tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo. Ke ketiga nama teknik dasar beladiri shorinji kempo adalah: Geri Komi, Furi Tsuki dan Chudan Kamae. Teknik Geri Komi berasal dari unsur tendang, ketika seorang kenshi melakukan serangan ke arah ulu hati lawan, teknik Furi Tsuki berasal dari unsur pukulan, seorang kenshi melakukan pukulan melingkar dengan titik pukulan ke arah telinga, teknik Chudan Kamae berasal dari unsur kuda-kuda, teknik ini berlaku saat seorang kenshi melakukan gerakan kuda-kuda tengah, dengan cara membuka kaki bagian kiri selebar bahu badan.

5) Aspek Afektif Model Latihan Kedua

Umumnya beladiri shorinji kempo memiliki enam aspek afektif. Dalam model latihan yang kedua juga terdapat enam aspek afektif. Enam aspek afektif dalam model yang pertama ini adalah: Kyaka Shoko, Gassho Rei, Samu, Pakian atau Dogi, Sikap dan Berbicara. Kyaka Shoko merupakan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo yang mewajibkan seorang kenshi memperhatikan diri sendiri sebelum dan sesudah latihan. Aspek ini tidak hanya berlaku pada kenshi-kenshi pemula namun semua anggota beladiri shorinji kempo. Contoh pada aspek Kyaka Shoko dalam shorinji kempo adalah: melepas kaki dan membuka pintu dojo.

Gassho Rei aspek afektif yang berkaitan dengan saling menghormati, artinya semua anggota beladiri shorinji kempo baik kohai, kenshi, Sempai dan Sensei wajib memberikan penghormatan terhadap sesama. Samu aspek afektif yang berkaitan dengan kebersihan dojo lebih tepatnya kerja sama, karena sebelum dan sesudah latihan dojo wajib dibersihkan secara bersama-sama. Dogi aspek afektif yang berkaitan dengan kebersihan kerapian dan keindahan. Sikap aspek yang berkaitan dengan sopan santun terhadap Sempai dan sesama kenshi. Berbicara aspek afektif ini berkaitan dengan karakter kenshi, Dalam beladiri shorinji kempo tidak baik seorang kenshi berbicara dengan sama kenshi, sempai dan orang lain menggunakan bahasa yang kasar, tidak sopan dan tidak mencerminkan nilai-nilai beladiri shorinji kempo.

6) Tujuan Latihan

Tujuan latihan melalui model latihan kedua adalah: meningkatkan tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo dan enam aspek dalam beladiri shorinji kempo. Tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo yang ditingkatkan adalah Geri Komi, Furi Tsuki dan Chudan Kamae, dan aspek afektif yang ditingkatkan adalah: Kyaka Shoko, Gassho Rei, Samu, Pakian atau Dogi, Sikap dan Berbicara.

7) Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam model latihan pertama ini adalah: Pakian, Kone, pluit dan Stop Watch

8) Aturan Latihan

- a) Para kenshi dibagi menjadi dua bagian, 1 kelompok diberikan nama GEM dan kelompok yang lain diberikan nama Bira.
- b) Para kenshi tidak dibenarkan melakukan teknik dasar beladiri shorinji kempo tanpa instruksi dari sempai.
- c) saat melakukan teknik dasar beladiri shorinji kempo tidak dibenarkan, para kenshi keluar dari batas yang telah ditentukan.
- d) Para kenshi hanya melakukan teknik dasar yang di instruksikan oleh sempai.
- e) Tidak dibenarkan seorang kenshi menyakiti kenshi lain saat melakukan gerakan secara berpasangan.

9) Durasi Latihan

Sebuah aktivitas latihan dalam cabang olahraga, seorang atlet atau kenshi membutuhkan durasi waktu. Durasi waktu merupakan salah satu unsur yang tidak dapat terpisahkan dalam prinsip-prinsip latihan. di Indonesia sendiri rekomendasi aktivitas olahraga yang dilakukan seseorang dalam 150 menit atau 30 menit setiap hari/3-5 hari dalam seminggu. Durasi latihan dalam model latihan ini adalah 70 menit, dengan

rinciansi/unit latihan meliputi tiga tahap pembukaan, inti dan penutup.

Tahap pembukaan 20 menit, tahapan inti 30 menit 20 menit.

10) Gambar

Gambar dibawah berkaitan dengan tiga teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal Moko Nona.



Gambar 25. Chudan Kamae.
Sumber Gambar: Pribadi



Gambar 26. Geri Komi.
Sumber Gambar: Pribadi



**Gambar 27. Furi Tsuki.
Sumber Gambar: Pribadi**

11) Evaluasi Latihan

Kegiatan evaluasi merupakan proses menentukan hasil yang telah dicapai dalam proses latihan tentang teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo, dimana dalam proses latihan para kenshi usia 9-12 tahun menggunakan model latihan yang dihasilkan oleh penulis berbasis tarian lokal NTT. Model yang dihasilkan dengan tujuan agar para kenshi usia 9-12 tahun ini mencapai tujuan dalam proses latihan yaitu untuk meningkatkan keterampilan tentang teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo. Oleh karena itu, evaluasi dalam proses latihan merupakan suatu teknik pengukuran yang dapat mengetahui seberapa baik model latihan tersebut, untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Faktor yang menjadi evaluasi pada model gotong royong ini adalah teknik Geri Komi, Furi Tsuki dan Chudan Kamae dan enam aspek afektif beladiri shorinji kempo.

c. Model Latihan 3



Gambar 28. Spirit.
Sumber Gambar: Pribadi

1) Nama Model Latihan

Nama model latihan teknik dasar dan aspek afektif shorinji kempo yang pertama adalah Spirit/Semangat, nama ini berasal dari filosofi tarian Cakalele.

2) Deskripsi Model Latihan

Model latihan Spirit merupakan suatu model yang dikembangkan berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan kemampuan kenshi usia 9-12 tahun tentang teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Model latihan ini dapat dilakukan di tempat latihan/dojo. Para kenshi wajib berada di area yang telah ditentukan dalam bentuk formasi yang instruksi sampai. Teknik dasar yang dilakukan oleh para kenshi tentu

berbasis pada gerakan tarian Cakalele. Model latihan ini dapat dilakukan secara sendiri atau berpasangan.

3) Kegiatan Awal

Pertama-tama para kenshi dibagi menjadi dua kelompok dalam formasi lingkaran untuk melakukan pemanasan. Sebelum pemanasan dimulai, salah satu kenshi memimpin doa menurut keyakinan masing-masing kenshi, menghitung jumlah kenshi. Pemanasan dipimpin oleh salah satu kenshi kemudian dikontrol oleh para simpai. Para kenshi melakukan pemanasan secara statis dan dinamis.

4) Teknik Dasar dalam Model Latihan Ketiga

Model latihan kedua berisikan tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo. Ke ketiga nama teknik dasar beladiri shorinji kempo adalah Hidari Mae, Migi Mae dan Judan Zhuki. Teknik Hidari Mae dan Migi Mae berasal dari unsur Kuda-kuda, ketika seorang kenshi melakukan gerakan membuka kaki berbentuk vertical. Hidari mae yang artinya kaki kiri seorang kenshi berada diposisi depan dan Migi mae artinya kaki kanan seorang kenshi berada didepan, teknik Judan Zhuki berasal dari unsur zhuki atau pukulan teknik ini berlaku saat seorang kenshi melakukan serangan kearah lawan dengan titik pusat pukulan berada pada ulu hati.

5) Aspek Afektif dalam Model Latihan Ketiga

Umumnya beladiri shorinji kempo memiliki enam aspek afektif. Dalam model latihan kita dalam penelitian ini terdapat enam aspek afektif. Enam aspek afektif dalam model yang pertama ini adalah: Kyaka Shoko, Gassho Rei, Samu, Pakian atau Dogi, Sikap dan Berbicara. Kyaka Shoko merupakan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo yang mewajibkan seorang kenshi memperhatikan diri sendiri sebelum dan sesudah latihan. Aspek ini tidak hanya berlaku pada kenshi-kenshi pemula namun semua anggota beladiri shorinji kempo. Contoh pada aspek Kyaka Shoko dalam shorinji kempo adalah: melepas kaki dan membuka pintu dojo.

Gassho Rey aspek afektif yang berkaitan dengan saling menghormati, artinya semua anggota beladiri shorinji kempo baik kohai, kenshi, Sempai dan Sensei wajib memberikan penghormatan terhadap sesama. Samu aspek afektif yang berkaitan dengan kebersihan dojo lebih tepatnya kerja sama, karena sebelum dan sesudah latihan dojo wajib dibersihkan secara bersama-sama. Dogi aspek afektif yang berkaitan dengan kebersihan kerapian dan keindahan. Sikap aspek yang berkaitan dengan sopan santun terhadap Sempai dan sesama kenshi. Berbicara aspek afektif ini berkaitan dengan karakter kenshi, Dalam beladiri shorinji kempo tidak baik seorang kenshi berbicara dengan sama kenshi, sempai dan orang

lain menggunakan bahasa yang kasar, tidak sopan dan tidak mencerminkan nilai-nilai beladiri shorinji kempo.

6) Tujuan Latihan

Tujuan latihan melalui model latihan ketika ini adalah: untuk meningkatkan tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo dan enam aspek dalam beladiri shorinji kempo. Tiga teknik dasar beladiri shorinji kempo yang ditingkatkan adalah Hidari Mae, Migi Mae dan Judan Zhuki, dan aspek afektif yang ditingkatkan adalah: Kyaka Shoko, Gassho Rei, Samu, Pakian atau Dogi, Sikap dan Berbicara.

7) Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam model latihan pertama ini adalah: Pakian, Kone, pluit dan Stop Watch.

8) Aturan Latihan

- a) Para kenshi dibagi menjadi dua bagian, 1 kelompok diberikan nama dan kelompok SPI yang lain diberikan nama RIT.
- b) Para kenshi tidak dibenarkan melakukan teknik dasar beladiri shorinji kempo tanpa instruksi dari sempai.
- c) saat melakukan teknik dasar beladiri shorinji kempo tidak dibenarkan, para kenshi keluar dari batas yang telah ditentukan.
- d) Para kenshi hanya melakukan teknik dasar yang di instruksikan oleh sempai.

e) Tidak dibenarkan seorang kenshi menyakiti kenshi lain saat melakukan gerakan secara berpasangan.

9) Durasi Latihan

Sebuah aktivitas latihan dalam cabang olahraga, seorang atlet atau kenshi membutuhkan durasi waktu. Durasi waktu merupakan salah satu unsur yang tidak dapat terpisahkan dalam prinsip-prinsip latihan. di Indonesia sendiri rekomendasi aktivitas olahraga yang dilakukan seseorang dalam 150 menit atau 30 menit setiap hari/3-5 hari dalam seminggu. Durasi latihan dalam model latihan adalah 70 menit, dengan rinciansesi/unit latihan meliputi tiga tahap pembukaan, inti dan penutup. Tahap pembukaan 20 menit, tahapan inti 30 menit 20 menit.

10) Gambar

Gambar dibawah berkaitan dengan tiga teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo berbasis tarian Cakalele.



**Gambar 29. Hidari Mae.
Sumber Gambar: Pribadi**



Gambar 30. Migi Mae.
Sumber Gambar: Pribadi



Gambar 31. Judan Zuki.
Sumber Gambar: Pribadi

11) Evalausi Latihan

Kegiatan evaluasi merupakan proses menentukan hasil yang telah dicapai dalam proses latihan tentang teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo, dimana dalam proses latihan para kenshi usia 9-12 tahun menggunakan model latihan yang dihasilkan oleh penulis berbasis tarian lokal NTT. Model yang dihasilkan dengan tujuan agar para kenshi usia 9-12 tahun ini mencapai tujuan dalam proses latihan yaitu untuk meningkatkan keterampilan tentang teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo. Oleh karena itu, evaluasi dalam proses latihan merupakan suatu teknik pengukuran yang dapat mengetahui seberapa baik model latihan tersebut, untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Faktor yang menjadi evaluasi pada model gotong royong ini adalah teknik Hidari Mae, Migi Mae dan Judan Zhuki dan enam aspek afektif beladiri shorinji kempo.

5. Validasi Ahli Model Latihan

Setelah selesai dilakukan draf produk awal, berupa model latihan berbasis tarian lokal NTT berupa buku panduan penggunaan model latihan. draf yang sudah disusun divalidasi oleh para ahli/validator melalui lembaran penilaian sesuai dengan keahlian validator. Adapun ahli yang dibutuhkan oleh penulis adalah sebagai berikut; 1) Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. dan Dr. Awan Hariono sebagai ahli kepelatihan/akademisi, 2) Ir. Troy, M.M., M.T. dan Diana Noor Hidayati, A.Md. ahli beladiri shorinji kempo, 3) Dr. Andreas J.F.Lumba, S.Pd; M.Pd ahli tarian.

Para ahli akan menilai lima item dalam pengembangan model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif berbasis tarian lokal NTT untuk mengimplementasi gerakan tarian lokal NTT untuk dijadikan model latihan teknik dasar dan aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo, ke lima item tersebut adalah: Item 1. (Kemenarikan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT); Item 2. (kesederhaan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT); Item 3. (Kesesuaian model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT); Item 4. (terstruktur model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT); Item 5. (Manfaat model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT). Berikut hasil perhitungan nilai Validitas isi atau *content validity* model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT yang di susun berdasarkan penilaian dari 5 orang ahli baik dari akademisi, praktisi/pelatih dan tarian adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Validitas isi Model Latihan 5 Ahli

Penilai	Penilai												
	P1	P2	P3	P4	P5	s 1	s 2	s 3	s 4	s 5	Σs	n(c-1)	V
Item 1	5	4	5	5	4	4	3	4	4	3	18	20	0,9
Item 2	4	5	4	4	4	3	4	3	3	3	16	20	0,8
Item 3	3	4	4	4	5	2	3	3	3	4	15	20	0,75
Item 4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9
Item 5	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	14	20	0,7

Berikut rumus perhitungan koefisien validitas isi menggunakan Aiken's V. Untuk menghitung *content-validity coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian dari penilaian ahli sebanyak 5 orang terhadap suatu item dari sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur. Formula yang diajukan oleh Aiken adalah sebagai berikut;

$$V = \frac{\sum s}{[n(c-1)]}$$

$$S = r - l_o$$

Keterangan:

Lo : angka penilaian validitas yang terendah (misalnya 1)

C : angka penilaian validitas tertinggi (misalnya 5)

R : angka yang diberikan penilai/ahli

Nilai koefisien Aiken's V berkisar antara 0-1. Tergantung dengan jumlah rater dan item dalam model yang akan di validasi, hasilnya koefisien harus lebih tinggi dibanding tabel V. semakin banyak rater maka semakin kecil nilai V yang disyaratkan. Dalam penelitian ini model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo yang divalidasi oleh 5 rater, dan 5 item dalam model ini. Hasil koefisien sebesar 0,9 (item 1), 0,8 (item 2), 0,75 (item 3), 0,9 (item 4), 0,7 (item 5). Nilai V yang disyaratkan untuk item 5 dan 5 rater menurut tabel V adalah harus lebih besar dari 0,65. Sehingga model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo yang di susun oleh penulis sudah memiliki validitas isi yang memadai.

6. Masukan Ahli tentang Model Latihan

Secara kualitatif, berdasarkan masukan dari validasi draf model berikut beberapa masukan dari ahli, diantaranya: 1). Gerakan tarian yang diadopsi sebagai bentuk model latihan lebih diperjelas, 2). Gunakan bahasa yang lebih praktis untuk menunjukkan model latihan yang akan digunakan, 3). Deskripsikan lebih kearah pada perspektif model latihan, bukan sejarahnya, 3). Korelasikan antara tarian yang akan diadopsi dengan model latihan yang akan diterapkan, perlu untuk dijelaskan dalam perspektif aktifitas teknik dasar dan aspek afektif, 4). Setiap teknik dasar wajib memiliki gambar yang baik dan jelas, 5). Perlu disesuaikan dengan prinsip-prinsip latihan, 6). Modifikasi lapangan harus sesuai dengan kebutuhan kenshi, 7). Gerakan teknik dasar yang dipakai harus sesuai dengan kemampuan kenshi, 8). Shorinji kempo memiliki pemahaman dan istilah tersendiri dalam sikap afektif kenshi, namun perlu ditulis lebih mendalam kecocokan dengan objek penelitian, 9). Tata tulis bahasa disusun secara komunikatif sehingga muda untuk dipahami, 10). Perlu diterangkan langka-langka dalam latihan berbasis tarian lokal NTT lebih rinci agar mudah dipahami oleh kenshi, 11). Ada beberapa kesalahan dalam tata tulis harus di perbaiki, 12). Perlu periksa kembali istilah-istilah dalam beladiri shorinji kempo yang digunakan dalam penelitian ini dan perbaiki jika ada yang kurang tepat, 13). Berikan visual pergerakan, baik tarian maupun teknik dasar beladiri shorinji kempo, yang akan direlasikan.

Berdasarkan masukan dari para ahli tentang sintak draf model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo yang akan disusun maka dilakukan revisi produk I sesuai dengan masukan-masukan dari ahli. Berdasarkan masukan dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa model tersebut layak untuk diujicobakan dan sudah siap untuk dipergunakan untuk penelitian ini.

C. Hasil Uji Coba dan Revisi

1. Uji Coba Skala Kecil

Berdasarkan hasil pengujian skala kecil atau uji terbatas ini dilaksanakan di Dojo Amikom dan Dojo Balong dengan total subjek adalah 30 kenshi. Diperoleh hasil sebagai berikut: Validasi merupakan suatu ukuran untuk menunjukkan tingkat kevalidan atau keakuratan sebuah instrumen. Adapun validitas ini dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengukuran yang diukur. Suatu validitas yang dilakukan harus merujuk pada derajat bukti empiris dan rasional teoritis yang mendukung ketepatan dan kesesuaian penafsiran skor tes yang ditemukan.

Validitas yang dimaksudkan adalah untuk mengukur sejauh mana butir instrumen yang digunakan mencakup keseluruhan isi objek yang diukur. Validitas isi menyangkut isi secara komprehensif dan membuat hanya isi yang relevan dan tidak keluar dari batas tujuan yang akan diukur. Validitas instrumen penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis rasional yaitu apakah butir-butir dalam instrumen menggambarkan indikator dari variabel yang diukur dalam penelitian ini. langkah-langka dalam validitas isi adalah: 1). Menyusun butir-butir instrumen

berdasarkan indikator yang telah ditentukan untuk konstruk masing-masing variabel, 2). Konsultasi dengan para ahli untuk memeriksa isi instrumen secara sistematis serta mengevaluasi relevansi dengan variabel yang ditentukan, hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, apakah instrumen tersebut telah mencerminkan atau telah terwakilkan keseluruhan aspek yang akan diukur.

Validitas konstruk selalu mengarah pada sejauh mana instrumen mengukur sifat suatu model/bangunan tertentu. Pendekatan validitas konstruk dilakukan berdasarkan pada rasional dan pendekatan empirik. Pendekatan rasional dilakukan dengan memperhatikan unsur-unsur yang membentuk konstruk dalam penelitian ini. Selain itu diarahkan pada penetapan butir-butir yang telah ditetapkan harus sesuai dengan unsur-unsur yang terdapat pada konstruk tersebut. Pendekatan empirik dimaksudkan untuk menilai sejauh mana kesesuaian unsur-unsur di dalam instrumen dengan apa yang diramalkan dalam konstruk tersebut. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 24.0.

Validitas instrument model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif berbasis tarian lokal NTT dilakukan terhadap validitas isi, hal ini dilakukan untuk sejauh mana instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah mencerminkan keseluruhan aspek yang diukur. Langkah-langka yang dilakukan adalah: 1) menyusun butir-butir instrumen berdasarkan indikator yang telah

ditentukan untuk konstruk masing-masing variabel penelitian, 2) konsultasi dengan para ahli dalam penelitian ini untuk memeriksa isi instrumen variabel penelitian secara sistematis serta mengevaluasi relevansi dengan variabel yang telah ditentukan.

Asumsi yang mendasari dapat tidaknya digunakan analisis faktor adalah data matriks harus memiliki korelasi yang cukup (*sufficient correlation*) Uji *Bartlett of Sphericity* merupakan uji statistic untuk menentukan ada tidaknya korelasi antar variabel. Adapun alat uji lain yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat interkorelasi antar variabel dan dapat tidaknya dilakukan analisis faktor adalah *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO MSA).

Tabel 6. KMO dan *Bartlett Test of Sphericity*

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.735
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	34.367
	Df	10
	Sig.	.000

Nilai KMO MSA harus lebih besar dari 0,50 untuk dapat dilakukan analisis faktor. Hasil tampilan output SPSS menunjukkan bahwa nilai KMO sebesar 0,735, sehingga dapat dilakukan analisis faktor. Nilai *Bartlett test dengan chi-square* sebesar 34.367 dan signifikan pada 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa uji analisis faktor dapat dilanjutkan.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan bantuan komputer dari lima variabel yang di analisis ternyata hasil ekstraksi komputer menjadi dua faktor berdasarkan pada nilai eigen value > 1, yaitu faktor 1 dengan eigen value 2,483 dan faktor 2 dengan eigen value 1,016. Faktor 1 mampu menjelaskan variasi sebesar 49,653% dan faktor kedua mampu menjelaskan variasi sebesar 20,315.

Tabel 7. Nilai Eigenvalue

Total Variance Explained									
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	2.483	49.653	49.653	2.483	49.653	49.653	2.402	48.036	48.036
2	1.016	20.315	69.968	1.016	20.315	69.968	1.097	21.932	69.968
3	.726	14.513	84.481						
4	.421	8.430	92.911						
5	.354	7.089	100.000						
Extraction Method: Principal Component Analysis.									

Dengan melihat component matrix menjelaskan bahwa yang kelompok pada faktor 1 adalah model latihan satu sampai tiga dengan loading faktor 0,972 kemudian faktor 2 adalah model latihan 4 dan lima dengan loading faktor 0,235.

Tabel 8. Komponen Matrik Setelah dirotasi

Component Matrix^a		
	Component	
	1	2
Zscore: Model1	-.339	.859
Zscore: Model2	-.607	-.502
Zscore: Model3	.844	.116
Zscore: Model4	.745	-.026
Zscore: Model5	.856	-.107
Extraction Method: Principal Component Analysis.		
a. 2 components extracted.		

Tabel 9. Komponen Matrik Setelah dirotasi

Rotated Component Matrix^a		
	Component	
	1	2
Zscore: Model1	-.128	-.915
Zscore: Model2	-.708	.346
Zscore: Model3	.848	.086
Zscore: Model4	.718	.200
Zscore: Model5	.807	.305
Extraction Method: Principal Component Analysis.		
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.		
a. Rotation converged in 3 iterations.		

Tabel 10. Komponen Matrik Transformasi

Component Transformation Matrix		
Component	1	2
1	.972	.235
2	.235	-.972
Extraction Method: Principal Component Analysis.		
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.		

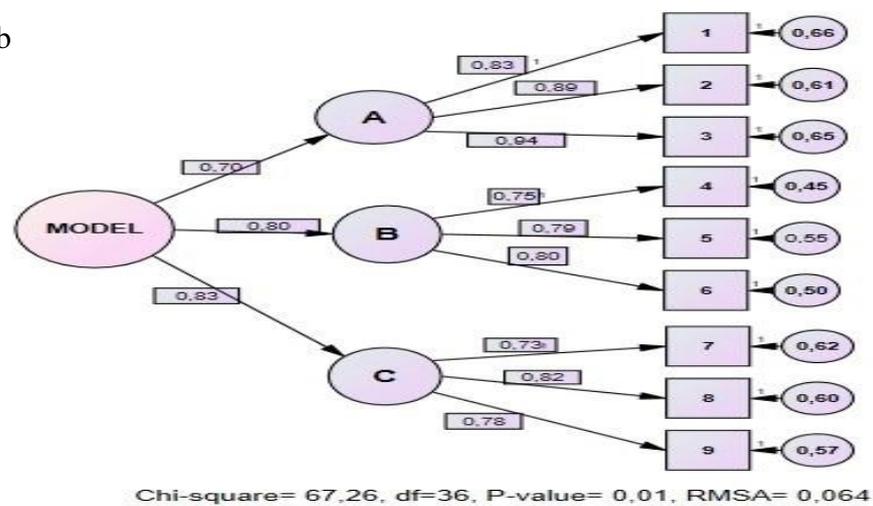
Berdasarkan uji validitas konstruk atau kelayakan pelaksanaan model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif berbasis tarian lokal NTT, dengan Eksplanatory Faktor Analisis diperoleh hasil bahwa instrumen kuesioner sesuai dengan validiyas konten dari para ahli. Penilaian terhadap model latihan dengan menggunakan instrumen kuesioner dilakukan oleh 5 orang *judge* atau rater termasuk para sempai beladiri shorinji kempo untuk melihat apakah model tersebut mudah, prakits, aman, menyenangkan dan aman digunakan saat latihan berlangsung.

2. Revisi Produk Setelah Uji Skala Kecil

Masukan secara kualitatif terhadap 5 item dalam model latihan teknik dasar dan aspek afektif beladiri shorinji kempo yang dilaksanakan dilapangan, di antaranya: yaitu perlu disusun langka-langka pelaksanaan yang lebih sederhana dan memperhatikan keamanan model latihan saat digunakan sehingga para kenshi muda memahami, melakukan serta aman saat menggunakan model latihan tersebut. Revisi sudah dilakukan untuk pembenahan langka-langka dalam pelaksanaan teknik dasar beladiri shorinji kempo melalui model latihan di susun, adapun revisi lain yang sudah dibenahi adalah keamanan model latihan sehingga kenshi tidak mengalami hal-hal yang tidak diinginkan misalnya cedera. Kemudian langka berikutnya adalah pengujian skala besar.

3. Uji Coba Skala Besar

Berdasarkan pengujian model latihan skala besar dengan menggunakan lima dojo di Daerah Istimewa Yogyakarta (Dojo Triharjo, Dojo Balong, Dojo LPP, Dojo Bantul dan Dojo SDK Bonogarjo) kemudian dilakukan dengan cluster random sampling dimana dojo tersebut berada dibentuk di Universitas dan di Sekolah Dasar, dengan jumlah kenshi sebanyak: 100 kenshi, kemudian dijelaskan dalam gambar dib



Gambar 32. Model Latihan Teknik Dasar dan Aspek Afektif

Berdasarkan gambar di atas, model latihan dalam beladiri shorinji kempo dan aspek afektif pada kenshi berbasis tarian lokal NTT terdiri dari 3 variabel yaitu: proses latihan teknik dasar berbasis tarian lokal NTT (A), proses aspek afektif saat latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo (B), Bahasa, Gambar dan desain dalam buku model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal (C). Indikator dari variabel latihan

teknik dasar beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT, diantaranya: teknik awal dan bentuk-bentuk kamae (1), teknik-teknik dasar sesuai sasaran 2), pola gerakan teknik dasar runtut dan jelas 3), B. indikator aspek afektif pada kenshi saat proses latihan beladiri shorinji kempo di antaranya: Kyaka Shoko atau bertanggungjawab dan Samu 4), Gassho Rei atau menghormati/menghargai 5), Pakian atau kebersihan dan kerapian 6), Sikap. C). Indikator Bahasa, gambar dan desain dalam buku latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo diantara: bahasa dalam model buku 7), Gambar dalam Model 8) dan desain buku model 9). Instrumen yang digunakan fit terhadap model, hal ini dibuktikan dengan hasil kriteria sebagai berikut:

Tabel 11. Kriteria Fit Model

Standar	Kriteria Keputusan	Hasil	Keterangan
P value	> 0.05	0.08	Memenuhi
RMSEA	< 0.064	0.05	Memenuhi
Chi-Square	36 df/dk	67,26	Memenuhi

Konsep valid dalam mencari konstruk reliability menggunakan:

(standar loading > standee eror), kemudian hasil analisisnya sebagai berikut:

Tabel 12. Kriteria perhitungan reliabilitas konstruk

Butir	Nilai Error	Standar Loading	Konstruk Reliabilitas	keterangan
B1	0,66	0,83	0,75	Reliabel
B2	0,61	0,80	0,70	Reliabel
B3	0,65	0,94	0,96	Reliabel
B4	0,45	0,75	0,57	Reliabel
B5	0,55	0,79	0,81	Reliabel
B6	0,50	0,80	0,89	Reliabel
B7	0,62	0,73	0,61	Reliabel
B8	0,60	0,82	0,90	Reliabel
B9	0,57	0,78	0,88	Reliabel

Berdasarkan hasil analisis kemudian diperoleh bahwa semua butir dalam instrument dikatakan reliabel karena memenuhi syarat bahwa (standart loading > standar error). Kemudian konstruk reliability dalam penelitian skala besar dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

$$CR = \frac{(\sum loading faktor)^2}{(loading faktor)^2 + (\sum error faktor)}$$

Hasil perhitungan konstruk reliability (CR) untuk indikator proses latihan teknik dasar shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT, sebagai berikut:

Tabel 13. Perhitungan CR indikator Proses latihan teknik dasar Shorinji Kempo

Butir	Nilai Error	Standar Loading	Konstruk Reliabilitas	keterangan
B1	0,66	0,83	0,75	Reliabilitas
B2	0,61	0,80	0,70	Reliabilitas
B3	0,66	0,83	0,75	Reliabilitas

Hasil perhitungan CR= 0,87 sehingga konstruk reliability indikator proses latihan teknik dasar shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT dapat dikatakan dalam kategori tinggi.

Tabel 14. Perhitungan CR indikator proses aspek Afektif saat latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo

Butir	Nilai Error	Standar Loading	Konstruk Reliabilitas	keterangan
B4	0,45	0,75	0,57	Reliabilitas
B5	0,55	0,79	0,81	Reliabilitas
B6	0,50	0,80	0,89	Reliabilitas

Hasil perhitungan konstruk reliability (CR) = 0, 89 sehingga konstruk reliability dalam indikator proses afektif saat proses latihan shorinji kempo dikatakan masuk dalam kategori tinggi.

Tabel 15. Perhitungan CR indikator Bahasa, Gambar dan desain dalam buku

Butir	Nilai Error	Standar Loading	Konstruk Reliabilitas	keterangan
B7	0,62	0,73	0,61	Reliabilitas
B8	0,60	0,82	0,90	Reliabilitas
B9	0,57	0,78	0,88	Reliabilitas

Hasil perhitungan CR= 0,97 sehingga konstruk reliability dalam indikator bahasa, gambar dan desain buku dalam model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT dikatakan masuk dalam kategori tinggi.

Berikut hasil analisis reliability (CR) secara menyeluruh:

Tabel 16. Analisis CR keseluruhan indikator

Butir	Nilai Error	Standar Loading	Konstruk Reliabilitas	keterangan
B1	0,66	0,83	0,75	Reliabel
B2	0,61	0,80	0,70	Reliabel
B3	0,65	0,94	0,96	Reliabel
B4	0,45	0,75	0,57	Reliabel
B5	0,55	0,79	0,81	Reliabel
B6	0,50	0,80	0,89	Reliabel
B7	0,62	0,73	0,61	Reliabel
B8	0,60	0,82	0,90	Reliabel
B9	0,57	0,78	0,88	Reliabel

Hasil analisis dalam penelitian ini menyatakan bahwa secara bersama-sama bahwa keseluruhan indikator dalam instrumen yang digunakan memiliki nilai perhitungan CR= 0,96 dikatakan reliabel dan masuk dalam kategori tinggi.

Konsep valid atau kriteria dalam konstruk validity (CV) menggunakan: (standart loading > standar error), hasil analisisnya sebagai berikut:

Tabel 17. Kriteria dalam konstruk validity (CV)

Butir	Nilai Varian	Standar Loading	Konstruk Validitas	Keterangan
B1	0,11	0,79	0,81	Valid
B2	0,10	0,87	0,93	Valid
B3	0,7	0,88	0,93	Valid
B4	0,6	0,80	0,89	Valid
B5	0,8	0,90	0,97	Valid
B6	0,3	0,78	0,85	Valid
B7	0,2	0,81	0,88	Valid
B8	0,4	0,93	0,99	Valid
B9	0,5	0,86	0,90	Valid

Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa butir dalam instrumen dikatakan valid. Hal ini dikatakan valid karena memenuhi syarat bahwa: (standart loading > standar error). Kemudian konstruk validity dalam penelitian skala besar dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

$$CV = \frac{(\sum(\text{loading factor})^2)^2}{(\sum(\text{loading factor})^2)^2 + (\sum(\text{error factor})^2)}$$

Hasil perhitungan konstruk validity untuk indikator Proses latihan teknik dasar Shorinji Kempo, sebagai berikut:

Tabel 18. Perhitungan CV indikator Proses latihan teknik dasar Shorinji Kempo

Butir	Nilai Error	Standar Loading	Konstruk Validity	keterangan
B1	0,11	0,79	0,81	Valid
B2	0,10	0,87	0,93	Valid
B3	0,11	0,79	0,81	Valid

Hasil perhitungan CV= 0,91 sehingga konstruk validity dalam indikator Proses latihan teknik dasar Shorinji Kempo berbasis tarian lokal NTT dapat dikatakan masuk dalam kategori tinggi.

Hasil perhitungan konstruk validity untuk indikator indikator proses aspek Afektif saat latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo, sebagai berikut:

Tabel 19. Perhitungan konstruk CV indikator Proses aspek Afektif dalam Shorinji Kempo

Butir	Nilai Error	Standar Loading	Konstruk Validity	keterangan
B4	0,6	0,80	0,89	Valid
B5	0,8	0,90	0,97	Valid
B6	0,3	0,78	0,85	Valid

Hasil perhitungan konstruk validity (CV) = 0,93 sehingga konstruk validity dalam indikator Proses aspek Afektif dalam Shorinji Kempo berbasis tarian lokal NTT dikatakan masuk dalam kategori tinggi.

Hasil perhitungan validity (CV) untuk indikator tentang desain model buku latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT, sebagai berikut:

Tabel 20. Perhitungan konstruk CV indikator Proses aspek Afektif dalam Shorinji Kempo

Butir	Nilai Error	Standar Loading	Konstruk Validity	keterangan
B7	0,2	0,81	0,88	Valid
B8	0,4	0,93	0,99	Valid
B9	0,5	0,86	0,90	Valid

Hasil perhitungan CV = 0,95 sehingga konstruk validity dalam indikator desain buku model latihan shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT dikatakan masuk dalam kategori tinggi.

Berikut hasil analisis konstruk validity (CV) secara menyeluruh:

Tabel 21. Hasil analisis konstruk validity (CV)

Butir	Nilai Varian	Standar Loading	Konstruk Validitas	keterangan
B1	0,11	0,79	0,81	Valid
B2	0,10	0,87	0,93	Valid
B3	0,7	0,88	0,93	Valid
B4	0,6	0,80	0,89	Valid
B5	0,8	0,90	0,97	Valid
B6	0,3	0,78	0,85	Valid
B7	0,2	0,81	0,88	Valid
B8	0,4	0,93	0,99	Valid
B9	0,5	0,86	0,90	Valid

Kesimpulan dari analisis menyatakan bahwa secara bersama-sama ketiga variabel yaitu proses latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo, aspek afketif dan desain buku model latihan dan sembilan indikator dalam instrumen yang digunakan memiliki nilai perhitungan $CV = 0.98$ kemudian instrumen tersebut dikatakan valid dan masuk dalam kategori tinggi.

D. Uji Keefektifan dan Revisi

1. Validasi Instrumen dalam Menilai Efektifitas Model Latihan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis dalam menguji validitas instrumen guna menguji efektifitas model latihan beladiri shorinji kempo penulis menggunakan teknik Delphi dimana dalam penelitian ini menggunakan lima ahli terdiri dari dua ahli dari beladiri shorinji kempo, dua ahli dari bidang akademik dan satu ahli dari bidang tarian. Para ahli akan menilai 9 teknik dasar beladiri shorinji kempo dan 5 aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo yang berlaku juga dalam tarian

lokal Nusa Tenggara Timur. Berikut hasil perhitungan nilai Validitas isi sebagai berikut:

Tabel 22. Perhitungan Nilai Aiken untuk Validitas Isi

Ahli	A1	A2	A3	A4	A5	s1	s2	s3	s4	s5	Σs	V
Item 1	4	5	4	5	5	3	4	3	4	4	18	2
Item 2	4	5	4	5	5	3	4	3	4	4	18	2
Item 3	4	4	5	5	5	3	3	4	4	4	18	2
Item 4	4	5	4	5	5	3	4	3	4	4	18	2
Item 5	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	2
Item 6	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	2
Item 7	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	2
Item 8	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	2
Item 9	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	2
Item 10	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	2
Item 11	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	2
Item 12	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	2
Item 13	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	2
Item 14	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	2
Item 15	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	18	2

Nilai koefisien Aiken's V berkisar antara 1-5. Tergantung dengan jumlah rater dan item dalam model yang akan divalidasi, hasil koefisien harus lebih tinggi dibandingkan tabel V. Dalam penelitian ini instrumen efektifitas divalidasi oleh lima rater, dan terdapat lima belas item dalam instrumen tersebut. Hasil koefisien sebesar 2 (item 1), 2 (item 2), 2 (item 3), 2 (item 4), 2 (item 5), 2 (item 6), 2 (item 7), 2 (item 8), 2 (item 9), 2 (item 9), 2 (item 10), 2 (item 11), 2 (item 12), 2 (item 13), 2 (item 14), 2 (item 15). Nilai V yang disyaratkan untuk lima rater dan lima belas item menurut tabel V adalah harus 2. Sehingga model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo yang disusun oleh penulis sudah memiliki validitas isis yang memadai.

2. Revisi Instrumen Efektifitas Model Latihan

Berdasarkan masukan secara kualitatif dari para validator instrumen efektifitas sebagai berikut: 1). Setiap gambar teknik dasar yang ditampilkan harus disesuaikan dengan gerak yang terdapat dalam beladiri shorinji kempo dan diberikan keterangan yang jelas, 2). Lembaran instrumen harus dibuat kolom dan diberikan masing-masing nilai (1,2,3,4, dan 5), 3). Fokus aspek afektif harus mengarah pada kebiasaan yang berlaku dalam beladiri shorinji

kempo. berdasarkan masukan para ahli tentang instrumen efektifitas model latihan shorinji kempo yang disusun maka penulis melakukan revisi kecil, adapun revisi yang dilakukan sesuai dengan masukan dari para validator. Dengan demikian instrumen efektifitas model latihan ini layak dan sudah siap untuk dipergunakan untuk menguji keefektifan model dalam penelitian ini.

3. Hasil Uji Kefektifan Model Latihan berbasis Tarian Lokal NTT

Berdasarkan hasil pengambilan data dengan 12 kali pertemuan model latihan beladiri shorinji kempo ini diimplementasikan kepada para kenshi, berikut hasil uji pretest dan posttest tentang keefektifan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur, dua dojo di Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu: Dojo Balong Sleman dan Dojo Triharjo Sleman, kemudian diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 23. Uji t

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	-46.13333	13.65319	3.52524	-53.69422	-38.57245	13.087	14	.000

Berdasarkan hasil penelitian maka hasil perbedaan mean antara pretest dan posttest diuji dengan menggunakan analisis uji t diperoleh hasil $0.000 < 0,05$ sehingga terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah latihan menggunakan model latihan berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur.

E. Kajian Produk Akhir

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh di lapangan kemudian dapat dibahas beberapa temuan dalam penelitian ini sebagai berikut: validitas konten dalam penelitian ini menggunakan 5 pakar/ahli yang meliputi; dua ahli dibidang akademisi, dua ahli dibidang beladiri shorinji kempo dan satu ahli dibidang karifan lokal atau tarian, analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik *delphi*. Hasil yang diperoleh dari perhitungan Aiken V menunjukkan bahwa nilai konten validitasnya = 0,9. Adapun masukan juga dari para ahli tidak hanya bersifat kuantitatif namun bersifat kualitatif atau bersifat narasi, masukan para tujuan utamanya untuk memperbaiki model latihan agar lebih bagus lagi.

Setelah validitas konten diperoleh dalam penelitian ini, kemudian langkah selanjutnya dalam penelitian ini adalah uji coba skala kecil atau uji coba skala terbatas di dojo atau tempat latihan untuk melihat validitas konstruksinya. Hasil analisis faktor pada uji skala kecil di dua dojo diperoleh kelayakan model latihan beladiri shorinji kempo dan aspek afektif dengan menggunakan instrumen kuesioner, dengan eksplanatory faktor analisis diperoleh hasil bahwa instrumen

kuesioner sesuai dengan validitas konten dari para ahli. Adapun hasil tampilan output menggunakan aplikasi SPSS menunjukkan bahwa nilai KMO sebesar 0,735 sehingga dapat dilakukan analisis faktor. Nilai *Bartlett test* dengan *Chi-square* sebesar 34,367 dan nilai signifikan berada pada 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa uji analisis faktor dapat dilanjutkan.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan bantuan komputer dari lima variabel yang di analisis ternyata hasil ekstraksi komputer menjadi dua faktor berdasarkan pada nilai eigen value > 1 , yaitu faktor 1 dengan eigen value 2,483 dan faktor 2 dengan eigen value 1,016. Faktor 1 mampu menjelaskan variasi sebesar 49,653% dan faktor kedua mampu menjelaskan variasi sebesar 20,315.

Setelah melakukan uji skala kecil kemudian penelitian ini dilanjutkan uji skala besar tiga tempat latihan atau dojo dengan total 100 kenshi pemula untuk validitas konstruknya (CV) secara keseluruhan dengan nilai = 0,98. Hasil ini menunjukkan bahwa validitas instrumen untuk menilai model latihan beladiri shorinji kempo memiliki validitasnya tinggi. Reliabilitas (CR) secara keseluruhan dengan nilai = 0,96. Hal ini menunjukkan bahwa reliabilitas data pada instrumen untuk menilai model latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo reliabilitasnya tinggi. Adapun masukan dari 4 pelatih tentang model latihan ini untuk memperbaiki model latihan. kelayakan model sudah teruji secara konten maupun konstruk.

Model latihan berbasis modifikasi harus terus dilakukan untuk menselaraskan perkembangan zaman yang semakin modern. Dalam artian bahwa model latihan yang digunakan dalam setiap aktivitas latihan harus benar-benar memiliki nilai efektif dan efisien. Efektif artinya bahwa model latihan yang diterapkan oleh seorang pelatih dapat menghasilkan tujuan atau sasaran yang telah ditentukan, misalnya model latihan tersebut memberikan dampak yang signifikan terhadap kenshi saat melakukan latihan teknik dasar melalui model tersebut. Sedangkan efisien artinya model latihan yang diterapkan pada kenshi kemudian para kenshi melakukan sebuah teknik dasar dengan benar. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jarudin et al., 2018; Maltsev et al., 2020; C. Zhao & Li, 2021). Modifikasi model latihan pada kalangan beladiri pada keseluruhan sangat diperlukan, karena memudahkan seseorang untuk mengikuti latihan secara baik dan benar melalui model latihan yang ditawarkan. Adapun penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini adalah (Adnyana & Susila, 2020; Wali & Widiyanto, 2021). Namun kedua penelitian terdahulu memodifikasi model latihan melalui permainan tradisional, sedangkan penelitian ini menghasilkan model latihan berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan subjek kenshi usia dini usia 9-12 tahun dimana usia seperti ini merupakan usia sekolah dasar. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini dengan pertimbangan bahwa model latihan yang digunakan dapat memberikan kesenangan, kegembiraan serta membentuk aspek

afektif yang berlaku dalam beladiri shorinji kempo. Model latihan berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur diharapkan memberikan dampak untuk membentuk teknik dasar beladiri shorinji kempo yang baik dan dapat membentuk aspek afektif para kenshi dengan benar. Teknik dasar beladiri shorinji kempo menjadi pondasi utama dalam beladiri shorinji kempo (Cynarski, 2016; Nishime, 2007; Piskorska et al., 2017). Teknik dasar beladiri shorinji kempo pada umumnya memiliki empat teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang kenshi pemula yaitu: Goho, Juho, Zazen dan Taisabaki.

Teknik goho merupakan teknik dari aliran shorinji kempo yang bersifat keras, teknik ini dapat berlaku saat seorang kenshi melakukan seranangan ataupun saat bertahan. Teknik goho meliputi tiga teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo yaitu pukulan, tendangan dan tangkisan. Sedangkan juho merupakan teknik dasar beladiri shorinji kempo yang bersifat lunak atau halus, teknik dasar ini fokus utamanya adalah titik-titik kelemahan pada seseorang sehingga teknik juho merupakan teknik yang memiliki tingkat efektivitas yang tinggi. Teknik ini meliputi kunci, bantingan dan lemparan. Teknik Zazen merupakan teknik dasar beladiri shorinji kempo yang mengarah pada meditasi diri dengan fungsi utama yang akan didapatkan oleh seorang kenshi adalah latihan mental. Teknik ini juga dikenal sebagai penggabungan dua unsur yaitu Zen dan Zazen kedua hal ini berperan dalam membebaskan pikiran dan pengaturan nafas bagi seorang kenshi. Teknik taisabaki merupakan gerakan tubuh seorang kenshi dalam menghindar

serangan lawan baik serangan bersifat pukulan ataupun tendangan. Apabila seorang kenshi berlatih dengan sungguh-sungguh teknik dasar ini maka tidak hanya peningkatan kemampuan teknik dasarnya dan aspek afektif saja namun mendapatkan manfaat lain diantaranya meningkatnya kepercayaan diri dan meningkatnya kekuatan fisik dan mental.

Model latihan inipun digunakan sebagai media untuk menilai aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo. Aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo pada umumnya sama dengan aspek afektif yang sudah berlaku dalam kehidupan sehari-hari seorang kenshi, namun dalam implementasinya lebih cenderung identik dengan tradisi-tradisi beladiri shorinji kempo, aspek afektif dalam beladiri shorinji kempo terdapat lima aspek afektif dengan menggunakan bahasa dan tradisi beladiri shorinji kempo yaitu: Kyaka Shoko, Gassho Rei, Samu, Pakian atau Dogi, Sikap dan Berbicara. Enam aspek afektif ini harus dilakukan latihan berulang-ulang secara alami, dalam artian bahwa enam aspek afektif ini tidak hanya berlaku saat seorang kenshi berlatih atau berada di dojo namun harus berlaku juga dilingkungan sekolah, rumah dan sebagainya.

Kyaka shoko merupakan representatif dari pribadi seorang kenshi saat pertama kali datang di tempat latihan atau dojo, hal pertama yang dilakukan seorang kenshi adalah melepaskan sandal dan membuka pintu dojo. Saat seorang kenshi melepaskan alas kaki atau sandal hal itu menandakan kenshi sudah siap untuk mengikuti latihan dan shoko merupakan sebuah pancaran diri dari seorang

kenshi. Gassho Rei merupakan suatu spontanitas tentang saling menghargai sebagai sesama manusia, dan gassho rei ini saat memberikan salam kepada seseorang harus secara sopan dan tulus karena aspek ini merupakan latihan kedisiplinan, sehingga saat seorang kenshi melakukan gassho rei harus memberikan salam dalam semangat kasih sayang dan penghargaan. Samu merupakan aspek yang sangat berkaitan dengan nilai tanggungjawab dan gotong royong. Samu lebih identik dengan pembersihan dojo sebelum dan setelah menggunakan dojo sebagai tempat latihan. Pakian merupakan identik dengan nilai estetika dan kebersihan pada seorang kenshi. Karena saat latihan berlangsung seorang kenshi wajib mengenakan dogi yang layak dan bersih. Sikap merupakan suatu kesiapan seorang kenshi secara terbuka untuk belajar tentang beladiri shorinji kempo dengan sungguh-sungguh. Sikap mencerminkan seorang kenshi junior melakukan penghormatan kepada seniornya sebaliknya, sikap sangat berkaitan erat dengan kesopanan dan rendah hati. Aspek cara berbicara merupakan aspek yang berkaitan dengan dialektika yang dilakukan seorang kenshi dengan sesama kenshi dan orang lain. Melakukan tuturan yang baik, sopan dan ramah terhadap senior dan junior. Enam aspek ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari JANJI dan IKRAR beladiri shorinji kempo.

Aktivitas latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur dapat meningkatkan kemampuan kenshi tentang teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif yang

menjadi tujuan dikembangkan model latihan ini. Model latihan berbasis tarian ini dimodifikasi agar proses latihan teknik dasar beladiri shorinji kempo lebih menyenangkan, menarik dan tidak cepat membosankan kenshi. Penyusunan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal ini menghasilkan tiga model latihan yaitu: 1. Gotong Royong, 2. Gembira dan 3. Spirit. Nama ketiga model latihan ini merupakan nama yang diambil sesuai filosofi dari ketiga tarian lokal Nusa Tenggara Timur. Adapun ketiga modal latihan masing-masing terdapat tiga teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo. Kebaruan yang terdapat dalam model latihan ini adalah gerakan tarian dan nilai-nilai dalam tarian dijadikan sebagai unsur utama dalam model latihan ini, serta model ini pertama kali diciptakan dalam beladiri shorinji kempo.

F. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah proses penelitian berlangsung peneliti mengalami kendala dalam menemukan kenshi sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini. Adapun keterbatasan lain adalah segi waktu latihan yang bersamaan dengan dojo yang dijadikan basis penelitian, sehingga kadang tidak terkontrol dengan baik.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan tentang Produk

1. Tersusun model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan teknik dasar beladiri shorinji kempo dan aspek afektif pada kenshi pemula dengan tiga model latihan.
2. Kelayakan pelaksanaan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi, dapat dikatakan baik secara contend an empiris sudah layak digunakan. Sehingga model latihan beladiri shorinji kempo mudah, praktis, aman dalam proses latihan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi pemula.
3. Efektifitas model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT untuk meningkatkan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi pemula menggunakan analisis uji t, sehingga terdapat perbedaan signifikan peningkatan kemampuan teknik dasar dan aspek afektif pada kenshi sebelum dan sesudah diperlakukan dengan model latihan beladiri shorinji kempo berbasis tarian lokal NTT.

B. Saran Pemanfaatan Produk

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk penulis selanjutnya untuk bagaimana meningkatkan teknik dasar dalam olahraga terkhususnya teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo dan aspek afektif pada kenshi melalui model latihan modifikasi berbasis kearifan lokal Indonesia. terkhususnya tarian lokal Nusa Tenggara Timur.

C. Deseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Deseminasi hasil penelitian yang dilakukan penulis selain dipublikasikan ke jurnal terindeks shinta dan penulis juga merencanakan untuk mempublikasikan ke jurnal terindeks Scopus. Buku panduan model latihan teknik dasar dan aspek afektif berbasis tarian lokal Nusa Tenggara Timur ini akan dicarikan ISBN, sebagai buku yang terindeks kemudian buku panduan ini akan disebarluaskan ke dojo-doyo di DIY terkhususnya dan se Indonesia pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, N. (2020). Problematika Pendidikan Moral Di Sekolah Dan Upaya Pemecahannya. *ZAHRA: Research and Thought Elementary School of Islam Journal*. <https://doi.org/10.37812/zahra.v1i1.68>
- Abe, A., Fukushima, K., & Kawada, R. (2020). How will sense of values and preference change during art appreciation? *Information (Switzerland)*. <https://doi.org/10.3390/INFO11060328>
- Acharya, V. V. (2018). Understanding and managing interest rate risk at banks. *Macroeconomics and Finance in Emerging Market Economies*. <https://doi.org/10.1080/17520843.2018.1473458>
- Achmad Sofyan Hanif. (2016). *Falsafah, Pengukuran dan Teknik Dasar Shorinji Kempo – Achmad Sofyan Hanif*. Rajawali Pers.
- Akhmad, I., Nugraha, T., & Sembiring, P. (2021). Speed, Agility, and Quickness (SAQ) training of the circuit system: How does it affect kick speed and agility of junior taekwondo athletes, *Journal Sport Area*. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6433](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6433)
- Komang Surya Adnyana, G. H. A. S. (2020). Adaptasi Model Latihan Permainan Beladiri Pada Anak-Anak Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Agama Dan Budaya*, 4(2), 171–180. <https://stahnmpukuturan.ac.id/jurnal/index.php/Purwadita/article/view/774>
- Alifah, F. N. (2019). Pengembangan Strategi Pembelajaran Afektif. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*. <https://doi.org/10.19109/tadrib.v5i1.2587>
- Alon, L., & Nachmias, R. (2020). Anxious and frustrated but still competent: Affective aspects of interactions with personal information management. *International Journal of Human Computer Studies*. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2020.102503>
- Amaya-López, L. F. (2020). El papel del vínculo psicoafectivo familiar en el tránsito de la educación presencial a la educación virtual y remota en el marco de la emergencia sanitaria por la Covid-19. *Búsqueda*. <https://doi.org/10.21892/01239813.492>
- Andamon, J. C., & Tan, D. A. (2018). Conceptual understanding, attitude and performance in mathematics of Grade 7 Students. *International Journal of*

Scientific and Technology Research.

- Anders, S., De Jong, R., Beck, C., Haynes, J. D., & Ethofer, T. (2016). A neural link between affective understanding and interpersonal attraction. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. <https://doi.org/10.1073/pnas.1516191113>
- Anyżewska, A., Dzierżanowski, I., Woźniak, A., Leonkiewicz, M., & Wawrzyniak, A. (2018). Rapid weight loss and dietary inadequacies among martial arts practitioners from Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112476>
- Adnyana, K. S., & Susila, G. H. A. (2020). Adaptasi Model Latihan Permainan Beladiri Pada Anak-anak Di Masa Pandemi Covid-19. *Purwadita : Jurnal Agama Dan Budaya*, 4(2), 171–180. <https://stahnmpukuturan.ac.id/jurnal/index.php/Purwadita/article/view/774>
- Bradley, E., Capps, D., Luftig, J., & Stuart, J. M. (2019). Towards Stylistic Consonance in Human Movement Synthesis. *The Open Artificial Intelligence Journal*. <https://doi.org/10.2174/18740618010040100001>
- Badgujar, V. B., Ahmad Fadzil, F. S., Balbir Singh, H. K., Sami, F., Badgujar, S., & Ansari, M. T. (2019). Knowledge, understanding, attitude, perception and views on HPV infection and vaccination among health care students and professionals in Malaysia. *Human Vaccines and Immunotherapeutics*. <https://doi.org/10.1080/21645515.2018.1518843>
- Bandy, J., Harbin, M. B., & Thurber, A. (2021). Teaching race and racial justice: Developing students' cognitive and affective understanding. *Teaching and Learning Inquiry*. <https://doi.org/10.20343/Teachlearninqu.9.1.10>
- Bøhling, F. (2017). Psychedelic pleasures: An affective understanding of the joys of tripping. *International Journal of Drug Policy*. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2017.07.017>
- Budiadnyana, A. A. N. (2013). Pengembangan Model Latihan Fisik Trx (Training Resistance Extend) Pada Cabang Olahraga Beladiri Shorinji Kempo Tingkat Pelajar. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Brodie, J., Vidzemniece, V., Russ, H., & Gavare, D. (2020). Labanotation of Latvian Folk Dance: Tracing the Story of Cūkas Driķos Through the Notation Process. *Journal of Movement Arts Literacy*.
- Burke, L. M., & Hawley, J. A. (2018). Swifter, higher, stronger: What's on the menu? In *Science*. <https://doi.org/10.1126/science.aau2093>
- Ciptono, A., Setiyono, S., Nurhidayati, F., & Vikaliana, R. (2019). Fuzzy Delphi method in education: A mapping. *Journal of Physics: Conference Series*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1360/1/012029>
- Colin Boyd, J., MacMillan, N. J., Green, A. E., Ross, J. E. D., Thorp, D. B., & Gurd, B. J. (2012). Exercise intensity of recreational sport: Impacts of sex and fitness. In *Journal of Sports Science and Medicine*.

- Crawford, P., Brown, B., Baker, C., Tischler, V., & Abrams, B. (2015). Performing Arts and the Aesthetics of Health. In *Health Humanities*. https://doi.org/10.1057/9781137282613_5
- Chitlur, M. B., Recht, M., Rajpurkar, M., Neufeld, E. J., Kessler, C. M., Reding, M., Tarantino, M., & Cooper, D. L. (2014). Unmet Needs in Diagnosis and Treatment of Glanzmann's Thrombasthenia (GT): Perceptions of US Hematologists and Nurses. *Blood*. <https://doi.org/10.1182/blood.v124.21.2179.2179>
- Cynarski, W. J. (2016). The Meaning Of Self-Defence: An Expert Definition. A Contribution To The Theory Of Selfdefence And Combat. *Proceedings Of The 10th International Conference On Kinanthropology: Sport And Quality Of Life*.
- Cynarski, W. J. (2018). Ideological conditioning of martial arts training. *Physical Activity Review*. <https://doi.org/10.16926/par.2018.06.03>
- Cynarski, W. J., & Swider, P. (2017). The journey to the cradle of martial arts: A case study of martial arts' tourism. *Ido Movement for Culture*. <https://doi.org/10.14589/ido.17.2.3>
- Demorest, R. A., Koutures, C., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Diamond, A., Hennrikus, W., LaBotz, M., Logan, K., Loud, K. J., Moffatt, K. A., Nemeth, B., Pengel, B., Peterson, A., Brenner, J. S., Kelly, A. K. W., Gregory, A. J. M., Halstead, M. E., Bernhardt, D., Jayanthi, N. A., ... Emanuel, A. (2016). Youth participation and injury risk in martial arts. *Pediatrics*. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-3022>
- Dewi, A. I., Rohedi, T. R., Dharsono, & Hartono. (2020). Cultivation, education and arts in the meaning of the pontanu dance movement in the disruptive era. *International Journal of Scientific and Technology Research*.
- Djoko Pekik Irianto. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Pohon Cahaya.
- Donohoe, H., Stellefson, M., & Tennant, B. (2012). Advantages and Limitations of the e-Delphi Technique. *American Journal of Health Education*. <https://doi.org/10.1080/19325037.2012.10599216>
- Doré, B. P., Tompson, S. H., O'Donnell, M. B., An, L. C., Strecher, V., & Falk, E. B. (2019). Neural mechanisms of emotion regulation moderate the predictive value of affective and value-related brain responses to persuasive messages. *Journal of Neuroscience*. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1651-18.2018>
- Demorest, R. A., Koutures, C., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Diamond, A., Hennrikus, W., LaBotz, M., Logan, K., Loud, K. J., Moffatt, K. A., Nemeth, B., Pengel, B., Peterson, A., Brenner, J. S., Kelly, A. K. W., Gregory, A. J. M., Halstead, M. E., Bernhardt, D., Jayanthi, N. A., ... Emanuel, A. (2016). Youth participation and injury risk in martial arts. *Pediatrics*. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-3022>

- Doshin So. (1973). *Shorinji Kempo*. Second Printing edition.
- Doshin So. (1981). *What is Shorinji Kempo*. Japan Pubns. Inc; 2nd Printing edition.
- Doshin So & Yuuki So. (2017). *This is Shorinji Kempo: Truly valuing love is the epitome of strength*. Futabasha.
- Douris, P., Douris, C., Balder, N., Lacasse, M., Rand, A., Tarapore, F., Zhuchkan, A., & Handrakis, J. (2015). Martial Art Training and Cognitive Performance in Middle-Aged Adults. *Journal of Human Kinetics*. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0083>
- Dyakieva, B., & Omakaeva, E. (2014). Kalmyk folklore text: Teaching in the education system (the case study of paroimia). *Oriental Studies*.
- Edelman, J., & Šorli, M. (2015). Measuring the value of theatre for Tyneside audiences. *Cultural Trends*. <https://doi.org/10.1080/09548963.2015.1066074>
- Ehrlich, S. F., Hedderson, M. M., Brown, S. D., Sternfeld, B., Chasan-Taber, L., Feng, J., Adams, J., Ching, J., Crites, Y., Quesenberry, C. P., & Ferrara, A. (2017). Moderate intensity sports and exercise is associated with glycaemic control in women with gestational diabetes. *Diabetes and Metabolism*. <https://doi.org/10.1016/j.diabet.2017.01.006>
- El-Khalili, N., Alnashashibi, M., Hadi, W., Banna, A. A., & Issa, G. (2019). Data engineering for affective understanding systems. *Data*. <https://doi.org/10.3390/data4020052>
- Elwert, G. (2015). Boas, Franz (1858-1942). In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.61012-7>
- Fahyuni, E. F. (2019). Development Textbook With Problem Posing Method To Improve Self Regulated Learning And Understanding Concept. *Jurnal Pendidikan Sains (JPS)*. <https://doi.org/10.26714/jps.7.1.2019.88-92>
- Faridah, V. N., Aris, A., Sholikhah, S., Nurafifah, D., & Prastiwi, R. (2022). Peningkatan domain kognitif, afektif dan psikomotor dalam program pembelajaran di luar kampus pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah lamongan. *Bali Medika Jurnal*. <https://doi.org/10.36376/bmj.v8i4.246>
- Fitriyani, F. N. (2017). Objek Assesmen Proses dan Hasil Belajar: Ranah Kognitif, Psikomotor dan Afektif. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*. <https://doi.org/10.24090/insania.v22i2.1222>.
- Gore, J. S., & Cross, S. E. (2014). Who am i becoming? A theoretical framework for understanding self-concept change. In *Self and Identity*. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.933712>
- Grenni, S., Soini, K., & Horlings, L. G. (2020). The inner dimension of sustainability transformation: how sense of place and values can support sustainable place-shaping. *Sustainability Science*. <https://doi.org/10.1007/s11625-019-00743-3>

- Gupita, E. C., & Wibowo, A. T. (2021). Upaya Meningkatkan Motivasi Siswa Belajar Olahraga Lempar Lembing Dengan Media Lempar Rocket di Sekolah Dasar Negeri 01 Buay Runjung. *Jurnal Olympia*. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v3i1.1400>
- Hendra, J., & Putra, G. I. (2019). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif Bagi Anak Melalui Permainan Olahraga Di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Muara Pendidikan*. <https://doi.org/10.52060/mp.v4i2.181>
- Hardy, J. G., Sdepanian, S., Stowell, A. F., Aljohani, A. D., Allen, M. J., Anwar, A., Barton, D., Baum, J. V., Bird, D., Blaney, A., Brewster, L., Cheneler, D., Efremova, O., Entwistle, M., Esfahani, R. N., Firlak, M., Foito, A., Forciniti, L., Geissler, S. A., ... Wright, K. L. (2021). Potential for Chemistry in Multidisciplinary, Interdisciplinary, and Transdisciplinary Teaching Activities in Higher Education. *Journal of Chemical Education*. <https://doi.org/10.1021/acs.jchemed.0c01363>
- Hashimoto, T., Hasegawa, H., Doki, H., & Hokari, M. (2008). Effective bodily motion on punching technique of shorinji-kempo. *Impact of Technology on Sport II*. <https://doi.org/10.1201/9781439828427.ch104>
- Halundaka, Y., Syamsudin, D., & Nugroho, A. (2021). Sistem Penunjang Keputusan Seleksi Atlet Berdasarkan Data Fisik Menggunakan Naïve Bayes. *Systemic: Information System and Informatics Journal*. <https://doi.org/10.29080/systemic.v6i1.935>
- Henke, R. D., Kettner, S. M., Jensen, S. M., Greife, A. C. K., & Durall, C. J. (2020). Does early low-intensity aerobic exercise hasten recovery in adolescents with sport-related concussion? *Journal of Sport Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1123/JSR.2019-0070>
- Höft, L., & Bernholt, S. (2019). Longitudinal couplings between interest and conceptual understanding in secondary school chemistry: an activity-based perspective. *International Journal of Science Education*. <https://doi.org/10.1080/09500693.2019.1571650>
- Höft, L., Bernholt, S., Blankenburg, J. S., & Winberg, M. (2019). Knowing more about things you care less about: Cross-sectional analysis of the opposing trend and interplay between conceptual understanding and interest in secondary school chemistry. *Journal of Research in Science Teaching*. <https://doi.org/10.1002/tea.21475>
- Ibenskas, R., & Bunea, A. (2021). Legislators, organizations and ties: Understanding interest group recognition in the European Parliament. *European Journal of Political Research*. <https://doi.org/10.1111/1475-6765.12412>
- Ilonen, S., & Heinonen, J. (2018). Understanding affective learning outcomes in entrepreneurship education. *Industry and Higher Education*.

<https://doi.org/10.1177/0950422218805177>

- Indrawati, A. (2019). Pendidikan Berkarakter Pada Pembelajaran Seni Budaya Berbasis Kearifan Lokal di SMK negeri 2 Sukoharjo. *Jurnal Education and Economics* –.
- Islami, M. Z., & Putri, Y. R. (2020). Nilai-Nilai Filosofis Dalam Upacara Adat Mongubingo Pada Masyarakat Suku Gorontalo. *Jurnal Ilmu Budaya*. <https://doi.org/10.34050/jib.v8i2.10983>
- Jarudin, Ibrahim, N., & Muslim, S. (2018). Develop Self-Directed Instructional Media for Wushu Training. *International Journal of Science and Research (IJSR)*.
- Jayanthi, N. A., Post, E. G., Laury, T. C., & Fabricant, P. D. (2019). Health consequences of youth sport specialization. In *Journal of Athletic Training*. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-380-18>
- Jakhel, R. (2019). Karate's ambiguity: Traditional martial art or modern combat sport. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*. <https://doi.org/10.18002/rama.v14i2s.6000>
- Jena, R. K. (2020). Measuring the impact of business management Student's attitude towards entrepreneurship education on entrepreneurial intention: A case study. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106275>
- Juster, J. C. (2009). L'identité Okinawanaise vue à travers le corps dans les danses empreintes d'éléments combattifs. In *Archiv Orientalni*.
- Jones, A. M., & Vanhatalo, A. (2017). The 'Critical Power' Concept: Applications to Sports Performance with a Focus on Intermittent High-Intensity Exercise. In *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0688-0>
- Judson, J. (2011). Balasaraswati, Her Art and Life. *Journal of Dance Education*. <https://doi.org/10.1080/15290824.2011.570222>
- Kadafi, M., Mersa, N. A., & Putri, H. S. (2020). Determinan Penerimaan Pendapatan Pajak Daerah Kota Samarinda. *Jurnal Eksis*.
- Karvonen, J., & Vuorimaa, T. (1988). Heart Rate and Exercise Intensity During Sports Activities: Practical Application. In *Sports Medicine: An International Journal of Applied Medicine and Science in Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.2165/00007256-198805050-00002>
- Kusuma, A. N. (2019). Determinan Personal Hygiene Pada Anak Usia 9–12 Tahun. *Faletehan Health Journal*. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i1.47>
- Kim, M. (2019). The Mediating Roles of Young Residents' Experiential Value and Sense of Community. *Journal of Hospitality and Tourism Research*. <https://doi.org/10.1177/1096348019867136>
- Kinandana, P. A., & Sudiro, A. (2020). Peranan gaya kepemimpinan pelatih terhadap prestasi atlet (studi pada kontingen shorinji kempo kabupaten malang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB Universitas Brawijaya*.

- Knight, C. J., Boden, C. M., & Holt, N. L. (2010). Junior tennis players' preferences for parental behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.495324>
- Kolykhalova, K., Camurri, A., Volpe, G., Sanguineti, M., Puppo, E., & Niewiadomski, R. (2015). A multimodal dataset for the analysis of movement qualities in karate martial art. *Proceedings of the 2015 7th International Conference on Intelligent Technologies for Interactive Entertainment, INTETAIN 2015*. <https://doi.org/10.4108/icst.intetain.2015.260039>
- Kurbatov, A., & Kurbatova, L. (2021). Value-Sense Management. *EurasianUnionScientists*. <https://doi.org/10.31618/esu.2413-9335.2021.6.82.1243>
- Kusumah, A., & Sailawati. (2020). Pengaruh Pemahaman Tentang Bagi Hasil Dan Bunga Terhadap Minat Menjadi Nasabah Bank Syariah (Studi Kasus Mahasiswa Jurusan Akuntansi Politeknik Negeri Samarinda). *Jurnal Akuntansi Politeknik Negeri Samarinda*.
- Lazou, A. (2020). Ο χορός ως αντικείμενο επιστημονικής έρευνας και φιλοσοφίας. Προλεγόμενα. *Epistēmēs Metron Logos*. <https://doi.org/10.12681/eml.22108>
- Likhacheva, E. A., & Shumakova, O. A. (2020). VALUE AND SENSE PREFERENCES OF MODERN STUDENTS. *Психология. Психοφυσιολογία*. <https://doi.org/10.14529/jpps200106>
- Lincoln, N. K., & Ardoin, N. M. (2016). Cultivating values: environmental values and sense of place as correlates of sustainable agricultural practices. *Agriculture and Human Values*. <https://doi.org/10.1007/s10460-015-9613-z>
- Loy, K., & Bareyre, F. M. (2019). Rehabilitation following spinal cord injury: How animal models can help our understanding of exercise-induced neuroplasticity. In *Neural Regeneration Research*. <https://doi.org/10.4103/1673-5374.245951>
- Löytönen, T. (2016). Collaborative inquiry in a socially shared contextual frame, striving toward sensible knowledge creation on dance education. *Teachers College Record*.
- Maasar, M. F., Turner, D. C., Gorski, P. P., Seaborne, R. A., Strauss, J. A., Shepherd, S. O., Cocks, M., Pillon, N. J., Zierath, J. R., Hulton, A. T., Drust, B., & Sharples, A. P. (2021). The Comparative Methylome and Transcriptome After Change of Direction Compared to Straight Line Running Exercise in Human Skeletal Muscle. *Frontiers in Physiology*. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.619447>
- MacFarlane, L., Owens, G., & Del Pozo Cruz, B. (2016). Identifying the features of an exercise addiction: A Delphi study. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.060>
- Maltsev, G. S., Zekrin, F. K., & Zekrin, A. F. (2020). Modern trends in martial arts training process planning. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*.
- Martínez, F., Barraza, C., González, N., & González, J. (2016). KAPEAN:

- Understanding affective states of children with ADHD. *Educational Technology and Society*.
- Martínez, I. C., Naveda, L., Damesón, J., Herrera, R., Pereira Ghiena, A., & Ordás, M. A. (2015). The individuality of metrical engagement: describing the individual differences of movements in response to musical meter. *11th International Symposium on Computer Music Multidisciplinary Research (Plymouth, UK, 2015)*.
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). Silat : Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*. <https://doi.org/10.25077/jantro.v18i2.62>
- Matitaputty, J. K., & Masinay, I. (2020). The Ceremonial Procession and Meaning of Makan Patita in Negeri Oma - Maluku. *Society*. <https://doi.org/10.33019/society.v8i2.181>
- Moelyadi, A. (2020). Economic Social Cultural Analysis of Sports Coaching Program in East Nusa Tenggara Province. *Journal of Education, Health and Sport*. <https://doi.org/10.12775/jehs.2020.10.01.007>
- Noy, C. (2012). Your Hands. Extended: Performing Embodied Knowledge in Eastern Martial Arts. *M/C Journal*. <https://doi.org/10.5204/mcj.539>
- Mowahed, A. K., Song, N., Xinrong, Y., & Changgen, P. (2019). The Influence of Proof Understanding Strategies and Negative Self-concept on Undergraduate Afghan Students' Achievement in Modern Algebra. *International Electronic Journal of Mathematics Education*. <https://doi.org/10.29333/iejme/5886>
- Muali, C., Setyosari, P., Purnomo, & Yuliati, L. (2020). Effects of Mobile Augmented Reality and Self-Regulated Learning on Students' Concept Understanding. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*. <https://doi.org/10.3991/ijet.v15i22.16387>
- Mumba, F., Banda, A., & Chabalengula, V. M. (2018). Junior High School Pre-service Science Teachers' Familiarity, Conceptual Understanding and Interest in Electrochemistry. *African Journal of Research in Mathematics, Science and Technology Education*. <https://doi.org/10.1080/18117295.2018.1475282>
- Nishime, R. S. (2007). Martial arts sports medicine: Current issues and competition event coverage. In *Current Sports Medicine Reports*. <https://doi.org/10.1007/s11932-007-0023-x>
- Nurmansyah, M. I., Jannah, M., Rachmawati, E., & Maisya, I. B. (2020). Religious affiliation, religiosity and health behaviors among high school students in Jakarta, Indonesia. *International Journal of Public Health Science*. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v9i3.20493>
- Ozawa, S., Iijima, Y., Ando, S., Okada, N., Kawashima, T., Ohta, K., Yamasaki, S., Kasai, K., Nishida, A., Nakatani, H., & Koike, S. (2018). Development of the Brief Personal Values Inventory for sense of values in the Japanese general population. *BioRxiv*. <https://doi.org/10.1101/479337>

- Ozawa, S., Iijima, Y., Ando, S., Okada, N., Kawashima, T., Ohta, K., Yamasaki, S., Kasai, K., Nishida, A., Nakatani, H., & Koike, S. (2020). Development of the Brief Personal Values Inventory for Sense of Values. *Japanese Psychological Research*. <https://doi.org/10.1111/jpr.12277>
- Otani, T., Sumida, S., Matsumoto, H., & Sato, Y. (2012). Evaluation of bone, nutrition, and physical function in Shorinji Kempo athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s34010>
- Panjaitan, A. (2017). Nilai Pendidikan Moral Dalam Tortor Mangalehen Goar Pada Masyarakat Mandailing Di Kabupaten Labuhan Batu. *Gesture : Jurnal Seni Tari*. <https://doi.org/10.24114/senitari.v6i2.7199>
- Paruntu, G. S., Tangkawarouw, S., Kaunang, G., & Tulenan, V. (2020). *Game Based Education : Shorinji Kempo*. 15(2), 127–136.
- Pavis, M., Waelde, C., & Whatley, S. (2017). Who can profit from dance? An exploration of copyright ownership. *Dance Research*. <https://doi.org/10.3366/drs.2017.0185>
- Pentassuglia, M. (2017). “The Art(ist) is present”: Arts-based research perspective in educational research. In *Cogent Education*. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1301011>
- Piskorska, E., Mieszkowski, J., Kochanowicz, A., Wędrowska, E., Niespodziński, B., & Borkowska, A. (2017). Mental skills in combat sports - Review of methods anxiety evaluation. In *Archives of Budo*.
- Pandarwidi S, A., Siantoro, G., & Khamidi, A. (2020). The Effects of Zigzag Ladder Exercise Crossover Shuffle, In Out Shuffle and Ali Shuffle Against Speed and Agility. *International Journal for Educational and Vocational Studies*. <https://doi.org/10.29103/ijevs.v2i1.2040>
- Penfold, J. (2011). Dance meets martial arts in joy of movement classes. *Primary Health Care*. <https://doi.org/10.7748/phc.21.2.7.s9>
- Prabowo, H., Fauziah, A. R., & Mahendra, N. Y. (2021). Cara Mengatasi Inferioritas Pada Atlit Berprestasi Perempuan Penderita Skeliosis. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.5140>.
- Pettinen, K. (2014). Somatic Skill Transmission as Storytelling: The Role of Embodied Judgment in Taijutsu Practice. *PhaenEx*. <https://doi.org/10.22329/p.v9i2.4285>
- Quach, S., Weaven, S., Thaichon, P., Grace, D., & Frazer, L. (2020). A model of entrepreneurship education in franchising – application of outside-in marketing with a behavioural focus. *Journal of Business and Industrial Marketing*. <https://doi.org/10.1108/JBIM-07-2018-0210>
- Rodan, D. (2015). Bringing Sexy Back: To What Extent Do Online Television Audiences Contest Fat-Shaming? *M/C Journal*. <https://doi.org/10.5204/mcj.967>
- Royal, K. D. (2017). Four tenets of modern validity theory for medical education

- assessment and evaluation. *Advances in Medical Education and Practice*.
<https://doi.org/10.2147/AMEP.S139492>
- Rubio, V. J., Quartiroli, A., Podlog, L. W., & Olmedilla, A. (2020). Understanding the dimensions of sport-injury related growth: A DELPHI method approach. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235149>
- Raihan, M. (2021). Penerapan Teori Belajar Behavioristik dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di Sekolah Menengah Atas. *An-Nuha*. <https://doi.org/10.24036/annuha.v1i1.13>
- Samodra, Y. T. J., & Mashud, M. (2021). Analisis kemampuan VO2max cabang olahraga beladiri. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.13759>
- Sepriadi, S. (2019). Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan Mawashi Geri Atlit Kempo. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. <https://doi.org/10.15294/miki.v8i2.14986>
- Seran, Y. A. M., Rumini, & Soegiyanto. (2020). Management of Kempo Sport Department Achievements Development Program in Belu Regency , East Nusa Tenggara. *Journal of Physical Education and Sports*.
- Safitri, A., Yuliana, N., Alfian, Taradipa, E., & Aryani, A. S. (2020). The Effectiveness of Online Learning: The Implementation of Hand Hygiene as a COVID-19 Prevention of the Cognitive and Affective Capabilities of Nursing Students. *Indonesian Journal of STEM Education*.
- Santika, I. W. E. (2020). Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Daring. *Indonesian Values and Character Education Journal*.
- Saputra, B., & Hanief, Y. N. (2017). Pengaruh Continus Running Dan Lari Interval Training Terhadap Daya Tahan Atlet Beladiri Shorinji Kempo Di Kabupaten Kediri Tahun 2016. *Jurnal Kejaora*.
- Saraswati, A. R., & Narawati, T. (2017). Reog Bulkiyo Dance Learning to Increase Student Patriotism Values in Madrasah Tsanawiyah Sunan Ampel Doko Blitar Regency. *Panggung*. <https://doi.org/10.26742/panggung.v27i3.274>
- Seidel-Marzi, O., & Ragert, P. (2020). Neurodiagnostics in Sports: Investigating the Athlete's Brain to Augment Performance and Sport-Specific Skills. *Frontiers in Human Neuroscience*. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.00133>
- Setiawan, J., Aman, & Wulandari, T. (2020). Understanding Indonesian history, interest in learning history and national insight with nationalism attitude. *International Journal of Evaluation and Research in Education*. <https://doi.org/10.11591/ijere.v9i2.20474>
- So, D. (1991). *Tokuhon Shorinji Kempo: Versi Bahasa Indonesia*. Japan Pubns. Inc; 2nd Printing edition.
- Sari, R. P. (2020). Pola Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun yang Bermain Game Online. *E-Journals.Unmul.Ac.Id*.
- Setyawan, D., & Dopo, F. (2020). Strengthening national identity through the

- learning of east culture-based art education. *Harmonia: Journal of Arts Research and Education*. <https://doi.org/10.15294/harmonia.v20i1.21711>
- Samodra, Y. T. J., & Mashud, M. (2021). Analisis kemampuan VO2max cabang olahraga beladiri Analysis of the VO2max ability of martial arts sports. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*.
- Siapno, J. (2012). Dance and Martial Arts in Timor Leste: The Performance of Resilience in a Post-Conflict Environment. *Journal of Intercultural Studies*. <https://doi.org/10.1080/07256868.2012.693819>
- Sin, W. (2022). Bruce Lee and the Trolley Problem: An Analysis from an Asian Martial Arts Tradition. *Sport, Ethics and Philosophy*. <https://doi.org/10.1080/17511321.2020.1866055>
- Sukhoverkhov, A., Klimenko, A. A., & Tkachenko, A. S. (2021). The influence of Daoism, Chan Buddhism, and Confucianism on the theory and practice of East Asian martial arts. *Journal of the Philosophy of Sport*. <https://doi.org/10.1080/00948705.2021.1895823>
- Sulistiyowati, E. M., Suherman, W. S., Sukanti, E. R., Rahmatullah, M. I., & Mitsalina, D. (2022). Specifics of Basic Biomotor Components for Rhythmic Gymnastics. *Proceedings of the Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in Conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.004>
- Szabó, B. (2013). Initiation to the art of War: A preliminary text of the Takenouchi school. In *Acta Orientalia*. <https://doi.org/10.1556/AOrient.66.2013.1.6>
- Shan, G. (2005). Comparison of repetitive movements between ballet dancers and martial artists: Risk assessment of muscle overuse injuries and prevention strategies. *Research in Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1080/15438620590922103>
- Sirajunisa, K., & Panchanatham, N. (2010). Influence of Occupational Stress on Work Life Balance among Women Professionals. *The Journal of Commerce*.
- Siswantoyo, & Kuswarsantyo. (2017). Pencak silat dance; Developing local genius values in the perspective of tourism business opportunity. *International Journal of Applied Business and Economic Research*.
- Soltani, P., & Morice, A. H. P. (2020). Augmented reality tools for sports education and training. *Computers and Education*. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103923>
- Song, J., Huang, J., Chen, Y., Zhu, Y., Li, H., Wen, Y., Yuan, H., & Liang, Y. (2015). The understanding, attitude and use of nutrition label among consumers (China). *Nutr. Hosp*. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8791>
- Sudore, R. L., Lum, H. D., You, J. J., Hanson, L. C., Meier, D. E., Pantilat, S. Z., Matlock, D. D., Rietjens, J. A. C., Korfage, I. J., Ritchie, C. S., Kutner, J. S., Teno, J. M., Thomas, J., McMahan, R. D., & Heyland, D. K. (2017). Defining

- Advance Care Planning for Adults: A Consensus Definition From a Multidisciplinary Delphi Panel. *Journal of Pain and Symptom Management*. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2016.12.331>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. CV Alfabeta.
- Sukihana, I. A., & Kurniawan, I. G. A. (2018). Karya Cipta Ekspresi Budaya Tradisional: Studi Empiris Perlindungan Tari Tradisional Bali di Kabupaten Bangli. *Jurnal Magister Hukum Udayana (Udayana Master Law Journal)*. <https://doi.org/10.24843/jmhu.2018.v07.i01.p05>
- Szabó, B. (2013). Initiation to the art of War: A preliminary text of the Takenouchi school. In *Acta Orientalia*. <https://doi.org/10.1556/AOrient.66.2013.1.6>
- Tabata, I. (2019). Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. In *Journal of Physiological Sciences*. <https://doi.org/10.1007/s12576-019-00676-7>
- Thomas, C. S., & Hrebendar, R. J. (2008). Understanding interest groups, lobbying and lobbyists in developing democracies. In *Journal of Public Affairs*. <https://doi.org/10.1002/pa.287>
- Tjeppey, T. (2019). Understanding Of Religious Values As A Means To Prevent Violence In Educational Institutions In Indonesia. *MIMBAR : Jurnal Sosial Dan Pembangunan*. <https://doi.org/10.29313/mimbar.v35i1.4398>
- Tkachenko, D. A., & Rodin, Y. I. (2020). Concerning the place and meaning of psychomotor function in the formation of writing skills in children with general underdevelopment of speech. *Vestnik of Minin University*. <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2020-8-3-8>
- Townend, G., & Brown, R. (2016). Exploring a sociocultural approach to understanding academic self-concept in twice-exceptional students. *International Journal of Educational Research*. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2016.07.006>
- Utama, R. D., Indasah, I., & Noor Layla, S. F. (2021). The Effect of Diabetes Self-Management Education (DSME) on Improving Self-Management and Quality of Life in Millitus Type 2 Diabetes. *Journal for Quality in Public Health*. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i2.176>
- Ustadi, M. N., Osman, S., & Rasi, R. Z. (2020). Perception of non-muslim manufacturers towards halal food supply chain in Malaysia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*.
- Verkijika, S. F. (2020). An affective response model for understanding the acceptance of mobile payment systems. *Electronic Commerce Research and Applications*. <https://doi.org/10.1016/j.elerap.2019.100905>
- Wahl, C. A., Gnacinski, S. L., Nai, M. M., & Meyer, B. B. (2020). Psychological predictors of perceived stress and recovery in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. <https://doi.org/10.1037/spy0000175>

- Waldron, K., Lussier, J. M., Thiffault, N., Bujold, F., Ruel, J. C., & St-Onge, B. (2016). The Delphi method as an alternative to standard committee meetings to identify ecological issues for forest ecosystem-based management: A case study. *Forestry Chronicle*. <https://doi.org/10.5558/tfc2016-081>
- Wali, C. N., & Widiyanto. (2021). Shorinji kempo basic technique training method based on local wisdom for beginners kenshi. *Journal Sport Area*, 6(3), 421–432. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(3\).6403](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6403)
- Wang, H. L., & Cheong, L. F. (2006). Affective understanding in film. *IEEE Transactions on Circuits and Systems for Video Technology*. <https://doi.org/10.1109/TCSVT.2006.873781>
- Wang, J.-C. (2016). Beyond Cultural Tourism: Experiencing the Arts in Bali. Education. *Education About Asia*.
- Wang, R., Tian, H., Guo, D., Tian, Q., Yao, T., & Kong, X. (2020). Impacts of exercise intervention on various diseases in rats. In *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.09.008>
- Wibowo, R. A. (2018). Konsep Pemikiran Pendidikan Islam Kh. Hasyim Asy'ari Dan Syaikh Ahmad Khatib Al-Sambasi. *Tarbawiyah Jurnal Ilmiah Pendidikan*. <https://doi.org/10.32332/tarbawiyah.v15i01.1199>
- Widad, J. L. dan R. (2015). Belajar Tari Tradisional Dalam Upaya Melestarikan Tarian Asli Indonesia. *Inovasi Dan Kewirausahaan*.
- Winarsih, S., & Fenanlampir, C. A. (2019). Religious Value in Papua Traditional Dance: “Pangkur Sagu.” *International Journal of Mechanical Engineering and Technology (IJMET)*.
- Zamanzadeh, V., Valizadeh, L., Badri Gargari, R., Ghahramanian, A., Jabbarzadeh Tabriz, F., & Crowley, M. (2016). Nursing Students' Understanding of the Concept of Self-Esteem: a Qualitative Study. *Journal of Caring Sciences*. <https://doi.org/10.15171/jcs.2016.004>
- Zhao, C., & Li, B. (2021). Artificial Intelligence Auxiliary Algorithm for Wushu Routine Competition Decision Based on Feature Fusion. *Journal of Healthcare Engineering*. <https://doi.org/10.1155/2021/1632393>
- Zhao, Z., Liu, X., & She, X. (2021). Artificial intelligence based tracking model for functional sports training goals in competitive sports. *Journal of Intelligent and Fuzzy Systems*. <https://doi.org/10.3233/JIFS-189374>
- Zyphur, M. J., & Pierides, D. C. (2017). Is Quantitative Research Ethical? Tools for Ethically Practicing, Evaluating, and Using Quantitative Research. *Journal of Business Ethics*. <https://doi.org/10.1007/s10551-017-3549-8>

LAMPIRAN

Hasil Wawancara Narasumber

- Kallung, A. (2022). Nalai-Nilai Tarian Lego-Lego.
- Kawwa, I. (2022). Hakikat Tarian Lego-Lego “Sebuah Upacara Atau Tradisi Yang Dilestarikan Oleh Para Leluhur Dalam Bentuk Tarian.”
- Lebu, Y. W. W. T. & P. (2022). Tarian Lokal Lambang Upacara Budaya Dan Adat Istiadat.
- Lummu, O. (2022). Beragam Tarian Lokal Nusa Tenggara Timur “Misalnya Tarian Lego-Lego, Cakalele, Moko Nona, Caci, Bebing, Pasola Dan Lain-Lain.”
- Martinus. (2022). Hakikat Tarian Cakalele “Prajurit Mendapatkan Dukungan Secara Moril Dan Spiritual Berupa Doa-Doa Saat Berperang.”
- Neolaka, M. J. E. (2021). Pengertian Tarian Moko Nona.
- Wabang, Y. L. (2022). Filosofi Tarian Lego-Lego “Segala Bentuk Kegiatan Dikerjakan Secara Bersama-Sama Maka Akan Terasa Ringan.”
- Hidayati, D. N. (2021). Modifikasi Model Latihan yang sering digunakan dalam proses latihan beladiri shorinji kempo.
- Kawwa, A. (2022). Tarian Cakalele Moko Nona dan Lego-lego.
- Lau, Y. K. (2022). Beragam Suku di Nusa Tenggara Timur.
- Lily, P. Y. (2022). Tarian sebagai media Spiritual.
- Nurtanto. (2022). Realita Latihan tentang aspek Afektif yang kurang dalam beladiri shorinji kempo.

- Troy. (2022). Aturan dalam melakukan sebuah gerakan “teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo.”
- Troy. (2022). Konsep latihan teknik dasar dan aspek afektif berbasis tarian lokal merupakan model yang cocok dengan para kenshi pemula usia 9-12 Tahun.
- Troy. (2022). Perbedaan proses latihan beladiri shorinji kempo di zaman modern, zaman dulu proses latihan mengutamakan nilai-nilai agama yang bersentuhan langsung dengan kehidupan manusia.
- Troy & Diana Noor Hidayati. (2021). Kemiripan gerakan tarian lokal NTT dan Teknik Dasar Shorinji Kempo.
- Tung, W. (2022). Beragam Tarian Lokal Nusa Tenggara Timur.
- Wabang, Y. L. (2022). Nilai-Nilai Aspek Afektif dalam tarian lego-lego.
- Hidayati, D. N. (2021). Modifikasi Model Latihan yang sering digunakan dalam proses latihan beladiri shorinji kempo.
- Kallung, A. (2022). Nalai-Nilai Tarian Lego-Lego.
- Kawwa, A. (2022). Tarian Cakalele Moko Nona dan Lego-lego.
- Kawwa, A. B. & I. (2022). Tata cara pemantun tarian lego-lego.
- Kawwa, A. O. L. (2022). Pemantun tarian leg-lego.
- Kawwa, I. (2022). Hakikat Tarian Lego-Lego “Sebuah Upacara Atau Tradisi Yang Dilestarikan Oleh Para Leluhur Dalam Bentuk Tarian.”
- Kawwa, M. I. A. K. (2022). Filosofi Formasi tarian lego-lego. (Martin, Kawa & Kallung, 2020).
- Kawwa, S. W. M. B. & I. (2022). Filosofi Syair pemandu tarian lego-lego.
- Lau, M. Y. W. Y. K. (2022). Moko Nona mewakili keseluruhan suku Alor.
- Lau, Y. K. (2022). Beragam Suku di Nusa Tenggara Timur.
- Lebu, Y. W. W. T. & P. (2022). Tarian Lokal Lambang Upacara Budaya Dan Adat Istiadat.
- Lily, P. Y. (2022). Tarian sebagai media Spiritual.
- Lummu, O. (2022). Beragam Tarian Lokal Nusa Tenggara Timur “Misalnya Tarian

- Lego-Lego, Cakalele, Moko Nona, Caci, Bebing, Pasola Dan Lain-Lain.”
- Martinus. (2022). Hakikat Tarian Cakalele “Prajurit Mendapatkan Dukungan Secara Moril Dan Spiritual Berupa Doa-Doa Saat Berperang.”
- Nurtanto. (2022). Realita Latihan tentang aspek Afektif yang kurang dalam beladiri shorinji kempo.
- Pandu, U. & L. S. (2022). Harmonisasi Pemandu tarian lego-lego.
- Troy. (2022a). Aturan dalam melakukan sebuah gerakan “teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo.”
- Troy. (2022b). Konsep latihan teknik dasar dan aspek afektif berbasis tarian lokal merupakan model yang cocok dengan para kenshi pemula usia 9-12 Tahun.
- Troy. (2022c). Perbedaan proses latihan beladiri shorinji kempo di zaman modern, zaman dulu proses latihan mengutamakan nilai-nilai agama yang bersentuhan langsung dengan kehidupan manusia.
- Tung, W. (2022). Beragam Tarian Lokal Nusa Tenggara Timur.
- Wabang, Y. L. (2022a). Nilai-Nilai Aspek Afektif dalam tarian lego-lego.
- Wabang, Y. L. (2022b). No Title. Filosofi Tarian Lego-Lego “Segala Bentuk Kegiatan Dikerjakan Secara Bersama-Sama Maka Akan Terasa Ringan.”
- Wabang, Y. L. Y. W. & P. Y. L. (2020). Filosofi Lego-lego versi Kulinggang.
- Waly, U. P. Y. (2020). Formasi berdiri dalam tarian lego-lego.
- Yahya Waly, H. B. & Y. W. (2022). Perlindungan Nyata dalam tarian lego-lego.