

IMPLEMENTASI MODEL LATIHAN MODIFIKASI GERAK UNTUK MENINGKATKAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* SHORINJI KEMPO

Anak Agung Ngurah Putra Laksana

Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

E-mail : agungputralaksana@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik tendangan *mawashi geri* dengan modifikasi gerak pada cabang olahraga kempo terhadap kenshi pemula Dojo Mahadewa *University*. Penelitian ini dilaksanakan di Dojo Mahadewa *University*, dengan subjek penelitian *kenshi* yang berumur 20-23 tahun. Metode penelitian ini adalah dengan metode penelitian tindakan dengan menggunakan teknik observasi dan pengamatan dengan siklus penelitian. Rancangan penelitian ini dengan masing-masing siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, oservasi/evaluasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah Kenshi Dojo Mahadewa *University* sebanyak 30 orang. Berdasarkan hasil penelitian Dojo Mahadewa *University* pada tes awal yang masuk ke standar kelulusan hanya 6 kenshi dan yang tidak masuk ke standar kelulusan adalah 24 kenshi jadi persentase kelulusan pada tes awal adalah 20%. Sedangkan pada siklus I yang masuk ke standar kelulusan adalah 16 kenshi dan yang tidak masuk kedalam standar kelulusan 14 kenshi jadi persentase kelulusan meningkat menjadi 53,3%. Pada siklus II semua kenshi masuk ke dalam standar kelulusan yaitu 30 kenshi dan persentase kelulusan sampai kepada target yaitu 100%. Dengan demikian latihan menggunakan modifikasi gerak dapat meningkatkan teknik mawashi geri terhadap kenshi pemula Dojo Mahadewa *University*.

Kata Kunci : Modifikasi Gerak, Mawashi Geri, dan Shorinji Kempo

ABSTRACT

This study aims to improve the *mawashi geri* technique skills by modifying the movements of the kempo branch of beginner kenshi Dojo Mahadewa University. This research was carried out in the Dojo Mahadewa University, with the subject of a kenshi study aged 20-23 years. This research method is an action research method using observation and observation techniques with a research cycle. The design of this study with each cycle consisting of planning, implementation, observation/evaluation and reflection. The subjects of this study were Kenshi Dojo Mahadewa University as many as 30 people. Based on the results of the Dojo Mahadewa University research on the initial test that entered the graduation standard only 6 kenshi and who did not enter the graduation standard was 24 kenshi so the percentage of passing on the initial test was 20%. Whereas in the first cycle the entry standards were 16 kenshi and those not included in the 14 kenshi graduation standard so the percentage of graduation increased to 53,3%. In the second cycle all kenshi entered into the graduation standard of 30 kenshi and the percentage of graduation reached the target of 100%. Thus the exercise using motion modification can improve the technique of mawashi geri on kenshi beginners Dojo Mahadewa University.

Keyword : Modified Motion, Mawashi Geri, and Shorinji Kempo.

PENDAHULUAN

Setelah berakhirnya perang boxer banyak mempengaruhi perubahan tokoh beladiri di dunia, seperti contoh eksistensi Siaw Liem Sie Kung Fu secara fisik menghilang. Di Tiongkok Siaw Liem Sie Kung fu semakin mengalami kemunduran Kung Chan Tang (partai komunis Tiongkok) berkuasa. Gerakan/teknik Siaw Liem Sie Kung fu yang diperbolehkan hanyalah yang menyerupai senam saja (Tai Kyo-Kuen), di Negara Jepang sendiri Beladiri Shorinji Kempo baru muncul setelah terjadinya perang Dunia ke II, yaitu pada tahun 1945. Terdapat seorang pemuda Jepang yang bernama So Doshin dikirim ketiongkok sebagai anggota pasukan Ekspedisi Jepang ke Manchuria pada tahun 1928. So Doshin yang tidak sepemahaman dengan cara penjajahan yang dilakukan Negara Jepang kemudian melarikan diri dari induk pasukannya dan mengembara ke Negara Tiongkok. Dalam pengembaraannya ia bertemu dengan pendeta Budha dan belajar Kung Fu di kuil Siaw Liem Sie dibawa asuhan Wen Tay Son, maha guru Kempo Ke-20. Berkat ketekunan dan penguasaan kempo yang baik, So Doshin akhirnya dinobatkan menjadi Mahaguru ke-21, menggantikan Wen Tay Son yang meninggal.

Pada tahun 1945 setelah 17 tahun belajar di kuil Siaw Liem Sie, dan berakhirnya perang dunia II, So Doshin kembali ke Jepang lalu ia mendirikan Dojo (tempat berlatih) seni beladiri yang dinamakanya "Shorinji Kempo" di kota Tadotsu di pulau Shikoku, Provinsi Kagawa, yang kemudian terkenal sebagai pusat Shorinji Kempo di dunia sampai saat ini.

Sejak tahun 1959 pemerintah Jepang dalam rangka Pampasan (ganti rugi/menebus) perang dengan Indonesia, memberikan kesempatan kepada para mahasiswa dan pemuda Indonesia untuk belajar dan memperoleh pelatihan di Jepang, sebagai konsekuensi yang harus di bayar kepada Indonesia, yaitu pampasan perang, setelah Jepang kalah pada perang dunia II pada tahun 1945 (Timbul Thomas Lubis, 2007:87).

Persaudaraan Beladiri Kempo Indonesia disebut dengan (PERKEMI) secara resmi didirikan oleh Utin Syahraz (almarhum), sensei Ginanjar Kartasasmita dan sensei Indra Kartasasmita di Jakarta, pada tanggal 2 februari 1966. PERKEMI merupakan anggota atau afiliasi dari World Shorinji Kempo Organization (WSKO). PERKEMI resmi menjadi anggota KONI Pusat sejak tahun 1970.

Shorinji kempo Indonesia mulai ikut dipertandingkan pada event PON (Pekan Olahraga Nasional) pada tahun 1977 di Jakarta. Sejak itulah Shorinji kempo Indonesia mulai meningkatkan kualitas prestasinya. Hingga pada tahun 2011 Shorinji kempo Indonesia untuk pertama kalinya masuk nomor pertandingan diajang SEA GAMES di DKI Jakarta. Shorinji kempo merupakan jenis olahraga yang dapat dipelajari oleh siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur, dan status sosial.

Persaudaraan Shorinji Kempo Indonesia (PERKEMI) memiliki ribuan kenshi (anggota atau orang yang bergabung dalam beladiri Shorinji Kempo) yang tersebar diseluruh Provinsi di Indonesia. Salah satunya di Provinsi Bali, yang kini telah membina banyak kenshi yang dilatih di dojo-dojonya yang ada di Bali. Kejuaraan pertandingan kempo ada 2 (dua) event yang dipertandingkan yaitu: Embu (Kerapihan Teknik) dan Randori (Perkelahian Bebas), dalam Embu terdapat macam jenis yang dipertandingkan yaitu : embu berpasangan putra dan putri, embu berpacangan campuran, embu beregu putra dan putri serta embu beregu campuran. Namun dalam Randori hanya dikategorikan berdasarkan jenis kelamin dan berat badan.

Berlatih Shorinji Kempo tidak hanya sekedar melatih teknik dan fisik saja melainkan dalam latihan Shorinji Kempo juga melatih mental, kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari kepada semua kenshi shorinji Kempo agar memiliki moral yang baik, dengan mengikuti latihan yang benar dan teratur dapat membuat kenshi Kempo memiliki keterampilan gerakan, semangat dan mental serta fisik yang baik untuk meningkatkan keterampilan teknik. Pada awal latihan kenshi di berikan latihan teknik untuk latihan dasar dalam teknik Shorinji Kempo. Sering kali disetiap latihan, shorinji kempo ini selalu mengawali latihan dengan Kihon (latihan dasar bersamaan dengan komando). Adapun teknik shorinji kempo meliputi: mengelak, tangkisan, kunci,

melepaskan, bantingan, pukulan dan tendangan. Shorinji kempo merupakan olahraga beladiri yang dapat membentuk karakter dan mental atlet, karena didalam pelaksanaan latihan shorinji kempo terdapat banyak aturan yang harus ditaati seorang kenshi kempo, sehingga seorang kenshi dituntut untuk selalu disiplin. Disetiap jenjang tingkatan terdapat kurikulum yang mengatur dan mengarahkan atlet untuk belajar shorinji kempo. Shorinji kempo juga dapat memperkuat badan dan pikiran sehingga menjadikan seseorang menjadikan pribadi yang memiliki integritas yang tinggi. Shorinji Kempo merupakan beladiri yang sangat kompleks dengan teknik-teknik keras goho : memukul, menyerang, menendang memotong dan teknik lunak juho : menunduk, melempar, memutar, menekan, mencekik, membungkuk, dan melipat, yang digabung secara harmonis yang merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan (Laksana, 2020)

Dari teknik yang dijabarkan peneliti ingin memfokuskan penelitian kepada tehnik tendangan yang lebih banyak dilakukan pada *Randori* (perkelahian bebas). Karena dalam *Randori* hanya memerlukan 10 point dengan untuk bisa memenangkan pertandingan. Teknik tendangan *gyaku mawasi geri* (tendangan melingkar dengan tempurung kaki) sering digunakan karena senjata *mawasi geri* ini nyaring bunyinya bila terkena *Do* (boddy protector), tendangan ini sangat menguntungkan dan bisa menambah poin walaupun tendangannya pelan.

Tendangan *gyaku mawasi geri* ini banyak ditemukan gerakan yang tidak termasuk sikap sempurna dalam melakukan tehnik *mawashi geri* dari sikap pandangan, bentuk badan, posisi tangan sampai tumpuan kaki yang kurang kokoh, sering terjadi pada kenshi pemula karena teknik yang sulit dilakukan harus mempunyai keseimbangan yang bagus dan mengerti pada teknik tersebut oleh karena itu pelatih harus memberikan tindakan untuk melatih dengan metode latihan yang baik dan tidak membosankan bagi kenshi agar tujuan latihan dapat dicapai secara efektif dan efisien.

Berdasarkan observasi yang dilakukan diketahui penyebab dari kejenuhan dan kesulitan kenshi dalam latihan beladiri Shorinji Kempo ini khususnya latihan tendangan *mawasi geri* dikarenakan kurangnya variasi latihan dari seorang pelatih sehingga kenshi jenuh dan tidak senang dalam setiap mengerjakan teknik atau program yang di berikan oleh pelatih. Padahal dalam latihan untuk pemula jangan terlalu fokus pada teknik yang akan diajarkan, contohnya bisa dengan modifikasi gerak misalnya: bermain karet, menggunakan kursi, pagar, dan banyak lagi gerakan gerakan lainnya. Itu bisa dilakukan oleh pelatih agar kenshi senang dan tidak jenuh dalam melakukan teknik yang ingin ditercapai, karena dengan modifikasi gerak kenshi tidak akan merasa bahwa aktivitas atau gerakan yang dia lakukan mengarah kepada teknik *mawasi geri* yang sempurna, tetapi harapan dari gerak itu adalah mengarah untuk penyempurnaan dari gerak *mawashi geri*.

Proses latihan secara berkelanjutan juga mempengaruhi hasil tendangan *mawashi geri* yang maksimal, latihan merupakan suatu aktivitas fisik. menurut Harsono dalam James latihan adalah seperangkat kegiatan dalam berlatih yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh siswa pelajar/atlet, baik mengenai jumlah beban latihan maupun intensitas latihannya (James Tangkudung, 2012). Menurut bempa latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi (Tudor O. Bempa, 2009). Sedangkan Menurut Fox, Bowers dan foss dalam setyo budiwanto latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting (Setyo Budiwanto, 2012). Dengan demikian pengertian latihan dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Salah satu ciri dari latihan adalah, baik itu yang berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training*, adalah adanya beban latihan. Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Khusus

latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik olahragawan secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan. Selanjutnya yang menjadi sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (energy fitness) dan kebugaran otot (muscular fitness). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik dan anaerobik baik yang alaktik maupun yang laktik.

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerak secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Makin kompleks pola gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerak dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran berpikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan. Keterampilan gerak dapat dikaji berdasarkan karakteristik dan kemudian diklasifikasikan berdasarkan kesamaan karakteristik pada pola-pola tertentu. Dengan pengklasifikasian pelatih olahraga bisa menggunakannya untuk mempermudah menganalisis gerak yang diberikan kepada atlet.

Teknik merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dari sulit, termasuk gerak tipu yang merupakan ciri cabang olahraga tersebut. Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Gerakan yang tanpa diketahui dulu rangsangnya disebut gerak refleks (ada bersyarat dan tidak bersyarat). Keterampilan teknik adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan dengan proses belajar. Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dikatakan terampil. Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif. Dikatakan efisien adalah apa bila pelaksanaan gerak tidak banyak mengeluarkan tenaga tanpa membuang tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan. Sedangkan dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerak sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuannya (Widiastuti, 2011).

Gyaku mawasi geri berasal kata dari Gyaku yaitu (belakang) dan Mawasi adalah (samping) Geri (tendangan) jadi tendangan menggunakan kaki belakang dengan target samping arah Rusuk atau kepala bagian Pelipis. Tendangan ini menggunakan senjata bagian punggung kaki. Mawasi Geri (tendangan lingkaran) adalah suatu teknik serangan yang ada dalam bela diri Shorinji kempo yang sering digunakan oleh atlet Shorinji kempo dalam pertandingan randori. Pengertian tendangan mawasi geri adalah serangan yang menggunakan satu kaki dilipat/menekuk kesamping dan perkenaannya dengan punggung kaki. Biasanya digunakan serangan samping dengan sasaran pinggang atau dada. Mawasi geri adalah tendangan arah samping sesuai arah sasaran ke bagian atas atau kepala (Sofyan Hanif, 2016).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan dengan menggunakan prosedur dari model Kemmis dan M. Taggart, yaitu penelitian tindakan dapat dipandang sebagai suatu siklus spiral dari penyusunan perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan (observasi), dan refleksi yang selanjutnya mungkin diikuti dengan siklus spiral berikutnya (Sukaryati, 2012). Model ini terdiri dari empat tahap pada satu siklus, apabila dalam tindakan kelas ini ditemukan kekurangan dan tidak tercapainya target yang telah ditentukan, maka diadakan perbaikan pada perencanaan dan pelaksanaan siklus berikutnya.

Sebelum tahap siklus, dilaksanakan studi kelayakan sebagai penelitian pendahuluan dengan tujuan untuk mengidentifikasi masalah dan ide yang tepat dalam pengembangan proses pembelajaran di kelas. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus, terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan observasi, dan refleksi (Arikunto, 2006).

Subjek penelitian adalah kenshi Dojo Mahadewa *University* sebanyak 30 orang. Data yang terkumpul dilanjutkan dengan analisis data melalui presentase dan nilai peningkatan berdasarkan indikator keberhasilan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian diawali tes awal terlebih dahulu di Dojo Mahadewa *University*, untuk mengetahui kemampuan awal terhadap teknik Gyaku Mawasi Geri pada cabang olahraga Shorinji Kempo. Sampel penelitian ini terdiri dari 30 mahasiswa. Adapun hasil dari tes awal sebagai berikut:

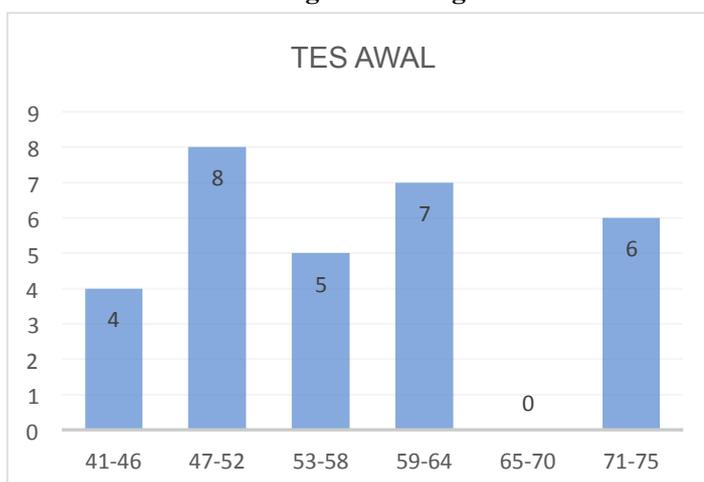
Tabel 1. Distribusi Tes Awal

NO	INTERVAL	NILAI TENGAH	FREKUENSI	PRESENTASE
			ABSOLUT	RELATIF ()
1	41-46	43.5	4	13,3%
2	47-52	49.5	8	26,7%
3	53-58	55.5	5	16,7%
4	59-64	61.5	7	23,3%
5	65-70	67.5	0	0
6	71-75	72.5	6	20%
JUMLAH			30	100%

Dari tabel 1 distribusi tes awal, terlihat dari 30 kenshi hanya 6 kenshi yang masuk ke standar nilai dengan rentang nilai 71-75 (20%), yang masuk rentang nilai 65-70 tidak ada, yang masuk rentang nilai 59-64 ada 7 orang (23,3%), yang masuk rentang nilai 53-58 ada 5 orang (16,7%), yang masuk rentang nilai 47-52 ada 8 orang (26,7%), dan nilai yang masuk rentang 41-46 ada 4 orang (13,3%). Jadi kenshi yang masuk ke standar nilai ada 6 orang (20%) dan jumlah kenshi yang tidak lulus atau dibawah standar ada 24 orang (80%).

Hasil tes awal keterampilan tendangan teknik Gyaku Mawasi Geri di dojo mahadewa *University* dapat dilihat digrafik berikut ini :

Gambar 1. Diagram batang tes awal



Hasil penelitian pada tes awal merupakan refleksi awal penelitian untuk membuat perencanaan penelitian, tindakan observasi dan refleksi selanjutnya pada tiap siklusnya. Dari hasil tes awal teknik gyaku mawasi geri pada cabang olahraga kempo telah diketahui dan selanjutnya akan diberikan tindakan melalui gerak modifikasi untuk meningkatkan kemampuan teknik gyaku mawasi geri pada kenshi dojo mahadewa *university*.

Penelitian dalam bentuk siklus yang diawali dengan membuat perencanaan. Dalam membuat perencanaan berdasarkan hasil diskusi peneliti dan kolabolator merajuk data hasil observasi awal yang telah dilaksanakan. Pada perencanaan peneliti juga mempersiapkan strategi latihan, apa saja yang akan diterapkan pada para kenshi dengan berlatih, dan peneliti menyiapkan perlengkapan atau media pembelajaran melalui gerak modifikasi dalam proses peningkatan kemampuan teknik gyaku mawasi geri.

Setelah perencanaan selesai, penelitian melanjutkan ke tahap siklus selanjutnya yaitu tindakan dan observasi. Pada tahap ini peneliti tetap dibantu oleh kolabolator. Pelaksanaan tindakan menekankan terhadap pembelajaran tendangan gyaku mawasi geri dengan gerak modifikasi. Selama proses berlangsung peneliti mengobservasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses belajar kenshi perilaku yang ditunjukkan, kemampuan kenshi menerima tindakan yang telah diberikan.

Tahapan siklus selanjutnya merupakan proses akhir dalam melakukan siklus yaitu refleksi, dimana peneliti dan kolabolator melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan. Peneliti dan kolabolator mendiskusikan bagaimana keberhasilan, kekurangan dalam penerapan tindakan yang nantinya akan dijadikan sebagai pedoman dalam perencanaan berikutnya.

Siklus I

Pelaksanaan ini dilakukan sesuai dengan jam latihan Dojo mahadewa *University*. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 2 siklus, setiap siklus dilaksanakan sebanyak 6 kali sesuai dengan pertemuan yang ada. Siklus ini berhenti sampai kenshi mengalami peningkatan yang sesuai dengan hasil target yang telah ditentukan. Pelaksanaan siklus I yaitu memberikan beberapa model modifikasi gerakan latihan mawashi geri untuk meningkatkan keterampilan mawashi geri diantaranya : latihan mawasi geri dengan bantuan kursi, dengan bantuan menggunakan tembok, dengan bantuan teman dan melakukan keseimbangan dengan mengangkat kaki satu persatu.

Melihat hasil tes awal diketahui banyak kenshi dojo Mahadewa *University* yang masih dibawah standar rata-rata melakukan teknik tendangan gyaku mawasi geri. Oleh sebab itu perlu dilakukannya siklus 1 dengan menggunakan gerak modifikasi dan tujuannya agar : 1. Kenshi dojo Mahadewa *University* memahami konsep tendangan gyaku mawasi geri. 2. Kenshi dojo Mahadewa *University* dapat mempratekkan tahapan gerak tendangan gyaku mawasi geri dengan benar. 3. Kenshi Mahadewa *University* mampu melakukan tendangan gyaku mawasi gri dengan bentuk yang benar. Setelah melakukan pembelajaran tendangan gyaku mawasi geri dengan gerak modifikasi maka diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Siklus I

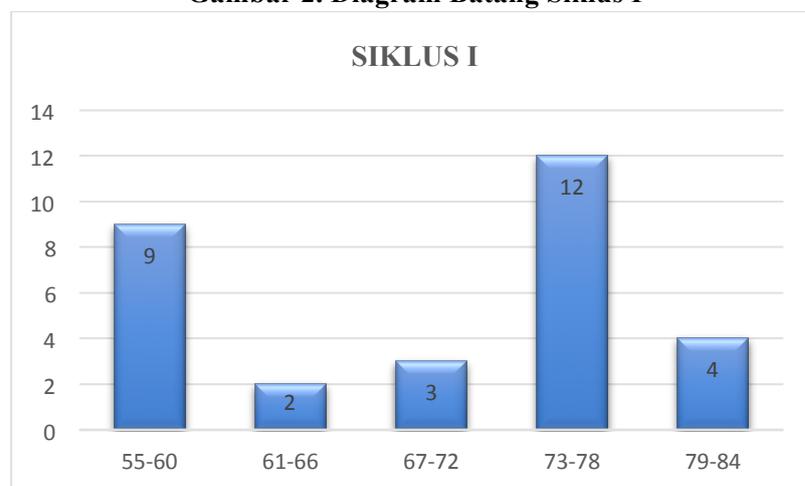
NO	INTERVAL	NILAI TENGAH	FREKUENSI	PRESENTASE
			ABSOLUT	RELATIF ()
1	55-60	57.5	9	30%
2	61-66	63.5	2	6,7%
3	67-72	69.5	3	10%

4	73-78	75.5	12	40%
5	79-84	81.5	4	13,3%
JUMLAH			30	100%

Berdasarkan dari tabel 2 distribusi siklus I terlihat bahwa dari 30 kenshi hanya 16 kenshi yang masuk ke dalam standart nilai, 4 orang kenshi masuk ke dalam rentang 79-84 (13%), dan 12 orang masuk ke dalam rentang 73-78 (40%). Sedangkan jumlah kenshi yang tidak sesuai standart nilai ada 14 orang, 3 orang masuk kedalam rentang 67-72 (10%), 2 orang masuk kedalam rentang 61-66 (6,7%), 9 orang masuk kedalam rentang 55-60 (30%).

Hasil penilaian siklus I kemampuan tendangan gyaku mawasi geri di Dojo Mahadewa *University* dapat dilihat digrafik berikut ini :

Gambar 2. Diagram Batang Siklus I



Dari hasil di atas terlihat bahwa 46,7% tidak lulus, sedangkan yang lulus 53,3%.

Siklus II

Melihat hasil tes siklus I dan observasi diketahui masih ada kenshi dojo Mahadewa *University* yang masih dibawah standart rata-rata sebanyak 14 orang (46,7%). Oleh sebab itu perlu dilakukannya siklus 2 dengan menggunakan gerak modifikasi dan tujuannya agar : 1. Kenshi dojo mahadewa *University* memahami konsep tendangan gyaku mawasi geri. 2. Kenshi dojo mahadewa *University* dapat mempratekkan tahapan gerak tendangan gyaku mawasi geri dengan benar. 3. Kenshi dojo Mahadewa *University* mampu melakukan tendangan gyaku mawasi geri dengan bentuk yang benar. Setelah melakukan pembelajaran tendangan gyaku mawasi geri dengan gerak modifikasi maka diperoleh sebagai berikut nilai terendah : 75, nilai tertinggi 86 dan rata-rata nilai 80.

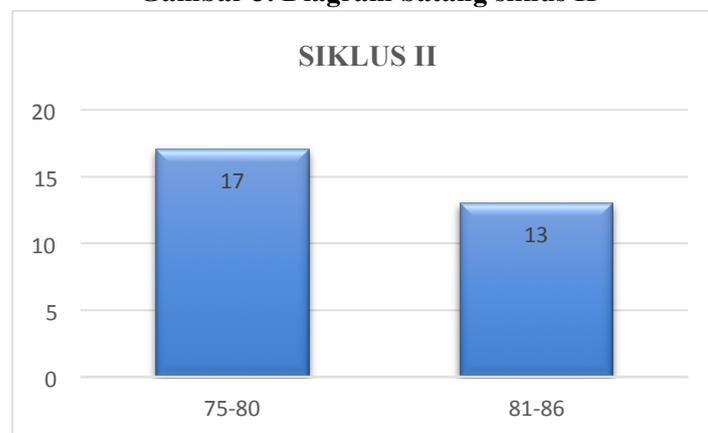
Distribusi hasil siklus II tendangan gyaku mawasi geri pada dojo Mahadewa *University* setelah melakukan gerak modifikasi

Tabel 3. Distribusi Siklus II

NO	INTERVAL	NILAI TENGAH	FREKUENSI	PRESENTASE
			ABSOLUT	RELATIF ()
1	75-80	77.5	17	56,7%
2	81-86	83.5	13	43,3%
JUMLAH			30	100%

Berdasarkan dari tabel distribusi siklus II terlihat bahwa dari 30 kenshi semuanya berhasil tuntas dan masuk ke dalam standart nilai. 17 kenshi masuk ke dalam rentang nilai 75-80 (56,7%) dan 13 kenshi masuk ke dalam rentang nilai 81-86 (43,3%).

Hasil penilaian siklus II kemampuan tendangan gyaku mawasi geri di Dojo Mahadewa *University* dapat dilihat digrafik berikut ini :

Gambar 3. Diagram batang siklus II

Ditinjau dari diagram serta tabel 3 pada siklus II menunjukkan bahwa terjadi peningkatan presentase kelulusan dari tes awal hingga siklus II yaitu dari 20% ke 100%. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa gerak modifikasi dapat meningkatkan kemampuan tendangan gyaku mawasi geri di Dojo Mahadewa *University*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan, terdapat perubahan atau peningkatan dari observasi awal, siklus I dan siklus II. Peningkatan tersebut terlihat progresif dari setiap siklusnya. Untuk kelulusan kenshi Mahadewa *University* dari tes awal ada 6 kenshi (20%), siklus I ada 16 kenshi (53,3%), dan siklus II sebanyak 30 kenshi (100%). Dengan demikian dengan gerak modifikasi dapat meningkatkan kemampuan teknik gyaku mawasi geri di Dojo Mahadewa *University*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Hanif, A. S., (2016). *Falsafah, Pengukuran dan Teknik Dasar Shorinji Kempo*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Laksana, A. A. N. P. (2020). *Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Shorinji Kempo Unit Kegiatan Mahasiswa IKIP PGRI Bali*. Denpasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol. 6, No. 1.
- Lubis, T. T. (2007) *Organisasi Manajemen Administrasi PERKEMI*. Jakarta.
- Susiono, R. (2012). *The Secret Power of Mind Body Unification*. Jakarta: Garuda Indonesia Perkasa.
- Tangkudung, J. & Wahyuningtyas, P. (2012). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.