

Pengenalan Bela Diri Shorinji Kempo pada Mahasiswa PJKR UPG 1945 NTT

Carles Nyoman Wali^{1*}, Uly J. Riwo Kayu², Gregorius G. Jado³, Mateos J. Boru⁴, Paulus N. Nggaa⁵, Lukas D. Bili⁶, Jolis J. A. Djami⁷, Martina Dewi Lengo⁸, Delorens. L. N. Bessie,⁹ Doni Pranata¹⁰, Vidensia Berita Anin¹¹, Melkianus Pote Hadi¹², Jhon S. Liem¹³

¹³⁴⁵⁶⁷⁸Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Persatuan Guru 1945 NTT

²Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Persatuan Guru 1945 NTT

⁹Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Persatuan Guru 1945 NTT

¹⁰Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Tanjungpura

¹¹Ekonomi Pembangunan, Ekonomi, Universitas Persatuan Guru 1945 NTT

¹²Sejarah, FKIP, Universitas Persatuan Guru 1945 NTT

¹³Ekonomi Manajemen, Ekonomi, Universitas Persatuan Guru 1945 NTT

Email: ^{1*}carlesnyoman11@gmail.com,

(Carles Nyoman Wali* : coresponding author)

Received	Accepted	Publish
19-September-2025	25-September-2025	25-September-2025

Abstrak- Salah satu olahraga bela diri saat ini yang semakin pesat memperlihatkan perkembangannya adalah Shorinji Kempo. Usaha untuk mencari bibit-bibit atlet, maka perlu adanya pengenalan pada generasi muda, di antara generasi muda yang sangat tepat adalah para mahasiswa PJKR UPG 1945 NTT, pengenalan shorinji kempo tidak terlepas dari perkembangan shorinji kempo di NTT. Tidak hanya pengenalan berbasis teori namun tim pengabdian juga melakukan pelatihan bela diri shorinji kempo di UPG 1945 NTT. Sebagai langkah awal memperkenalkan bela diri shorinji kempo tentang teknik dasar dari pada bela diri dimaskud. Dari kegiatan pengenalan ini, diharapkan dapat menarik minat dari para mahasiswa untuk mengikuti bela diri shorinji kempo. Adapun pelatihan yang akan diikuti oleh para mahasiswa akan tercipta calon kenshi di beladiri Shorinji Kempo yang ke depan dapat mengharumkan nama universitas hingga nama daerah bahkan negara tercinta Indonesia. Dari seluruh rangkaian kegiatan pengenalan di mahasiswa PJKR UPG 1945 NTT ini memberikan hasil yang cukup baik, rata-rata sebagian besar mahasiswa memahami secara teori tentang sejarah dan filosofis bela diri Shorinji Kempo serta yang paling utama adalah sebagian besar peserta bisa melakukan rangkaian gerakan teknik dasar Shorinji Kempo.

Kata Kunci: Sejarah Kempo, Teknik Dasar, Mahasiswa, Filosofi Kempo.

Abstract- One of the martial arts that is currently showing rapid development is Shorinji Kempo. Efforts to find potential athletes require an introduction to the younger generation, among the most appropriate young generation are the students of PJKR UPG 1945 NTT, the introduction of shorinji kempo is inseparable from the development of shorinji kempo in NTT. Not only theory-based introduction but the community service team also conducted shorinji kempo self-defense training at UPG 1945 NTT. As a first step to introduce shorinji kempo self-defense about the basic techniques of the intended self-defense. From this introductory activity, it is hoped that it can attract the interest of students to participate in shorinji kempo self-defense. The training that will be attended by students will create prospective kenshi in Shorinji Kempo martial arts who in the future can bring honor to the university to the name of the region and even our beloved country, Indonesia. From the entire series of introductory activities for the PJKR UPG 1945 NTT students, the results were quite good, on average most of the students understood the theory of the history and philosophy of Shorinji Kempo martial arts and the most important thing was that most of the participants were able to perform a series of basic Shorinji Kempo technique movements.

Keywords: History of Kempo, Basic Techniques, Students, Kempo Philosophy.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa zaman ini tidak terlepas dari berbagai ancaman kejahatan, baik kejahatan verbal maupun non verbal hal ini menjadi kesengajaan dikalangan mahasiswa (Sa'adah & Ariana, 2022). Terutama kekerasan secara fisik, hal menjadi fenomena yang tidak ada habisnya tentang kejahatan, misalnya kejahatan e-sports hingga korupsi dan doping dalam

kompetisi olahraga (Chornous et al., 2024). Secara histori beladiri shorinji kempo lahir dengan moto utama adalah menyebarkan agama Buddha sesuai dengan misi pencipta seni beladiri shorinji kempo pendeta Buddha ke-28 Dharma Taish (C. N. Wali & Widiyanto, 2021). , kemudian menyebar ke prestasi, sebuah prestasi tidak lepas dari sebuah proses. Adapun olahraga beladiri dapat dijadikan salah satu metode untuk membela diri di saat mengalami kekerasan dari orang-orang yang berniat jahat dan memiliki fungsi untuk menjaga kebugaran (Samodra et al., 2023). Karena tidak menjadi hal baru lagi kejahatan di zaman yang serba modern ini tanpa mengenal usia, status dan waktu serta menampilkan wajah yang humanis dan penuh kedamaian (Hapsari & Muhaimin, 2023; Masyhud, 2022). Sehingga hal yang tepat adalah memberikan pengenalan sedini mungkin bagi para mahasiswa tentang seni bela diri khususnya beladiri shorinji kempo. Sebuah langkah tepat untuk memberikan pengenalan dan praktek langsung tentang bela diri shorinji kempo bagi para mahasiswa dan akan menjadi dasar bagi mahasiswa digunakan saat berhadapan musuh. dimainkan oleh berbagai gaya pengasuhan dalam meningkatkan prestasi atlet Shorinji Kempo. Dalam pengenalan bela diri ini harus terstruktur teori dan teknik yang mudah dipahami oleh para mahasiswa, karena bela diri ini merupakan olahraga keras dan beresiko tinggi terhadap faktor keselamatan.

Salah satu olahraga bela diri saat ini yang semakin pesat memperlihatkan perkembangannya adalah Shorinji Kempo karena memiliki teknik keras dan lunak (Laksana, 2021). Perkembangan olahraga Bela Diri Shorinji Kempo dewasa ini memperlihatkan gejala yang amat kompleks, karena kegiatan ini tidak berdiri sendiri melainkan berinteraksi langsung dengan berbagai faktor, seperti: ekonomi, politik, dan sosial bahkan meningkatkan prestasi atlet Shorinji Kempo (C. N. Wali et al., 2024). Shorinji Kempo merupakan bagian yang tak dapat dipisahkan dari gerakan olahraga Indonesia yang bertujuan untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat, berkepribadian luhur yang penuh dengan nilai-nilai patriotisme dan nasionalisme yang tinggi serta memiliki kekuatan spritual (Asriwati et al., 2021). Shorinji Kempo merupakan salah satu bela diri yang berpengaruh dalam membangun mental spiritual dan fisik manusia dalam rangka membentuk manusia seutuhnya yang berfalsafah Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945.

Shorinji Kempo sebagai salah satu cabang olahraga yang berusaha dalam menanamkan semangat keolahragaan serta diharapkan mampu mengangkat derajat manusia menjadi insan yang berwatak sportif, berbudi luhur, kesatria dan Aktivitas olahraga di era modern sangat berbeda jauh dengan zaman dulu (C. N. R. D. A. F. R. T. S. N. Wali, 2024). Di samping itu Shorinji Kempo juga merupakan salah satu cabang olahraga yang berusaha menanamkan semangat keolahragaan diharapkan dan mampu memanusiakan manusia menjadi insan yang dapat dibina sifat-sifat kepribadiannya serta dapat dibentuk wataknya, seperti semangat untuk berprestasi, berdisiplin, dan bersaing dengan sportif serta Olahraga merupakan bentuk khusus dari aktivitas fisik (Fabio & Kartiko, 2022). Oleh karena itu kesadaran dan keinginan setiap manusia untuk meningkatkan kondisi kesehatan dan kebugaran jasmaninya yang menjadi dasar bagi pencapaian kinerja yang lebih produktif, bermutu, dan berprestasi dapat terwujud melalui cabang olahraga bela diri Shorinji Kempo. Karena kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal (Sulistyaningsih Prabawati et al., 2022; Yudha & Nasution, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas maka sebagai usaha untuk mengenalkan beladiri ini di mahasiswa PJKR UPG 1945 NTT, maka perlu adanya pengenalan secara garis besar baik secara teori maupun secara praktek diberikan kepada seluruh mahasiswa PJKR semester III Universitas Persatuan Guru 1945 Nusa Tenggara Timur. Adapun berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan terhadap mahasiswa, sebagian mahasiswa belum mengenal bela diri shorinji kempo data tersebut menjadi landasan bagi kami untuk melakukan PkM tentang bela diri ini, dengan alasan, bela diri ini merupakan salah satu mata kuliah wajib bagi mahasiswa PJKR semester III atau di semester gasal. Alasan lain juga adalah bela diri ini merupakan salah satu cabang olahraga yang memberikan prestasi bagi Universitas secara parsial maupun secara universal bagi NTT.

Menyikapi hal di atas, maka perlu adanya pengenalan sejak dini tentang beladiri shorinji kempo di mahasiswa PJKR sebagai. Sebagai langkah awal memperkenalkan bela diri shorinji

kempo di program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi maka perlu diadakannya pengenalan tentang teknik dasar dari pada bela diri dimaksud. Dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang beladiri shorinji kempo dalam aspek sejarah dan dapat melakukan teknik-teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo.

2. METODE PELAKSANAAN

Desain kegiatan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui metode sosialisasi berbasis luring yang mengutamakan interaksi dua arah. Tujuan utama dari desain ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para mahasiswa terhadap beladiri shorinji kempo yang meliputi tentang sejarah, filosofis dan beberapa teknik dasar yaitu teknik pukulan (zuki), tendangan (geri), tangkisan (uke), dan juga teknik tentang kuda-kuda (dachi). Kegiatan ini dirancang sedemikian mudah dan menarik sehingga para mahasiswa tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga aktif berdiskusi, mendemostrasikan berbagai teknik dasar, dan melakukan mengevaluasi secara universal setiap kegiatan yang diikuti tentang beladiri ini. Subjek sasaran dalam kegiatan ini adalah mahasiswa aktif Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Persatuan Guru 1945 NTT dengan prioritas para mahasiswa semester III. Pemilihan sasaran ini berdasarkan kebutuhan para mahasiswa sebagai mata kuliah wajib program studi sesuai dengan kurikulum pendidikan. Adapun tahapan kegiatan terdiri atas beberapa langkah terstruktur sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan: Tim pelaksana melakukan perencanaan kegiatan yang mencakup penyusunan materi pengenalan beladiri shorinji kempo yang meliputi sejarah, filosofis dan beberapa teknik dasar yaitu teknik pukulan (zuki), tendangan (geri), tangkisan (uke), dan juga teknik tentang kuda-kuda (dachi) dalam bentuk PowerPoin (PPT), serta mendata jumlah para mahasiswa yang dijadikan fokus kegiatan ini.
2. Tahap Pelaksanaan PkM: Pada hari pelaksanaan, para mahasiswa diarahkan oleh tim pelaksana untuk masuk ke ruangan Aula Charles Manu, FKIP untuk mendapatkan materi tentang beladiri shorinji kempo yang meliputi (sejarah, filosofis dan beberapa teknik dasar yaitu teknik pukulan (zuki), tendangan (geri), tangkisan (uke), dan juga teknik tentang kuda-kuda (dachi). Selanjutnya, tim menjelaskan secara universal proses praktek tentang teknik beladiri shorinji kempo meliputi (Pukulan, Tendangan dan Kuda-kuda).
3. Tahap Diskusi dan Interaktif: Setelah pemaparan materi, sesi tanya jawab dibuka agar peserta dapat menyampaikan pertanyaan, tanggapan, serta kendala teknis dalam mengakses atau memahamikonten dalam website. Tim pengabdi memberikan respons secara langsung untuk memastikan pemahaman peserta.
4. Tahap Evaluasi dan Penutup: Evaluasi kegiatan dilakukan secara langsung dan menyeluruh tentang aspek teori dan praktek. Kegiatan ditutup dengan rangkuman materi dan ajakan kepada para mahasiswa untuk bergabung dalam UKM Beladiri Shorinji Kempo di Universitas Persatuan Guru 1945 Nusa Tenggara Timur.



Gambar 1. Data Observasi

Gambar 1 di atas merupakan kami tim PkM melakukan identifikasi terlebih dahulu latarbelakang seluruh mahasiswa semester III PJKR UPG 1945 NTT yang mengikuti berbagai aliran beladiri dan yang tidak sama sekali mengikuti beladiri. Dengan hasilnya 60 persen mahasiswa PJKR mengikuti beladiri seperti Karate, Silat, Tinju dan Wushu. Sedangkan 40 persen mengikuti cabang olahraga permainan bola besar dan bola kecil.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada bagian pendahuluan bahwa dalam rangka menambah wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa PJKR tentang bela diri shorinji kempo, maka Shorinji Kempo merupakan salah satu olahraga bela diri yang perlu untuk diperkenalkan sejak dini sehingga menjadi dasar dan lebih siap dalam mengikuti mata kuliah bela diri shorinji kempo di semester gasal/III. Disamping itu, mahasiswa juga tertarik untuk berlatih tentang bela diri shorinji kempo di dojo atau tempat latihan yang ada di Provinsi Nusa Tenggara Timur. Ketika demonstrasi tentang teknik dasar, kami menggunakan metode latihan sederhana untuk mempermudah para mahasiswa memahami secara baik dan melakukan juga dengan baik.

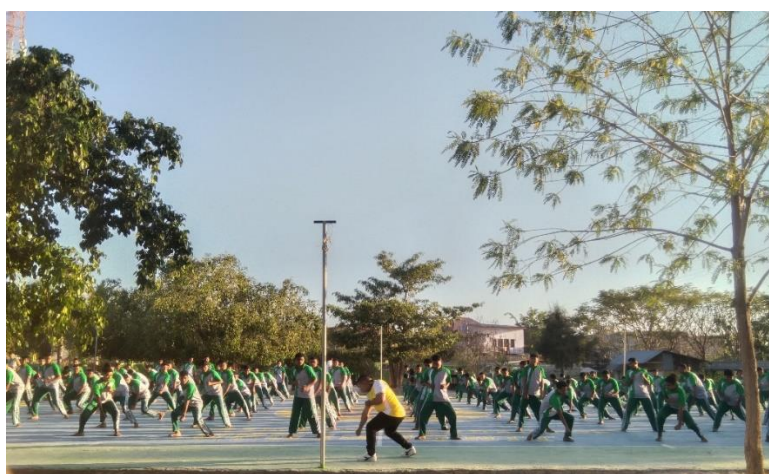
Sebagai pendahuluan dalam kegiatan ini dosen sebagai pemateri sosialisasi menjelaskan secara historis dan filosofis tentang hakikat Shorinji Kempo, kemudian setelah itu peserta diajarkan teknik dasar gerakan yang ada pada bela diri Shorinji Kempo yang meliputi teknik *zuki* (pukulan), *geri* (tendangan), *dachi* (kuda-kuda) dan juga *uke* (tangkisan), hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menarik simpati mahasiswa sekaligus sebagai bekal bagi mahasiswa yang akan menerima mata kuliah tentang bela diri shorinji kempo. Lebih lanjut pada kegiatan pengabdian tersebut para mahasiswa mengimplikasikan pengetahuan yang diperoleh baik secara teoritis maupun praktek dalam hal ini peserta diarahkan untuk melakukan praktek langsung dalam melakukan teknik dasar Shorinji Kempo secara mandiri. Di samping itu untuk memudahkan para mahasiswa dalam memahami berbagai rangkaian kegiatan maka dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab tentang hal-hal yang berkaitan dengan teknik dasar Shorinji Kempo berupa perbaikan kesalahan dari pada teknik dasar yang dilakukan saat kegiatan berlangsung. Selanjutnya setelah diberikan penjelasan dan peragaan-peragaan kemudian dilakukan evaluasi tentang uji wawasan pengetahuan mengenai Shorinji Kempo dari segi historis dan filosofisnya serta teknik dasar gerakan Shorinji Kempo yang telah dipelajari selama kegiatan sosialisasi. Adapun dalam kegiatan evaluasi tersebut khususnya mengenai teknik dasar yaitu dilakukan secara perorangan maupun berpasangan.



Gambar 2. Penyampaian materi tentang sejarah, filosofis dan teknik dasar Shorinji Kempo

Gambar 2 di atas merupakan pemateri menjelaskan tentang sejarah, filosofis dan teknik dasar Shorinji Kempo kepada seluruh mahasiswa sebagai peserta dalam kegiatan ini.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dilakukannya evaluasi adalah untuk mengukur seberapa besar para mahasiswa memahami hakikat Shorinji Kempo baik secara historis dan filosofi serta untuk mengetahui pemahaman tentang teknik dasar yang telah mereka pelajari selama kegiatan berlangsung, dengan demikian mudah untuk mengetahui seberapa besar para mahasiswa menangkap setiap matari baik secara teoritis maupun praktis. Dari kegiatan evaluasi ini memberikan hasil yang cukup baik yaitu sebagian besar mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dengan baik, hal ini dikarenakan sebagian besar mahasiswa telah mengikuti berbagai beladiri namun bukan beladiri kempo misalnya silat, karate dan taekwondo serta para mahasiswa menginginkan untuk mengikuti pelatihan secara terprogram, jika dipersenkan sekitar 75% - 90% sungguh-sungguh untuk belajar Shorinji Kempo hingga mahir. Artinya bahwa hasil capaian tersebut telah memenuhi kriteria tujuan kegiatan dimaksud. Hal ini dibuktikan dimana setelah mengikuti kegiatan pengenalan bela diri ini, sebagian besar mahasiswa menawarkan diri untuk mempelajari dan ingin mengikuti kegiatan pelatihan shorinji kempo secara terprogram.



Gambar 3. Pengenalan Teknik Dasar Shorinji Kempo

Gambar 3 di atas merupakan proses tim memberikan salah satu contoh teknik dasar dalam beladiri shorinji kempo, dalam proses demonstrasi ini memberikan dampak nyata bagi para mahasiswa dalam mengenal dan melakukan berbagai teknik dasar secara langsung.



Gambar 4. Evaluasi Teknik Dasar Shorinji Kempo

Gambar 4 di atas merupakan proses evaluasi yang dilakukan oleh tim, ketika para mahasiswa melakukan teknik dasar pukulan ke arah bawah dalam beladiri shorinji kempo.



Gambar 5. Evaluasi Teknik Dasar Shorinji Kempo

Gambar 5 di atas merupakan proses evaluasi yang dilakukan oleh tim, ketika para mahasiswa melakukan teknik dasar pukulan ke arah dagu atas bagian atas dalam beladiri shorinji kempo.



Gambar 6. Evaluasi Menyeluruh Teknik Dasar Shorinji Kempo

Gambar 6 di atas merupakan proses evaluasi secara menyeluruh oleh tim setelah para mahasiswa melakukan berbagai teknik dasar beladiri shorinji kempo.



Gambar 7. Foto Bersama para dosen dan para mahasiswa

Gambar 7 di atas merupakan foto bersama tim dan para mahasiswa setelah melakukan evaluasi secara menyeluruh dalam kegiatan ini.

Berdasarkan hasil PkM, terbukti bahwa secara umum cabang olahraga bela diri sudah diketahui dan memiliki tingkat penasarannya yang cukup tinggi bagi para mahasiswa olahraga, karena di samping memiliki potensi yang dapat membangkitkan rasa percaya diri serta meningkatkannya menjadi keinginan untuk bisa berprestasi serta menjadi pegangan menjadi seorang pelatih

dimasa yang akan datang. Secara hakikatnya para mahasiswa olahraga sebagian besar proses perkuliahan semester awal sangat dominan dengan mata kuliah praktek, sehingga faktor percaya diri merupakan bentuk dari aktualisasi diri tersebut meliputi menunjukkan perilaku yang mandiri, terbuka, percaya diri, bertanggung jawab dan kreatif. Mahasiswa olahraga juga dituntut untuk mengetahui secara universal tentang beladiri shorinji kempo sebagai salah satu mata kuliah wajib di program studi. Oleh karena itu proses kegiatan yang dilakukan mempermudah para mahasiswa untuk mengenal terlebih dahulu tentang beladiri shorinji kempo baik secara sejarah dan teknik dasarnya.

4. KESIMPULAN

Dari seluruh rangkaian kegiatan pengenalan tentang bela diri shorinji kempo memberikan hasil yang baik, rata-rata sebagian besar mahasiswa memahami secara teori tentang sejarah dan filosofis tentang bela diri Shorinji Kempo serta yang paling utama adalah sebagian besar peserta bisa melakukan rangkaian gerakan teknik dasar Shorinji Kempo secara perlahan karena pada dasarnya keterampilan dalam olahraga bela diri Shorinji Kempo dapat dipelajari melalui berbagai tahapan, karena sebagai kenshi pemula sebaiknya dilatih tentang teknik-teknik dasar shorinji kempo terlebih dahulu, dan metode latihan yang tepat diterapkan bagi pemula yaitu melalui latihan teknik dasar yang akan memberikan hasil maksimal, oleh karena itu penguasaan teknik dasar shorinji kempo sangat berperan bagi kenshi dalam meraih kesuksesan khususnya kenshi pemula. Adapun teknik dasar yang dimaksudkan yaitu meliputi pukulan (zuki), tendangan (geri), tangkisan (uke), dan juga teknik tentang kuda-kuda (dachi). Selanjutnya itu pengetahuan mahasiswa sebagai peserta dalam kegiatan ini menunjukkan adanya perkembangan pemahaman yang berkaitan dengan cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang ini. Untuk itu agar kegiatan PKM ini bermanfaat maka diupayakan dengan membuka latihan khusus yaitu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di UPG 1945 NTT. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan agar di UPG 1945 NTT para mahasiswa tidak hanya mengikuti mata kuliah semata namun dapat mengikuti secara rutin di UKM bela diri shorinji kempo.

DAFTAR PUSTAKA

- Asriwaty, A., Asmuddin, & Badaruddin. (2021). Hubungan Power Otot Lengan Dengan Kemampuan Jordan Tsuki Pada Atlet Shorinji Kempo Dojo POASIA. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*. <https://doi.org/10.36709/olympic.v1i1.8>
- Chornous, Y., Baranenko, D., Yena, I., Hvozdiuk, V., & Dulskyi, O. (2024). Collecting Evidence in the Investigation of Crimes Committed in the Field of Sports: International and European Standards. *Retos*. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V51.99286>
- Fabio, S., & Kartiko, D. C. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 27–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/42154>
- Hapsari, E. P., & Muhaimin, R. (2023). Analisa Kepentingan Nasional Qatar melalui Diplomasi Olahraga di Piala Dunia 2022. *JIIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.3210>
- Laksana, A. A. N. P. (2021). Pelatihan Plank Up-Down Terhadap Kekuatan Otot Bahu Atlet Putra Shorinji Kempo. *JURNAL PENJAKORA*. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.32727>
- Masyhud, M. (2022). Patologi Sosio-teologis: Kekerasan atas Nama Agama. *The Sociology of Islam*. <https://doi.org/10.15642/jsi.2022.5.2.156-169>
- Sa'adah, N. L., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan antara Menonton Film Kekerasan dengan Agresivitas pada Remaja Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31954>
- Samodra, T. J., Wati, I. D. P., Gandasari, M. F., Yosika, G. F., Sastaman B, P. P., & Sofyan, D. D. (2023). Deskripsi persentase lemak tubuh dan kolesterol atlet beladiri putra. *Jurnal Patriot*. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i1.922>
- Sulistyaningsih Prabawati, Rica Purwandari, & Lusa Rochmawati. (2022). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *INHEALTH: INDONESIAN HEALTH JOURNAL*. <https://doi.org/10.56314/inhealth.v1i1.21>
- Wali, C. N. R. D. A. F. R. T. S. N. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kecepatan, Kekuatan dan

Daya Tahan Atlet Futsal Yuniior. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi (Sparta)*, 7(1), 23–29. <https://doi.org/10.35438/sparta.v7i1.255>

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)

Wali, C. N., Yuniana, R., Nugroho, S., Pranata, D., & Talib, K. Bin. (2024). The role of parenting styles in increasing the achievement of Shorinji Kempo athletes: a literature review. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 145–155. <https://doi.org/10.21831/jk.v12i2.76931>

Yudha, M. P., & Nasution, J. D. H. (2016). Kontribusi tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (studi pada siswa kelas XI MIA Sekolah Menengah Atas 11 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.