



MANAGEMENT OF SHORIJNI KEMPO ATHLETES AT DOJO CHRISTIAN UNIVERSITY ARTHA WACANA KUPANG

Umbu Talu Oli

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusa Cendana

¹ Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

Email:¹ umbutaluoly@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out about Planning, Organizing Movement, Supervision in the Dojo of Artha Wacana Christian University, Kupang. The subject of this research is to see and know about the Management of Athlete Development Shorinji Kempo at the Dojo of Artha Wacana Christian University, Kupang. where the research was carried out in the Dojo of the Artha Wacana Christian University, Kupang. The method used in this research is descriptive with a qualitative approach. The instruments used were observation guidelines and interviews with administrators, coaches and athletes. In this study, triangulation techniques are used, namely data validity checking techniques that utilize something other than the data for checking purposes or as a comparison of the data. It can be concluded that, the Artha Wacana Christian University Dojo, Kupang, is one of the training venues, the process of coaching and recruiting kenshi to become outstanding athletes. Based on the results of research and findings in the field by researchers, through observations and interviews that were considered prominent was the recruitment and coaching process of kenshi at the Dojo which was so good and got enthusiasm when practicing from kenshi and trainers, based on document studies, researchers did not find any training program designed by or coach.

Keywords: Shorinji Kempo Athlete Development Management

MANAJEMEN PEMBINAAN ATLET SHORIJNI KEMPO DI DOJO UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA KUPANG

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tentang Perencanaan, Pengorganisasian Penggerakan, Pengawasan di Dojo Universitas Kristen Artha Wacana Kupang. Subjek penelitian ini untuk melihat dan mengetahui, tentang Manajemen Pembinaan Atlet Shorinji Kempo di Dojo Universitas Kristen Artha Wacana Kupang. tempat penelitian ini dilaksanakan Dojo Universitas Kristen Artha Wacana Kupang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Instrumen yang digunakan adalah berupa pedoman observasi dan wawancara dengan pengurus, pelatih dan atlet. Dalam penelitian ini digunakan adalah teknik triangulasi yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan suatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai perbandingan terhadap data tersebut. Dapat disimpulkan bahwa, Dojo Universitas Kristen Artha Wacana Kupang merupakan salah satu tempat latihan, proses pembinaan dan perekrutan kenshi untuk dijadikan atlet berprestasi. Berdasarkan hasil penelitian dan temuan di lapangan oleh peneliti, melalui hasil observasi dan wawancara yang dianggap menonjol adalah proses Perekrutan dan pembinaan kenshi di Dojo yang begitu baik dan mendapat antusias ketika berlatih dari para kenshi dan pelatih, berdasarkan studi dokumen, peneliti tidak menemukan program latihan yang di rancang oleh maupun pelatih.

Kata Kunci : Manajemen Pembinaan Atlet shorinji kempo

© 2020 Universitas Nusa Cendana

Info Artikel

Dikirim : 23 September 2020

Diterima : 23 September 2020

Dipublikasikan : 30 September 2020

E-ISSN 2723-7923

Alamat korespondensi: umbutaluoly@gmail.com

Universitas Kristen Artha Wacana, Jl. Adisucipto, Kota Kupang-NTT .,

PENDAHULUAN

Dewasa ini kesadaran akan pentingnya berolahraga semakin meningkat di tengah kehidupan masyarakat, mencermati kondisi ini maka diperlukan adanya penataan pembinaan olahraga yang komprehensif yang dapat dijadikan acuan untuk membantu proses pembinaan olahraga yang berkembang semakin kompleks di tengah kehidupan masyarakat dalam pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pemerintah melalui kementerian pemuda dan olahraga (kemenpora RI) sudah mengeluarkan wewenang bahwa pembangunan olahraga dilaksanakan melalui dua jalur, jalur yang pertama melalui jalur pendidikan dan yang kedua melalui jalur masyarakat, dalam hal ini Shorinji Kempo merupakan seni beladiri yang menggunakan tendangan, pukulan, tangkisan, kuncian, dan bantingan. Dalam hal ini tujuan berlatih kempo merupakan modal dasar pembangunan moral dalam lingkungan, masyarakat, berbangsa bertanah air. Berlatih kempo tidak mengenal usia siapapun mampu atau bisa berlatih kempo baik usia anak –anak, remaja, dewasa, hingga yang sudah tua Sehingga tidaklah salah ketika masyarakat berlatih kempo sehingga tidak hanya ingin prestasi atau juara tetapi sebagai ruang berolahraga, shorinji kempo sangat digandrungi oleh masyarakat Indonesia sangat menarik tidak hanya berlatih tetapi di ajarkan ajaran bushido filosofi yang mengajarkan tentang kehidupan berlatih shorinji kempo, segala aktifitas olahraga shorinji kempo di tanah air masih sangat memerlukan perhatian dan pembinaan khusus, baik dalam usaha pencarian bibit –bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi atlet. olahraga shorinji kempo tidak dilakukan semata-mata mengisi waktu senggang atau hanya sekedar memanfaatkan waktu latihan maupun fasilitas yang tersedia, menurut (M.sajoto,1998:10) bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan olahraga sekarang ini yaitu melakukan olahraga sebagai rekreasi, tujuan pendidikan, mencapai tingkat kesegaran jasmani, mencapai sasaran dan prestasi.

Dalam usaha manajemen pembinaan prestasi olahraga shorinji kempo, di perlukan unsur-unsur pendukung yang sangat vital baik itu dari organisasi kempo World organization shorinji kempo (WSKO) DI Jepang, Persaudaraan shorinji kempo Indonesia (PERKEMI) hingga tingkat daerah provinsi maupun kabupaten, salah satu unsur tersebut yang mendukung adalah pelatih yang berpendidikan, pelatih yang berpendidikan adalah pelatih yang memahami dengan baik masalah-masalah

yang menyangkut kepelatihan, seorang atlet akan mempunyai peluang yang jauh lebih besar untuk berhasil dan berprestasi dari pada atlet yang tidak menggunakan pelatih yang tidak mempunyai dasar ilmu kepelatihan. Selain latihan ketrampilan dan teknik dasar, yang perlu diperhatikan juga adalah latihan fisik. Latihan dapat dilakukan sendiri atau terkoordinasi dalam di dojo atau pusat pelatihan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan untuk dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya dalam usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen tersebut. Manajemen merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas suatu organisasi sebuah dojo shorinji kempo. Manajemen yang dimaksudkan di sini adalah sebagai suatu cara untuk melaksanakan suatu program kerja agar sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan dan ingin dicapai oleh dojo Universitas Kristen Artha Wacana Kupang , dan dalam hal ini juga dojo ini sering tampil di ajang kejuaraan antar dojo kota kupang maupun dalam kejuaraan antar kabupaten se NTT, dalam hal ini manajemen merupakan peranan utama dalam setiap pembinaan atlet di dojo, Sebagaimana tercantum dalam Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 20 ayat 3 yang berbunyi “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses manajemen pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan data selama 2018 dan 2019 dalam hal ini dojo Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, dalam hal ini tidak mengalami perubahan peringkat kejuaraan, sehingga posisi terus tetap berada di urutan paling bawah dari seluruh dojo yang ada di kota kupang tidak mengalami perkembangan. menurut harsuki (2012:63) manajemen olahraga adalah setiap kombinasi dan keterampilan yang berkaitan dengan perencanaan (planning), pengorganisasian (organizing), pengarahan (directing), pengawasan (controlling), penganggaran (budgeting), kepemimpinan (leading), di dalam konteks dalam suatu organisasi yang produk utamanya atau jasanya diakaitkan dengan olahraga atau kegiatan fisik.

Pengembangan prestasi atlet olahraga shorinji kempo dojo Universitas Kristen Artha Wacana Kupang di perlukan proses pengembangan, kemampuan/skill manajemen pembinaan yang baik di dojo, maka jumlah pelatih di dojo, dengan jumlah 6 orang terdiri dari 1.orang 2 Dan, 5 orangnya 1 Dan, dan kenshi yang

berlatih jumlah 50 orang dalam hal manajemen dan pemilihan strategi pembinaan olahraga kempo tetap stagnan atau sistem manajemen pembinaan peningkatan prestasi atlet kurang baik di dojo Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, dalam hal ini rutinitas/proses latihan yang dilakukan baik kenshi di dojo unkris ingin berlatih maka melakukan pembersihan tempat latihan, menggunakan dogi/ pakaian berbaris, berdoa, pemanasan, membaca/mengikuti janji ikrar shorinji kempo, latihan teknik dasar, pembagiaan latihan sesuai tingkatan sabuk, latihan waza dan terakhir proses pembinaan, doa dan proses latihan dilakukan hari sabtu dan minggu atau 1 minggu 2 kali latihan, maka itulah proses rangkaian latihan di dojo shorinji kempo Universitas Kristhen Artha Wacana Kupang berbanding pada membentuk kenshi menjadi atlet siap berkompetisi pada kejuaraan di selenggarakan di kota kupang, dalam hal mempersiapkan atlet mengikuti kejuaraan dalam manajemen pembinaan yang kurang baik di mana proses mempersiapkan atlet tidak sesuai dengan harapan meskipun jadwal latihan di bebaskan agar atlet latihan serius untuk juara tetapi metode latihan jauh dari manajemen pembinaan latihan yang kurang baik pembentukan atlet untuk berprestasi tidak sesuai harapan maka dalam hal ini mempengaruhi prestasi olahraga kempo banyak faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi pada dojo universitas Kristen artha wacana kupang tersebut antara lain sarana olahraga, pelatih, cara melatih, anggaran, kenshi yang jarang latihan ,maupun kurangnya dukungan moral. Dalam hal ini Manajemen olahraga sangat di perlukan sebagai suatu kombinasi keterampilan yang berhubungan dengan perencanaan, pengorganisasian, kepemimpinan, pengendalian, penganggaran, dan evaluasi dalam konteks suatu organisasi yang memiliki produk utama berkaitan dengan olahraga. (Janet Park,1998:4).

METODE

Penelitian ini adalah Penelitian in menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka, Menurut Sugiyono (2012:15). Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowbaal, teknik pengumpulan data dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi

Menurut Endang danial (Pengaruh menggunakan Nama Belakang) (2009 :63) metode studi pustaka merupakan metode yang intensif dan teliti dalam pengungkapan latar belakang, status, dan interaksi lingkungan terhadap individu, kelompok, individu, dan komunitas masyarakat tertentu. Metode ini akan melahirkan prototipe atau karakteristik tertentu yang khas dari kajiannya .

Penelitian kualitatif deskriptif cenderung menganalisis data mereka dalam bentuk kata-kata atau gambar dari pada angka-angka. Hasil penelitian tertulis berisi kutipan-kutipan dari data untuk mengilustrasikan dan menyediakan bukti persentasi. Data tersebut mencakup transkrip wawancara, catatan lapangan, fotografi, dokumen, jurnal, majalah. Dalam pencarian mereka untuk pemahaman, peneliti kualitatif tidak mereduksi halaman demi halaman dari narasi dan data lain kedalam simbol-simbol numerik. Mereka mencoba menganalisis data dengan segala kekayaannya sedapat dan sedekat mungkin dengan bentuk rekaman dan transkripnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pengurus dojo (simpai John Pandie) mengatakan pelatih dojo Unkris adalah pelatih yang sudah mendapatkan pelatihan dan pembinaan dari PERKEMI NTT. Tetapi bagaimana seorang mampu mengimplementasikan ilmu yang ia dapat terhadap kenshi/atlet baik dalam melakukan pembinaan kenshi dalam latihan dan mempersiapkan atlet untuk pertandingan kejuaraan, bahkan dalam menyusun program latihan atlet belum maksimal. Dan kami membuat program latihan rutinitas latihan kami jalankan. Soal peningkatan prestasi atlet menjadi tanggung jawab besar seorang pengurus dojo dan pelatih dalam menyusun program latihan atlet baik dalam aspek fisik, mental, taktik dan teknik. Berdasarkan hasil wawancara dengan Pelatih Simpai Marthen dojo unkris bahwa pelatih-pelatih yang di dojo unkris mendapatkan pelatihan dan pembinaan, (berlisensi) baik kegiatan peningkatan kemampuan/skil peningkatan kualitas teknik, evaluasi teknik-teknik baru maupun metode-metode kepelatihan (termasuk filosofi shorinji kempo) Pelatihan ini dilakukan dari PERKEMI NTT, mengembangkan keahlian, kekuatan dan kemampuan yang diperlukan untuk menghadapi proses perekrutan atlet/kenshi, pembinaan dan penjarangan kenshi untuk dididik menjadi atlet di dojo unkris, Pada saat latihan maupun pertandingan yang diikuti di kota Kupang. Kunci keberhasilan pelatihan olahraga akan tergambar

pada kemampuan dan keterampilan pelatih mengaplikasikan semua bentuk atau materi latihan yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis. Penerapan latihan yang sistematis, bervariasi, berkesinambungan merupakan faktor yang dapat menjawab tantangan pelatihan itu dan menghasilkan atlet yang baik (Harsuki, 2003) Kenshi /atlet . Pencapaian suatu prestasi yang maksimal juga ditentukan oleh pemilihan atlet yang baik yaitu harus memperhatikan beberapa variabel seperti usia, potensial (bakat), mental dan fisik yang baik serta limit waktu tercepat yang ditentukan. Apabila semua variabel tersebut sudah dimiliki oleh atlet dan calon atlet, maka besar kemungkinan akan lolos tahap seleksi sebagai bahan pertimbangan seleksi berikutnya. tetapi dalam hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan kenshi/atlet yang mengikuti pertandingan memang dalam latihan rutinitas pembinaan sudah berjalan dengan baik. Ketika latihan dalam sabtu-minggu di dojo unkris, proses pembinaan sudah sesuai yang dilakukan.

Mencetak atlet potensial tidak bisa dilakukan dengan cara instan, pembinaan berjenjang, kompetisi rutin, pemberian jam terbang, ketersediaan dana pembinaan, fasilitas serta perhatian dari pemerintah menjadi faktor yang penting dalam upaya melahirkan bibit-bibit atlet (Wibisono, 2011:5

Dalam hasil wawancara dengan pelatih simpai Marthen dalam mempersiapkan diri mengikuti event pertandingan terkadang atlet mendapatkan latihan-latihan tambahan secara rutin yang di programkan pelatih, bagi kami latihan tambahan merupakan hal baik dilaksanakan agar kami sebagai atlet yang mau bertanding benar matang dan siap bertanding memperbaiki teknik mereka. Terkadang kehadiran kenshi juga memengaruhi proses latihan, jarang latihan seorang kenshi, membagi waktu kesibukan dalam dunia pendidikan dan latihan tambahan, sarana dan prasarana kurang memadai untuk kami gunakan dalam latihan, metode latihan yang diajarkan pelatih dalam latihan rutin di dojo unkris lebih ditingkatkan lagi, maupun menghadapi pertandingan EMBU dan RANDORI. yang selalu di pertandingkan di kota kupang

Bahwa berdasarkan wawancara dengan Atlet, ketika kami mendapatkan latihan tambahan, untuk persiapan pertandingan kami para atlet yang di persiapan harus menjalani latihan tambahan dan itupun rutinitas baik 2-3 minggu bahkan hampir satu bulan kami latihan, kami juga membagi waktu untuk latihan dan sekolah bahkan ada juga yang kawan kami sekolah sore terkadang tidak hadir. Kami juga

sering di arahkan pelatih untuk sering latihan tambahan di rumah. Kami latihan teknik randori dan embu yang pertandingan.

Hal ini sesuai dengan Irianto, P (2007:2) mengatakan, “Prestasi atlet di tentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai ilmu penunjang, antara lain psikologis, anatomi, fisiologis, biomekanika, statistik, tes pengukuran, belajar gerak, sejarah ilmu pengetahuan, sosiologi, kesehatan olahraga dan ilmu gizi”..

Dengan hasil wawancara atlet Awal saya latihan sebelumnya saya harus memenuhi persyaratan pendaftaran administrasi, baru kami bisa lakukan latihan sebagai kenshi baru bergabung, dan kami baru bisa latihan dan diajarkan tentang shorinji kempo. Pola pembinaan dengan menggunakan sistem bertahap. Keterampilan gerak/teknik dasar dapat mulai diperbaiki dari gerakan yang besar sampai gerakan yang sulit terpadu. Kecenderungan perkembangan dari yang sederhana menuju perkembangan yang kompleks dan dari perkembangan yang kasar sampai halus. Pembelajaran bertahap keterampilan gerak dapat benar-benar dipahami apabila menggunakan model atau “tingkatan”. (RR,Pate, dkk 1993 ; 201)



Gambar 1. Pelatih melakukan pembinaan terhadap kenshi baru.

Menurut hasil wawancara sampai Tony Penjaringan atlet dilakukan belum maksimal dan di sesuaikan dengan kondisi yang ada berdasarkan hasil Pengamatan Pelatih baik itu teknik latihan seorang kenshi, semangat latihan seorang kenshi, gerakan dan teknik bagus. Proses seleksi atlet belum maksimal, dan disesuaikan kondisi jumlah atlet/kenshi yang ada di dojo unkris, metode-metode seleksinya belum maksimal.

Dari kegiatan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa pembinaan prestasi diperlukan tahap persiapan yaitu dengan adanya pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat pemain agar dapat dihasilkan bibit-bibit pemain yang berprestasi secara profesional. Untuk meningkatkan pembinaan kualitas atlet Shorinji Kempo

di dojo unkris menjadi lebih baik sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan yang dipersiapkan untuk sebuah event atau kejuaraan yang bergengsi, perlu digunakannya system piramida yang komponen-komponennya terdiri dari, pemassalan, pembibitan, dan peningkatan prestasi

Pelaksanaan melakukan penggerakan dan melakukan komunikasi yang baik dengan pelatih dan atlet di dojo berjalan dengan baik dan melaksanakan gerakan latihan sesuai garis-garis ketentuan berlaku di PERKEMI yakni teknik-teknik Shorinji Kempo yaitu goho (keras) dan juho (lunak), kemudian tinggal meramu teknik-teknik tersebut, dan kondisi fisik atlet juga bahwa latihan sesuai jadwal dan diadakan latihan tambahan di dojo unkris. Pergerakan (actuating) adalah menggerakan orang-orang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan secara efektif dan efisien pada dasarnya menggerakan orang-orang bukanlah hal yang mudah. untuk dapat menggerakkannya, dituntut bahwa manajer/pimpinan harus mampu atau mempunyai seni untuk menggerakkan orang lain agar dijadikan sebagai daya penggerak. Kemampuan atau seni untuk menggerakkan orang lain itu di sebut sebagai kepemimpinan (leadership)

Pengawasan adalah suatu proses pekerjaan apa yang sudah dilaksanakan, di menilainya dan bila perlu mengoreksinya dengan maksud agar pelaksanaan pekerjaan sesuai dengan rencana semula. Hal tersebut sudah sering dilakukan di dojo unkris. sehingga seorang atlet mampu mengetahui sisi kekuarangan dan segera di perbaiki Pentingnya pengawasan tersebut untuk melihat apakah segala kegiatan yang dilaksanakan dalam latihan di dojo dan pada saat telah menyelesaikan pertandingan mengevaluasi terhadap gerakan kenshi.

SIMPULAN

Proses manajemen pembinaan atlet/ kenshi melalui kegiatan kempo di dojo universitas Kristen Artha Wacana Kupang yaitu dengan metode menelaah setiap proses manajemen pembinaan yang terdapat dalam kempo kemudian dikaitkan proses latihan, selain itu juga dengan metode pembiasaan. Pembiasaan yang dilakukan hadir latihan dengan tepat waktu, membersihkan tempat latihan, doa, melakukan pemanasan sesuai kebiasaan yang dieberikan dan menghafal janji dan ikrar shorinji kempo. Latihan teknik dasar, latihan peringkat kyu, berkumpul pembinaan, doa. Dalam manajemen pembinaan kempo di dojo unkris sangat di perlukan untuk Manajemen pembinaan yang baik, untuk meningkatkan prestasi

atlet maka sangat diperlukan suatu manajemen yang terkait yaitu Perencanaan, pengorganisasian, pergerakan/pelaksanaan dan pengawasan sehingga. menunjang proses pelaksanaan pembinaan yang baik, tersruktur, dan jelas. Sarana dan prasarana di dojo kempo unkris kupang belum memadai peralatan individu atlet seperti seragam latihan, body protector, dan alat yang pelindung kemaluan matras, samsak, target, belum ada dan tempat latihan belum memadai. sehingga sangat di perlukan sekali untuk sarana prasarana sebagai objek latihan

DAFTAR RUJUKAN (Bibliography)

- Arti Kurniaty Bangun, Dkk, (2019) : *Manajemen Pembinaan Atlet Shorinji Kempo Pengprov Sumatar Utara . Jurnal Pedagogik Olahraga* Volume 05(01) 114-140
- Arikunto, Suharsimi. 2013 (Hal, 211). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsuki. (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers
- Hardin . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Membangun Negeri :Pembinaan Pengurus Persaudaraan Beladiri Kempo Indonesia Dojo Sorowolio, Dalam Melaksanakan Peran Dan Fungsi Menejemen Organisasi*. Vol.2.No.1, April 2019.
- Irianto P.(2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*. Ed, I. Yogyakarta. CV. Andi Offset.
- Kamiso (1998). *Manajemen Atlet Shorinji Kempo Pengprov Sumatra Utara*. Jurnal Pedagogik Olahraga Volume 05 (01) 114-140.
- M, Manullang (2002). *Manajemen Personalia*. Yogyakarta. UGM Press.
- Musanef.(1991). *Pembinaan*. Diambil dari <http://Handpage.Blogspot.Com/P/Pembinaan Ekstrakurikuler.Html>.
- Rumini, (2015) *Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah* Journal Of Psysical Education, Health And Sport. 2015.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keloahraaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tegar Aji Nugroho.(2018) *Junal Seminar Nasional Keindonesiaan 3 : Pembinaan Cabang Olahraga Seni Bela Diri Kempo Didojo Sma Negeri 3 Malang*. UNIVERSITAS PGRI SEMARANG.

Wibisono (2011). *Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar*, *Journal Of Physical Education, Health And Sport*. Fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Jambi Indonesia.