



Metode Pelatihan Untuk Meraih Emas Pada Cabang Olahraga *Shorinji Kempo* POMNAS 2023 Banjarmasin

Training Methods To Win Gold In The Sport Branch Of Shorinji Kempo POMNAS 2023 Banjarmasin

Prayogie Al Dino¹, Ananda Perwira Bakti², Heri Wahyudi³, Awang Firmansyah⁴

¹Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan Kec. Lakarsantri, Surabaya 60213, Indonesia

¹prayogieal.21051@mhs.unesa.ac.id, ²anandabakti@unesa.ac.id, ³heriwahyudi@unesa.ac.id,

⁴awangfirmansyah@unesa.ac.id

Info Artikel

Diterima	Revisi	Diterbitkan
10 Juni 2025	2 Juli 2025	20 Juli 2025

Korespondensi*

Nama	Prayogie Al Dino
Afiliasi	Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Shorinji Kempo, seni bela diri Jepang, telah memperoleh popularitas yang signifikan di Indonesia melalui organisasi Persaudaraan *Shorinji Kempo* Indonesia (PERKEMI). Untuk meningkatkan prestasi di ajang nasional, seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), para atlet harus menjalani latihan yang terfokus. Pada POMNAS XVIII 2023 di Banjarmasin, tim *Shorinji Kempo* Jawa Timur berhasil membawa satu medali emas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi metode latihan yang efektif yang digunakan untuk mempersiapkan atlet meraih medali emas. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif biografi, dengan subjek utama Prayogie Al Dino, peraih medali emas dalam kategori *Randori* 55 kg putra. Metode latihan tersebut mencakup empat sesi mingguan, masing-masing berlangsung selama 300 menit, selama periode tiga bulan. Hasilnya menunjukkan bahwa program latihan yang terstruktur dan komprehensif, di samping dukungan pelatih dan kondisi fisik yang optimal, memainkan peran penting dalam mencapai keberhasilan. Artikel ini membahas pentingnya metode pelatihan yang sistematis dan progresif, memberikan rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut dari program latihan tersebut untuk mencapai keberhasilan di masa mendatang dalam kompetisi *Shorinji Kempo*.

Kata Kunci : *Shorinji Kempo*, POMNAS, Metode Latihan

Abstract

Shorinji Kempo, a Japanese martial art, has gained significant popularity in Indonesia through the organization Persaudaraan *Shorinji Kempo* Indonesia (PERKEMI). To improve performance in national events, such as the National Student Sports Week (POMNAS), athletes must undergo focused training. At the XVIII POMNAS 2023 in Banjarmasin, the East Java *Shorinji Kempo* team managed to bring home one gold medal. This study aims to explore effective training methods used to prepare athletes to win gold medals. The research method used is a qualitative biographical approach, with the main subject being Prayogie Al Dino, a gold medalist in the men's *Randori* 55 kg category. The training method included four weekly sessions, each lasting 300 minutes, over a period of three months. The results showed that a structured and comprehensive training program, in addition to coach support and

optimal physical condition, played an important role in achieving success. This article discusses the importance of systematic and progressive training methods, providing recommendations for further development of such training programs to achieve future success in Shorinji Kempo competitions.

Keywords: *Shorinji Kempo, POMNAS, Training Method*

PENDAHULUAN (Introduction)

Shorinji Kempo merupakan salah satu cabang olahraga seni bela diri yang bermula dari negara Jepang diciptakan oleh *DoShin so* seorang ahli seni bela diri pada tahun 1947 cabang olahraga seni bela diri ini kerap menggunakan serangan pukulan (*Zuki*), serangan tendangan (*Geri*), tangkisan (*Uke*), bantingan (*Nage*), dan kuncian (*Roku*). *Shorinji Kempo* juga mengajarkan nilai-nilai kedisiplinan, keberanian, dan pengendalian diri. Seiring dengan waktu *Shorinji Kempo* berkembang di-Indonesia dengan begitu cepat sehingga atlet-atlet kebanggaan dari berbagai daerah dan provinsi tetap menorehkan prestasi gemilang. Terutama bagi organisasi Persaudaraan *Shorinji Kempo* Indonesia (PERKEMI) memiliki tujuan yang jelas untuk menciptakan dan membentuk atlet muda yang memiliki potensi terbaik untuk meraih prestasi. Semua orang yang berpartisipasi dalam organisasi olahraga bertanggung jawab atas kemajuan prestasi di bidang olahraga.

Upaya untuk menciptakan dan meningkatkan prestasi atlet Indonesia, Badan Pembina Olahraga Mahasiswa (BAPOMI) selaku penyelenggara Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) se-Indonesia yang di adakan setiap dua tahun sekali di ikuti oleh para mahasiswa aktif yang bertanding di tingkat nasional untuk mengibarkan bendera perguruan tinggi masing-masing daerah (Selatan Muhammad Amin Priambudi et al., 2024). Pelaksanaan POMNAS pada tahun 2023, ini merupakan POMNAS yang ke 18 dan melibatkan salah satu provinsi yang menjadi tuan rumah. Adapun tuan rumah kegiatan POMNAS adalah provinsi Kalimantan Selatan yang beralokasikan di Universitas Lumbung Mangkurat, Banjarmasin.

Kegiatan POMNAS XVIII Kalimantan Selatan tahun 2023 melibatkan 2.701 atlet dan 1.336 official ucapan Rektor ULM Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, SE., M.Si. Pada POMNAS XVIII Kalimantan Selatan tahun 2023 yang dilaksanakan selama 10 hari, yaitu mulai tanggal 12 – 22 November 2023 mempertandingkan 14 cabang olahraga, Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam kegiatan POMNAS Kalimantan Selatan tersebut adalah Cabang olahraga Shorinji Kempo (Selatan, 2023). Pada cabang olahraga Shorinji Kempo Jawa Timur menurunkan beberapa atlet. Kontingen Jawa Timur pada POMNAS XVIII Kalimantan Selatan tahun 2023 untuk Cabang olahraga Shorinji Kempo mendapatkan 2 (dua) medali yaitu 1 (satu) medali emas diperoleh oleh Prayogie Al Dino dari Universitas Negeri Surabaya sebagai pemenang juara 1 di nomor pertandingan Randori kelas 55 kg putra , dan 1 (satu) medali perunggu di peroleh oleh Khansa Aleyda Duta Atmaja dari Universitas Negeri Malang sebagai pemenang juara 3 nomor pertandingan Randori kelas 45 kg putri. Pada POMNAS XVIII Kalimantan Selatan tahun 2023 secara umum Kontingen Jawa Timur mendudukkan Peringkat 10 (sepuluh) di bawah provinsi DKI Jakarta sebagai peringkat 1 (satu), dan Provinsi Jawa Tengah sebagai peringkat 2 (dua).

Tabel 1. Data Perolehan Medali Cabang Olahraga Shorinji Kempo Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional

POMNAS	Tempat	Medali
POMNAS XV 2017	Sulawesi Selatan	1 emas 1 perak 3 perunggu

<i>POMNAS XVI 2019</i>	<i>DKI Jakarta</i>	<i>1 emas</i>
		<i>1 perak</i>
<i>POMNAS XVIII 2023</i>	<i>Kalimantan Selatan</i>	<i>1 emas</i>
		<i>1 perunggu</i>

Data perolehan medali yang ada diatas pada artikel kali ini, 2 dari 13 atlet perwakilan Jawa Timur mendapatkan medali dan sisanya tidak mendapatkan medali. Pelatihan cabang olahraga Shorinji Kempo di Jawa Timur tidak terpusat dalam 3 bulan terakhir sebelum pertandingan. Kurangnya fasilitas sarana dan prasarana yang mendukung para atlet serta hal penting lainnya adalah di pendanaan yang merupakan salah satu faktor untuk terlaksananya pemusatan pembangunan dan perhatian dalam olahraga dengan melakukan pengembangan dan pembinaan bagi generasi muda sejak dini (Priyanto et al., 2020).

Pembinaan olahraga yang efektif memerlukan pendekatan yang terencana, terstruktur, dan berkelanjutan (Anisa, Permata, Setyabudi, & Surayya Ulfa, 2024). Untuk mencapai hasil yang optimal, beberapa faktor penting harus diperhatikan, seperti tujuan latihan yang jelas, program latihan yang dirancang secara matang, serta dukungan sarana dan prasarana yang memadai (Nyoman, Abcde, & Abcde, 2021). Selain itu, peran pelatih dalam menyusun metode pelatihan yang relevan dengan karakteristik fisik dan psikis atlet menjadi sangat krusial (Jamaludin, Hulfian, & Wijaya Kusuma, 2023). Pelatih dituntut untuk tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik dan teknik para atlet, tetapi juga memperhatikan aspek mental yang menjadi kunci dalam menghadapi tekanan kompetisi (Aldiansyah Akbar, Yudi Ikhwani, & Syukri, 2023). Lingkungan latihan yang kondusif, ketersediaan dana, dan strategi pembinaan jangka panjang juga menjadi elemen penting dalam menciptakan atlet berprestasi (Cynarski, 2018). Artikel ini bertujuan mengkaji tentang atlet, pelatih dan program pelatihan untuk prestasi atlet bela diri Shorinji Kempo yang baik dan benar diharapkan dapat menciptakan atlet – atlet yang berkualitas sehingga mampu bersaing dan tampil secara maksimal dalam ajang perlombaan yang levelnya semakin tinggi. Sehubungan dengan hal tersebut, maka artikel ingin mengetahui “Metode Pelatihan Untuk Meraih Emas Pada Cabang Olahraga Shorinji Kempo Pada POMNAS 2023 Banjarmasin”

METODE (The Method)

Dalam artikel ini untuk mendapatkan informasi peneliti menganalisis secara langsung tentang Metode Pelatihan Untuk Meraih Emas Pada Cabang Olahraga *Shorinji Kempo* Pada POMNAS Kalimatan Selatan Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yaitu salah satu jenis penelitian yang berupaya dalam mendeskripsikan, mengeksplorasi, dan memahami makna dari sejumlah individu atau sekelompok orang yang memiliki kesamaan masalah (Creswell & Angeles, 2023). Jenis penelitian kualitatif yang dipilih adalah pendekatan biografi yang memetakan alur hubungan atau antar peristiwa kehidupan yang berhubungan dengan peneliti (Muhammad et al., 2023). Subjek penelitian dalam penelitian kualitatif ini yaitu penulis yang bernama Prayogie Al Dino yang berhasil menjuarai POMNAS 2023 Kalimantan Selatan Banjarmasin disebut sebagai informan narasumber dan Silvana Amini sebagai kepala pelatih untuk menanyakan seputar pelatih, program latihan yang dibuat. Dalam penelitian kualitatif yang menjadi instrument penelitian adalah peneliti itu sendiri atau bisa dikatakan peneliti sebagai human instrument. Pelaksanaan pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan dokumentasi.

Memahami fenomena sosial dengan memusatkan perhatian pada gambaran komprehensif dari subjek yang diteliti daripada membedahnya menjadi faktor-faktor yang saling berhubungan merupakan tujuan utama penelitian deskriptif kualitatif. Dengan demikian, alat utama dalam penelitian kualitatif adalah peneliti. Peneliti, atau lebih tepatnya peneliti sebagai human instrument, adalah instrumen penelitian dalam penelitian kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN (The Results of Study)

Hasil

Hasil dari penelitian pada metode pelatihan untuk meraih emas pada cabang olahraga *Shorinji Kempo* POMNAS Banjarmasin 2023 dilihat dari metode pelatihan fokus pada teknik aspek pembantu lainnya menyangkut kondisi fisik, taktik dan mental. Hal penting lainnya untuk meraih emas pada cabang olahraga *Shorinji Kempo* POMNAS Banjarmasin yakni metode pelatihan yang di berikan oleh seorang pelatih kepada atletnya. Sehingga diperlukan penyusunan program yang sistematis sesuai dengan kebutuhan atletnya.

Tabel 2. Metode Pelatihan Selama 3 Bulan

Bentuk Latihan	Bulan 1			
	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4
Serangan <i>Randori</i> (3 set)	50 rps	50 rps	50 rps	50 rps
<i>Block and counter</i> (3 set)	3 mnt	3 mnt	3 mnt	3 mnt
Bulan 2				
Bentuk Latihan	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4
	15,9 dtk	15,2 dtk	14,8 dtk	14,5 dtk
<i>Shuttle Run</i> (10x5m)	17,4 dtk	17,0 dtk	16,9 dtk	16,4 dtk
Bulan 3				
Bentuk Latihan	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4
	109 <i>Geri</i>	111 <i>Geri</i>	112 <i>Geri</i>	115 <i>Geri</i>
<i>Samsak Zuki</i> (1mnt)	111 <i>Zuki</i>	116 <i>Zuki</i>	120 <i>Zuki</i>	121 <i>Zuki</i>

Tabel di atas menjelaskan mengenai metode pelatihan selama 3 bulan pada minggu pertama hingga minggu keempat. Metode pelatihan yang digunakan atlet untuk persiapan POMNAS Banjarmasin dilaksanakan selama 3 bulan terakhir, bulan pertama dilakukannya program teknik, bulan kedua dilakukannya program fisik dan dibulan yang ketiga dilakukan penggabungan program fisik dan teknik.

Metode pelatihan pada POMNAS 2023 Banjarmasin, disusun oleh pelatih dengan memprogram teknik atlet, frekuensi latihan yang dilakukan selama 4x (empat kali) pertemuan dalam 1 (satu) minggu, dalam sekali pertemuan latihan di tempuh dengan waktu 300 menit (Aldapit, Pendidikan, Stkip, Kota, & Lampung, 2019).

Pembahasan

Keberhasilan dalam meraih emas pada cabang olahraga *Shorinji Kempo* di POMNAS 2023 Banjarmasin menunjukkan pentingnya penyusunan program latihan yang sistematis, terfokus, dan berbasis pada kebutuhan spesifik atlet. Pembagian tahapan latihan selama tiga bulan-teknik, fisik, dan kombinasi memberikan hasil optimal baik dari segi performa teknik maupun kondisi fisik atlet. Latihan yang terstruktur seperti *sparring*, simulasi pertandingan, dan latihan eksplosif terbukti efektif dalam mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi.

Metode pelatihan ini menggunakan meso siklus latihan. Menurut (Nurulfa, 2018) *Mesocycle* (siklus menengah) adalah siklus yang lebih pendek dalam *Macrocycle* (siklus besar) yang biasanya hanya berlangsung selama beberapa bulan. Pendapat serupa yang dikemukakan oleh (Koshcheyev & Dolbsheva, 2021) bahwa *Mesocycle*, biasanya 2 hingga 3 bulan, bisa meniru dalam hal volume dan perubahan intensitas. Pendley juga berpendapat bahwa *Mesocycle* adalah periode dalam *Macrocycle* di mana tujuan tertentu dikejar. Metode pelatihan

yang diberikan juga mengacu pada prinsip-prinsip latihan olahraga modern, seperti peningkatan volume latihan secara progresif dan pemanfaatan metode spesifik untuk kategori pertandingan. Metode pelatihan yang dilakukan dapat meningkatkan kekuatan otot seiring dengan waktu latihan, berupaya untuk meingkatkan kekuatan otot yang lebih besar (dengan proporsi yang ideal) memungkinkan gerakan lebih kuat dan lebih cepat, karena otot memberikan gaya lebih besar terhadap target (Syahriannor, Studi Magister Pendidikan Jasmani, & Warni, n.d.). Program yang dirancang sedemikian rupa, membuat atlet dapat meningkatkan ketepatan, kecepatan, dan daya tahan yang menjadi kunci keberhasilan dalam pertandingan *Shorinji Kempo*.

Bulan pertama

Berikut metode pelatihan pada bulan pertama, dilakukan setiap hari senin, rabu, jumat dan minggu. Hari senin dan rabu dilaksankannya metode latihan yang digunakan teknik *Randori* (bertarung) dengan membenarkan bentuk serta sudut serangan teknik yang akan digunakan dalam pertandingan. Dilakukannya pemfokusan pelatihan teknik serangan pada kategori *Randori* berguna untuk meningkatkan ketepatan serangan pada lawan (Coswig, P Ramos, & Del Vecchio, 2021), selanjutnya dengan memfokuskan latihan *block and counter* pada latihan ini guna untuk melatih refleks *blocking* tendangan lawan lalu membala tendangan lawan. Bulan pertama adanya metode pelatihan teknik *Randori* atlet dapat meluncurkan serangan tendangan yang memiliki ruang kosong pada *body protector* lawan. Simulasi teknik saat pertandingan *Randori* dengan melatih beberapa teknik kombinasi *Randori*. Menerapkan teknik yang akan di pertandingkan dengan cara *sparing partner* bagi *Randori* dilakukan secara berpasangan sesuai dengan kelas dan kategori pertandingan.

Bulan kedua

Selanjutnya di bulan ke dua pada Oktober 2023 metode latihan yang di berikan pelatih bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik stamina atlet. Dilakukan dengan frekuensi latihan yang sama pada saat bulan pertama, metode latihan pada bulan ini didasarkan pada pertandingan *Shorinji Kempo* sesuai dengan aturan yang sudah ada, subjek Prayogie Al Dino bertanding di kelas atau kategori yang akan di pertandingkan kelas ringan 55kg dominan pada kecepatan tendangan. metode latihan yang di terapkan pelatih yaitu melatih kecepatan, eksplosif dan daya ledak otot di setiap pertemuan latihan (Ade Ikamala & Sahri, 2022).

Bulan Kedua program pelatihan dengan memfokuskan latihan pada *Sprint 100m* dan *Shuttle Run 10 x 5m* berguna meningkatkan kecepatan tendangan pada saat pertandingan. Latihan seperti *Sprint 100meter* dan *Shuttle Run 10x5 meter* diterapkan untuk meningkatkan kecepatan dan daya eksplosif. Latihan ini efektif dalam meningkatkan kemampuan stamina dan eksplosif serangan, sesuai dengan kebutuhan kategori pertandingan. Berikut perkembangan hasil pada bulan ke dua metode pelatihan:

- 1) *Sprint 100m*: Waktu meningkat dari 15,9 detik (minggu pertama) menjadi 14,5 detik (minggu keempat).
- 2) *Shuttle Run*: Waktu meningkat dari 17,4 detik menjadi 16,4 detik.

Pada minggu pertama, waktu *sprint 100m* adalah 15,9 detik, namun pada minggu ke empat waktu tersebut menurun menjadi 14,5 detik. Hal ini terjadi karena adaptasi sistem kardiovaskular yang lebih efisien dalam mengalirkan oksigen ke otot-otot yang bekerja. Pada minggu pertama, waktu *Shuttle Run* 17,4 detik menjadi namun pada minggu ke empat, waktu menurun menjadi 16,4 detik menunjukkan peningkatan daya tahan jantung yang lebih baik dalam mendukung aktivitas berintensitas tinggi secara terus-menerus.

Bulan ketiga

Bulan ketiga November 2023 metode latihan yang diprogram oleh pelatih baik latihan

teknik dan latihan stamina fisik dikombinasikan pada bulan ini. penggabungan latihan fisik dan latihan teknik ini dilakukan sparing *Randori* dan test *Embu* yang dilakukan secara bergantian dengan jumlah volume dan set yang banyak, *recovery* dan *interval* yang sedikit serta irama latihan yang cepat. Latihan ini bertujuan untuk mengasah efisiensi dan ketepatan teknik tendangan dan pukulan, yang merupakan komponen krusial dalam meningkatkan peluang kemenangan. Metode latihan ini menunjukkan bahwa semakin banyak dan tepat tendangan atau pukulan yang dilakukan, semakin besar peluang atlet untuk mendominasi pertandingan. Metode latihan *samsak drill* berguna untuk meningkatkan fisik dan teknik atlet dalam pertandingan (Hidayat & Haryanto, 2022). Bulan ketiga merupakan penggabungan antara latihan fisik dan teknik melalui intensitas latihan yang tinggi dengan volume yang lebih banyak serta interval pemulihian yang singkat. Berikut perkembangan hasil dari latihan :

- 1) *Samsak Geri*: Rata-rata jumlah tendangan meningkat dari 109 (minggu pertama) menjadi 115 tendangan (minggu keempat).
- 2) *Samsak Zuki*: Jumlah pukulan meningkat dari 111 *Zuki* menjadi 121 *Zuki*.

Perubahan positif pada performa *samsak geri* dan *zuki* mengindikasikan peningkatan efisiensi biomekanik tubuh, di mana gerakan menjadi lebih terarah dengan konsumsi energi yang lebih terkontrol (Udara & Suraj Chandana, n.d.). Latihan rutin melatih sistem saraf dan otot untuk bekerja lebih efisien, meningkatkan koordinasi dan presisi gerakan sehingga lebih banyak tendangan dan pukulan dapat dilakukan dalam waktu yang sama. Teknik yang efisien dan efektif serta fisik yang kuat dapat meningkatkan persentase kemenangan dalam pertandingan, metode ini di artikan semakin banyak tendangan ke arah *samsak* maka semakin besar kesempatan untuk menang dan ketepatan tendangan berpeluang besar. Pada latihan fisik metode pelatihan yang dilakukan yakni meningkatkan kecepatan tendangan, eksplisif dan daya ledak tendangan atlet yang mana metode tersebut digunakan pada kelas kategori pertandingan kelas rendah yang memiliki berat badan paling ringan. Latihan teknik, metode yang digunakan oleh pelatih meningkatkan reflek atlet saat pertandingan berlangsung serta mengasah teknik serangan agar dapat meluncurkan serangan yang tepat sasaran pada lawan.

SIMPULAN (Conclusion)

Metode latihan untuk POMNAS Banjarmasin dilakukan untuk meraih emas bagi Jawa Timur. Program latihan yang disusun untuk nomor *Randori* (fight). Menjalani proses-proses latihan yang sangat berat berakhirnya mengantarkan pada prestasi yang sangat patut untuk di banggakan. Atlet mendapat perlakuan khusus dari makanan maupun asupan gizi mereka, selain latihan yang teratur yang di awasi oleh pelatih. Selain itu prestasi yang ia capai diukur melalui pola hidup sehat dan istirahat yang cukup. Sistem dukungan dari kedua orang tua dan keluarga juga membantu atlet tetap bersemangat untuk berlatih.

Saran

Dalam pembinaan metode pelatihan perlu dilakukan monitoring pada atlet. Tujuan utamanya adalah untuk memastikan latihan berjalan sesuai rencana, mengoptimalkan adaptasi tubuh, dan mencegah terjadinya *overtraining* serta cidera. Beberapa metode *monitoring* pada atlet dapat diterapkan menggunakan :

Metode Subjektif

- 1) *Rating of Perceived Exertion* (RPE): Skala subjektif untuk mengukur tingkat usaha atlet saat latihan (skala 1-10).
- 2) Kuesioner Kesejahteraan: Pertanyaan harian tentang kualitas tidur, tingkat kelelahan, nyeri otot, dan suasana hati.

Metode Objektif

- 1) *Wearable Devices*: Monitor detak jantung, *akselerometer*, atau *GPS* untuk melacak intensitas latihan, jarak, atau kecepatan.
- 2) Alat Laboratorium: *VO2 max*, analisis darah (kadar laktat, hormon stres)

DAFTAR RUJUKAN (Bibliography)

- Ade Ikamala, & Sahri. (2022). View of Analysis of physical condition of karate athletes. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2, 38–44.
- Aldapit, E., Pendidikan, J., Stkip, J., Kota, M., & Lampung, B. (2019). Efektifitas Latihan Berdasarkan Proses Latihan Pada Fitness Center Dan Pada Klub Olahraga. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(2). Retrieved from <http://babasionk.blog.friendster.com/>
- Aldiansyah Akbar, Yudi Ikhwani, & Syukri. (2023). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Dan Kondisi Fisik Pada Atlet Shorinji Kempo Aceh Besar Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 2.
- Anisa, C., Permata, D., Setyabudi, D., & Surayya Ulfa, N. (2024). *Pengaruh Intensitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet dan Motivasi Berprestasi Terhadap Performa Atlet*. Retrieved from <http://www.fisip.undip.ac.id>
- Coswig, V. S., P Ramos, S. DE, & Del Vecchio, C. B. (2021). *TIME-MOTION AND BIOLOGICAL RESPONSES IN SIMULATED MIXED MARTIAL ARTS SPARRING MATCHES*. Retrieved from www.nsca.com
- Creswell, J. W., & Angeles, L. (n.d.). *2ND EDITION DESIGNING AND CONDUCTING MIXED METHODS RESEARCH VICKIL*. PLANO CLAHK llSimsitf atMmMmak <g>SAGE.
- Cynarski, W. J. (2018). Ideological conditioning of martial arts training. *Physical Activity Review*, 6, 14–21. <https://doi.org/10.16926/par.2018.06.03>
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2022). Kombinasi latihan fisik dan teknik: Efek terhadap kecepatan tendangan sabit dan ketahanan anaerob. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(2), 156. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13604>
- Jamaludin, J., Hulfian, L., & Wijaya Kusuma, L. S. (2023). Metode latihan sirkuit dan interval dapat meningkatkan kondisi fisik pemain futsal. *Jurnal Porkes*, 6(1), 279–291. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.16918>
- Koshcheyev, A., & Dolbysheva, N. (2021). Basics of planning a pre-competitive mesocycle during taekwondo training. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1613–1621. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04204>
- Muhammad, P., Penerbit, Z., Zaini, M., Saputra, N., Penerbit, Y., Lawang, K. A., & Susilo, A. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/370561417>
- Nurulfa, R. (2018). *Training cycles (Siklus Latihan)*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/329355415>
- Nyoman, C., Abcde, W., & Abcde, W. (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>
- Priyanto, C. W., Purnama, Y., & Baihaqi, M. I. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric dan Jumping Jack terhadap Daya Ledak Atlet UKM Pencak Silat Unwahas I N F O A R T I K E L ABSTRAK. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 6(2), 2020
- Selatan, K. (2023). *Pedoman POMNas XVIII Tahun 2023*.
- Selatan Muhammad Amin Priambudi, K., Warni, H., Lambung Mangkurat, U., Selatan, K., Jl Unlam No, I., & Banjarmasin Utara, K. (2024). 640 Etika dalam Olahraga: Perspektif Sportif dan Fairplay Pada Pomnas XVIII Tahun 2023 di. In *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* (Vol. 4).
- Syahriannor, M., Studi Magister Pendidikan Jasmani, P., & Warni, H. (n.d.). *Metode Latihan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Pada Atlet Lompat Jauh : Sistematic Literature Review*. <https://doi.org/10.37058/sport>
- Udara, E. G. D. N., & Suraj Chandana, A. W. S. (n.d.). *BIOMECHANICS IN ROUNDHOUSE*

KICK (MAWASHI-GERI) IN KARATE: A REVIEW.