



<https://journal.upg45ntt.ac.id/index.php/iiki/submissions>

Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia, 1 (1), 2026, p. 11-17

Pembinaan Atlet Shorinji Kempo di Sentra PPLD/PPLMD NTT Menuju Kejayaan Pekan Olahraga Nasional (PON) Tahun 2028

Andri Sadrianis Sobo, Carles Nyoman Wali^{2*}, Yoni Selan³
Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, Nusa Tenggara Timur, Indonesia
Corresponding Author : ashorinji@gmail.com

Received: 20 Mei 2026; Revised: 30 Mei 2026; Accepted: Juni 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembinaan atlet shorinji kempo di Sentra PPLD/PPLMD Nusa Tenggara Timur yang dilaksanakan di gedung serbaguna Koni NTT. Fokus penelitian meliputi program latihan, sarana dan prasarana, kompetisi, pembinaan mental, dan pembiayaan dalam proses pembinaan atlet. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari pelatih, atlet, dan pengurus yang terlibat dalam pembinaan atlet shorinji kempo. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan atlet shorinji kempo di Sentra PPLD/PPLMD NTT telah berjalan cukup baik, namun belum optimal. Program latihan telah dilakukan secara rutin, tetapi variasi latihan dan penerapan periodisasi masih perlu ditingkatkan. Sarana dan prasarana latihan masih terbatas sehingga mempengaruhi kualitas latihan atlet. Frekuensi kompetisi juga masih rendah sehingga pengalaman bertanding atlet belum maksimal. Pembinaan mental telah dilakukan melalui motivasi dari pelatih, namun belum dilaksanakan secara terstruktur. Selain itu, keterbatasan pembiayaan menjadi kendala utama dalam proses pembinaan atlet. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pembinaan atlet shorinji kempo di Sentra PPLD/PPLMD NTT memerlukan peningkatan pada aspek program latihan, fasilitas, kompetisi, pembinaan mental, dan dukungan pembiayaan agar mampu meningkatkan prestasi atlet secara optimal.

Kata kunci : Pembinaan Atlet, Shorinji Kempo, Prestasi Olahraga, PPLD/PPLMD NTT.

ABSTRACT

this study aims to determine the development of shorinji kempo athletes at the ppld/pplmd center in east nusa tenggara which is carried out at the multipurpose building of koni ntt. the focus of the study includes training programs, facilities and infrastructure, competitions, mental development, and financing in the athlete development process. this study uses a qualitative research method with a descriptive approach. the research subjects consisted of coaches, athletes, and administrators involved in the development of shorinji kempo athletes. data collection techniques were carried out through interviews, observations, and documentation. the results of the study indicate that the development of shorinji kempo athletes at the ppld/pplmd center in ntt has been running quite well, but not yet optimal. the training program has been carried out routinely, but the variety of training and the application of periodization still need to be improved. training facilities and infrastructure are still limited, which affects the quality of athlete training. the frequency of competitions is also still low so that the athlete's competitive experience is not optimal. mental development has been carried out through motivation from coaches, but has not been implemented in a structured manner. in addition, limited funding is a major obstacle in the athlete development process. based on the research results, it can be concluded that the development of shorinji kempo athletes at the ntt ppld/pplmd center requires improvements in training programs, facilities, competitions, mental development, and financial support to optimally improve athlete performance.

Keywords: athlete development, shorinji kempo, sports achievement, PPLD/PPLMD NTT.

11

How to Cite: Sobo,SA ,Wali, NC & Selan, Y.Y. (2026). Pembinaan Atlet Shorinji Kempo di Sentra PPLD/PPLMD NTT Menuju Kejayaan Pekan Olahraga Nasional (PON) Tahun 2028. *JIKI*, 1(1), 11-17.



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pengembangan aspek kesehatan, karakter, dan prestasi. Dalam olahraga prestasi, pembinaan atlet dilakukan secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan untuk mencapai performa optimal (mutohir & maksum, 2020). Pembinaan olahraga prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti program latihan, kualitas pelatih, sarana dan prasarana, dukungan kompetisi, kondisi psikologis atlet, serta pembiayaan yang memadai (irianto, 2018). Oleh karena itu, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh sistem pembinaan yang diterapkan. Seni bela diri Kempo adalah seni bela diri yang memiliki berbagai keterampilan dasar, seperti tendangan, pukulan, tangkisan, penghindaran, bantingan, dan teknik penguncian (Wali & Widiyanto, 2021).

Seni bela diri Kempo dimulai pada tahun 1947 di Jepang (So, 1981). Pencipta seni bela diri Shorinji Kempo adalah pendeta Buddha ke-28, Dharma Taishi (Wali & Widiyanto, 2021). Shorinji Kempo merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang menekankan keseimbangan antara kemampuan teknik, kondisi fisik, dan pembentukan karakter. Pembinaan atlet secara berkelanjutan diperlukan agar mampu menghasilkan prestasi yang optimal pada tingkat daerah maupun nasional. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pembinaan atlet di sentra PPLD/PPLMD NTT. Seni bela diri Kempo adalah pemahaman yang menggunakan bahasa Jepang, sedangkan nama seni bela diri Kempo berasal dari negara Tiongkok sebagai Quanfa/chuenfa (Wali & Widiyanto, 2021). Aksiologi merupakan suatu studi yang mempelajari tentang nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga non fisik di Indonesia untuk meningkatkan karakter para kenshi di dalam kehidupan sehari-hari (Wali & Widiyanto, 2020).

Aksiologi merupakan bagian yang tak terpisahkan dari filsafat ilmu, selain ontologi dan epistemologi. Berbicara tentang aksiologi, ada dua hal yang sangat penting di dalamnya, yaitu etika dan estetika (Nyoman Wali et al., 2021). Psikomotor adalah ranah yang mencakup perilaku gerak dan koordinasi fisik, psikomotor berkaitan erat dengan kemampuan fisik seseorang yang kemudian diukur berdasarkan jarak, kecepatan, ketepatan teknik, dan metode pelaksanaannya (Nyoman Wali et al., 2021). Nilai selalu dikaitkan dengan dua faktor penting, yaitu nilai positif dan nilai negatif. Nilai positif selalu berkaitan dengan hal-hal yang baik, benar, dan sesuai dengan peraturan yang berlaku di masyarakat, sedangkan nilai negatif lebih berkaitan dengan hal-hal yang tidak baik, melanggar aturan yang berlaku di masyarakat (Nyoman Wali et al., 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami fenomena pembinaan atlet secara mendalam berdasarkan kondisi nyata di lapangan. Penelitian kualitatif bertujuan memahami makna, pengalaman, dan interaksi sosial yang terjadi pada subjek penelitian.

Subjek penelitian terdiri dari :

1. Pelatih
2. Atlet
3. Pengurus

Teknik pengumpulan data menggunakan model intreraktif yang terdiri dari :

1. Reduksi data
2. Penyajian data
3. Penarikan kesimpulan

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, triangulasi waktu.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Serbaguna KONI NTT yang menjadi tempat pembinaan dan latihan atlet Shorinji Kempo di Sentra PPLD/PPLMD Nusa Tenggara Timur. Data penelitian diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap pelatih, atlet, dan pengurus yang terlibat dalam proses pembinaan atlet. Berdasarkan hasil penelitian, pembinaan atlet Shorinji Kempo di PPLD/PPLMD NTT telah berjalan cukup baik. Program latihan dilakukan secara rutin sesuai jadwal yang telah ditentukan oleh pelatih. Latihan meliputi latihan teknik dasar, fisik, taktik, dan sparring untuk meningkatkan kemampuan atlet.

Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan masih terbatas sehingga beberapa atlet merasa jenuh saat mengikuti latihan dalam jangka waktu yang panjang. Selain itu, penerapan program latihan berbasis periodisasi belum berjalan secara maksimal karena keterbatasan sarana, waktu, dan dukungan pembiayaan.

Dari aspek sarana dan prasarana, fasilitas latihan yang tersedia di Gedung Serbaguna KONI NTT masih belum sepenuhnya memadai. Beberapa alat latihan fisik masih terbatas dan kondisi tempat latihan memerlukan peningkatan agar proses latihan dapat berjalan lebih optimal. Pada aspek kompetisi, frekuensi keikutsertaan atlet dalam pertandingan masih relatif rendah. Atlet hanya mengikuti beberapa kejuaraan tertentu sehingga pengalaman bertanding dan evaluasi kemampuan atlet belum maksimal. Keterbatasan biaya menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi kurangnya partisipasi atlet dalam kompetisi.

Pembinaan mental atlet dilakukan melalui motivasi, arahan, dan evaluasi dari pelatih selama proses latihan maupun menjelang pertandingan. Akan tetapi, pembinaan mental belum dilakukan secara khusus melalui program psikologi olahraga yang terstruktur. Selain itu, pembiayaan menjadi kendala utama dalam proses pembinaan atlet Shorinji Kempo di Sentra PPLD/PPLMD NTT. Keterbatasan anggaran mempengaruhi penyediaan fasilitas, pelaksanaan try out, dan keikutsertaan atlet dalam kompetisi di luar daerah.

Pembahasan

Program Latihan

Program latihan merupakan faktor penting dalam pembinaan olahraga prestasi. Berdasarkan hasil penelitian, program latihan atlet Shorinji Kempo di PPLD/PPLMD NTT telah dilaksanakan secara rutin dan terjadwal. Latihan yang diberikan mencakup latihan teknik, fisik, taktik, dan simulasi pertandingan. Program latihan yang baik harus disusun secara sistematis dan berkelanjutan agar mampu meningkatkan kemampuan atlet secara optimal. Program latihan perlu memperhatikan prinsip periodisasi agar atlet dapat mencapai performa puncak pada waktu tertentu. Program latihan yang baik harus disusun secara sistematis dengan memperhatikan prinsip periodisasi agar atlet mencapai performa puncak pada waktu tertentu (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Namun, berdasarkan hasil wawancara dengan atlet dan pelatih, variasi latihan masih kurang sehingga beberapa atlet mengalami kejenuhan dalam latihan. Kondisi ini dapat mempengaruhi motivasi dan perkembangan kemampuan atlet. Oleh karena itu, pelatih perlu mengembangkan metode latihan yang lebih bervariasi dan inovatif agar proses pembinaan menjadi lebih efektif.

Sarana dan Prasarana

Sarana dan Prasarana memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan pembinaan olahraga prestasi. Berdasarkan hasil penelitian, fasilitas latihan di gedung Serbaguna Koni NTT masih belum sepenuhnya memadai. Beberapa alat latihan fisik masih terbatas dan kondisi tempat latihan memerlukan perbaikan.

Sarana dan Prasarana memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan pembinaan olahraga prestasi. Sarana dan Prasarana latihan masih terbatas, terutama pada alat latihan fisik, dan fasilitas pendukung lainnya. Kondisi ini berdampak pada kurang optimalnya proses latihan atlet. Ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai berpengaruh terhadap efektivitas proses latihan dan peningkatan prestasi atlet (Mutohir & Maksu, 2020).

Kompetisi

Kompetisi merupakan bagian penting dalam pembinaan atlet menjadi sarana evaluasi kemampuan dan pengalaman bertanding. Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi

keikutsertaan atlet Shornji Kempo dalam kompetisi masih relatif rendah. Kurangnya kompetisi menyebabkan pengalaman bertanding atlet belum maksimal sehingga mempengaruhi kesiapan mental dan kemampuan menghadapi tekanan saat bertanding. Karena kompetisi berfungsi sebagai sarana evaluasi hasil latihan sekaligus meningkatkan mental bertanding atlet. Frekuensi keikutsertaan atlet dalam kompetisi masih rendah karena keterbatasan biaya. Akibatnya, pengalaman bertanding atlet masih kurang dan kesiapan mental belum maksimal. Kompetisi berfungsi sebagai sarana evaluasi kemampuan atlet sekaligus meningkatkan pengalaman bertanding dan kesiapan mental (Harsono, 2017).

Pembinaan Mental

Mental atlet menjadi faktor penting dalam mencapai prestasi olahraga. Berdasarkan hasil penelitian, pembinaan mental atlet dilakukan melalui motivasi, disiplin latihan, dan arahan dari pelatih. Mental yang baik membantu atlet dalam menghadapi tekanan pertandingan, menjaga konsentrasi, dan meningkatkan rasa percaya diri. Menurut Robert S. Weinberg dan Daniel Gould, kesiapan mental merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi performa atlet saat bertanding.

Namun, pembinaan mental di PPLD/PPLMD NTT masih belum dilakukan secara terstruktur melalui program khusus psikologi olahraga. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih terhadap pembinaan mental atlet agar kemampuan psikologis atlet dapat berkembang secara maksimal. Pembinaan mental dilakukan melalui motivasi dan arahan dari pelatih. Namun belum terdapat program pembinaan mental yang terstruktur. Mental atlet menjadi faktor penting dalam menghadapi tekanan pertandingan, menjaga konsentrasi, dan meningkatkan kepercayaan diri (Weinberg & Gould, 2019).

Pembiayaan

Pembiayaan merupakan faktor pendukung utama dalam proses pembinaan olahraga prestasi. Berdasarkan hasil penelitian, keterbatasan anggaran masih menjadi kendala utama dalam pembinaan atlet Shorinji Kempo di PPLD/PPLMD NTT. Keterbatasan pembiayaan berdampak pada penyediaan fasilitas latihan, pelaksanaan program latihan, try out, serta keikutsertaan atlet dalam kompetisi. Menurut Komite Olahraga Nasional Indonesia, dukungan pendanaan yang memadai sangat diperlukan dalam menunjang keberhasilan sistem pembinaan olahraga prestasi. Oleh karena itu, diperlukan dukungan yang lebih besar dari pemerintah daerah, KONI, dan pihak terkait agar proses pembinaan atlet dapat berjalan secara maksimal dan berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pembinaan atlet shorinji kempo di Sentra PPLD/PPLMD NTT yang dilaksanakan di gedung serbaguna Koni NTT, dapat disimpulkan bahwa proses pembinaan atlet telah berjalan dengan cukup baik melalui program latihan yang dilakukan secara rutin dan terjadwal. Program latihan yang diberikan meliputi latihan teknik, fisik, taktik, dan simulasi pertandingan untuk meningkatkan kemampuan atlet.

Namun, dalam pelaksanaannya masih terdapat beberapa kendala yang menyebabkan proses pembinaan belum berjalan secara optimal. Variasi latihan yang masih terbatas dan penerapan prinsip periodisasi yang belum maksimal menyebabkan peningkatan kemampuan atlet belum berkembang secara optimal. Selain itu, sarana dan prasarana latihan yang tersedia masih belum memadai sehingga mempengaruhi efektivitas dan kualitas latihan atlet.

Frekuensi keikutsertaan atlet dalam kompetisi juga masih relatif rendah akibat keterbatasan pembiayaan, sehingga pengalaman bertanding dan kesiapan mental atlet belum maksimal. Pembinaan mental telah dilakukan melalui motivasi dan arahan dari pelatih, namun belum dilaksanakan secara terstruktur melalui program khusus psikologi olahraga. Keterbatasan pembiayaan menjadi kendala utama yang mempengaruhi hampir seluruh aspek pembinaan, mulai dari fasilitas latihan, pelaksanaan program latihan, hingga keikutsertaan atlet dalam kompetisi. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan dan dukungan yang lebih optimal dari pelatih, pengurus, pemerintah daerah, dan pihak terkait lainnya agar proses pembinaan atlet shorinji kempo di Sentra PPLD/PPLMD NTT dapat berjalan lebih baik dan mampu menghasilkan atlet yang berprestasi di tingkat daerah maupun nasional.

SARAN

1. Pelatih diharapkan dapat meningkatkan variasi latihan dan menerapkan program latihan yang lebih sistematis dan terstruktur.
2. Pengurus dan instansi terkait perlu meningkatkan sarana dan prasarana latihan agar proses pembinaan atlet dapat berjalan lebih optimal.
3. Frekuensi kompetisi dan try out perlu ditingkatkan untuk menambah pengalaman bertanding dan kesiapan mental atlet.
4. Pembinaan mental atlet perlu dilakukan secara lebih terarah melalui program psikologi olahraga yang terstruktur.
5. Pemerintah daerah dan pihak terkait diharapkan dapat meningkatkan dukungan pembiayaan guna menunjang seluruh proses pembinaan atlet Shorinji Kempo di PPLD/PPLMD NTT.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). (2020). *Sistem Pembinaan Olahraga Prestasi Nasional*. Jakarta: KONI Pusat.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2020). *Sport Development Index: Konsep, Metodologi, dan Aplikasi*. Jakarta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Nyoman Wali, C., Komarudin, & Pranata, D. (2021). Axiology of lego-lego dance in sports perspective. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(2). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i2.16282
- Wali, C. N., & Widiyanto. (2020). Aksiologi esports sebagai olahraga non fisik di Indonesia. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian ...*, 6(3).
- 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)