

Sosialisasi Bela Diri Shorinji Kempo Pada Remaja Dan Pemuda Desa Pulubala Kabupaten Gorontalo

Zulkifli A. Lamusu

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

*e-mail: zulkifli.lamusu@ung.ac.id

Abstract

This community service activity aims to introduce Shorinji Kempo martial arts to teenagers and young adults in Pulubala Village, Gorontalo Regency. Shorinji Kempo is a modern martial art originating from Japan that integrates physical, mental, and spiritual aspects into its training. This outreach programme is designed as an educational initiative to shape the character of the younger generation through a martial arts approach focused on values such as discipline, responsibility, and self-control. The methods used in this activity include lectures, interactive discussions, demonstrations of basic techniques, and hands-on practice by participants. The implementation of the activity involved collaboration between the academic team, the village government, and local participants. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the values and basic techniques of Shorinji Kempo, as well as growing interest in participating in further training. The positive response from participants reflects the great potential for the development of martial arts communities at the village level, which not only function as training centres but also as means of character building and sports achievement. This activity also strengthens the role of the Tri Dharma Perguruan Tinggi in the field of community service. The short-term impact, in the form of increased awareness among participants of the importance of martial arts as a productive activity, has been evident through post-activity evaluations and reflections. Meanwhile, long-term impacts are expected to materialise in the form of dojo establishment and sustained development for the younger generation in the village. Thus, this socialisation activity not only serves as a means of disseminating martial arts knowledge but also becomes an integral part of building healthy, resilient, and character-driven human resources.

Keywords: Martial Arts; Shorinji Kempo; Teenagers; Youth

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan seni bela diri Shorinji Kempo kepada remaja dan pemuda di Desa Pulubala, Kabupaten Gorontalo. Shorinji Kempo merupakan seni bela diri modern yang berasal dari Jepang dan mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual dalam pelatihannya. Sosialisasi ini dirancang sebagai upaya edukatif untuk membentuk karakter generasi muda melalui pendekatan bela diri yang berorientasi pada nilai-nilai kedisiplinan, tanggung jawab, serta pengendalian diri. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi teknik dasar, dan praktik langsung oleh peserta. Pelaksanaan kegiatan melibatkan kolaborasi antara tim akademisi, pemerintah desa, dan peserta lokal. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap nilai dan teknik dasar Shorinji Kempo, serta tumbuhnya minat untuk mengikuti pelatihan lanjutan. Respons positif peserta mencerminkan potensi besar untuk pengembangan komunitas bela diri di tingkat desa, yang tidak hanya berfungsi sebagai pusat latihan, tetapi juga sebagai sarana pembinaan karakter dan prestasi olahraga. Kegiatan ini sekaligus memperkuat peran Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam bidang pengabdian kepada masyarakat. Dampak jangka pendek berupa meningkatnya kesadaran peserta akan pentingnya bela diri sebagai aktivitas produktif telah terlihat melalui evaluasi dan refleksi pasca-kegiatan. Sementara itu, dampak jangka panjang diharapkan terwujud dalam bentuk pembentukan dojo dan pembinaan berkelanjutan bagi generasi muda di desa. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini tidak hanya menjadi sarana penyebaran pengetahuan bela diri, tetapi juga menjadi bagian integral dalam pembangunan sumber daya manusia yang sehat, tangguh, dan berkarakter.

Kata kunci: Bela Diri; Shorinji Kempo; Remaja; Pemuda

1. PENDAHULUAN

Shorinji Kempo merupakan salah satu seni bela diri modern yang berasal dari Jepang dan mulai berkembang pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Seni bela diri ini mengintegrasikan aspek teknik pertahanan diri dengan pengembangan karakter serta pembinaan nilai-nilai spiritual. Shorinji Kempo tidak hanya menekankan pada aspek fisik, tetapi juga pada pengembangan mental, emosional,

dan nilai-nilai moral. Oleh karena itu, olahraga ini sangat cocok untuk diterapkan dalam masyarakat yang ingin membentuk generasi muda yang tangguh, sehat, dan berintegritas.

Sejalan dengan hal tersebut, Hanif (2020) dalam bukunya menegaskan bahwa Shorinji Kempo tidak hanya mengajarkan teknik bela diri, tetapi juga sarat dengan nilai-nilai filosofis yang berorientasi pada pengembangan moral dan spiritual individu. Dalam konteks pendidikan karakter, Kempo mampu menjadi sarana yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai luhur seperti disiplin, hormat, dan tanggung jawab.

Di Indonesia, Shorinji Kempo mulai diperkenalkan sejak beberapa dekade lalu dan telah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang diakui secara nasional dan internasional. Meski demikian, popularitasnya masih kalah dibandingkan dengan cabang olahraga bela diri lain seperti pencak silat, karate, atau taekwondo. Untuk itu, diperlukan upaya strategis dan berkelanjutan guna mempopulerkan Shorinji Kempo, khususnya di kalangan masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menyelenggarakan sosialisasi secara langsung di tengah masyarakat, sehingga mereka dapat mengenal lebih jauh manfaat dan keunggulan dari bela diri ini.

Desa Pulubala merupakan salah satu wilayah administratif Kabupaten Gorontalo, memiliki potensi yang signifikan dalam pengembangan sumber daya manusia, khususnya di kalangan remaja dan pemuda. Masyarakat di desa ini cukup dikenal memiliki antusiasme tinggi terhadap kegiatan sosial dan keolahragaan serta semangat gotong royong yang kuat. Namun demikian, belum banyak tersedia wadah atau sarana yang dapat menampung dan menyalurkan energi positif remaja dan pemuda ke dalam kegiatan yang produktif dan membangun. Dengan demikian, inisiasi dan pelatihan bela diri Shorinji Kempo menjadi sangat relevan sebagai upaya strategis untuk mengisi kekosongan tersebut.

Remaja dan pemuda memiliki posisi yang krusial dalam dinamika pembangunan sosial, karena mereka berperan sebagai motor penggerak transformasi serta pewaris tanggung jawab generasi masa depan. Mereka memiliki potensi besar dalam membentuk arah perkembangan suatu daerah, baik dari sisi sosial, ekonomi, maupun budaya. Sayangnya, kelompok usia ini juga yang paling rentan terhadap pengaruh negatif, seperti penyalahgunaan narkoba, pergaulan bebas, dan kriminalitas. Melalui sosialisasi bela diri seperti Shorinji Kempo, para remaja dan pemuda tidak hanya mendapatkan keterampilan dalam membela diri, tetapi juga memperoleh pembinaan mental dan spiritual yang berorientasi pada pembentukan karakter positif. Sebagaimana dijelaskan oleh Latumahina et al. (2023), latihan Kempo terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri, kedisiplinan, serta kemampuan manajemen stres di kalangan pelajar.

Shorinji Kempo memiliki metode pelatihan yang unik karena menyeimbangkan latihan fisik dan mental secara harmonis. Teknik-teknik yang diajarkan bukan sekadar untuk bertarung atau menunjukkan kekuatan, tetapi untuk membela diri dengan penuh kontrol dan ketenangan. Filosofi yang mendasari bela diri ini menekankan prinsip *kenzen ichinyo*, yakni harmoni antara kekuatan fisik dan ketajaman jiwa (Wikipedia, 2023). Hal ini sangat penting untuk ditanamkan kepada generasi muda agar mereka tumbuh menjadi pribadi yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga bijak dalam bertindak. Lebih jauh, riset oleh Luo (2021) menunjukkan bahwa sistem Shorinji Kempo memiliki mekanisme pertumbuhan internal yang kuat, yang ditopang oleh sistem pelatihan dan filosofi khas, serta dukungan lingkungan budaya Budo yang memperkuat identitas bela diri ini. Kegiatan sosialisasi ini dirancang tidak hanya sebagai pelatihan fisik semata, tetapi juga sebagai wahana pendidikan karakter. Dalam pelaksanaannya, kegiatan akan dikemas dalam bentuk interaktif dan partisipatif, melibatkan remaja dan pemuda secara langsung dalam pelatihan teknik dasar Shorinji Kempo, diskusi nilai-nilai bela diri, serta simulasi situasi untuk melatih pengambilan keputusan dan pengendalian diri. Penelitian terbaru juga menyatakan bahwa Shorinji Kempo mampu mendorong ketangguhan mental siswa melalui pendekatan teknik dan nilai filosofisnya yang seimbang (Latumahina et al., 2023).

Kegiatan ini bertujuan untuk membuka ruang baru bagi pembinaan olahraga bela diri di Desa Pulubala. Jika pelatihan dan sosialisasi ini mendapatkan sambutan yang baik dari masyarakat, maka ke depan dapat dibentuk komunitas atau klub bela diri Shorinji Kempo di desa tersebut. Komunitas ini nantinya dapat menjadi pusat pembinaan atlet-atlet muda yang tidak hanya berpotensi mengikuti kejuaraan tingkat daerah dan nasional, tetapi juga menjadi agen perubahan yang menyebarkan nilai-nilai positif di lingkungan sekitarnya. Sebagaimana ditegaskan oleh Maesaroh (2021:12), kesadaran dan keinginan setiap manusia untuk meningkatkan kondisi kesehatan dan kebugaran jasmaninya menjadi dasar bagi pencapaian kinerja yang lebih produktif, bermutu, dan berprestasi. Maka dari itu,

pengembangan bela diri Shorinji Kempo bukan hanya berkontribusi dalam bidang olahraga, tetapi juga dalam mendukung kualitas hidup dan prestasi masyarakat desa, khususnya kalangan remaja.

Selain memberikan manfaat langsung kepada peserta, kegiatan ini juga sejalan dengan semangat Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat. Dengan turun langsung ke masyarakat, dosen dan mahasiswa dapat menyumbangkan ilmu, keterampilan, dan pengalaman mereka untuk membangun kapasitas masyarakat. Hal ini tidak hanya memperkuat hubungan antara perguruan tinggi dengan masyarakat, tetapi juga menciptakan sinergi dalam mewujudkan masyarakat yang sehat, aman, dan sejahtera melalui pendekatan olahraga dan pendidikan karakter. Dengan demikian, pelaksanaan sosialisasi bela diri Shorinji Kempo di Desa Pulubala bukan hanya menjadi kegiatan seremonial semata, tetapi juga merupakan langkah strategis dalam menciptakan perubahan positif yang berkelanjutan. Diharapkan, kegiatan ini mampu menjadi pemicu lahirnya kesadaran kolektif akan pentingnya olahraga bela diri sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan sarana pembangunan karakter generasi muda.

2. METODE

Kegiatan sosialisasi bela diri Shorinji Kempo di Desa Pulubala ini menggunakan beberapa metode sebagai pendekatan dalam menyampaikan materi dan mempraktekkan keterampilan kepada peserta. Beberapa metode dimaksud yaitu:

- a. Metode ceramah
Pelaksanaan dengan menggunakan metode ini bertujuan untuk menyajikan pemahaman teoritis mengenai seni bela diri Shorinji Kempo, meliputi latar belakang historis, dasar filosofi, manfaat, serta nilai-nilai karakter yang terkandung di dalamnya.
- b. Metode tanya jawab
"Pelaksanaan dengan menggunakan metode ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi yang sudah dijelaskan, dan juga memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya serta berdiskusi secara interaktif."
- c. Metode Demonstrasi
Pendekatan ini digunakan untuk memperlihatkan secara langsung teknik dasar Shorinji Kempo oleh instruktur, guna memudahkan peserta—terutama remaja dan pemuda—dalam memahami serta menirukan gerakan secara konkret saat praktik
- d. Metode Praktik Langsung (Simulasi)
Setelah sesi demonstrasi, para peserta diarahkan untuk melakukan latihan teknik dasar secara berkelompok di bawah supervisi instruktur, dengan tujuan meningkatkan kemampuan motorik dan menumbuhkan rasa percaya diri.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu:

- 1). Tahap Persiapan
 - a. Koordinasi dengan pemerintah Desa Pulubala, Kecamatan Pulubala, Kabupaten Gorontalo.
 - b. Identifikasi peserta dari kalangan remaja dan pemuda setempat.
 - c. Penyiapan materi dan alat pendukung kegiatan sosialisasi bela diri Shorinji Kempo.
 - d. Penjadwalan dan penentuan lokasi kegiatan (kantor desa atau lapangan terbuka).
- 2). Tahap Pelaksanaan
Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan di kantor desa atau lapangan umum meliputi:
 - a. Pengenalan bela diri Shorinji Kempo secara umum kepada peserta.
 - b. Pemaparan materi teknik dasar seperti sikap dasar, pukulan, tangkisan, serta teknik jatuh aman.
 - c. Demonstrasi teknik bela diri praktis oleh instruktur/pelatih Shorinji Kempo.
 - d. Praktik langsung oleh peserta.
 - e. Sesi diskusi dan tanya jawab untuk menguatkan pemahaman peserta.
- 3). Tahap Rencana Keberlanjutan Program
 - a. Melakukan evaluasi terhadap minat dan respons peserta terhadap kegiatan.
 - b. Menjalin komunikasi lanjutan dengan pemerintah desa dan pemuda setempat untuk pembentukan komunitas bela diri Shorinji Kempo.
 - c. Mendorong kegiatan pelatihan lanjutan secara berkala sebagai bentuk pembinaan berkelanjutan.
 - d. Mengupayakan kerja sama dengan perguruan tinggi dan KONI setempat untuk dukungan pelatihan dan pembinaan prestasi olahraga bela diri

Rencana keberlanjutan dari pengabdian ini diharapkan menjadi langkah awal untuk memasyarakatkan olahraga bela diri Shorinji Kempo di Desa Pulubala, Kecamatan Pulubala, Kabupaten Gorontalo. Melalui kegiatan

ini, diharapkan akan muncul bibit-bibit muda potensial yang tidak hanya memiliki keterampilan bela diri, tetapi juga dapat meningkatkan prestasi masyarakat dalam bidang olahraga bela diri secara umum.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui sosialisasi bela diri Shorinji Kempo di Desa Pulubala, Kecamatan Pulubala, Kabupaten Gorontalo, merupakan salah satu bentuk kontribusi nyata dalam rangka membangun kapasitas dan karakter remaja serta pemuda desa. Kegiatan ini menjadi langkah awal yang strategis dalam memperkenalkan dan memasyarakatkan olahraga bela diri Shorinji Kempo sebagai alternatif kegiatan positif dan produktif di tengah masyarakat.

a. Koordinasi dan Persiapan Awal

Sebelum pelaksanaan kegiatan sosialisasi, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pemerintah Desa Pulubala. Koordinasi ini dilakukan melalui pertemuan resmi bersama Kepala Desa dan perangkat desa guna memperoleh izin dan dukungan terhadap kegiatan. Selain menjelaskan tujuan dan bentuk kegiatan, pertemuan ini juga membahas aspek teknis seperti lokasi, waktu, serta keterlibatan peserta dari kalangan remaja dan pemuda. Dukungan yang diberikan oleh pihak desa menjadi sinyal positif bahwa kegiatan ini sesuai dengan kebutuhan lokal, khususnya dalam mengisi waktu luang generasi muda dengan kegiatan yang bermanfaat.

Tahap persiapan juga mencakup identifikasi materi sosialisasi, pemetaan metode pendekatan yang digunakan, serta penyiapan logistik dan media pembelajaran. Tim pelaksana mengadopsi pendekatan edukatif yang partisipatif dengan memadukan metode ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi teknik, serta praktik langsung oleh peserta.

b. Penyusunan Materi Sosialisasi

Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini difokuskan pada tiga aspek utama, yaitu (1) pemahaman tentang konsep dasar dan sejarah Shorinji Kempo, (2) nilai-nilai filosofis dan karakter yang terkandung dalam bela diri ini, dan (3) teknik-teknik dasar Shorinji Kempo. Materi dikemas dalam format presentasi interaktif dan visualisasi gerak untuk memudahkan pemahaman peserta yang sebagian besar belum mengenal Shorinji Kempo secara mendalam.

Shorinji Kempo sebagai seni bela diri berasal dari Jepang, menggabungkan teknik fisik dan pembinaan mental. Dalam sejarahnya, bela diri ini dikembangkan sebagai sistem pelatihan yang tidak hanya berfungsi untuk pertahanan diri, tetapi juga sebagai sarana pembentukan moral, kedisiplinan, serta semangat kebersamaan dan perdamaian. Filosofi dasar Shorinji Kempo menekankan pada pentingnya keselarasan antara kekuatan fisik dan pengendalian diri, antara kemampuan bertarung dan tanggung jawab sosial. Sebagaimana dijelaskan oleh Ayu Maesaroh (2021:12), kesadaran dan keinginan setiap manusia untuk meningkatkan kondisi kesehatan dan kebugaran jasmaninya merupakan dasar bagi pencapaian kinerja yang produktif, bermutu, dan berprestasi. Hal ini menjadi penguat argumentatif bahwa olahraga bela diri seperti Shorinji Kempo memiliki kontribusi besar tidak hanya dalam aspek fisik, tetapi juga dalam menunjang kualitas hidup dan kinerja generasi muda.

c. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di depan halaman rumah aparat desa yang sering difungsikan sebagai tempat pertemuan masyarakat. Kegiatan dibuka secara resmi oleh perwakilan pemerintah desa dan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber dari kalangan akademisi sekaligus praktisi bela diri Shorinji Kempo. Sebelum mengawali kegiatan para peserta sudah menunjukkan bahwa sebagian besar di antara mereka belum memiliki pengetahuan tentang bela diri ini. Mereka cenderung menganggap semua bela diri memiliki prinsip dan teknik yang sama. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan besar terhadap edukasi yang sistematis mengenai keberagaman cabang olahraga bela diri. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi sejarah dan filosofi Shorinji Kempo, serta pengenalan teknik dasar. Penyampaian dilakukan secara interaktif agar peserta dapat mengajukan pertanyaan dan berdiskusi. Pada sesi ini disambut dengan antusiasme peserta, terutama ketika mendemonstrasikan teknik dasar khas bela diri Shorinji Kempo yaitu seni bela diri praktis berupa teknik kunci, kancingan dan bantingan yang sangat berbeda dengan teknik bela diri lainnya, pada demonstrasi ini animo para peserta sangat tinggi, hal ini dibuktikan dengan beberapa pertanyaan yang

ditujukan kepada instruktur, dan untuk menjaga keantusiasan peserta maka instruktur langsung menjawab beberapa pertanyaan sambil mempraktekkan jawaban yang ditanyakan oleh peserta.

d. Evaluasi Kegiatan dan Respons Peserta

Pada kegiatan ini kegiatan yang dilakukan adalah mengukur tingkat pemahaman peserta terkait materi yang telah dipaparkan dan dipraktekkan. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta telah memiliki pengetahuan baru terkait bela diri *Shorinji Kempo*, bahkan beberapa diantara mereka berminat mengikuti pelatihan khusus dari pada bela diri tersebut, dan bahkan beberapa di antara peserta yang berkeinginan memasukkan saudaranya untuk mengikuti pelatihan bela diri *Shorinji Kempo*. Selain kegiatan ini dilakukan juga diskusi reflektif secara. Dalam sesi ini, peserta menyampaikan pengalaman, kesan, dan masukan terhadap kegiatan. Sebagian menyatakan bahwa perlu adanya pelatihan di desa mereka dalam istilah *sehorinji kempo* yang sebenarnya yaitu *dojo* atau pusat pelatihan.



Gambar 1. Foto Bersama Beberapa Peserta Sosialisasi, Aparat Desa Dan Instruktur

e. Dampak Jangka Pendek dan Potensi Keberlanjutan

Salah satu dampak awal yang terlihat dari kegiatan ini adalah meningkatnya minat dan ketertarikan peserta terhadap bela diri *Shorinji Kempo*. Hal ini menjadi potensi besar bagi pembinaan jangka panjang apabila ditindaklanjuti dengan program lanjutan seperti pelatihan rutin atau pembentukan komunitas *dojo* di desa.

Bela diri seperti *Shorinji Kempo* memberikan kontribusi positif dalam pembangunan karakter remaja, terutama dalam konteks desa yang masih terbatas pilihan aktivitas bagi generasi muda. Dengan memperkenalkan olahraga ini, secara tidak langsung membuka ruang baru bagi pengembangan bakat dan potensi prestasi olahraga.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pengabdian kepada masyarakat yang dikemas dalam bentuk sosialisasi bela diri tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga solutif. Ia menjadi media strategis dalam mengarahkan energi muda ke hal-hal yang produktif, membentuk karakter, serta menanamkan gaya hidup sehat dan aktif. Jika didukung oleh pemerintah desa dan lembaga pendidikan setempat, maka pembinaan olahraga bela diri seperti *Shorinji Kempo* di Desa Pulubala memiliki prospek besar untuk berkembang secara berkelanjutan dan membawa manfaat jangka panjang bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Hanif. A. S. (2020). *Falsafah, Pengukuran dan Teknik Dasar Shorinji Kempo*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Latumahina, F. S. Londa J. & Singal, J. C. (2023). *Descriptive Study on Kempo Martial Arts and Its Effects on Students' Mental Resilience*. Jurnal Pendidikan Nusantara, 5(2), 45–58. Doi: <https://doi.org/10.47134/jpn.v2i2.1156>
- Luo, X. (2021). *The Growth Mechanism of the Shorinji Kempo Group Using the Enterprise Growth Theory*. International Journal of Multidisciplinary and Current Educational Research (IJMCER), 3(5), 76–88. <https://imcjournal.com/index.php/en/180-vol-25/abstract-vol-25-no-2/2165-abstract-the-growth-mechanism-of-the-shorinji-kempo-group-using-the-enterprise-growth-theory-analysis>
- Maesaroh, A. (2021). *Peningkatan Kinerja melalui Gaya Hidup Sehat*. Jakarta: Prenada Media Grup.
- Wikipedia. (2023). *Shorinji Kempo*. Diakses 3 Juli 2025 dari: https://en.wikipedia.org/wiki/Shorinji_Kempo.