

## KEUNIKAN SENI BELA DIRI JEPANG *SHOURINJIKENPOU*

**Budi Mulyadi**

budi.mulyadi.live.undip.ac.id

Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro

### Abstract

*This article entitled The Uniqueness of Japan Martial Arts Shourinjikenpou The main goal of this paper writing is to know about several uniqueness of shourinjikenpou as one of martial arts from Japan. This article writing uses field reserach. Main method are observation, and interpretation.*

*This article explains shourinjikenpou has many uniquenesses such as: shourijinkenpou is combined between tradisional martial arts from China and ancient martial arts from Japan. Also shorinjikenpou contains Buddhist Teaching therefore the philosophy of shorinjikenpou is taken from buddhist teaching. Shourinjikenpou has two main stance. They are goho and juho. Thr student of shourinjikenpou has to master it before learning other stance*

*Key words: Japan martial arts, uniquenesses, shourinjikenpou, stance*

### 1. PENDAHULUAN

Jepang merupakan negara yang tidak hanya terkenal dengan seni melipat kertas (origami), seni merangkai bunga (ikebana) dan seni yang lainnya. Jepang juga kaya dengan seni bela diri. Beberapa diantaranya telah mendunia dan dipertandingan di ajang olah raga internasional seperti Sea Games, Asian Games serta Olimpiade. Beberapa seni bela dari Jepang yang sudah mendunia diantaranya *karate, judou, kendou, aikidou*. Seni bela diri tersebut sangat terkenal dan banyak yang mempelajarinya termasuk di Indonesia.

Selain empat seni bela diri tersebut Jepang masih memiliki banyak seni bela diri

yang menarik dan unik yang belum begitu dikenal dunia. Salah satunya adalah seni bela diri *shourinjikenpou*. *Shourinjikenpou* adalah seni bela diri yang bertujuan untuk melindungi diri tusukan, lemparan, tendangan lawan yang hendak menyerang. (Samukawa, 2015:13).

*Shourinjikenpou* termasuk ke dalam kategori *dentoukyougi* yaitu seni bela diri tradisional Jepang yang mempunyai sejarah panjang dan mengandung unsur budaya Jepang di dalamnya. (Samukawa, 2015:2). Sama halnya dengan karate, Judou dan seni bela diri yang lainnya, *shourinjikenpou* juga sering dipertandingkan dalam kejuaraan baik tingkat regional maupun tingkat nasional.

Perkembangan seni bela diri *shourinjikenpou* cukup pesat. Ini dibuktikan dengan semakin banyaknya orang yang tertarik untuk mempelajarinya. Tidak hanya di Jepang, seni bela diri *shourinjikenpou* sedikit demi sedikit berkembang samapi ke luar negeri termasuk ke Indonesia. Di beberapa kota besar di Indonesia seperti Jakarta, Bandung, Surabaya telah berdiri beberapa klub yang mengajarkan *shourinjikenpou*. Salah satu faktor yang menjadikan *shourinjikenpou* semakin banyak diminati orang karena seni bela diri ini mempunyai beberapa keunikan yang tidak dimiliki oleh seni bela diri yang lainnya.

Dari uraian di atas hal yang ingin ditulis dalam jurnal ini mengenai keunikan serta teknik bela diri apa saja yang ada dalam seni bela diri *shourinjikenpou*. Adapun tujuan dari penulisan artikel ini untuk memaparkan keunikan serta teknik bela diri dalam *shourinjikenpou*. Penelitian ini merupakan penelitian studi pustaka. Metode studi pustaka digunakan untuk membuat analisa terhadap masalah yang dikaji dengan menggunakan sumber data dari buku, majalah, jurnal, artikel yang berkaitan dengan tema penelitian.

## **2.PEMBAHASAN**

### **2.1.Sejarah *shourinjikenpou***

Dilihat dari pembentukan kata, *shourijinkenpou* terdiri dari dua kata yaitu kata *shourinji* (小林寺) dan kata *kenpou* 拳法. Menurut Kokugo Jiten, *Shourinji* merupakan nama sebuah kuil Budha terkenal di kota Suusan China yang dibangun pada tahun 498 Masehi dan tempat awal mula munculnya seni bela diri *shourinken*. Sedangkan *kenpou* menurut Kokugo Jiten merupakan seni bela diri dari China yang menggunakan semacam tongkat untuk menusuk atau menahan serangan lawan.

*Shourinjikenpou* pertama kali diciptakan pada zaman Showa tahun 1947 oleh seorang ahli bela diri Jepang bernama Soudoushin. Soudoushin menggabungkan seni bela diri China yang dia pelajari secara langsung di China dengan seni bela diri tradisional Jepang dan mengolahnya menjadi seni bela diri *shourijinkenpou*. Doujou *shourinjikenpou* pertama kali di buka di Prefektur Kagawa, akhirnya menyebar ke seluruh Jepang bahkan ke seluruh dunia. (Samukawa,2015:13)

Pada awalnya *shourijinkenpou* merupakan murni seni bela yang hanya dipelajari untuk melindungi diri dari serangan lawan, tetapi seiring perkembangan zaman *shourinjikenpou* mulai dipertandingkan baik dalam bentuk pertarungan untuk menentukan siapa pemenangnya, maupun dalam bentuk pertandingan keindahan kekompakan antar tim dalam memperagakan gerakan-gerakan serta jurus-jurus yang ada dalam *shourinjikenpou*.

### **2.2.Keunikan seni bela diri *Shourinjikenpou***

Sebagai salah satu seni bela diri Jepang yang mengalami perkembangan cukup pesat dan mulai banyak orang yang mempelajarinya, *shourinjikenpou* mempunyai beberapa keunikan yang tidak dimiliki olah seni bela diri yang lainnya. Keunikan inilah yang mungkin banyak menarik minat orang dari untuk mempelajari dan menguasainya. Berikut adalah beberapa keunikan seni bela diri *shourinjikenpou*.

1. *Shourinjikenpou* merupakan gabungan seni bela diri tradisional China dan seni bela diri kuno Jepang. Bangsa Jepang terkenal sebagai bangsa yang sangat inovatif. Mereka bisa menciptakan sesuatu dari hal atau benda yang sudah ada dan hasilnya jauh lebih bagus dan lebih berkualitas dari hal atau benda yang

ditirunya. Daya kreasi dan inovasi bangsa Jepang juga bisa dilihat dari karya seni seni seperti seni *origami*. Seni melipat kertas seyogyanya berasal dari negara China tetapi dengan kekreatifitaasan bangsa Jepang yang mampu menciptakan teknik *origami* yang sangat beragam dan menarik maka masyarakat dunia lebih mengenal *origami* sebagai seni melipat kertas dari Jepang dari pada seni melipat kertas dari China.

Begitu juga dengan seni bela diri *shorinjikenpou*. Seni bela diri ini bukan asli seni bela diri Jepang, tetapi berasal dari seni bela diri kenpo dari China yang digabung dengan seni bela diri tradisional Jepang. Gabungan dari dua jenis seni bela diri ini melahirkan seni bela diri yang disebut dengan *shinrijinkenpou* yang kaya dengan teknik-teknik dan jurus-jurus yang banyak menarik minat orang untuk mempelajarinya.

2. Adanya unsur ajaran agama Budha dalam seni bela diri *shorijinkenpou*

Hal menarik dan unik lainnya yang bisa dilihat dari *shorijinkenpou* ternyata seni bela diri ini awal mulanya diciptakan bukan oleh orang China asli melainkan oleh Daruma Taishi seorang penyebar agama Budha dari India. Daruma Taishi merupakan pendeta Budha ke 28 yang tinggal di daerah Baramon India lalu pindah ke China dan menetap disebuah kuil yang bernama Siau Liem Sie yang oleh orang Jepang disebut dengan kuil Shorin atau bahasa Jepangnya Shourinji.

Banyak tantangan dan rintangan yang dihadapi oleh Daruma Taishi pada saat menyebarkan agama Budha. Intimidasi, hinan, ancaman, perlakuan kasar dari penduduk sekitar dan orang-orang yang menentang ajaran Budha sering dialami oleh Daruma Taishi. Bahkan ada beberapa peristiwa kekerasan yang dialaminya yang hampir merenggut nyawanya. Dari

tantangan tersebut akhirnya Daruma Taishi berfikir seorang pendeta Budha penyebar agama pun perlu menempa jasmani dan mempelajari ilmu bela diri untuk melindungi diri dari ancaman dari luar juga untuk melindungi orang lain pada saat membutuhkan pertolongan.

Dalam ajaran agama Budha, dikatakan bahwa hidup itu berasal dari "kosong" atau "tiada". Namun oleh Dharma Taishi dilengkapinya, bahwa tiada gunanya menjadi "kosong" atau "tiada" atau "suci" jika tidak bisa membela sesama manusia yang ditimpa kemalangan. Akhirnya Daruma Taishi bertekad menciptakan sebuah seni bela diri yang nantinya akan diajarkan kepada para muridnya di kuil. Untuk merealisasikan hal tersebut di kuil Siau Liem Sie Daruma Taishi melakukan tapa selama sembilan tahun tahun. Tapa sembilan tahunnya tersebut dikalangan masyarakat Jepang terkenal dengan sebutan 面壁九年 yaitu bertapa selama 9 tahun dengan cara menghadap dinding. Selama sembilan tahun Daruma Taishi mempelajari berbagai macam seni bela diri China. Sebelum pengembaraannya ke China Daruma Taishi mempelajari seni bela diri India. Dengan menggabungkan seni bela diri India dengan beberapa seni bela diri dari China yang dipelajarinya Daruma Taishi menyusun dan menciptakan sebuah seni bela diri yang didalamnya dimasukan juga unsur-unsur ajaran agama Budha. Ilmu bela diri yang diciptakan oleh Daruma taishi tersebut dalam bahasa Chinanya disebut dengan *Siauw Liem Sie Kung Fu* yang kelak bakal menjadi cikal bakal lahirnya seni bela diri *shourinjikenpou*. Sejak saat itulah seni bela diri yang diciptakan oleh Daruma taishi

tersebut telah menjadi bagian dari kurikulum pendidikan keagamaan pada ajaran Zen Budha dan harus dipelajari oleh semua muridnya.. Daruma Taishi beranggapan bahwa murid-muridnya dan pengikut ajarannya harus mempunyai fisik yang kuat agar bisa melanjutkan usahanya untuk menyebarkan agama Budha yang banyak menghadapi tantangan dan rintangan.

Seni bela diri ini kemudian diajarkan kepada murid-muridnya para calon biksu secara rahasia di dalam kuil Shorinji. Selain anggota kuil tersebut tidak ada seorang pun yang izinkan masuk kuil guna melihat atau mempelajari seni bela diri tersebut. Akan tetapi berita tentang dahsyatnya ilmu bela diri yang diciptakan oleh Daruma taishi tersebut menjadi bahan pembicaraan masyarakat yang tinggal di sekitar kuil tersebut dan kemudian menyebar ke seluruh penjuru China dan banyak orang yang penasaran ingin mengetahui ilmu seni bela diri tersebut.

Adanya unsur Budha dalam seni bela diri *shorijinkenpou* ini telah menjadikan seni bela diri menjadi sangat unik. Unsur agama Budha yang menjadi unsur pelembut harmoni penyeimbang yang terdapat dalam jurus-jurus seni bela diri *shourijinkenpou*

### 3. Falsafah seni bela diri *shorinjikenpou*

Unsur menarik lainnya dari seni bela diri *shourijinkenpou* bisa dilihat dari falsafah seni bela diri ini. Di atas sudah dijelaskan bahwa dalam seni bela diri *shourijinkenpou* terkandung unsur-unsur ajaran Budha sehingga falsafah dari seni bela diri ini juga erat kaitannya dengan ajaran Budha. Filsafat adalah bagian mendasar dari

*shorinjikempo*, dan diperlukan untuk setiap grading.

Ada enam falsafah yang diajarkan dalam *shorijinkenpou* yang harus difahami oleh *kenshi* sebutan bagi orang-orang yang mempelajari seni bela diri ini. Enam falsafah tersebut adalah:

#### a. Ken Zen Ichi Nio

*Ken* mempunyai arti berkelahi, *Zen* mempunyai arti bersemedi, *Ichi* mempunyai arti satu dan *Nio* mempunyai arti badan. Arti dari kalimat tersebut adalah “berkelahi dan bersemedi dilakukan dalam satu badan”. Secara harfiah dapat dijelaskan bahwa dalam *shourijinkenpou* pada saat berkelahi ketenangan batin harus diutamakan. Tidak boleh terbawa amarah atau emosi yang akan merugikan diri sendiri.

#### b. Shu Syu Ko Ju

*Shu* mempunyai arti diutamakan, *Syu* mempunyai arti bertahan, *Ko* mempunyai arti menyerang dan *Ju* mempunyai arti disesuaikan.

Arti kalimat di atas adalah “lebih diutamakan bertahan dari pada menyerang, dan serangan disesuaikan dengan keadaan lawan”.

Secara harfiah dapat dijelaskan bahwa dalam *shourinjikenpou*

Tidak boleh menyerang terlebih dahulu dan lebih diutamakan menahans serangan lawan. Hal ini erat kaitannya dengan ajaran Budha yang mengajarkan penganutnya agar tidak menyakiti makhluk hidup kecuali dalam kondisi terancam.

#### c. Go Ju Ittai

*Go* mempunyai arti kasar, *Ju* mempunyai arti lemah, *Ittai* mempunyai arti bersama-sama.

Arti kalimat di atas adalah “harus menguasai Goho dan Juho secara bersama-sama”. Itu mengandung makna seorang *kenshi* dalam mempelajari seni bela diri *shourinjinkenpou* harus menguasai dua jurus utama *shourinjikenpou* yaitu *gouho* dan

*juuhou*. *Gouhou* adalah balik menyerang dengan tendangan setelah menangkis serangan lawan dengan pergelangan tangan. Adapun *juhou* adalah menahan badan lawan dengan cara memilin atau menarik pergelangan tangan lawan (samukawa,2017:13)

d. Fusatsu Fugai

*Fu* mempunyai arti tidak/tanpa, *Satsu* mempunyai arti membunuh, *Gai* mempunyai arti menyakiti/merugikan

Arti kalimat di atas adalah diusahakan mengalahkan lawan tanpa menyakiti atau membunuh. Hal itu mengandung makna bahwa dalam seni bela diri *shourinjikenpou* pada saat bertarung, membunuh atau menyakiti lawan merupakan hal yang harus dihindari. Hal ini sejalan dengan ajaran Budha bahwa menyakiti atau membunuh makhluk hidup merupakan perbuatan dosa yang tidak boleh dilakukan. *shourinjikenpou* diciptakan dengan tujuan untuk melindungi diri sendiri bukan untuk menyakiti atau membunuh lawan.

e. Komite Shutai

*Kumite* mempunyai arti berpasangan, *Shutai* mempunyai arti diutamakan. Artinya “harus berlatih secara bersamaan”. Hal itu mengandung makna dalam mempelajari *shourinjikenpou* harus berlatih secara berpasangan. Kerja sama dalam bentuk latihan secara bersama mengajarkan kepada *kenshi* tentang prinsip hidup kerja sama. Dengan kerja sama segala masalah bisa diatasi dengan lebih mudah.

f. Riki Ai Funi

*Riki* mempunyai arti kekuatan, *Ai* mempunyai arti cinta, *Funi* mempunyai arti tidak ada deskriminasi. Artinya “kekuatan cinta dan tidak boleh membeda-bedakan orang”. Hal itu mengandung makna dalam mempelajari *shourinjikenpou* yang diutamakan adalah kekuatan cinta dan kasih

sayang kepada sesama dan dilarang deskriminatif, mengutamakan orang yang kaya atau kuat dari pada orang yang lemah atau miskin. Siapapun berhak mempelajari seni bela diri *shourijinkenpou*

Keenam falsafah *shourinjikenpou* tersebut menjadikan seni bela diri ini seni bela diri yang kental dengan filosofi hidup, mengutamakan kelembutan, harmoni, cinta dan kasih sayang, kerja sama, belas kasih, tidak deskriminatif. Hal itulah yang menjadikan seni bela diri *shourinjikenpou* menjadi unik.

### 2.3. Jurus –Jurus *shourinjikenpou*

Sebagai bela diri hasil dari penggabungan seni bela diri tradisional China dan seni bela diri kuno Jepang, *shourijinkenpou* mempunyai beragam jenis jurus yang unik. Secara mendasar jurus *shourijinkenpou* dibagi ke dalam dua jenis yaitu *gouhou* dan *juuhou* yang sudah diterangkan sebelumnya. Dari dua jurus ini muncul berbagai macam jenis jurus dengan ciri khas masing-masing. Sebelum menguasai jurus-jurus tersebut pembelajar harus menguasai teknik dasar *shourinjikenpou*.

Di bawah ini adalah istilah dasar yang harus/wajib diingat dan dipahami bagi para *kenshi*, karena istilah tersebut sering digunakan saat melakukan pemanasan dan *kihon* (gerakan dasar, wajib dikuasai *kenshi*), antara lain:

1. **Zazen** : semedi atau mengatur pernapasan
2. **Kesshu** : posisi istirahat
3. **Happo Moku Chinkon** : konsentrasi penuh/pandangan lurus ke depan
4. **Furiko** : perpindahan berat badan (seperti gerakan anak lonceng)
5. **Gassho Rei** : memberi salam persaudaraan
6. **Zomen** : kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka

7. **Kamae** : kuda-kuda

8. **Hitungan** : ichi ni san yon go roku sichi hachi kyu ju

9. **Zuki** : pukulan

- Jodan Zuki : pukulan ke arah kepala
- Chudan Zuki : pukulan ke arah ulu hati (suigetsu)
- Uraken Zuki : pukulan ke arah pelipis
- Furi Zuki : pukulan dengan senjata hiraken (pukulan melingkar)
- Kagi Zuki : pukulan ke arah san mai (ulu hati)/pukulan pendek
- Kumade Zuki : pukulan ke arah dagu dengan tapak beruang
- Hiji Ate Zuki : pukulan dengan siku (shita, yoko, ushiro)
- Wanto Uchi : pukulan dengan senjata naiwanto
- Shuto Uchi : pukulan dengan senjata shuto
- Shuto Kiri : pukulan ke arah leher lawan
- Me Uchi : kepretan ke arah mata untuk merusak konsentrasi lawan
- Torite Zuki : pukulan arah mata (saat menyerang, jari-jari tangan membentuk paruh burung)

10. **Geri** : tendangan

- Geri Komi : tendangan ke arah suigetsu (ulu hati)
- Geri Age : tendangan ke arah kepala
- Ushiro Geri : tendangan ke arah belakang
- Mawashi Geri : tendangan melingkar ke arah sanmae (tulang rusuk)
- Shokuto Geri : tendangan dengan senjata shokuto
- Kinteki Geri : tendangan ke arah kemaluan

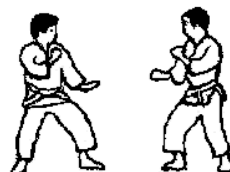
11. **Uke** : tangkisan

- Uwa Uke : tangkisan ke arah atas
- Shita Uke : tangkisan ke arah bawah
- Shoto Uke : tangkisan ke luar dengan lengan bagian luar
- Uchi Uke : tangkisan ke dalam dengan lengan bagian dalam

- Harai Uke : tangkisan dengan mengayun lengan ke luar (<https://kempounesa.wordpress.com/2013/01/20/istilah-shorinji-kempo/>)

Adapun dua jurus utama *shourijinkenpou* adalah

1. Gouhou



(sumber: <http://www.shorinji.co.uk/>)

Teknik goho adalah teknik "keras" dalam Shorinji Kempo. Tujuan utama dari teknik ini adalah untuk membuat pergerakan badan untuk menghindari serangan, menangkis untuk membelokkan sebuah pukulan atau tendangan dan menyerang balik dengan serangan. Tangkisan tidak bertemu langsung dengan gaya pada serangan, melainkan membelokkan serangan dari arah lain, sehingga tidak memerlukan tenaga yang besar.

Semua serangan balasan ditujukan pada bagian vital pada tubuh sehingga walaupun dengan sedikit tenaga, *goho* bisa menghasilkan serangan yang signifikan. Meskipun *shourinjikenpou* dilengkapi dengan teknik menyerang yang sebanding dengan teknik bertahan, tapi *shourinjikempo* memiliki prinsip "defence fist". Pukulan atau tendangan selalu didahului dengan tangkisan. Hal ini sangat melekat pada kempo. Tak ada teknik dari shorinji kempo yang bertujuan untuk memulai serangan. Ini merupakan suatu alasan moral sekaligus alasan strategi, sementara penyerang fokus cuma melakukan penyerangan, si penyerang membuat tubuhnya terbuka untuk serangan

balasan pada orang yang diserangnya. Teknik ini membantu orang yang bertubuh relatif kecil bisa melakukan perlindungan diri yang efektif melawan musuh yang lebih besar dan kuat. Semua serangan *shorinjikempo* didesain untuk melemahkan lawan tanpa membuat mereka cedera, dan untuk meminimalisir tenaga yang dikeluarkan. Hal ini sesuai dengan falsafah *shourinjikenpou* yaitu tidak mencederai lawan. (<http://beladiri-info.blogspot.co.id/2014/10/2-jenis-teknik-pada-shorinji-kempo.html>)

## 2. Juuhou



( sumber: <http://www.shorinji.co.uk/> )

Teknik *juho* adalah teknik "lembut" dalam *shorinjikempo*. Teknik ini konsisten pada bantingan, kuncian, dan elakan. Teknik ini diterapkan pada orang yang sedang ditangkap atau dijepit oleh penyerang. Gerakan digunakan untuk menghilangkan keseimbangan dari penyerang untuk mendapatkan keuntungan momentum saat menyerang.

Teknik *juho* ditujukan pada bagian terlemah dari serangan. Misalnya, pada titik terlemah cangkraman, hempasan pada momentum serangan, atau bergerak untuk membuat penyerang kehilangan keseimbangan untuk

memulai suatu hempasan. Mempertemukan tenaga dengan tenaga tidak pernah dilakukan di *shorinji kempo*, akan tapi dengan bergerak sesuai arah serangan, dan tidak menangkis, bisa memperbesar tenaga saat memulai sebuah teknik. *Shorinjikempo* adalah sebuah bentuk efektif dalam *bela diri* untuk semua orang, semua umur, semua jenis kelamin, semua ukuran tubuh, kelebihan utama dari *shorinjikempo* adalah tidak menggunakan kekuatan saat memulai teknik, hanya dengan pengetahuan dan latihan.

(<http://beladiri-info.blogspot.co.id/2014/10/2-jenis-teknik-pada-shorinji-kempo.html>)

## 3. KESIMPULAN

*Shourinjikenpou* bisa dikatakan sebagai olah raga paling unik dari negara Jepang baik dilihat dari faktor sejarah terciptanya seni bela diri ini maupun dari unsur harmoni yang menggabungkan antara kelembutan dengan kekerasan, menggabungkan seni bela diri tradisional China dan seni bela tradisional Jepang. *Sudoushin* sebagai pencipta seni bela diri *shorinjikenpou* ini merupakan salah seorang perwakilan dari masyarakat Jepang yang inovatif dalam menciptakan sesuatu dari sesuatu yang pernah ada dan hasilnya jauh lebih baik dari yang sebelumnya.

Dengan mempelajari *shourinjikenpou*, *kenshi* sebutan bagi orang yang mempelajari *shourinjikenpou* akan mendapatkan dua hal secara sekaligus yaitu keharmonian antara dua hal yang berbeda yaitu kelembutan dan kekerasan. Kelembutan bisa didapat dengan mempelajari enam falsafah *shourinjikenpou* adapun kekerasan bisa didapat dengan jurus-jurus ampuh *shourinjikenpou*. Namun

dengan demikian seorang kenshi tidak boleh sembarang menggunakan jurus-jurus shourinjikenpou ini apalagi untuk menyakiti atau mencederai lawan karena seni bela diri ini tidak diciptakan untuk hal demikian melainkan untuk melindungi diri dari ancaman, serangan luar.

Shourijinkenpou ini kini telah menyebar ke seluruh dunia termasuk Indonesia dan banyak yang mempelajarinya. Keunikan yang dimiliki seni bela diri ini akan menjadi faktor pendorong semakin banyaknya orang untuk mengenal dan mempelajari seni bela diri ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Samukawa Koufu. 2015: Nihon no Dentoukyougi. Kyoutou. Kyoudou Insatsu Kabushikigaisha

Suryohadiprojo, Sayidiman. 1987 *Belajar Dari Jepang*. Jakarta. UI Press

Kokugo Jiten.

*Enam karakteristikshourinjikenpou.*

Diunduh

dari <http://dojouda.blogspot.co.id/p/gallery.html> pada tanggal 12 November 2017

*Teknik Dasar Shorinjikenpou.* Diunduh dari

<http://beladiri-info.blogspot.co.id/2014/10/2-jenis-teknik-pada-shorinji-kempo.html>. pada tanggal 12 November 2017

Gouho dan Juhou.

Diunduh <http://www.shorinji.co.uk/> pada tanggal 12 November 2017