

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Seni bela diri merupakan salah satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang itu mempertahankan diri. Seni bela diri pada mulanya berkembang di medan pertempuran sebelum adanya penggunaan senjata modern secara leluasa. Seni bela diri awalnya berkembang di kalangan orang awam, bukannya di kalangan anggota tentara. Boleh dikatakan seni bela diri terdapat di berbagai belahan dunia secara merata dan hampir setiap negara mempunyai seni bela diri asli maupun seni bela diri dari luar negeri yang pada akhirnya berkembang di Negara tersebut. Di Indonesia sendiri telah berkembang berbagai macam jenis seni bela diri salah satunya adalah Shorinji Kempo yang telah berkembang di seluruh penjuru tanah air.

Shorinji Kempo yaitu seni beladiri Jepang yang didirikan oleh *Doshin So*, seorang tentara Jepang dikota *Tadotsu, daerah kagawa* pada tahun 1947. Pada tahun 1947, sebagai pencipta Shorinji Kempo, *Doshin So* dipanggil dengan sebutan kehormatan *Kaiso* oleh *Kenshi*. Ketika Jepang kalah dalam Perang Dunia I aturan-aturan masyarakat, ekonomi serta pula hati masyarakatnya dalam kekacauan, dan Kaiso membangkitkan pengetahuan bahwa “Semua hal tergantung pada kemampuan orang yang dapat memberikan pengaruh. Kaiso menimbang bahwa untuk menciptakan dunia yang damai, “tidak ada jalan lain selain dari pada pengembangan diri orang seluas mungkin, kasih sayang sedalam-dalamnya, keberanian yang besar serta rasa keadilan yang tinggi”. Bertujuan membangun kembali jiwa dan raga masyarakat, dan mengubah masyarakat dengan cara yang sedamai-damainya, Kaiso menemukan Shorinji Kempo dengan tujuan “Mengembangkan individu melalui Shorinji Kempo” serta “Menciptakan dunia yang diidamkan”.

Sejak akhir tahun 1959, pemerintah Jepang menerima mahasiswa dan pemuda Indonesia untuk belajar dan latihan sebagai salah satu bentuk pembayaran kekalahan perang. Tidak sedikit diantara mereka yang memanfaatkan waktu

senggang dan liburannya untuk belajar serta memperdalam seni beladiri seperti *Karate, Judo, Ju jitsu dan juga Shorinji Kempo*.

Untuk membangkitkan kembali semangat dan mental para pemuda, dan untuk meneruskan warisan seni beladiri itu seperti apa yang mereka peroleh di Jepang. Ketiga pemuda yaitu *Utin Syahraz (Almarhum), Indra Kartasasmita*, dan *Ginjar Kartasasmita*, membentuk suatu wadah yang bernama PERKEMI (*Persaudaraan Beladiri Shorinji Kempo Indonesia*), dan resmi dibentuk pada tanggal 2 Februari 1966. Kini PERKEMI telah melahirkan ribuan kenshi yang tersebar diseluruh Indonesia.

Sejak didirikannya pada tanggal 2 Februari 1966, PERKEMI telah banyak melakukan kegiatan yang sifatnya lokal, nasional dan internasional. Tahun 1970 telah diselenggarakan Kejuaraan Nasional Kempo yang pertama di Jakarta, dan sampai sekarang masih terus berlanjut. Begitu juga dengan Kejuaraan antar Perguruan Tinggi, dimana diadakan pertama kalinya pada tahun 1971 yang sampai sekarang dan berlanjut terus setiap dua tahun sekali. Selain itu, PON IX/1977 di Jakarta, Kempo termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan.

Prestasi atletdi Dojo Kota Gorontalo sudah cukup baik, walaupun kurangnya metode latihan yang relevan dalam melakukan kecepatan *jun mawashi geri*, serta program latihan yang digunakan tidak terfokus pada teknik dasar gerakan. Namun pada tahun-tahun terakhir ini, nampak jelas bahwa event atau pertandingan Shorinji Kempo sering dilaksanakan dan Dojo Kota Gorontalo meraih juara umum mengalahkan setiap dojo dari berbagai daerah yang mengikuti pertandingan tersebut.

Khususnya olahraga prestasi, terdapat banyak penggemar beladiri Shorinji Kempo dikalangan masyarakat Provinsi Gorontalo pada tingkatan atlet junior maupun atlet senior. Berbicara atlet junior, pada dasarnya merupakan modal awal dalam pembinaan cabang olahraga beladiri Shorinji Kempo. Namun pembinaan pada atlet junior ini masih perlu lebih banyak dibina melalui metode latihan yang relevan serta program latihan yang terfokus pada teknik dasar gerakan, agar

Shorinji Kempo di Gorontalo, khususnya di Dojo Kota Gorontalo dapat meraih prestasi yang lebih lagi pada tingkat Nasional maupun Internasional.

Pembinaan prestasi dalam cabang olahraga dapat dicapai melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik untuk mencapai prestasi yang maksimal, karena latihan fisik merupakan pondasi dasar pada setiap cabang olahraga. Dengan kecepatan yang baik, akan meningkatkan kualitas teknik bermain dalam beladiri Shorinji Kempo.

Teknik tendangan dalam Shorinji Kempo sangat dipengaruhi oleh kualitas otot tungkai dari *Kenshi*. Untuk dapat melakukan teknik tendangan dengan baik diperlukan unsur kekuatan dan kecepatan dari sekelompok otot yang mendukung gerakan tersebut. Oleh karena itu, pemberian latihan yang diterapkan kepada *kenshi* sangatlah tepat kala memusatkan pada otot tungkai, dengan tidak mengesampingkan otot-otot yang lain. Ada banyak metode latihan untuk meningkatkan kecepatan, misalnya dengan metode latihan *Plyometric Knee Tuck Jump*. Dengan demikian metode latihan *Plyometric Knee Tuck Jump* diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan *Kenshi*.

Seorang atlet yang akan mengembangkan keterampilannya dari teknik dasar keteknik yang lebih tinggi perlu bekal kemampuan fisik yang cukup. Kemampuan fisik yang dimaksud salah satunya kecepatan. Seorang *kenshi* sangat membutuhkan kecepatan pada saat melakukan berbagai keterampilan dalam Shorinji Kempo. Salah satu keterampilan Shorinji Kempo yang sering digunakan dalam pertandingan yaitu teknik keterampilan melakukan tendangan. Ada berbagai macam tendangan dalam Shorinji Kempo, akan tetapi pada penelitian ini akan lebih memfokuskan pada tendangan yaitu *Jun Mawashi Geri*.

Jun Mawashi Geri yaitu tendangan kaki depan melingkar ke arah sanmae (tulang rusuk), dan perkenaannya pada punggung kaki. Dalam melakukan *jun mawashi geri* yang maksimal seorang *kenshi* membutuhkan speed. Sehingga seorang *kenshi* harus meningkatkan kecepatan dalam melakukan *jun mawashi geri*. Untuk meningkatkan kecepatan yang dimaksud harus menerapkan berbagai bentuk

latihan yang lebih memfokuskan pada peningkatan kecepatan *jun mawashi geri*. Salah satu bentuk latihan yang dimaksud yaitu dengan menerapkan bentuk latihan *Plyometric Knee Tuck Jump*.

Di dojo Kota Gorontalo berdasarkan survey yang dilakukan, ternyata masih ditemukan beberapa teknik tendangan setiap *kenshi* belum seperti yang diharapkan, khususnya *jun mawashi geri*. Berdasarkan hasil survey, kecepatan *jun mawashi geri* kurang maksimal, hal ini disebabkan antara lain lemahnya kekuatan otot tungkai setiap *kenshi*, serta kurangnya metode latihan yang relevan.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan suatu penelitian dengan tujuan ingin mengetahui penyebab kurangnya kecepatan *jun mawashi geri* pada *kenshi* dengan judul sebagai berikut: **“Pengaruh Metode Latihan Plyometric Knee Tuck Jump terhadap kecepatan Jun Mawashi Geri dalam beladiri Shorinji Kempo pada Kenshi Dojo Kota Gorontalo”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kurangnya metode latihan yang relevan dalam melakukan kecepatan *jun mawashi geri*, serta program latihan yang digunakan tidak terfokus pada teknik dasar gerakan.
2. Kurangnya kecepatan *jun mawashi geri* dalam beladiri Shorinji Kempo, serta lemahnya *jun mawashi geri* dikarenakan kurangnya kecepatan dalam menendang.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat pengaruh metode latihan *plyometric knee tuck jump* terhadap kecepatan *jun mawashi geri* dalam beladiri Shorinji Kempo pada Keshi Dojo Kota Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pangaruh metode latihan *plyometric knee tuck*

jump terhadap kecepatan *jun mawashi geri* dalam beladiri Shorinji Kempo pada Keshi Dojo Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat :

1. Untuk menjadi bahan masukan dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan kecepatan *jun mawashi geri* pada cabang olahraga beladiri Shorinji Kempo.
2. Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat, penggemar dan pembina olahraga Shorinji Kempo.
3. Untuk menambahkan ilmu pengetahuan pada kenshi guna mengenal lebih jauh olahraga beladiri Shorinji Kempo, serta dapat mengetahui teknik-teknik dasar yang terkandung didalamnya dan dapat mempraktikkannya dengan baik dan benar
4. Untuk dapat menambah ilmu pengetahuan bahwa penggunaan metode latihan *plyometric knee tuck jump* dalam kecepatan *jun mawashi gerimencapai* tujuanyang sesuai dengan harapan. Penelitian ini akan menjadi tolak ukur dalam upaya mengetahui keberhasilan penelitian ini.