

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga shorinji kempo merupakan cabang olahraga yang termasuk dalam kategori bela diri dan merupakan sebuah aktivitas olahraga yang terhitung sudah memasyarakatkan di Gorontalo. Olahraga ini sudah banyak diminati bukan hanya di kalangan dewasa saja bahkan sampai dengan usia dini. Olahraga shorinji kempo berkembang baik di Gorontalo.

Olahraga shorinji kempo merupakan beladiri yang menggunakan teknik lunak atau *juho* maupun teknik keras atau *goho*. Maka dari itu kemampuan fisik di pandang sangat perlu di perhatikan dan di latihan maksimal kepada kenshi atau atlet. Dengan kemampuan fisik yang baik akan mempengaruhi kualitas performance kenshi atau atlet dan mengurangi cedera dalam pertandingan. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan beladiri, maka kondisi fisik kenshi atau atlet akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Sukses olahraga khususnya bela diri shorinji kempo menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik maupun psikis yang tinggi, maka kondisi fisik yang prima biasanya akan pula dapat meningkatkan rasa percaya diri dan siap menghadapi tantangan latihan maupun pertandingan. Dalam setiap cabang olahraga ada beberapa komponen fisik yang dominan dan harus di latih dengan baik. Oleh karena itu harus di pahami terlebih dahulu batasan atau definisi serta bentuk-bentuk latihan bagi setiap unsur latihan tersebut.

Menurut Budi Sutrisno (2010:53) Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menggunakan tenaga maksimal terhadap suatu tahanan. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian di sekelilingnya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik.

Berdasarkan batasan dan definisi di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kekuatan pada dasarnya adalah tenaga kontraksi otot yang di capai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot untuk mengatasi suatu ketahanan. Dari hal tersebut dapat di rumuskan bahwa kekuatan otot lengan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Selain itu, merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi optimal.

Kekuatan otot lengan akan berpengaruh dalam suatu aktivitas olahraga yang membutuhkan gerakan-gerakan yang eksplosif. Kekuatan dan kecepatan yang dikombinasikan akan berperan penting dalam berbagai keterampilan olahraga. Dalam menghasilkan kekuatan otot lengan yang baik banyak faktor yang menentukan salah satunya adalah metode latihan kekuatan otot lengan yang menghasilkan kecepatan pukulan yang maksimal.

Melihat permasalahan yang ada dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk latihan kekuatan otot lengan yang nantinya di terapkan pada sampel. Karena telah terdapat kelemahan dalam melakukan gerakan khususnya pada upaya pembentukan komponen fisik kekuatan otot lengan pada kenshi putra untuk meningkatkan kondisi fisik dalam beladiri shorinji kempo.

Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu kenshi putra DOJO KOTA GORONTALO menurut hasil pengamatan di lapangan khususnya kenshi putra DOJO KOTA GORONTALO belum terlihat jelas peningkatan salah satu komponen fisik tersebut. Dalam latihannya komponen fisiknya masih kurang baik. Namun mengingat kurangnya pelatih dalam melatih adalah salah satu hambatan yang di temui. Kemungkinan hal ini di sebabkan oleh komponen fisiknya kurang baik terutama pada kemampuan kekuatan otot lengan dimana dalam cabang olahraga shorinji kempo sangatlah di butuhkan.karena kekuatan otot lengan adalah komponen fisik yang harus dimiliki dalam setiap masing-masing olahraga salah satunya shorinji kempo. Maka dari itu penulis akan memberikan latihan *push up* untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan terhadap pukulan pada kenshi putra sehingga dapat di ketahui apakah latihan tersebut dapat memberikan pengaruh atau tidak pada kenshi tersebut. Dari ulasan tersebut maka penelitian ini berjudul "*pengaruh metode latihan push up*

terhadap kemampuan kekuatan otot lengan pada jodan zuki dalam beladiri shorinji kempo pada kenshi DOJO KOTA GORONTALO”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Kurangnya perhatian pemerintah terhadap cabang olahraga Shorinji Kempo dan pembinaan atlet Shorinji Kempo di daerah belum bermasyarakat, program latihan otot lengan belum begitu tepat sasaran.
2. Kurangnya kemampuan kekuatan otot lengan pada *jodan zuki* dalam Shorinji Kempo dan lemahnya *jodan zuki* di karenakan kurangnya kemampuan kekuatan dalam memukul.
3. Apakah metode latihan *push up* berperan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan pada *jodan zuki* pada olahraga shorinji kempo.
4. Apakah dengan di terapkan metode latihan *push up* dapat meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan pada *jodan zuki* pada kenshi DOJO KOTA GORONTALO.

1.3 Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada indentifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut: “ *Apakah pengaruh metode latihan push up terhadap kemampuan kekuatan otot lengan pada jodan zuki dalam olahraga shorinji kempo pada kenshi KOTA GORONTALO dapat ditingkatkan*”?

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian eksperimen ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan push up terhadap kemampuan kekuatan otot lengan pada *jodan zuki* dalam olahraga shorinji kempo pada kenshi DOJO KOTA GORONTALO.
2. Memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti dan pengalaman bagi kenshi DOJO KOTA GORONTALO.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan bermanfaat :

1. Untuk menjadi bahan masukan dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan kecepatan pukulan pada cabang olahraga beladiri shorinji kempo
2. Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar dan Pembina olahraga bela diri shorinji kempo
3. Untuk mengembangkan prestasi atlet shorinji kempo khususnya di provinsi Gorontalo.