

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam kehidupan manusia olahraga mempunyai arti dan makna sangat penting. Karena olahraga dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya dalam kehidupan. Salah satu tujuan mereka berolahraga adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani menjadi lebih baik. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktifitas fisik yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan. Olahraga adalah gerak manusia yang dilakukan secara sadar, dengan cara-cara efektif yang berkaitan dengan usaha-usaha untuk memelihara serta meningkatkan kualitas manusia, dengan memandang manusia sebagai kesatuan psikofisik yang kompleks. Olahraga beladiri adalah olahraga beladiri kompleks. Dalam olahraga harus menggerakkan seluruh anggota badan.

Seni beladiri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang mempertahankan / membela diri. Seni bela diri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa. Pada dasarnya, manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya. Dalam tumbuh atau berkembang, manusia tidak dapat lepas dari kegiatan fisiknya, kapan pun dan di manapun. Hal inilah yang akan memacu aktivitas fisiknya sepanjang waktu. Pada zaman kuno, tepatnya sebelum adanya persenjataan modern, manusia tidak memikirkan cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong. Pada saat itu, kemampuan bertarung dengan tangan kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan, kemudian digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik / badan seseorang. Meskipun begitu, pada zaman-zaman selanjutnya, persenjataan pun mulai dikenal dan dijadikan sebagai alat untuk mempertahankan diri.

Shorinji Kempo, seni beladiri berasal dari Tiongkok kuno yang diciptakan oleh Bodhidharma (Dharma Taishi atau Tatmo Cowsu) seorang biksu Buddha untuk diberikan kepada calon bikhsu sebagai pendidikan keagamaan pada Zen

Budhisme, pada tahun 550 M, disebarkan sesudah perang dunia ke 2 oleh So Doshin.

Dalam bela diri shorinji kempo terdapat beberapa tehnik yaitu tehnik tangkisan, tendangan, pukulan, kuncian, lepasan kuncian, membanting dan tehnik totokan\*. sehingga beladiri shorinji kempo dianggap bela diri yang kompleks karena memiliki tehnik yang lengkap. Tehnik Pukulan/zuki pada bela diri shorinji kempo ada beberapa bentuk, yaitu jodan zuki, cudan zuki, fury zuki, uraken zuki, shoto kiri zuki, torite zuki, shoto uchi zuki, dan mae uchi.

Jodan zuki adalah pukulan arah ke kepala/muka, pukulan yg mengarahkan serangan ke muka lawan dengan jari-jari tangan di kepal erat dan posisi tangan lurus ke depan saat melakukan serangan. Dalam sebuah pertandingan untuk melakukan serangan, kecepatan serangan sangat di perhatikan karena poin pada saat menyerang dengan jodan zuki sangat besar dan juga sebagai serangan alihan ketika melakukan serangan beruntun dengan kecepatan serangan jodan zuki tersebut.

Di Universitas Negeri Gorontalo terdapat dojo UKM bela diri Shorinji Kempo, tapi sekarang sudah di leburkan di UKM Bela Diri UNG, banyak para kenshi yang sudah menjadi atlet kempo sudah sering kali mengikuti kejuaraan di luar daerah, tapi belum bisa meraih prestasi yang baik, paling sering menjuarai juara 3 dan belum pernah meraih juara 1 apalagi juara umum. Kalau diamati setiap atlet yang bertanding kebanyakan para atlet kurang melakukan serangan maupun serangan balik. Ketika kenshi-kenshi latihan jika di perhatikan kenshi-kenshi lebih mahir melakukan geri/tendangan dari zuki/pukulan. Sehingga ketika melakukan pukulan kenshi-kenshi lebih lemah melakukan serangan zuki apa lagi kecepatan pukulannya kurang memuaskan, sebagian besar kenshi-kenshi yang memiliki pukulan zuki yang baik hanya kenshi-kenshi yang senior. Sehingga terdapat beberapa kenshi belum memiliki kecepatan jodan zuki yang tepat dan akurat. Agar mengetahui perkembangan kecepatan serangan jodan lebih baik, maka dari itu perlu adanya perbedaan model latihan push up dan pull up terhadap kecepatan jodan zuki bela diri Shorinji Kempo pada kenshi dojo UNG.

Maka dalam permasalahan ini untuk meningkatkan kecepatan yang lebih efisiensinya di perlukan perbedaan model latihan yang tepat dan teratur, sehingga bisa menikmati hasil yang sangat memuaskan.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang maka diidentifikasi masalah-masalah yang dapat di jadikan kajian dalam penelitian ini yaitu : Kurangnya kemampuan didalam latihan push up dan pull up sehingga tidak mempunyai zodaan zuki dan belum adanya hubungan antara model latihan push up dan pull up.

## **1.3 Rumusan masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan antara latihan push up dan pull up terhadap kecepatan jodaan zuki bela diri Shorinji Kempo pada kenshi dojo UNG?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, dapat di ketahui tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah ada pengaruh latihan push up dan pull up terhadap kecepatan jodaan zuki bela diri Shorinji Kempo pada kenshi dojo UNG?

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai bahan pertimbangan untuk kemajuan kenshi di dojo UNG untuk meningkatkan prestasi atlet bela diri shorinji kempo tersebut di Universitas Negeri Gorontalo.

### **1.5.1 Manfaat teoritis**

#### **a) Bagi peneliti**

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan terutama dalam pemakaian berbagai jenis latihan.

#### **b) Bagi khensi**

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dalam latihan

- c) Bagi simpai  
Sebagai bahan referensi dalam proses latihan
- d) Bagi Dojo  
Sebagai bahan acuan pemikiran untuk meningkatkan mutu latihan kepada khensi.

#### 1.5.2 Manfaat praktis

- a) Bagi Khensi  
Menumbuhkan motivasi dan meningkatkan kecepatan jodan zuki.
- b) Bagi simpai  
Sebagai bahan referensi model latihan yang dapat digunakan dalam kecepatan jodan zuki.
- c) Bagi Dojo  
Sebagai sumber informasi dalam meningkatkan kecepatan jodan zuki bela diri shorinji kempo pada khensi dojo UNG.
- d) Bagi peneliti Lanjut  
Menambah pengalaman berharga tentang latihan push up dan pull up agar nantinya peneliti bisa menerapkan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan kecepatan jodan zuki.