

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setelah masa perang di Jepang, Shorinji kempo baru bangkit lagi setelah perang Dunia II, yaitu pada tahun 1945. Shorinji kempo merupakan bela diri yang sangat lengkap dimana dalam Shorinji kempo dapat memperkuat tubuh dan jiwa melalui pelatihan dalam berbagai teknik dan memperoleh kepercayaan diri tanpa menjadi sombong, memiliki keberanian dan kekuatan untuk bertindak sehingga menjadi pribadi yang dapat diandalkan.

Shorinji kempo diciptakan oleh So Doshin pada tahun 1947 di Kota Todatsu Pulau Shikoku. So Doshin merupakan salah satu tentara Jepang yang dikirim ke Tiongkok dalam ekspedisi tentara Jepang ke Manchuria Korea pada tahun 1928. Provinsi kegawa sekarang orang-orang menyebutnya pulau kempo di Jepang. So Doshin yang tidak sepaham dengan cara penjajah Jepang kemudian melarikan diri dari pasukannya yang mengembara didaratkan Tiongkok dalam pengembarannya. So Doshin bertemu dengan Wen Tasyon maha Guru ke 20 dari kuil Siaw Liem Siaw dengan tekun ia berlatih dan karena kesetiaan dan penguasaan yang

sempurna akan shorinji kempo maka So Doshin diberi penghargaan menjadi maha guru ke-21.¹

Kemudian selama kurang lebih 17 tahun So Doshin belajar ilmu beladiri dengan dibawah bimbingan Sihang Wen Tay son, dan berakhirnya perang Dunia II Sho Doshin kembali ke Jepang lalu ia mendirikan dojo (tempat berlatih) yaitu yang dinamakan “Shorinji Kempo” di kota Todatsu di pulau Shikoku, Provinsi Kagawa yang kemudian terkenal sebagai pusat Shorinji Kempo di dunia sampai saat ini.² So Doshin menerapkan disiplin yg tinggi, namun penuh dengan belas kasih yang mencerminkan adanya keseimbangan dan keharmonisan antara kasih sayang dan kekuatan falsafah yang sudah diakui dalam seni beladiri *Shorinji kempo* “Kasih sayang tanpa kekuatan adalah kelemahan, kekuatan tanpa kasih sayang adalah kezaliman. So Doshin mengajarkan teknik beladiri dengan melatih fisik dalam format Zen. Akhirnya, makin banyak murid baru yang bergabung dengan pelatihan tersebut.

Pada tahun 1959 melalui jalur pertukaran pelajar mahasiswa. Pemerintah Jepang menerima mahasiswa dan pemuda indonesia untuk belajar mengambil studi pendidikan sarjana maupun master sebagai salah satu bentuk pembayaran perampasan perang sebagai konsekuensi yang

¹ Anak Agung Ngurah Putra Laksana, *Pengembangan Model Latihan Fisik Berbasis Teknik Shorinji Kempo* (Jakarta:2017), h.10

² Timbul Thomas Lubis, *Organisasi manajemen administrasi PERKEMI* (Tahun:2007), h.87

harus di bayar kepada Indonesia, yaitu pampasan perang, setelah Jepang kalah pada perang dunia II pada tahun 1945. Sejak itu secara bergelombang dari tahun ketahun sampai tahun 1965, ratusan mahasiswa dan pemuda indonesia yang terbaik dan terseleksi mendapat kesempatan belajar di Jepang. Para mahasiswa dan pemuda indonesia memanfaatkan waktu senggang dan liburannya untuk belajar beladiri Kempo.

Shorinji Kempo mempunyai wadah yg bernama PERKEMI (Persaudaraan Beladiri Kempo Indonesia). PERKEMI secara resmi didirikan oleh Utin Syahraz, Indra Kartasasmita dan Ginanjar Kartasasmita di Jakarta pada tanggal 2 Februari 1966. Dimulai dengan 3 Dojo yaitu di Jakarta, Bogor, dan Malang. Selain itu merupakan salah satu organisasi induk yang bernaung dibawah KONI pusat. PERKEMI merupakan anggota dari *World Shorinji Kempo Organization* (WSKO). PERKEMI resmi menjadi anggota KONI pusat semenjak 1970.³

Kempo atau *shorinji kempo* indonesia mulai ikut bertanding diajang PON (Pekan Olahraga Nasional) pada tahun 1977 di Jakarta. Hingga pada tahun 2011 *shorinji kempo* indonesia untuk pertama kalinya masuk nomor pertandingan diajang *SEA GAMES* di DKI Jakarta. Demikian seterusnya PB Perkemi berhasil mempertahankan Kempo tetap

³ Ahmad Sofyan Hanif, *Falsafah, Pengukuran dan Teknik Dasar Shorinji Kempo* (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2016), h.6

dipertandingkan pada setiap PON, seperti cabang olahraga lainnya yang telah dipertandingkan terlebih dahulu sampai sekarang tahun 2012 PON XVII di Riau. Sejak itulah *shorinji kempo* Indonesia mulai meningkatkan mutu prestasinya. *shorinji kempo* Indonesia merupakan jenis olahraga yang dapat dipelajari oleh siapa tanpa terhantung jenis kelamin, umur dan status sosial.

Perkembangan *shorinji kempo* dalam naungan organisasi PERKEMI telah berkembang pesat di lingkungan Perguruan Tinggi di tanah air. Salah satunya di provinsi DKI Jakarta. Universitas Negeri Jakarta termasuk salah satu universitas di DKI Jakarta yang mempunyai Dojo *shorinji kempo*. Dojo berasal dari bahasa Jepang yang berarti ruangan tempat latihan. *Shorinji kempo* mulai masuk Universitas negeri Jakarta pada tahun 1985. *Kenshi shorinji kempo* universitas Negeri berasal dari berbagai macam fakultas di Universitas Negeri Jakarta. *Kenshi kempo* atau *shorinji kempo* Universitas Negeri Jakarta biasa latihan teknik di Fakultas ilmu olahraga dan latihan fisik di Stadion Veldrome Rawamangun.

Shorinji kempo merupakan salah satu kuliah olahraga prestasi Fakultas Ilmu Olahraga. Dojo Universitas Negeri Jakarta tumbuh dan berkembang serta menghasilkan prestasi di tingkat nasional pada tahun 2008 dan menyelenggarakan kejuaraan Nasional kempo antar perguruan

tinggi se-Indonesia serta mampu berprestasi menjadi juara umum, dan dalam berbagai kejuaraan terus diselenggarakan oleh Dojo UNJ maupun mengikuti berbagai kejuaraan Kempo Mahasiswa Nasional.

Dalam Shorinji Kempo, ada pembagian pertandingan yaitu :

1. Randori

Randori merupakan keterampilan olahraga yang tampilannya tidak bisa diprediksi yaitu skill biasa dijelaskan keterampilan terbuka. Nomor Randori atau perkelahian bebas dari perubahan serangan yang tiba-tiba. Randori perorangan yang dilakukan satu kenshi (atlet) dan satu kensi (atlet) lagi dari dojo yang berlainan. Dipertandingan randori di bagi menurut berat badan yang sudah ditentukan dan menggunakan jurus-jurus shorinji kempo yang keras (Goho). Bisa disebut juga randori merupakan proses kemajuan dengan menggunakan hokei dan membuat perbedaan dari teknik, tujuannya adalah untuk secara jelas menunjukan kesalahan dalam kemampuan teknik seseorang dan bagaimana mengatasi lawan tersebut.

2. Embu

Embu merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan secara bersamaan dan memiliki keterampilan yang harus ditampilkan secara tepat dan berlatih secara berulang-ulang yang biasanya dinamakan keterampilan tertutup. Kemampuan untuk mendapatkan keterampilan

gerakan dengan baik melakukan latihan secara rutin dengan gerakan-gerakan yang sudah diprediksi dan mengetahui kapan harus menyerang, kapan harus menangkis, dan kapan harus melakukan serangan balasan.

Batas waktu dalam pertandingan embu ini berkisar 1,5 menit sampai 2 menit pada 1,5 menit bel memperingatkan dibunyikan untuk mengetahui karna waktu yang digunakan akan segera selesai kekurangan atau kelebihan waktu setiap 10 detik dikurangi nilai sebanyak 1,5 angka lebih dari tiga menit.

Dalam mempraktikan dan mengaplikasikan teknik beladiri shorinji kempo seorang kenshi diwajibkan untuk memahami falsafah bela diri “taklukanlah dirimi sendiri sebelum menaklukan orang lain” yang berarti bahwa keinginan untuk menaklukan atau melawan orang lain, maka seorang kenshi harus mampu menaklukan diri sendiri dahulu. Seorang atlet yang akan berlatih shorinji kempo wajib memakai janji dan ikrar serta mampu mengimplementasikan.

Teknik shorinji kempo dibagi menjadi dua bagian utama Goho (metode keras) dan Juho (metode lunak). Goho lebih dipusatkan kepada teknik menyerang dan melawan sedangkan Juho dipusatkan pada pertahanan.

Latihan shorinji kempo tidak hanya sekedar melatih fisik saja tetapi latihan shorinji kempo juga melatih mental dan teknik kepada kenshi kempo agar memiliki moral yang baik dengan mengikuti latihan yang benar dan teratur dapat membuat kenshi Kempo memiliki keterampilan gerakan, semangat dan mental serta fisik yang baik untuk meningkatkan keterampilan teknik .

Untuk meningkatkan latihan fisik, maka unsur-unsur latihan perlu diberikan kepada kenshi kempo. Adapun unsur-unsur latihan ini antara lain kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*).

Pada awal latihan kenshi di berikan latihan teknik untuk latihan dasar dalam teknik Shorinji Kempo. Sering kali disetiap latihan, shorinji kempo ini selalu mengawali latihan dengan Kihon (latihan dasar bersamaan dengan komando). Adapun teknik shorinji kempo meliputi: mengelak, tangkisan, kuncian, melepaskan, bantingan, pukulan dan tendangan.

Dari teknik diatas peneliti ingin memfokuskan penelitian kepada tehnik tendangan yang lebih banyak dilakukan pada Randori (perkelahian bebas). Karena dalam Randori hanya memerlukan 10 point dengan untuk bisa memenangkan pertandingan. Teknik tendangan shokuto geri

(tendangan telapak kaki bagian pinggir) sering digunakan karena senjata shokuto geri ini nyaring bunyinya bila terkena Do (boddy protector), tendangan ini sangat menguntungkan dan bisa menambah poin.

Tendangan shokuto geri ini banyak sekali ditemukan hal-hal yang tidak termasuk sikap sempurna dalam melakukan teknik shokuto geri dari sikap pandangan, bentuk badan, posisi tangan sampai tumpuan kaki yang kurang kokoh, sering terjadi pada kenshi shorinji kempo Universitas Negeri Jakarta karena teknik yang sulit dilakukan harus mempunyai keseimbangan yang bagus dan mengerti pada teknik tersebut oleh karena itu pelatih harus memberikan tindakan untuk melatih dengan metode latihan yang baik dan tidak membosankan bagi kenshi agar tujuan latihan dapat dicapai secara efektif dan efisien

Sesuai dengan observasi penyebab dari kejenuhan dan kesulitan kenshi dalam latihan beladiri Shorinji Kempo ini khususnya latihan tendangan shokuto geri dikarenakan kurangnya variasi latihan dari seorang pelatih sehingga kenshi jenuh dan tidak senang dalam setiap mengerjakan teknik atau program yang di berikan oleh pelatih.

Dalam latihan untuk dewasa pada kenshi shorinji kempo Universitas Negeri Jakarta harus fokus pada teknik yang akan diajarkan, contohnya bisa dengan gerakan yang memakai tahapan-tahapan misalnya: Tahap awal memakai mai chudan kamae (kuda-kuda kiri dikepan) kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang, tekuk sesuai

kenyamanan kenshi, pandangan kedepan lengan samping rusuk dikepal, berat badan didepan 70% dan di belakang 30%. Tahap kedua angkat kaki kebelakang 90% dengan pandangan selalu kedepan, tumpuan kaki kiri tetap ditekuk dan tangan tetap disamping rusuk. Tahap ketiga memutar tungkai dan telapak kaki keluar dari kearah kiri membentuk posisi telapak kaki terbuka posisi pinggul badan dan tangan mengikuti putaran sehingga kaki kanan sudah membentuk semi shokuto geri kaki tumpuan tetap ditekuk. Tahap keempat melepaskan tendangan dengan meluruskan kaki kanan kearah pinggir dengan telapak kaki, kaki tumpuan tetap ditekuk. Tahap kelima tungkai kanan kembali dalam posisi hiza uke (tangkisan dengan tungkai) dan melindungi kemaluan. karena dengan gerakan kenshi tidak akan merasa bahwa aktivitas atau gerakan yang dia lakukan mengarah kepada teknik shokuto geri yang sempurna.

Klub Shorinji Kempo Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu Dojo yang ada di kota Jakarta Timur provinsi DKI Jakarta. Klub shorinji kempo Universitas Negeri Jakarta didirikan oleh senpai Prof.Achmad Sofyan Hanif, M.Pd tempat latihan di kampus Universitas Negeri Jakarta.

Maka dari itu peneliti ingin meneliti kenshi-kenshi dari klub shorinji kempo Universitas Negeri Jakarta dengan lokasi latihan di kampus Universitas Negeri Jakarta. Oleh karena itu peneliti mencari cara untuk melaksanakan penelitian teknik shokuto dengan tingkat keseimbangan

agar kenshi shorinji kempo Universitas Negeri Jakarta dapat menguasai teknik shokuto geri dengan benar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut diatas terdapat beberapa yang dapat dirumuskan, Maka dilakukan pencairan masalah yang akan menjadi penelitian ini, adapun rumusan masalah yang dapat diruangkan dalam sejumlah pertanyaan dalam rumusan masalah ini adalah sebagai berikut:

1. Pada *kenshi shorinji kempo* Universitas Negeri Jakarta kesulitan menguasai teknik yang baik pada saat melakukan teknik shokuto geri.
2. Banyak kegagalan dan kesalahan yang dilakukan *kenshi shorinji kempo dojo* Universitas Negeri Jakarta dalam melakukan teknik shokuto geri.
3. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki kenshi shorinji kempo unsur kondisi fisik yang menunjang keberhasilan teknik shokuto geri.
4. Kemampuan melakukan teknik shokuto geri pada kenshi shorinji kempo Universitas Negeri Jakarta.
5. Faktor apa saja yang mempengaruhi teknik shokuto geri pada kenshi shorinji kempo Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, maka perlu diberikan batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini sangat jelas dan di kaji lebih terarah. Maka masalah penelitian dibatasi hanya pada hubungan daya tahan otot abdominal dengan tingkat keseimbangan pada teknik shokuto geri klub kempo Universitas Negeri Jakarta. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Para *kenshi shorinji kempo dojo* Universitas Negeri Jakarta kesulitan keseimbangan tubuh pada teknik yang baik pada saat melakukan tendangan shokuto geri.
2. Banyak kegagalan dan kesalahan yang dilakukan *kenshi shorinji kempo dojo* Universitas Negeri Jakarta dalam melakukan teknik shokuto geri.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diungkapkan, permasalahan dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi daya tahan otot abdominal terhadap teknik shokuto geri pada cabang olahraga Kempo atau shorinji kempo?
2. Apakah tingkat keseimbangan dapat berpengaruh terhadap teknik shokuto geri pada kenshi kempo atau shorinji kempo dojo Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan otot abdominal dengan tingkat keseimbangan pada teknik shokuto geri pada *kenshi* atau *shorinji kempo* dojo Universitas Negeri Jakarta ?

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan Penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan daya tahan otot abdominal dengan keterampilan melakukan teknik shokuto geri pada kenshi shorinji kempo dojo Universitas Negeri Jakarta dan bila ada, seberapa besar hubungan tersebut.
2. Untuk mengetahui adanya hubungan keseimbangan tubuh dengan melakukan teknik shokuto geri pada kenshi shorinji kempo dojo Universitas Negeri Jakarta dan bila ada, seberapa besar hubungan tersebut.

3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan daya tahan otot abdominal terhadap keterampilan teknik shokuto geri pada kenshi atau *shorinji kempo dojo* Universitas Negeri Jakarta dan bila ada, seberapa besar hubungan tersebut.
4. Penelitian ini penting untuk dilakukan dengan harapan dapat menfaat antara lain, Manfaat Teoritis Sebagai dasar bidang penelitian yang ada hubungannya dengan ilmu keolahragaan khususnya cabang olahraga beladiri shorinji kempo dan Sebagai bahan acuan atau referensi untuk penelitian yang akan datang.
5. Manfaat Praktis Bagi *dojo* yang digunakan dalam penelitian, dengan diketahuinya pengaruh hubungan daya tahan otot abdominal dengan tingkat keseimbangan pada teknik shokuto geri pada klub kempo Universitas Negeri Jakarta. Sebagaimana informasi sekaligus peningkatan penguasaan teknik dasar Kempo khususnya teknik shokuto geri. Bagi masyarakat sebagai kajian mengenal lebih jauh tentang cabang olahraga beladiri shorinji kempo.