

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Shorinji kempo adalah seni olahraga beladiri yang berasal dari Jepang yang mengandalkan teknik pertahanan diri dengan tangan kosong. *Shorinji kempo* adalah metode pertahana diri yang dapat melindungi diri dari kekerasan. Tanpa menimbulkan cedera permanen ketika menggunakan teknik tersebut, teknik-teknik yang dirancang juga secara rasional untuk mengksplorasi prinsip-prinsip mekanik.

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. Tujuan keseluruhan teknik *shorinji kempo* adalah untuk menundukan lawan tanpa kekerasan dan membuat mereka tidak cedera serius atau permanen sesuai filsafat *shorinji kempo* yakin dikembangkan sebagai sarana untuk menguasai diri sendiri

Perkembangan *shorinji kempo* dalam naungan organisasi PERKEMI telah berkembang pesat dilingkungan perguruan tinggi di tanah air.

Kempo diperguruan tinggi pada tahun 1969 sampai 1972 telah banyak bermunculan dan lahir dojo Universitas seperti di Jawa tengah muncul dojo

Universitas di ponegoro Semarang dan di Universitas Satya Wacana di Salatiga, di Jakarta muncul dojo Universitas Indonesia dan Universitas Trisakti. Dibandung muncul juga dojo Institute Teknologi Bandung (ITB) dan Institute Pertanian Bogor (IPB), di Jogja hadir juga dojo di Universitas Gajah Mada, dojo Universitas Sumatera Utara di Medan, di Palembang hadir juga dojo Universitas Sriwijaya dan Universitas Hasanudin di Makasar.

Perkembangan bela diri shorinji kempo juga berkembang di pejuru tanah air karena dengan banyak dan tumbuh perguruan tinggi di Indonesia Universitas Negeri Jakarta atau dahulunya IKIP Jakarta penulis memulai membuka dojo IKIP Jakarta pada tahun 1983 pada waktu penulis terima menjadi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Jakarta. Sebelumnya mendirikan kempo di IKIP Jakarta¹,

Dojo Universitas Negeri Jakarta tumbuh dan berkembang serta menghasilkan prestasi di tingkat nasional pada tahun 2008 dengan menyelenggarakan kejuaraan Nasional kempo antar Perguruan tinggi se-Indonesia serta mampu berprestasi menjadi juara umum, dan dalam berbagi kejuaraan terus diselenggarakan oleh Dojo UNJ maupun mengikuti berbagai event kejuaraan Kempo Mahasiswa Nasional.

Kempo di Kota Tadotsu untuk menimba langsung seni beladiri tersebut dari Sihangnya.

¹ Prof.Dr.Achmad Sofyan Hanif,M.Pd. falsafah pengukuran tehnik dasar kempo (Jakarta timur 2016) h.11

Pemuda-pemuda tersebut sadar, tidak ada lagi kebanggaan mereka, selain memberikan apa yang terbaik mereka terima di Jepang kepada Pemuda-pemuda bangsanya sendiri sekembalinya ke tanah air. hal tersebut tidak lain, untuk kejayaan bangsa dan negara mereka, agar tidak ketinggalan dengan bangsa-bangsa lain, tidak saja dalam ilmu pengetahuan, tetapi juga dalam olahraga².

Untuk meneruskan warisan seni bela diri Shorinji Kempo, seperti apa yang mereka peroleh di Jepang kepada rekan-rekan senegarannya, ketiga pemuda, yakni Utin Syahraz (kini almarhum), Indra Kartasasmita dan Ginandjar Kartasasmita bertekad melahirkan dan membentuk suatu wadah yang bernama PERKEMI (Persaudaraan Beladiri kempo Indonesia) secara resmi dibentuk pada tanggal 2 Februari 1966.

Dari hanya beberapa murid dan hanya berlatih di teras rumah waktu itu, kini PERKEMI telah melahirkan ribuan *kenshi-kenshi* yang tersebar di seluruh tanah air. selain merupakan salah satu anggota top organisasi yang bernaung dalam wadah KONI (Komite Olah Raga Nasional Indonesia), Perkemi juga menjadi anggota penuh dari federasi kempo se-Dunia atau WSKO (World Shorinji Kempo Organization) yang berpusat di kuil Shorinji Kempo dikota

shorinji kempo di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta mempunyai prestasi yang tidak mengecewakan.

² Persaudaraan Beladiri Kempo Indonesia (Buku Pelajaran Kyu IV) h.15

Latihan Kempo tidak hanya sekedar melatih fisik saja tetapi latihan Kempo juga melatih mental dan teknik kepada *kenshi* Kempo atau *shorinji kempo* agar memiliki moral yang baik, dengan mengikuti latihan yang benar dan teratur dapat membuat *kenshi* Kempo memiliki keterampilan gerakan, semangat dan mental yang baik. 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*), kecepatan (*speed*), ketepatan (*accuration*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), dan keseimbangan (*balance*).

pemantap bagi pelaku olahraga untuk kemampuan fisik dan *skill* dalam mencapai prestasi prima.

Faktor psikologis juga memainkan peranan yang penting dalam *shorinji*, meliputi: kemauan, semangat daya juang, keberanian, keyakinan diri, konsentrasi, dan sikap positif untuk dapat melakukan gerakan dengan baik.

Gerakan *mawasi gery* salah satu gerakan yang kompleks gerakan *tendangan arah badan*, merupakan teknik dasar kempo atau *shorinji kempo*, wajib hukumnya setiap *kenshi* kempo mampu melakukan teknik, yaitu salah satunya teknik *mawasi gery*.

Dari permasalahan diatas, peneliti berpendapat bahwa banyaknya kesalahan dan kegagalan yang dialami *kenshi* pada saat melakukan gerakan *mawasi gery* yang kurang baik dikarenakan *kenshi* dojo kempo atau *shorinji*

kempo Universitas Negeri Jakarta yang kurang siap dari beberapa unsur kondisi fisik yang mendukung kemampuan tendangan *mawasih gery* peneliti ingin menekankan faktor-faktor fisik yang menunjang keberhasilan melakukan tendangan *mawasi gery* dilihat dari segi otot-otot yang berhubungan dengan kemampuan melakukan tendangan *mawasi gery*.

Sehubungan dengan tuntutan teknik *mawasi gery* agar berhasil dengan baik atau sempurna, para *senpai* wajib memperhatikan dalam pemberian kegiatan pemanasan dengan memberikan latihan, unsur kondisi fisik yang diperlukan, juga pemberian metode pengajaran *mawasi gery* dengan tepat. Untuk itu penelitian ini perlu dilakukan guna mengetahui seberapa besar kontribusi tiap unsur kondisi fisik apa yang paling dominan dalam melakukan teknik dasar *Mawasi Gery* sehingga para *senpai* dapat memberikan latihan kondisi fisik yang benar saat kegiatan pemanasan, sehingga pelaksanaannya lebih efisien dan efektif, yang dikemas dalam bentuk yang lebih menyenangkan.

Mahasiswa Klub *Kempo UNJ* dalam meningkatkan latihan tendangan *mawasi gery* terhadap gerakan yang kompleks dan memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dan juga dalam prakteknya banyak kegagalan dan kesalahan yang dilakukan *kenshi club kempo dojo* Universitas Negeri Jakarta sehingga peneliti tertarik untuk mencari solusi dari permasalahan tersebut. Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas, maka peneliti bermaksud mengambil penelitian tentang tendangan *mawasi gery* dengan

menggunakan target pada *kenshi kempo* atau *shorinji kempo dojo* Universitas Negeri Jakarta

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan tersebut diatas, terdapat beberapa hal yang dapat diidentifikasi, maka dilakukan pencarian masalah yang akan menjadi penelitian ini, adapun identifikasi masalah yang dapat dituangkan dalam sejumlah pertanyaan dalam rumusan ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara meningkatkan kemampuan mawasi gery pada anggota club *shorinji kempo* Universitas Negeri Jakarta yang kesulitan menguasai teknik yang baik pada saat melakukan tendangan mawasi gery?
2. Apa saja kegagalan dan kesalahan yang dilakukan *kenshi Kempo* atau *shorinji kempo dojo* Universitas Negeri Jakarta dalam melakukan tendangan mawasi gery?
3. Bagaimana pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki *senpai* Kempo atau *shorinji kempo* tentang fungsi masing-masing unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang keberhasilan tendangan mawasi gery?
4. Bagaimana kemampuan melakukan tendangan mawasi gery para *kenshi* Kempo atau *shorinji kempo dojo* Universitas Negeri Jakarta?
5. Seberapa besar hubungan antara daya tahan terhadap tendangan mawasi gery pada cabang olahraga Kempo atau *shorinji kempo*?

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, maka perlu dibatasi agar permasalahan yang akan dikaji lebih terarah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "Perbandingan Latihan Skipping dan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Daya Tahan untuk meningkatkan kemampuan Teknik atau tendangan *mawasi gery* Pada Mahasiswa Club Kempo Universitas Negeri Jakarta

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana cara meningkatkan kemampuan tendangan *mawasi gery* pada anggota club *shorinji kempo* Universitas Negeri Jakarta yang kesulitan menguasai teknik yang baik pada saat melakukan tehnik *mawasi gery*?
2. Apa saja kegagalan dan kesalahan yang dilakukan *kenshi Kempo* atau *shorinji kempo dojo* Universitas Negeri Jakarta dalam melakukan tendangan *mawasi gery*?
3. Bagaimana pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki *senpai Kempo* atau *shorinji kempo* tentang fungsi masing-masing unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang keberhasilan tendangan *mawasi gery*?

4. Bagaimana kemampuan melakukan teknik *mawasi gery* para *kenshi Kempo* atau *shorinji kempo dojo* Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Latihan apa saja yang dapat meningkatkan daya tahan tendangan *mawasi gery* pada *kenshi dojo* Universitas Negeri Jakarta.
2. Dapat dijadikan suatu informasi yang bermanfaat dan memberikan masukan pengetahuan bagi para pelatih guna meningkatkan kemampuan melakukan tendangan *mawasi gery* pada *kenshi dojo* Universitas Negeri Jakarta.
3. Meningkatkan keterampilan daya tahan tendangan *mawasi gery* pada *dojo* Universitas Negeri Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting untuk dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoretis.
 - a. Sebagai bahan acuan atau referensi untuk penelitian yang akan datang.
 - b. Sebagai dasar dibidang penelitian yang ada hubungannya dengan Ilmu Keolahragaan khususnya cabang olahraga beladiri Kempo atau *shorinji kempo*.
2. Manfaat Praktis.
 - a. Bagi *dojo* yang digunakan dalam penelitian, dengan diketahuinya pengaruh latihan skipping dan naik turun tangga terhadap peningkatan daya tahan tendangan *mawasi gery* pada *kenshi* Kempo atau *shorinji kempo dojo* Universitas Negeri Jakarta, diharapkan dapat digunakan sebagai informasi sekaligus peningkatan penguasaan teknik dasar Kempo khususnya teknik *mawasi gery*.
 - b. Bagi para *senpai* Kempo atau *shorinji kempo*, dengan diketahuinya pengaruh latihan skipping dan naik turun tangga terhadap peningkatan daya tahan tendangan *mawasi gery* pada *club kempo* Universitas Negeri Jakarta, diharapkan dapat menerapkan cara melatih yang benar dan tepat dengan terpenuhinya komponen dan

juga memberikan informasi dalam pembuatan program latihan untuk melatih teknik *mawasi gery* dengan menekankan pada unsur kondisi fisik yang paling dominan.

- c. Bagi masyarakat, sebagai kajian mengenal lebih jauh tentang cabang olahraga beladiri Kempo atau *shorinji kempo*.