

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki arti yang sangat luas. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, olahraga ialah gerak badan yang memiliki manfaat untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Sedangkan berolahraga adalah melakukan gerak badan. Dalam *Webster's New Collegiate Dictionary*, olahraga diartikan sebagai keikutsertaan dalam aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, juga sebuah aktivitas khusus seperti berlaga atau bertanding. Olahraga adalah sebuah serangkaian gerak raga yang dilakukan secara sadar dengan gerakan yang teratur dan terencana guna meningkatkan kemampuan fungsionalnya. (Giriwiyo, 2005:30).

Seiring perkembangan zaman olahraga menjadi sebuah ajang kompetisi. Pada Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005 Bab II pasal 4 menetapkan bahwa untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, nilai moral, akhlak mulia, nilai sportifitas, disiplin, serta mengangkat harkat, dan kehormatan suatu bangsa maka dibentuklah sistem keolahragaan nasional dan UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR II TAHUN 2022 tentang Keolahragaan. (Sajoto, M. 2000:13).

1. Bahwa negara melindungi segenap bangsa Indonesia dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, dan ikut melaksanakan ketertiban

2. Dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi, dan keadilan sosial sebagaimana amanat Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.
3. Bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, pembangunan nasional di bidang keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga, sehingga pengembangan dan pengelolaan keolahragaan diarahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerataan akses dan pemenuhan infrastruktur keolahragaan, peningkatan prestasi dan perbaikan iklim keolahragaan, serta tata kelola keolahragaan yang sesuai dengan perkembangan masyarakat dan kompetisi keolahragaan dunia.
4. Bahwa keolahragaan harus mampu menjamin pemerataan kesempatan olahraga, peningkatan mutu, serta relevansi dan efisiensi manajemen olahraga secara berkelanjutan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan dan dinamika perubahan dalam keolahragaan, termasuk perubahan strategis di lingkungan internasional.
5. Bahwa Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional sudah tidak sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan keolahragaan sehingga perlu diganti.

Shorinji kempo adalah cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang.

Shorinji kempo masuk ke Indonesia pada tahun 1964, sejak saat itu ajarannya

mulai dikenal masyarakat, bahkan dipertandingkan di Event Nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), SEAGAMES 2011 Indonesia dan 2013 Myanmar. Teknik dasar dalam *Shorinji kempo* ialah memukul, menendang, menangkis, kunci, dan banting. Tekniknya sangat spesifik dan membutuhkan kemampuan fisik, terutama motorik yang baik. Seorang kenshi sebaiknya menguasai teknik dasar yang benar, agar mampu melakukan gerakan dengan baik. Teknik dasar menentukan seorang kenshi dalam meningkatkan mutu gerakannya. *Shorinji kempo* mempunyai banyak teknik. (Tokuhon. 2018:).

Teknik dalam pertandingan, seperti teknik serangan, teknik banting, teknik kunci, teknik tangkisan dan teknik hindaran. Sebagai olahraga *body contact* atau bersentuhan langsung dengan lawan main, maka *shorinji kempo* tidak terlepas dari benturan, yang terkadang menimbulkan cedera bagi kenshi. Dalam *shorinji kempo* salah satu cara meminimalisir cedera saat pertandingan adalah dengan menggunakan teknik serangan yang efektif. Selain itu, teknik serangan yang efektif juga dapat digunakan untuk menjaga poin yang telah di dapat, agar poin lawan tidak lebih unggul. Ketika dalam pertandingan kenshi tidak efektif dalam menyerang akan merasa mudah kelelahan dan juga bisa menjadi poin untuk lawan jika menyerang di bagian-bagian tertentu, Teknik serang menjadi nilai plus bagi seorang atlet jika mampu menguasainya dengan efektif jika pertandingan dinyatakan seri karena jika atlet atau kenshi dominan pertandingan bisa di selesaikan hanya dalam satu ronde dengan keputusan wasit di karenakan salah satu atlet dominan menyerang dan tidak ada perlawanan.

Salah satu tempat proses pembinaan olahraga *shorinji kempo* adalah di ekstrakurikuler dan dojo-dojjo *shorinji kempo*, salah satunya adalah dojo PKK. Di dojo *kenshi* akan dilatih keterampilan dasar *shorinji kempo* serta dibina kualitas fisiknya sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, maka sudah seharusnya *kenshi* mampu menguasai teknik dasar *shorinji kempo*, termasuk serangan. Agar serangan mampu dikuasi dengan baik oleh *kenshi*, maka *kenshi* perlu proses latihan yang matang. Oleh karena itu penting bagi seorang pelatih *shorinji kempo* untuk memodifikasi latihan serangan, agar dalam mengikuti proses latihan *kenshi* tidak merasa jenuh dan menikmati proses latihan. Kurangnya penguasaan serang yang efektif *shorinji kempo* pada saat pertandingan mengakibatkan atlet nomor pertandingan randori *kenshi* Dojo PKK kehilangan poin yang mengakibatkan kekalahan di akhir pertandingan. Peneliti menemukan fenomena yang serupa pada saat *event* Babak Kualifikasi PON XX atau yang biasa dikenal dengan sebutan Pra-PON XX Papua, dimana kontingen DKI Jakarta tidak lolos pada semua nomor randori yang dipertandingkan.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti melihat pentingnya teknik serangan randori yang efektif dalam pertandingan *shorinji kempo*, maka peneliti memutuskan untuk membuat Model Latihan Menyerang pada Nomor Pertandingan Randori Cabang Olahraga *Shorinji kempo*.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas maka penelitian ini difokuskan untuk membuat Model Latihan Menyerang pada Nomor Pertandingan Randori Cabang Olahraga *Shorinji kempo*

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

Bagaimana Model Latihan serangan randori *Shorinji kempo* ini di terapkan di Dojo PKK?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini berdasarkan rumusan masalah di atas antara lain sebagai berikut :

1. Mengembangkan kreatifitas seorang pelatih dalam proses model variasi latihan serangan *shorinji kempo*
2. Mengembangkan model latihan serang *shorinji kempo* yang inovatif.
3. Pengembangan model latihan serang *shorinji kempo* lebih menarik.
4. Memberikan sumbangan yang efektif dalam latihan serang *shorinji kempo* pada kenshi dojo pkk.
5. Memberikan suasana baru bagi kenshi dalam proses latihan, sehingga kenshi tidak merasa jenuh.
6. Meningkatkan motivasi kenshi dalam mengikuti proses latihan *shorinji kempo*.