

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Shorinji Kempo atau biasa dikenal dengan sebutan Kempo merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak diminati dan cukup pesat perkembangannya di Indonesia. Shorinji Kempo adalah salah satu seni beladiri yang berasal dari Jepang, yang berpusat di Kuil Tadotsu. *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, kuncian, dan bantingan. 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 Shorinji Kempo dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu Goho (metode keras) dan Juho (metode lunak). Goho lebih dipusatkan kepada Teknik menyerang dan melawan sedangkan Juho dipusatkan pada pertahanan. Kemudian dalam mempraktekkan dan mengaplikasikan Teknik beladiri Shorinji Kempo seorang Kenshi (anak Kempo) diwajibkan untuk memahami falsafah beladiri “taklukkan dirimu sebelum menaklukkan orang lain” (Ahmad Sofyan Hanif, 2017).

Pada olahraga bela diri kempo ini terdapat dua nomor pertandingan yaitu

Embu dan Randori. Embu merupakan rangkaian jurus atau waza yang terdiri dari enam komposisi yang dimainkan selama dua menit. Jurus atau waza yang dimainkan harus sesuai dengan tingkatan sabuk, tidak boleh memakai jurus atau waza yang terdapat di tingkatan atasnya. Dalam gerakan embu terdapat pola gerakan yang indah, tapi tidak mematkan unsur bertarungnya. Wasit yang mengamati pertandingan embu sebanyak lima wasit. Sedangkan randori merupakan nomor pertandingan tarung atau fight. Dalam randori kelas dibagi menurut berat badan, perbandingan setiap kelas dibagi setiap 5 kg per kelas pertandingan. Sama dengan embu, randori juga dimainkan selama dua menit. Akan tetapi saat wasit memberhentikan pertarungan maka waktu pun berhenti dan akan dimulai kembali setelah aba-aba dari wasit. Anak randori bertarung di lapangan dengan menggunakan *do*, *hand glove*, *head protector* dan *kinteki do*.

Sama seperti cabang olahraga lainnya, shorinji kempo juga memiliki komponen fisik dalam menunjang anak. 10 komponen fisik tersebut terdiri atas:

- 1) kekuatan (*strength*),
- 2) daya tahan (*endurance*),
- 3) daya ledak (*power*),
- 4) kecepatan (*speed*),
- 5) kelentukan (*flexibility*),
- 6) kelincahan (*agility*),
- 7) keseimbangan (*balance*),
- 8) koordinasi (*coordination*),
- 9) ketepatan (*accuracy*) dan

10) reaksi (*reaction*) (Bompa, Tudor O, Buzzichelli, 2009).

Tidak hanya komponen fisik yang harus diperlukan pada seorang anak untuk menunjang performanya, melainkan juga teknik dasar yang harus dimiliki setiap anak dalam olahraga shorinji kempo yang terdiri dari :

- 1) *Goho*: teknik keras yang bertujuan untuk menangkis, memutar serangan, dan menghindar.
- 2) *Juho*: teknik yang berfokus untuk mengelak, membanting, dan mengunci untuk menghilangkan keseimbangan lawan.
- 3) *Zazen*: teknik yang memfokuskan pada kekuatan mental, pengaturan pikiran serta napas.
- 4) *Taisabaki*: teknik untuk menghindari tendangan atau pukulan dengan mengubah arah tubuh (Tokuhon, 2018).

Salah satu hal yang harus diutamakan dalam pembinaan usia ini adalah teknik memukul, menendang, dan membanting, dapat dilihat dari anak kempo harus memiliki teknik ini karena salah satu faktor penting pada anak *shorinji kempo*. maka dari itu dalam pembinaan usia remaja perlu diajarkan secara detail teknik memukul, menendang, dan membanting yang benar dan baik ini perlunya pelatih yang harus memahami dengan baik mulai bagaimana posisi awalan untuk melakukan teknik tersebut sehingga teknik ini dilakukan dengan baik dan ini akan terus dilatih dalam latihan.

Aplikasinya untuk dapat menguji anak kempo ialah dalam pertandingan ini akan terlihat teknik dasarnya apakah sudah baik dalam mengesekusi teknik memukul, menendang, dan membanting dan dalam pertandingan pelatih

mengobservasi teknik tersebut sehingga sebagai bahan evaluasi didalam latihan teknik dasar.

Pada usia remaja adalah usia emas dalam perkembangan anak untuk meningkatkan kualitas dirinya. Bermain adalah hak mutlak bagi anak yang harus mereka rasakan. Dengan bermain anak-anak juga memacu untuk lebih aktif bergerak sehingga jantung di tuntut untuk berdetak kencang. Kegiatan bermain merupakan kegiatan yang penting bagi anak, melalui anak-anak dapat memperoleh kegiatan fisik, proses berpikir memahami dan mengikuti peraturan, belajar bersosialisasi dan bekerja sama dengan anak yang lain (Erwin, 2008).

Bermain merupakan sebuah aktivitas yang sangat di gemari oleh anak- anak maupun orang dewasa. Karena bermain dilakukan dengan cara-cara yang menyenangkan, tidak berorientasi pada hasil akhir, dan tidak terikat waktu atau kapanpun bisa dilakukan. Bermain bukanlah aktivitas yang dilakukan untuk menyenangkan orang lain, melainkan berdasarkan keinginan sendiri tanpa adanya paksaan. Bermain juga bersifat fleksibel, karenanya anak dapat membuat kombinasi baru atau bertindak dalam cara-cara baru yang berbeda dari sebelumnya. Bermain bukanlah aktivitas yang kaku. Bermain juga bersifat aktif karena anak benar-benar terlibat dan tidak pura-pura aktif. Bermain juga bersifat positif dan membawa efek positif karena membuat pemainnya tersenyum dan tertawa karena menikmati apa yang mereka lakukan (Tadkiroatun, 2018)

Untuk saat ini pelatih harus kreatif dalam pengembangan membuat program latihan mulai dari mudahnya anak menangkap atau menerima program latihan yang

diberikan sehingga anak dapat melakukan latihan dengan baik, banyaknya metode atau cara melatih sekarang ini dengan berkembangnya jaman pelatihan harus mempunyai program yang bisa memudahkan didalam pengembangan latihan.

Dalam Penulisan ini, Peneliti akan meneliti anak shorinji kempo dituntut untuk memiliki teknik dasar yang baik maka untuk perkembangan anak usia remaja terutama usia 10-14 tahun ini perlu perlakuan khusus untuk dapat dikembangkan secara modern sehingga anak dapat menerima latihan dengan baik dan ini akan memberikan dampak positif sehingga anak dapat menangkap dan menerima materi yang diberikan. Oleh karena itu, peneliti mencoba mengangkat masalah ini dengan membuat 'Model Latihan Shorinji Kempo Usia Anak 10-14 Tahun Berbasis Permainan Pada Dojo Rorotan Jakarta Utara' yang diharapkan dapat mempermudah dan memahami materi yang nantinya akan diberikan.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti melihat pentingnya latihan berbasis *permainan*/permainan. Maka peneliti memutuskan untuk membuat 'Model Latihan Shorinji Kempo Usia Anak 10-14 Tahun Berbasis Permainan Pada Dojo Rorotan Jakarta Utara'.

#### **B. Fokus Penelitian**

Fokus dalam penelitian ini memilih permasalahan menjadikan rangkaian solusi. Sehingga tidak terjadi kesalahan persepsi di luar lainnya. Maka penelitian ini memfokuskan pada rancangan Model Latihan Shorinji Kempo Usia Anak 10-14 Tahun Berbasis Permainan Pada Dojo Rorotan Jakarta Utara.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah di temukan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimana Model Latihan Shorinji Kempo Usia Anak 10-14 Tahun Berbasis Permainan Pada Dojo Rorotan Jakarta Utara ?

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

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

1. Menambah pengetahuan dan pengalaman baru yang dapat dijadikan sebagai bekal ketika memasuki dunia kerja.
2. Meningkatkan kualitas dan kreatifitas dalam membuat program sehingga mampu memberikan suasana latihan yang lebih menyenangkan.
3. Sebagai referensi dalam memberikan pembelajaran yang menarik, efektif dan efisien kepada peserta didik.
4. Menambah pengetahuan dan wawasan bagi pembaca.
5. Meningkatkan kualitas dan kreatifitas dalam membuat program sehingga mampu memberikan suasana latihan yang lebih menyenangkan.