

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Shorinji Kempo adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak diminati di Indonesia. Shorinji Kempo merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Jepang, di dirikan oleh *Doshin So* pada tahun 1947 yang berpusat di Kuil *Tadotsu* daerah *Kagawa*. Shorinji Kempo berasal dari kata *sho* berarti hutan, *rin* berarti bambu, *ji* berarti kuil, *ken* berarti aturan dan kempo berarti jalan hidup. Di Indonesia *Shorinji Kempo* biasa disebut Kempo saja. *Shorinji Kempo* mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1959 melalui jalur pertukaran pelajar dan mahasiswa. Di Indonesia shorinji kempo memiliki wadah yang bernama PERKEMI (Persaudaraan Beladiri Kempo Indonesia).

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). Shorinji Kempo mempunyai banyak kelebihan yaitu teknik gerakannya yang indah dan juga sistematis. Selain itu shorinji kempo tidak hanya mengajarkan teknik fisik saja, seperti keahlian dalam bertarung,

melainkan mengajarkan disiplin mental dan pengembangan jiwa yang baik untuk orang yang sungguh-sungguh mempelajarinya.

Untuk mempelajari Kempo dengan baik, setiap kenshi ( sebutan untuk orang yang mempelajari Kempo) perlu mengetahui dan menguasai teknik dasar bela diri Kempo, yaitu *Ki hon* ( Gerakan dasar Kempo). Dasar-dasar Kempo terbagi menjadi dua, yaitu *goho* dan *juho*. Dalam karakteristik teknik dasar shorinji kempo yang lebih dominan kepada *Goho* (keras) yaitu: *Zuki* (pukulan), *Geri* (tendangan), *Uke* (*tangkisan*).

Adapun jenis-jenis pukulan, tendangan, dan tangkisan yang sering dipergunakan pada beladiri shorinji kempo sebagai berikut, Jenis-jenis pukulan (*zuki*): *Jodan Zuki, Chudan Zuki, Kumade, Zuki, Kagi Zuki, Me Uchi, Furi Zuki, Torite Uchi*. Jenis-jenis tendangan (*geri*); *Geri Age, Geri Komi, Kinteki Geri, Mawashi Geri, Sokuto Geri, Kakato Geri, Kaeshi Geri*. Jenis-jenis tangkisan (*uke*): *Uwa Uke, Uchi Uke, Nio Uke, Shita Uke, Harai Uke, Juji Uke, Soto Uke, Age Uke, Oshi Uke, Soto Oshi Uke*.

Dalam karakter teknik yang lebih dominan kepada *Juho* (Lunak) yaitu: *Tai Sabaki* (bentuk elakan tubuh), *Nuki* (melepas). *Nage* (teknik jatuh), *Gote* (teknik melipat/melepas). *Gatame* (teknik mengunci). Adapun jenis-jenis teknik yang sering dipergunakan dalam pertandingan shorinji kempo sebagai berikut: Jenis-jenis *Tai Sabaki* : *Furimi, Fussemi, Khussin, Kaisin, Ten Shin, Irimi, San So Ku, Zen Ten Kan, Han Ten Kan, Ukemi*. Jenis-jenis *Nuki* : *Kote Nuki, Yori Nuki, Maki Nuki, Juji Nuki, Sode Nuki, Johaku Nuki, Oshi Nuki, Nidan Nuki, Kiri Nuki*. Jenis-jenis *Nage*: *Ura Sae Nage dan Ipon Sae Nage*. - Jenis-jenis *Gote* : *Gyaku Gote,*

*Okuri Gote, dan Maki Gote. Jenis-jenis Gatame :Tatte Gasho Gatame, Yubi Gatame, Ura Gatame, Tembin Gatame, Kanuki Gatame, Ryu Gatame.*

Dalam shorinji kempo terdapat beberapa nomor pertandingan di antaranya, nomor randori atau pertarungan adalah mengaplikasikan teknik *Goho* (keras), dimana dua orang yang bertatung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri. Nomer embu atau seni yang merupakan peragaan dan kerapihan teknik yang dilakukan dalam bentuk perorangan, pasangan dan beregu.

Shorinji kempo dalam perkembangannya saat ini sudah banyak peminatnya. Mulai dari dojo-dojos (tempat untuk berlatih) sampai ekstrakurikuler di beberapa sekolah dari SD, SMP, SMA dan banyak kejuaraan yang khusus pelajar sampai umum. Saat melihat, pertandingan khususnya nomer embu para kenshi atau peserta sedikit menggunakan waza atau jurus yang menggunakan tendangan *sokuti geri*. Pada saat melakukan pengamatan dan observasi di ekstrakurikuler shorinji kempo di SD Cipinang Besar Selatan 08 ditemukan fenomena yakni saat melakukan teknik tendangan *sokuto geri* tidak sempurna sehingga tidak memperhatikan aspek teknik dan arah sasaran tendangan. Tendangan *sokuto geri* adalah teknik gerakan tendangan samping dengan gerakan tendangan disodok seperti tongkat biliar (Hanif, 2016). Dalam tendangan *sokuto geri* yang baik memerlukan beberapa kemampuan motorik di antaranya keseimbangan, kecepatan dan kelenturan yang baik serta otot yang terlatih dengan baik dan penguasaan teknik dasar yang baik.

Peneliti menemukan fenomena pada saat kenshi melakukan teknik tendangan *sokuto geri* tidak sempurna dimana pada posisi badan terlalu di

jatuhkan kebawah sehingga membuat tubuh tidak seimbang lalu saat melepaskan tendangan masih banyak yang menggunakan punggung kaki, pada nomor pertandingan embu beregu maupun tandoku, *waza* (teknik) yang menggunakan tendangan *sokuto geri* jarang digunakan dan cenderung dilakukan tidak sempurna baik pada saat latihan maupun pertandingan. Pada saat latihan tendangan *sokuto geri* jarang dilakukan maupun dilatih khususnya pada kalangan pelajar yang berusia anak Sekolah Dasar (7-12 tahun) karena dianggap sulit untuk dilakukan dan membosankan bagi para kenshi. Kesulitan dalam melatih tendangan *sokuto geri* ini perlu proses belajar mulai dari melatih keseimbangan, kelenturan dan kekuatan otot. Hal ini juga kadang yang menyebabkan anak-anak cenderung pasif dan tidak terlalu tertarik untuk mengikuti belajar teknik tendangan tersebut dikarenakan proses belajar yang dinilai membosankan dan tidak menggunakan alat media yang ada disekitar, sedangkan alat media yang ada dapat memudahkan proses belajar dan memudahkan proses penyempurnaan teknik dasar *sokuto geri* itu sendiri. Ekstrakurikuler shorinji kempo SD Cipinang Besar Selatan 08 sebagian besar muridnya adalah anak berusia 10-12 tahun.

Peneliti melihat perlu adanya media latihan untuk melatih tendangan *sokuto geri*, maka dengan menggunakan media akan lebih memudahkan anak-anak dalam proses belajar tendangan *sokuto geri*. Media adalah alat bantu yang bersifat sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan pengajaran. Media yang digunakan dalam penelitian ini berupa alat pembelajaran yang sederhana dan menarik bagi para kenshi dalam melatih tendangan *sokuto geri*. Karena dalam

tempat latihan media sangat mudah ditemui didalam tempat latihan sehingga dapat mudah digunakan oleh para pelatih atau senpai.

Dalam pengaplikasiannya untuk melatih tendangan *sokuto geri* dengan cara para kenshi berpegangan dengan tongkat kemudian melakukan tendangan *sokuto geri* dari sikap awal sampai sikap akhir. Media tongkat dan meja digunakan untuk melatih keseimbangan dari sikap awal, sikap angkat kaki, pelepasan tendangan, penarikan hingga sikap akhir kenshi dapat mempertahankan keseimbangan yang stabil saat melakukan tendangan *sokuto geri* dengan baik dan benar.

Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti akan melakukan penelitian Tindakan (*Action Research*) dalam meningkatkan kemampuan tendangan *sokuto geri* dalam olahraga bela diri Shorinji Kempo di SDN Cipinang Besar Selatan 08. Untuk itu, peneliti ingin mengangkat judul “Upaya Meningkatkan Hasil Tendangan Sokuto Geri Melalui Media Latihan Pada Siswa Ektrakurikuler Shorinji Kempo Di SD Cipinang Besar Selatan 08”.

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

Pada penelitian ini berfokus tentang apakah media latihan dapat meningkatkan kemampuan tendangan *sokuto geri* di SD Cipinang Besar Selatan 08.

#### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat peningkatan kemampuan tendangan *sokuto geri* apabila menggunakan media latihan ?

**D. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Untuk membantu pelatih dalam meningkatkan tendangan *sokuto geri*.
2. Untuk membantu anak usia 10-14 tahun dalam meningkatkan latihan tendangan *sokuto geri*.
3. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga.
4. Menjawab pertanyaan dari penelitian.
5. Dapat memberikan manfaat bagi para pelatih.
6. Sebagai bahan evaluasi latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan tendangan *sokuto geri* dengan media.
7. Sebagai awal penelitian untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut.

