

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak yang dapat dilakukan untuk menjaga serta meningkatkan kebugaran tubuh. Setiap orang yang melaksanakan aktivitas olahraga pastinya memiliki tujuan-tujuan yang beragam. Ada yang sekedar hoby, ada yang untuk menurunkan berat badan, ada yang ingin otot-ototnya bertambah besar, ada yang berolahraga untuk bermain, ada untuk memulihkan kondisi tubuhnya karna sakit, ada orang yang berolahraga karna merupakan salah satu mata pelajaran di sekolahnya, ada untuk mengikuti kejuaraan seperti PORKAB, PORPROV, PON dan SEA GAMES.

Shorinji Kempo adalah salah satu dari seni bela diri yang berasal dari Jepang. Di Indonesia biasa disebut dengan Kempo saja. Shorinji Kempo diciptakan oleh Doshin So pada tahun 1947 sebagai sistem pelatihan dan pengembangan diri. Metode latihannya berdasarkan pada filosofi "jiwa dan tubuh adalah sebuah kesatuan yang tak terpisahkan"(shinshin ichinyo) dan "melatih tubuh dan jiwa" (kenzen ichinyo).

Pada tanggal 02 Febuari 1966 Beladiri Shorinji Kempo resmi terbentuk di Indonesia yang didirikan oleh Utin Syahraz pemuda dari tanah air yang belajar dan latihan di Jepang, kemudian diikuti oleh Indra Kartasasmita dan Ginanjar Kartasasmita, akhirnya membentuk suatu organisasi olahraga Shorinji Kempo, yang bernama PERKEMI (Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia).

Beladiri Shorinji Kempo mengajarkan adanya teknik pukulan (Zuki), teknik tendangan (Geri), teknik bantingan (nage), teknik kuncian, serta mengenal

titik kelemahan manusia yang diajarkan ketika sudah memegang sabuk dan-5 ke atas. Shorinji kempo mempunyai dua nomor pertandingan yaitu Perkelahian Bebas (Randori) dan Pergerakan Seni (Embu). Pertandingan Shoinji Kempo di Indonesia memiliki 3 kelas yaitu Kelas Pemula, Remaja, Dan Dewasa.

Teknik tendangan mawashi geri adalah tendangan yang paling sering digunakan atlet saat bertanding baik dinomor randori maupun embu. Pada saat bertanding di kejuaraan provinsi dan porprov tendangan mawashi geri atlet Citra Raya City Muaro Jambi terlihat masih kurang, kaku, dan lambat sehingga mengakibatkan tidak adanya point saat menendang. Hal itu dipicu karena di nomor Randori maupun Embu di butuhkan komponen fisik yaitu seperti, kecepatan dan kekuatan, karena kekuatan yang dapat memperoleh poin yang baik apabila di miliki dan kecepatan dapat menentukan cepatnya kaki pada sasaran yang di tuju namun semua komponen tersebut tidak lah di miliki dengan baik oleh atlet Citra Raya City Muaro Jambi.

Karena itu bentuk latihan yang di pilih seorang pelatih harus lah tepat agar mendapatkan hasil yang maksimal banyaknya jenis latihan yang dapat di pilih pelatih untuk membentuk fisik dan meningkatkan kecepatan dan kekuatan seorang atlet seperti salah satunya adalah bentuk latihan power tungkai. Menurut Syafrudin (2011: 72) menyatakan *Power* merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi.

Latihan power untuk melatih khususnya power tungkai biasanya berupa gerakan melompat dan variasinya, seperti Latihan beban karet, *Split squat jump*, *Squat jump*, *Skipping*. Latihan power tungkai cocok untuk atlet kempo karna dapat membantu atlet untuk mengeluarkan kekuatan otot yang lebih besar tanpa

mengeluarkan tenaga yang lebih besar dengan begitu para atlet dapat mencapai kekuatan otot maksimal dengan lebih cepat.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul : ” Pengaruh variasi latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet Shorinji Kempo Dojo Citra Raya City Muaro Jambi ‘

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Masih kurangnya kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet kempo Dojo Citra Raya City Muaro Jambi
2. Kurangnya putaran pinggul saat melakukan tendangan mawashi geri pada atlet kempo Dojo Citra Raya City Muaro Jambi
3. Kurang adanya bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan pada atlet kempo Dojo Citra Raya City Muaro Jambi

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan Permasalahan, agar penelitian ini terlebih terarah, maka penulis membatasi masalah pada:

1. Variabel terikatnya adalah kecepatan tendangan mawashi geri, dan variabel bebasnya variasi latihan power tungkai
2. Subyek nya adalah Atlet kempo dojo Citra Raya City Muaro Jambi.
3. Lokasi Penelitian di dojo Citra Raya City Muaro Jambi.

1.4 Defenisi Oprasional

1. *Power* tungkai

Power tungkai merupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan *explosiv* dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam durasi yang pendek

2. Kecepatan tendangan mawashi geri

Tendangan Mawashi Geri merupakan tendangan melingkar ke arah sanmae (Tulang Rusuk), tendangan dengan cara berputar, yang sering digunakan Beladiri dari Jepang.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas , adapun masalah yang perlu di jawab dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *power* tungkai terhadap kecepatan tendangan mawashi geri pada Atlet Shorinji Kempo Dojo Citra Raya City Muaro Jambi?”

1.6 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *power* tungkai terhadap kecepatan tendangan mawashi geri pada Atlet Shorinji Kempo Dojo Citra Raya City Muaro Jambi”.

1.7 Manfaat Penelitian

Setiap permasalahan yang diteliti, diharapkan dapat memberikan dan memperoleh hasil yang positif dalam upaya pengembangan dan peningkatan prestasi, khususnya pada cabang olahraga beladiri Shorinji Kempo. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi atlet, atlet dapat belajar bagaimana cara meningkatkan kecepatan tendangan mawashi geri.
2. Bagi Pelatih, Menambah wawasan untuk memberikan program latihan yang tepat dan benar bagi altet kempo dojo Citra Raya City Muaro Jambi
3. Penulis, sebagai proses pembelajaran diri dalam melakukan penelitian dan sebagai penambah wawasan pengetahuan dan pengalaman.