

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan kegiatan yang positif yang sering dilakukan oleh banyak orang untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan juga dapat membuat tubuh memiliki daya tahan tubuh yang kuat sehingga tidak mudah sakit. Sesuai dengan pendapat (Tim Guru Eduka, 2010:232) olahraga adalah suatu kegiatan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh kita. Sebelum berolahraga, sebaiknya kita melakukan pemanasan untuk menghindari cedera. Shorinji kempo merupakan salah satu seni beladiri yang berasal dari Jepang, Shorinji Kempo diciptakan oleh Doshin So pada tahun 1947. Metode latihannya berdasarkan pada filosofi "jiwa dan tubuh adalah sebuah kesatuan yang tak terpisahkan" dan "melatih tubuh dan jiwa" (*kenzen ichinyo*). Di Indonesia sendiri kempo berkembang melalui campur tangan Utin Syahraz yang mendemonstrasikan shorinji kempo dalam suatu acara kesenian pada tahun 1964 yang dipertunjukkan mahasiswa Indonesia untuk menyambut tamu-tamu dari tanah air. Ternyata apa yang didemonstrasikannya itu menarik minat pemuda dan mahasiswa Indonesia lainnya, diantaranya Indra Kartasmita dan Ginjar Kartasmita serta beberapa orang lainnya.

Ketiga pemuda tersebut akhirnya membentuk suatu organisasi olahraga shorinji kempo, yang bernama PERKEMI (Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia) pada tanggal 02 Februari 1966. Di Indonesia, PERKEMI berada dibawah naungan KONI pusat. PERKEMI juga menjadi anggota penuh dari organisasi Federasi Shorinji kempo

se-Dunia atau WSKO (World shorinji kempo Organization), yang berpusat di kuil shorinji kempo dikota tadotsu, Jepang.

Semakin berkembangnya zaman, di Indonesia semakin banyak peminat untuk beladiri shorinji kempo, dari berbagai kalangan baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Shorinji kempo sendiri mengajarkan beberapa teknik diantaranya teknik pukulan (Zuki), teknik tendangan (Geri), teknik bantingan (Nage), dan teknik kunci. Dalam beladiri shorinji kempo terdapat 2 nomor yang dipertandingkan yaitu Perkalahan bebas (Randori) dan pergerakan seni (Embu). Pertandingan beladiri shorinji kempo di Indonesia memiliki 3 kelas yaitu kelas Pemula, Remaja, Dan Dewasa.

Olahraga shorinji kempo merupakan beladiri yang menggunakan teknik lunak atau juho maupun teknik keras atau goho. Maka dari itu kemampuan fisik di pandang sangat perlu di perhatikan dan di latihan maksimal kepada kenshi atau atlet. Dengan kemampuan fisik yang baik akan mempengaruhi kualitas performance kenshi atau atlet dan mengurangi cedera dalam pertandingan. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan beladiri, maka kondisi fisik kenshi atau atlet akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Sukses olahraga khususnya bela diri shorinji kempo menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik maupun psikis yang tinggi, maka kondisi fisik

yang prima biasanya akan pula dapat meningkatkan rasa percaya diri dan siap menghadapi tantangan latihan maupun pertandingan. Dalam setiap cabang olahraga ada beberapa komponen fisik yang dominan dan harus di latih dengan baik. Kekuatan otot lengan akan berpengaruh dalam suatu aktivitas olahraga yang membutuhkan gerakan-gerakan yang eksplosif. Kekuatan dan kecepatan yang dikombinasikan akan berperan penting dalam berbagai keterampilan olahraga. Dalam adalah latihan kekuatan otot lengan yang menghasilkan keterampilan pukulan yang maksimal. Teknik pukulan jodan tsuki ini yang sering digunakan saat atlet bertanding baik di nomor randori maupun embu. Semakin Kecil usia anak berlatih shorinji kempo maka semakin bagus, karena dapat mempengaruhi prestasinya dimasa yang akan datang.

Shorinji kempo berdiri di Citra Raya City semenjak tahun 2013 nama komunitas kempo dojo citra raya city mendalo jambi . Jumlah Kenshi di Dojo Citra Raya ini berjumlah 103 kenshi. Jadwal latihan Seminggu tiga kali yakni rabu, jumat, dan minggu pagi. Prestasi yang pernah diraih, PRAPORPROV 2017, 2 Emas 4 perak 2 perunggu. PORPROV 2018, 2 Emas 2 Perak 3 Perunggu. PRAPORPROV 2019, 1 Emas 2 Perak 2 Perunggu.

Pada khususnya Pada atlet pemula di dojo citra raya jambi masih lemah sekali dalam gerakan teknik pukulan jodan tzuki , dapat dilihat dari ketepatan sasaran pukulan, putaran bahu yang belum sempurna, teknik dan fisik tubuh atlet. Dalam teknik pukulan jodan tzuki yang dibutuhkan adalah power otot lengan yang baik, sehingga mendapatkan kekuatan pukulan, ketepatan sasaran dan teknik pukulan yang baik. Maka dari itu penulis akan memberikan latihan *push up dan beban*

*dumbbell* untuk meningkatkan keterampilan pukulan jodan tzuki pada kenshi sehingga dapat di ketahui apakah latihan tersebut dapat memberikan pengaruh atau tidak pada kenshi tersebut.

Untuk itu, Peneliti ingin meneliti dengan judul “ Pengaruh Latihan *Push Up* Dan *Beban Dumbbell* Terhadap Keterampilan Pukulan Jodan Tzuki Atlet Pemula Dojo Citra Raya Muaro jambi ”.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

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

1. Kurangnya keterampilan pukulan arah kepala Pada Atlet Pemula Dojo Citra Raya Muaro Jambi
2. Putaran bahu yang kurang baik saat melakukan keterampilan pukulan jodan tzuki pada atlet Pemula Dojo Citra Raya
3. Kurangnya teknik latihan kekuatan otot untuk meningkatkan keterampilan pukulan pada Atlet Pemula Dojo Citra Raya Muaro Jambi.

### **1.3 Batasan Masalah**

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

1. Variabel terikatnya adalah Keterampilan Pukulan Jodan Tzuki, dan variabel bebasnya Latihan *Push up* dan *Beban Bumbbell*.
2. Subyeknya adalah Atlet pemula kempo Dojo Citra Raya Muaro Jambi

## **1.4 Definisi Operasional Variabel**

### **1.4.1. Keterampilan Pukulan Jodan Tsuki**

Keterampilan Pukulan jodan tsuki adalah tehnik gerakan pukulan jodan tsuki yang dilakukan kearah sasaran pukulan arah bagian atas yakni kepala. Keterampilan jodan tsuki ini sangat berperan didalam pertandingan randori ( perkelahian bebas) dan embu (seni) untuk mencapaikan suatu kemenangan, pergerakan putaran bahu sangat dibutuhkan agar dapat pukulan jodan tsuki yang benar dan tepat sasaran menggunakan lembar observasi.

### **1.4.2 . *Push Up***

*Push Up* adalah Suatu jenis senam gerakan naik turun bertumpu pada kedua tangan dan kaki , Berfungsi untuk menguatkan otot bisep, otot trisep, maupun otot perut gerakan:

- a. mengangkat badan dengan meluruskan lengan ke atas sehingga tubuh terangkat membentuk sudut  $30^{\circ}$  dengan tanah dalam posisi kaki dan tubuh lurus.
- b. Gerakan berikutnya menurunkan badan dengan membengkokkan lengan sehingga badan turun dalam posisi jarak satu kepal ( $\pm 10$  cm) antara dada dengan tanah, posisi badan menjadi lurus dan horizontal dengan tanah.
- c. Gerakan selanjutnya badan diangkat kembali dengan meluruskan lengan, posisi badan tetap lurus dan kembali membentuk sudut  $30^{\circ}$  dengan tanah.
- d. Gerakan itu dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin dengan waktu selama 1 menit.

- e. Posisi peserta tangan dalam keadaan lurus (badan diangkat) apabila peserta tidak melakukan gerakan/istirahat.

### **1.4. 3. *Beban Dumbell***

*Beban dumbell* adalah sejenis alat angkat beban bebas yang digunakan dalam latihan beban. Alat ini dapat digunakan sendiri atau berpasangan masing-masing digenggam satu tangan. Alat ini dapat menempatkan tekanan beban pada otot lengan, secara sistematis dan dalam gerakan yang wajar mengikuti kemampuan gerak sendi.

Gerakan Melakukan *Beban Dumbbell* :

1. Posisi badan berdiri tegap kemudian kedua kaki dibuka selebar bahu
2. Kemudian melakukan pukulan memakai *beban dumbbell*
3. Latihan dilakukan berulang-ulang

## **1.5 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan penelitian, yaitu “Apakah Terdapat Pengaruh latihan *Push up* dan *Beban Dumbbell* Terhadap Keterampilan Pukulan Jodan Tsuki Atlet Pemula Dojo Citra Raya Muaro Jambi?”

## **1.6 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Push up* dan *Beban Dumbbell* Terhadap Keterampilan Pukulan Jodan Tzuki Atlet Pemula Kempo Dojo Citra Raya Muaro Jambi”.

## 1.7 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat, khususnya cabang olahraga beladiri shorinji kempo. Antara lain :

### 1. Manfaat Teoritis

#### a. Bagi Peneliti

Sebagai tambahan ilmu Pengetahuan terutama dalam pemakaian berbagai jenis latihan.

#### b. Bagi Kenshi

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dalam latihan

#### c. Bagi Pelatih

Sebagai bahan referensi dalam proses latihan

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Kenshi

Menumbuhkan Motivasi dan meningkatkan Keterampilan pukulan jodan tzuki.

#### b. Bagi Pelatih

Sebagai bahan referensi model latihan yang dapat digunakan dalam keterampilan pukulan jodan tzuki.

#### c. Bagi penulis

dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh latihan *push up* dan *beban dumbbell* terhadap keterampilan pukulan jodan tzuki.