

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan fisik dan jasmani yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan menguatkan otot-otot tubuh. Selain itu, olahraga juga dapat menjadi sumber hiburan, kegembiraan, serta meningkatkan prestasi. Dalam halnya olahraga prestasi, memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi atlet untuk pencapaian tertentu atau menjadi juara sehingga mengharumkan nama bangsa (Amali, 2022). Lebih dari itu, olahraga juga memiliki peran penting yaitu, sebagai sarana rekreasi yang menyenangkan, media pendidikan untuk menanamkan disiplin, minat, pembentukan kepribadian, serta kerja sama antar individu. Selain itu, olahraga juga bermanfaat bagi kesehatan, termasuk dalam proses rehabilitasi penyakit. Yang paling umum yaitu, olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga seseorang menjadi lebih efisien dan produktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Ariani, 2024). Sehingga berdasarkan hal tersebut, pelaksanaan dalam pelatihan olahraga akan sangat beragam menyesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai.

Seiring dengan perkembangan zaman, cabang-cabang olahraga pun terus bertambah dan mengalami perkembangan yang pesat. Saat ini, masyarakat memiliki banyak pilihan dalam menekuni atau sekadar menikmati berbagai jenis olahraga, mulai dari cabang atletik, permainan bola besar, bola kecil, hingga cabang olahraga lainnya. Di antara berbagai jenis olahraga tersebut, olahraga bela diri menjadi salah satu olahraga populer dan diminati oleh masyarakat di berbagai belahan dunia. Popularitas bela diri tidak hanya terbatas pada aspek kompetitifnya

saja, tetapi juga karena manfaatnya dalam pembentukan karakter, peningkatan kebugaran fisik, serta manfaat lain seperti kemampuan untuk melindungi diri (Tri et al., 2024).

Cabang olahraga beladiri memiliki jenis yang beragam, salah satunya adalah Shorinji Kempo. Shorinji Kempo merupakan istilah Jepang untuk seni bela diri yang disebut dengan *Chuenfa*. Kata "*Shorinji*" berasal dari bahasa Jepang yang memiliki makna "kuil shaolin". Pada tahun 1947 olahraga shorinji kempo ini diperkenalkan oleh Doshin So sebagai sistem pelatihan dan pengembangan diri (Wali dan Widiyanto, 2021).

Dasar dari Shorinji Kempo adalah ajaran agama Buddha yang mengajarkan kasih sayang kepada sesama. Oleh karena itu, setiap *kenshi* dilarang menyerang tanpa adanya ancaman terlebih dahulu. Dalam pelaksanaan latihan Shorinji Kempo, sangat erat dengan pengkombinasian antara filosofi, keahlian teknik, dan sistem pendidikan didalamnya. Melalui belajar filosofi, anggota yang disebut dengan *kenshi* diajarkan bagaimana memelihara tubuh dan pikiran mereka sendiri, saling membantu, dan hidup bahagia bersama. Shorinji kempo menjadi salah satu pilihan sarana dalam upaya penyampaian pendidikan akhlak (Paruntu et al., 2020).

Sebagai seorang *kenshi* Shorinji Kempo, ada 2 teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu *Goho* (teknik keras) yang melibatkan tendangan dan pukulan, serta *Juho* (teknik lembut) yang mencakup kunci dan teknik bantingan. Kedua teknik ini harus digunakan secara seimbang. Selain itu, komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan yang baik juga sangat diperlukan dalam beladiri ini.

Shorinji Kempo memiliki dua jenis pertandingan utama, yaitu *Embu* dan *Randori*. *Embu* terbagi menjadi *Embu Beregu* dan *Embu Berpasangan* (N. P. Laksana et al., 2021). *Embu* beregu biasanya melibatkan 4, 6, atau 8 orang. Sedangkan *Randori* atau pertandingan satu lawan satu mengikuti kategori berat badan. Dalam pertandingan (*randori*), atlet diperbolehkan memukul dan menendang ke sasaran. Selama pertandingan, *kenshi* atau atlet menggunakan perlindungan seperti pelindung kepala, pelindung dada (*Do*), dan sarung tangan (*Glove*). Aturan pertandingan hanya memperbolehkan pukulan ke wajah, sedangkan tendangan tidak boleh ke arah kemaluan, kepala, wajah, atau belakang badan (Nikmah dan Suratman, 2019). Tendangan menjadi salah satu senjata serangan yang sering digunakan dalam olahraga beladiri shorinji kempo, tendangan sering dilakukan dalam rangkaian serangan yang cepat dan berkelanjutan (Rahmayanti et al., 2024).

Dalam Shorinji Kempo teknik tendangan dibagi menjadi beberapa sesuai dengan tekniknya. Dalam semua jenis tendangan, posisi kaki dan stabilitas tubuh sangat penting untuk menjaga efektivitas dan keamanan saat melaksanakan teknik tendangan dalam pertandingan Shorinji Kempo karena efisiensi serangan dalam melakukan tendangan juga menjadi kunci kemenangan. Dalam melakukan serangan berupa tendangan, kekuatan otot tungkai menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam mendukung praktik teknik tersebut (Rohman et al., 2022). Peran penting dari kekuatan otot tungkai tidak hanya menjadi sumber kekuatan untuk melakukan tendangan, tetapi juga penopang utama untuk menjaga keseimbangan tubuh selama dan setelah gerakan tendangan. Menurut Hanif (2017), momentum tendangan berasal dari seluruh tubuh, dan kekuatan otot tungkai

menjadi bagian penting. Tungkai berfungsi sebagai titik kontak tambahan. Setelah menendang, kaki harus segera ditarik kembali ke posisi semula untuk menjaga keseimbangan. Gerakan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai yang optimal agar kaki dapat ditarik dengan cepat dan tepat. Stabilitas tubuh selama tendangan juga sangat bergantung pada kekuatan otot tungkai. Jika otot tungkai tidak cukup kuat, stabilitas tubuh akan terganggu, mengurangi efektivitas tendangan dan meningkatkan risiko cedera (Setiawan et al., 2023). Kekuatan otot tungkai tidak hanya penting untuk menghasilkan tendangan yang kuat, tetapi juga untuk memastikan power, kecepatan, stabilitas, dan ketepatan dalam setiap gerakan. Hal tersebut menjadi salah satu bagian dari faktor penentu dalam efektivitas tendangan dalam Shorinji Kempo. Dalam temuan pada penelitian lainnya didapatkan bahwa kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 32,8% terhadap banyaknya tendangan mawashi (Manullang et al., 2022). Kemudian Hendarsyah et al., (2022) menjelaskan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelincahan memberikan kontribusi terhadap kecepatan tendangan sabit sebesar 72,71%. Maka dari itu, idealnya aspek teknik dan fisik seperti kekuatan otot tungkai yang baik dari seorang *kenshi* menjadi kebutuhan penting dalam bela diri Shorinji Kempo yang mempengaruhi performa dan efektivitas *kenshi* dalam kompetisi dan latihan (Djafar et al., 2024).

Untuk melatih kekuatan otot tungkai terdapat berbagai macam metode latihan yang bisa dijadikan referensi dalam penerapannya, salah satu metode latihan yang sering digunakan adalah metode *bodyweight training*. Metode *bodyweight training* merupakan metode yang sangat aplikatif dalam aktivitas latihan kekuatan karena tidak memerlukan sarana dan prasarana khusus dalam penerapannya. Tiga bentuk latihan yang paling umum dalam metode latihan ini yaitu, variasi *Squat*,

Plank, dan variasi *Lunges*. Variasi *Squat* memiliki berbagai macam gerakan, salah satunya adalah *Split Squat Jump*, bentuk latihan ini termasuk kedalam latihan kekuatan yang menggabungkan gerakan *Split Squat* dengan lompatan untuk meningkatkan kekuatan dan eksposifitas tungkai, keseimbangan dan koordinasi, sehingga latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, khususnya pada otot *quadriceps* (paha depan), *hamstring* (paha belakang), *gluteus maximus* (pantat), serta melibatkan otot inti (*core*) sebagai penstabil gerakan (Knoll et al., 2019). Kemudian bentuk latihan *Lunges* dengan pembebanan berat tubuh juga dapat melatih kekuatan otot tungkai (Kelana, 2022). Gerakan dasar *Lunges* yaitu, menekuk salah satu lutut ke depan sambil menjaga keseimbangan tubuh.

Dalam olahraga prestasi, kebugaran fisik menjadi salah satu hal yang sangat diperhatikan dalam sasaran latihan. Selain aspek fisik, ada 3 aspek lain yang harus menjadi sasaran latihan untuk mencapai prestasi maksimal seorang atlet diantaranya: 1) aspek teknik, 2) aspek taktik dan 3) aspek mental (Ambrozy et al., 2021). Ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik berperan penting termasuk dalam aktivitas shorinji kempo ini. Dalam aktivitas sehari-hari, memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik tentu akan memiliki produktivitas yang tinggi dan dapat bekerja secara efektif dan efisien (Tuti Ariani, 2021). Meskipun begitu aspek-aspek yang lebih luas dalam latihan seperti ketersediaan sarana dan prasarana, pelatih, atlet, pengorganisasian manajemen, alam dan partisipasi pemerintah juga menjadi faktor yang berperan dalam prestasi olahraga (Hasyim dan Saharullah, 2019).

Proses pengembangan *kenshi* yang terstruktur juga menjadi hal yang sangat penting dalam mencapai prestasi. Mengacu pada teori *long term atlet development* dijelaskan kondisi ideal tentang pembentukan individu untuk menjadi atlet yang

profesional, ini memberikan pandangan terhadap perencanaan latihan, kompetisi, dan pemulihan atlet secara sistematis dan berkelanjutan dengan memahami karakteristik pada tiap fasenya (Balyi et al., 2013). Hal tersebut semakin menguatkan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan perencanaan yang matang dan langkah yang jelas dalam melatih aspek fisik, teknik, mental serta mempersiapkan taktik yang matang. Karena kegagalan dalam membuat sebuah rencana sama dengan merencanakan sebuah kegagalan (Fajar et al., 2022).

Dalam hal prestasi, cabang olahraga Shorinji Kempo di Indonesia berhasil menunjukkan prestasi yang cukup gemilang dalam ajang internasional Kempo. Pada Kejuaraan Dunia Kempo 2024 yang diselenggarakan di Antalya, Turki, tim Indonesia berhasil meraih total 19 medali, terdiri dari 2 emas, 5 perak, dan 12 perunggu, menempatkan Indonesia di peringkat keempat dari 41 negara peserta (Farhan, 2023). Pada Kejuaraan Dunia Kempo 2023 di Tokyo, Jepang, Indonesia meraih 4 medali emas, 3 perak, dan 5 perunggu, sehingga menempati posisi kedua setelah tuan rumah Jepang (Satriyo dan Sidik, 2024).

Selain itu, dalam Kejuaraan Dunia Kempo 2023 di Portugal, timnas Kempo Indonesia mengumpulkan total 28 medali, dengan rincian 5 emas, 10 perak, dan 13 perunggu, yang membawa Indonesia ke peringkat keempat secara keseluruhan (Wijaya dan Jaya, 2023).

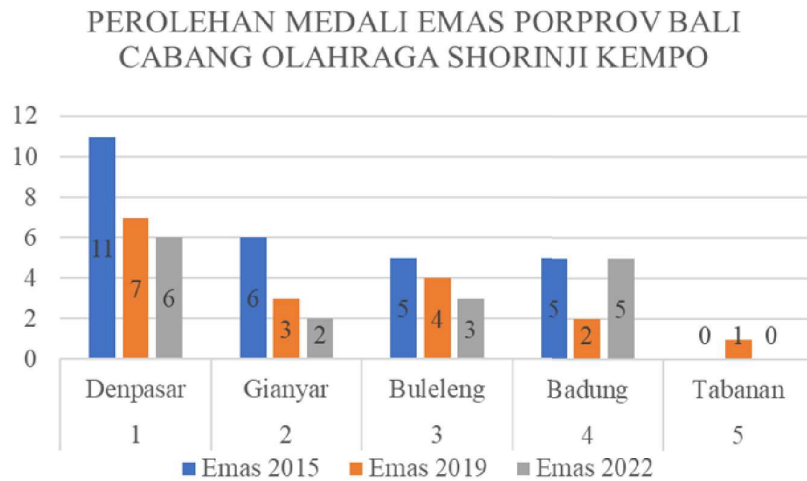
Berbicara tentang prestasi pada tingkat nasional, Provinsi seperti Jawa Timur, DKI Jakarta, dan Sulawesi Selatan masih menjadi provinsi yang mendominasi perolehan medali dalam ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI/2024. Sedangkan Provinsi Bali mendapatkan dua medali emas dan satu perak pada PON XXI/2024, dan harus puas menempati peringkat tujuh nasional. Terlepas

dari evaluasi yang harus dilakukan, torehan ini tetap menjadi capaian tersendiri untuk Provinsi Bali.

Capaian tersebut tidak lepas dari peran aktif kabupaten daerah seperti Kabupaten Buleleng, yang secara konsisten berhasil melahirkan partisipan melalui pembinaan di berbagai dojo. Meskipun begitu, Kabupaten Buleleng harus segera melakukan pembenahan. Berdasarkan data Pekan Olahraga Provinsi tahun 2015, 2019 dan 2022, terjadi penurunan perolehan medali emas pada cabang olahraga shorinji kempo, dalam 3 periode terselenggaranya Pekan Olahraga Provinsi (PON) ini, prestasi atlet Shorinji Kempo Kabupaten Buleleng selalu kalah dengan atlet Kota Denpasar, dan bersaing ketat dengan perolehan medali emas dari Kabupaten Gianyar dan Kabupaten Badung. Ini menunjukkan bahwa Kabupaten Buleleng sebenarnya memiliki potensi untuk mendominasi prestasi di tingkat provinsi.

Fokus pada penelitian ini yaitu berdasarkan dari hasil observasi yang sudah dilakukan pada Dojo Perkemi di Kabupaten Buleleng. Ditemukan bahwa Perkemi Buleleng mengalami penurunan prestasi pada Pekan Olahraga Provinsi tahun 2015, 2019, dan 2022. Kemudian hal lain yang menjadi catatan pada hasil observasi adalah terbatasnya implementasi metode latihan kekuatan otot tungkai untuk *kenshi* Shorinji Kempo pada dojo Perkemi Buleleng. Terbatasnya pelatihan spesifik yang difokuskan pada kekuatan tungkai berpotensi menyebabkan kondisi kekuatan otot tungkai yang tidak maksimal. Hal tersebut memiliki erat kaitannya dengan keterbatasan sarana dan prasarana yang tentu saja berperan penting dalam proses latihan, dan ini menjadi salah satu keterbatasan yang dialami, sehingga diperlukan bentuk latihan yang tetap efektif dalam upaya peningkatan kondisi fisik *kenshi* namun tetap relevan dengan kondisi yang ada.

Poin-poin yang menjadi fokus dalam penelitian ini menjadi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi capaian prestasi Perkemi Buleleng yang perlu diperhatikan. Peningkatan komponen kondisi fisik menjadi hal yang penting, ini diperkuat oleh Supriatna et al., (2020) yang menjelaskan bahwa kelelahan otot yang merupakan menjadi bagian dalam komponen kondisi fisik, merupakan kegagalan untuk mempertahankan output kekuatan, yang menyebabkan penurunan kinerja. Sehingga hal tersebut berdampak kepada ketidakmampuan atlet dalam menyelesaikan program latihan ataupun tampil maksimal dalam pertandingan.



Gambar 1.1. 1 Perolehan Medali Emas PORPROV Bali

(Sumber: Kominfosanti (2015), Seran (2019), dan Nirawati, (2022))

Maka dari itu, menurunnya capaian prestasi Shorinji Kempo Kabupaten Buleleng yang tergambar melalui data perolehan medali emas pada ajang PORPROV Bali tahun 2015, 2019, dan 2022, serta berbagai temuan hasil pengamatan di lapangan yang telah diuraikan sebelumnya, menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini. Uji pengaruh latihan *Split Squat Jump* dan *Lunges Bodyweight Training* terhadap kekuatan otot tungkai *kenshi* diharapkan dapat memberikan landasan ilmiah dalam penyusunan program latihan yang tidak hanya

meningkatkan kekuatan otot tungkai secara spesifik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesiapan fisik *kenshi* Shorinji Kempo di Kabupaten Buleleng, dengan tetap memperhatikan dan relevan sesuai kondisi yang ada pada Dojo sebagai tempat latihan sehari-hari. Sehingga, penelitian ini perlu dilaksanakan untuk mendukung kebutuhan pembinaan atlet Shorinji Kempo di Kabupaten Buleleng sebagai langkah strategis dalam mendorong kembali peningkatan prestasi.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini yaitu:

- A. Terbatasnya sarana dan prasarana yang menunjang latihan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik *kenshi* pada Dojo Perkemi Kabupaten Buleleng.
- B. Minimnya implementasi latihan kekuatan otot tungkai pada Dojo Perkemi Kabupaten Buleleng.
- C. Menurunnya capaian prestasi Shorinji Kempo Perkemi Buleleng pada Pekan Olahraga Provinsi Bali (PORPROV).
- D. Program latihan yang tidak terstruktur dan tidak terencana pada Dojo Perkemi Kabupaten Buleleng.
- E. Diperlukannya penyesuaian latihan yang relevan dengan mempertimbangkan kondisi fasilitas yang dimiliki.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk memastikan penelitian ini dapat dilaksanakan dengan fokus yang jelas dan hasil yang akurat, peneliti menerapkan batasan masalah untuk

menyelesaikan permasalahan utama yang ditemukan pada Dojo Perkemi Shorinji Kempo di Kabupaten Buleleng.

- A. Terbatasnya sarana dan prasarana yang menunjang latihan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik *kenshi* pada Dojo Perkemi Kabupaten Buleleng.
- B. Minimnya implementasi latihan kekuatan otot tungkai pada Dojo Perkemi di Kabupaten Buleleng.
- C. Menurunnya capaian prestasi Shorinji Kempo Perkemi Buleleng pada Pekan Olahraga Provinsi Bali (PORPROV).

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, terdapat tiga rumusan masalah utama, yaitu:

- A. Apakah latihan *Split Squat Jump* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada *kenshi* Shorinji Kempo di Kabupaten Buleleng.
- B. Apakah latihan *lunges bodyweight Training* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada *kenshi* Shorinji Kempo di Kabupaten Buleleng.
- C. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Split Squat Jump* dan *Lunges Bodyweight Training* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai *kenshi* Shorinji Kempo di Kabupaten Buleleng?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- A. Pengaruh latihan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada *kenshi* Shorinji Kempo di Kabupaten Buleleng.
- B. Pengaruh latihan *Lunges Bodyweight Training* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada *kenshi* Shorinji Kempo di Kabupaten Buleleng.
- C. Perbedaan pengaruh antara latihan *Split Squat Jump* dan *Lunges Bodyweight Training* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai *kenshi* Shorinji Kempo di Kabupaten Buleleng.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

A. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini akan menambah pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh *Split Squat Jump* dan *Lunges Bodyweight Training* terhadap kekuatan otot tungkai. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang olahraga bela diri terlebih lagi untuk cabang olahraga Shorinji Kempo.

B. Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti:

Penelitian ini memberikan pengalaman dan pengetahuan praktis dalam melakukan penelitian ilmiah serta meningkatkan pemahaman penulis tentang metode latihan kekuatan dan aplikasinya dalam olahraga bela diri.

2) Bagi Pelatih:

Hasil penelitian ini dapat menjadi panduan praktis bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan

kekuatan otot tungkai *kenshi* Shorinji Kempo menyesuaikan dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang dimiliki. Ini sekaligus akan memberikan informasi mengenai pengaruh *Split Squat Jump* dan *Lunges Bodyweight Training* terhadap kekuatan otot tungkai sehingga membantu pelatih dalam memilih metode dan bentuk latihan yang efektif.

3) Bagi Atlet:

Penelitian ini memberikan wawasan kepada atlet tentang metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai mereka dengan menggunakan berat badan sebagai basis latihannya. Dengan pengetahuan tentang metode dan bentuk latihan yang efektif, atlet dapat meningkatkan performa mereka untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

