

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan segala bentuk aktifitas fisik jasmani dan rohani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh (Suleyman, 2012), mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat menjaga, meningkatkan, menyeimbangkan kesehatan jasmani dan rohani seseorang dan merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang, dan mereduksi stres. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang dapat meningkatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit. Menurut Undang-undang No. 3 Tahun 2005, olahraga adalah kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi. Kegiatan olahraga ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Menurut Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Olahraga Prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Di Indonesia terdapat berbagai macam bela diri salah satunya yaitu Shorinji Kempo.

Shorinji Kempo adalah istilah Jepang untuk bahasa Cina *quanfa* (baca: *Chuenfa*). Pada dasarnya istilah ini adalah sebutan untuk bela diri asal Cina. Shorinji adalah lafal, bahasa Jepang untuk kuil Shaolin. Teknik shorinji kempo terbagi menjadi dua, yaitu *Goho* (teknik keras) dan *Juho* (teknik lembut). Teknik *Goho* meliputi tendangan dan pukulan sedangkan *Juho* meliputi kuncian dan bantingan. Kedua teknik tersebut harus digunakan secara seimbang. Shorinji kempo berlandaskan agama Buddha yang mengajarkan

kasih sayang kepada sesama. Maka setiap kenshi, pelaku beladiri kempo, dilarang menyerang sebelum diserang terlebih dahulu (Gugun Arief Gunawan, 2007:40).

Dalam hal ini Shorinji Kempo merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik tendangan, pukulan, tangkisan, kunci, dan bantingan. Tujuan berlatih kempo merupakan modal dasar pembangunan moral dalam lingkungan, masyarakat, berbangsa dan bertanah air. Berlatih kempo tidak mengenal usia siapa pun mampu atau bisa berlatih kempo baik usia anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua, sehingga tidaklah salah ketika masyarakat berlatih kempo sehingga tidak hanya ingin prestasi atau juara tetapi sebagai ruang berolahraga, shorinji kempo sangat di gemari oleh masyarakat Indonesia karena sangat menarik. Shorinji kempo tidak hanya berlatih tetapi diajarkan ajaran bushido filosofi yang mengajarkan tentang kehidupan berlatih shorinji kempo, segala aktifitas olahraga shorinji kempo di tanah air masih sangat memerlukan perhatian dan pembinaan khusus, baik dalam usaha pencarian bibit-bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi atlet. Olahraga shorinji kempo tidak dilakukan semata-mata mengisi waktu senggang atau hanya sekedar memanfaatkan waktu latihan maupun fasilitas yang tersedia, menurut (M. Sajoto, 1998:10) bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan olahraga sekarang ini yaitu melakukan olahraga sebagai rekreasi, tujuan pendidikan, untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, mencapai sasaran dan prestasi.

Prestasi dalam shorinji kempo tidak hanya latihan keras yang tersusun secara sistematis saja, faktor penting dalam keberhasilan pada atlet shorinji kempo untuk meraih prestasi salah satunya adalah pelatih. Peran pelatih sangat berpengaruh dalam prestasi atlet shorinji kempo baik itu saat menentukan atlet maupun materi latihan. Pelatih dituntut untuk memberikan materi latihan yang tepat untuk membawa atlet meraih juara. Selain pelatih ada faktor yang mendukung dalam pencapaian prestasi optimal, yaitu seorang atlet harus mengandalkan kemampuan fisik dan keterampilannya, baik secara individu maupun dalam tim kemampuan fisik yang prima dan keterampilan yang tinggi dapat diperoleh dengan melakukan latihan.

Latihan merupakan aktifitas fisik yang dilakukan seorang atlet untuk menjaga kebugaran fisik. Menurut Sukadiyanto, (2005) mengatakan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional perlatan tubuh dan kualitas psikis atlet. Menurut Harsono (2015), menjelaskan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Latihan yang diberikan harus tersusun secara sistematis dan berkelanjutan. Seorang pelatih harus benar-benar menguasai prinsip-prinsip dasar latihan, yang nantinya dijadikan acuan dalam proses latihan. Pelatih harus bisa menguasai segala materi baik teori maupun praktek langsung dilapangan. Pelatih yang profesional harus bisa mengaplikasikan ilmu yang dikuasainya secara menyeluruh untuk mencapai prestasi yang optimal.

Untuk mencapai prestasi yang optimal tidak akan datang begitu saja tetapi diperoleh dengan usaha yang keras, dan perlu persiapan secara matang baik itu pada aspek kondisi fisik, teknik, taktik, maupun kematangan mental dalam bertanding dan tidak luput dari dukungan pelatih. Prestasi olahraga shorinji kempo, diperlukan unsur-unsur pendukung yang sangat vital baik itu dari Organisasi Kempo World Organizacion Shorinji Kempo (WSKO) di Jepang, persaudaraan shorinji kempo dan di Indonesia (PERKEMI) hingga tingkat daerah provinsi maupun kabupaten, salah satu unsur yang mendukung adalah pelatih yang berpendidikan yakni pelatih yang memahami dengan baik masalah-masalah yang menyangkut kepelatihan, seorang atlet akan mempunyai peluang yang jauh lebih besar untuk berhasil dan berprestasi dari pada atlet yang tidak menggunakan pelatih dan yang tidak mempunyai dasar ilmu kepelatihan. Selain latihan keterampilan dan teknik dasar, yang perlu diperhatikan juga adalah latihan fisik. Latihan dapat dilakukan sendiri atau terkoordinasi dalam dojo atau pusat pelatihan.

Prestasi Atlet Shorinji Kempo pada Dojo SKB Rote Ndao tergolong berkembang sangat baik, karena dari tahun 2019 sampai 2022 selalu mendapatkan penghargaan disetiap kompetisi yang diikuti. Banyak faktor yang mendukung prestasi, salah satunya dukungan dari pelatih. Bentuk dukungan yaitu dengan pemberian hadiah dari pihak pelatih yang membantu memotivasi atlet untuk lebih giat lagi dalam melakukan latihan kempo. Adapun beberapa prestasi yang diraih dalam Pertandingan Atlet Shorinji Kempo sebagai berikut:

Tabel 1.1 Prestasi atlet

No	Tahun	Kejuaraan	Pencapaian
1	2019	POPDA IV	3 Medali emas, 2 medali perak. Dan 5 medali perunggu, total 10 medali
2	2022	POPDA V	1 Medali emas, 1 medali perak, dan 4 medali perunggu, total 6 medali

Dari data hasil pencapaian prestasi yang diperoleh Shorinji Kempo Dojo SKB Rote Ndao mengalami penurunan di tahun 2022 di karenakan tinggi rendahnya kecemasan atlet. Artinya, semakin tinggi kecemasan maka prestasi atlet menjadi turun saat mengikuti pertandingan, sebaliknya semakin rendah kecemasan maka prestasi atlet menjadi meningkat. Disisi lainnya menurut Filtz dan Lirg (2001), mengatakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh efikasi diri yang artinya, keyakinan atlet pada kemampuannya dalam melakukan sesuatu untuk mencapai hasil prestasi yang diinginkan.

Mengingat ketatnya kompetisi dan banyaknya dojo-doyo yang bermunculan pelatih dituntut untuk terus memberikan latihan yang berkualitas sehingga dapat bersaing dengan dojo-doyo yang lain. Perlu ada perhatian, khususnya dalam proses berlatih melatih untuk membentuk atlet berprestasi. Terlihat bahwa pelatih shorinji kempo dojo SKB masih belum mengacu pada teori-teori tentang kepelatihan, selain itu juga belum menjalankan proses latihan berdasarkan program perencanaan latihan sebagai pedoman dalam latihan. Hal ini akan berpengaruh pada tujuan latihan yang tidak jelas. Salah satu contoh pada proses berlatih melatih, pelatih tidak tepat

dalam memberikan latihan kondisi fisik pada atlet, pemberian materi latihan yang tidak tepat menyebabkan tujuan pembinaan terhadap atlet tidak berjalan dengan baik dan program latihan yang tersusun tidak dapat diaplikasikan secara menyeluruh. Dampaknya akan berpengaruh dalam prestasi atlet shorinji kempo dojo SKB karena dapat mengalami keterpurukan. Permasalahan tersebut menjadi ironi karena tidak sebanding dengan potensi-potensi atlet yang dimiliki dojo SKB Rote Ndao. Ilmu dan pengalaman seorang pelatih tidak cukup untuk membawa dojo SKB untuk berprestasi jika pelatih belum sepenuhnya memahami prinsip-prinsip dasar latihan yang memiliki peranan penting dalam membentuk aspek fisiologi dan psikologi atlet dalam proses berlatih untuk mencapai prestasi puncak.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang **“PeranPelatihdalam Mendukung Prestasi Atlet Shorinji Kempo Pada Dojo SKB Rote Ndao”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Atlet Shorinji Kempo Pada Dojo SKB Rote Ndao mengalami penurunan prestasi.
2. Seberapa baikPeran Pelatih Dalam Mendukung Prestasi Atlet Shorinji Kempo Pada Dojo SKB Rote Ndao.
3. Belum diketahui besarnya Peran PelatihDalam Mendukung Prestasi Atlet Shorinji Kempo Pada Dojo SKB Rote Ndao.

## **C. Batasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi, agar masalah yang ingin dikaji lebih fokus dan tidak meluas. Adapun permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Peran Pelatih Dalam Mendukung Prestasi Atlet Shorinji Kempo Pada Dojo SKB Rote Ndao.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana PeranPelatih Dalam Mendukung Prestasi Atlet Shorinji Kempo Pada Dojo SKB Rote Ndao?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Peran Pelatih Dalam Mendukung Prestasi Atlet Shorinji Kempo Pada Dojo SKB Rote Ndao.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat akademis
  - a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
  - b. Dapat dijadikan suatu gambaran bahwa dengan peranan pelatih dalam mendukung atlet dapat menunjang prestasi atlet.
2. Manfaat praktis
  - a. Diharapkan dari hasil penelitian ini, dapat dimanfaatkan sebagai masukan dan sumbangan pemikiran mengenai pentingnya Peran Pelatih Dalam Mendukung PrestasiAtlet Shorinji Kempo.
  - b. Bagi peneliti diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan berdasarkan pengalaman dari apa yang ditemui di lapangan.