

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga. Jadi, yang digunakan sebagai medium atau perantara disini adalah serangkaian aktivitas jasmani, permainan atau cabang olahraga, Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada atlet untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar dan berlatih melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis.

Pendidikan jasmani mengajarkan beberapa cabang olahraga dan salah satunya pencak silat. Pencak Silat merupakan salah satu harta kebudayaan berupa beladiri yang diwariskan nenek moyang kita kepada generasi penerus bangsa Indonesia. Pencak Silat adalah beladiri yang di anggap sebagai beladiri asli indonesia bertujuan untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup guna meningkatkan iman dan takwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Pencak silat telah menjadi cabang olahraga yang dikenal luas dalam tataran regional (Asia Tenggara dan Asia) bahkan sudah berkembang pada tataran dunia internasional. Dalam kejuaraan dunia pencak silat, peserta tidak lagi hanya berasal dari kawasan Asia, tetapi juga utusan dan wakil Negara di setiap Negara.

Hal ini menandakan bahwa pencak silat telah memberikan warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global. Perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa Indonesia perlu dikenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih bagi mahasiswa sekolah. Dengan demikian, perkembangan pencak silat telah lengkap, baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam pendidikan jasmani. Sebagai olahraga prestasi pencak silat sudah menjadi cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada multi event seperti PON, POPNAS, POMNAS, POSPENAS. Bahkan ditingkat internasional sudah dipertandingkan ditingkat SEA Games, Asian Indoor Games, Asian Beach Games.

Pertandingan pencak silat dapat dibedakan menjadi 2 kategori yaitu, kategori laga (Tanding), dan kategori seni TGR (Tunggal, Ganda, Regu). Dua kategori pertandingan pencak silat tersebut, kategori tanding adalah kategori yang selalu menjadi primadona dalam setiap event ataupun pertandingan yang diselenggarakan. Pencak silat kategori tanding adalah pertandingan pencak silat yang mempertandingkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda, mereka beradu teknik, taktik, fisik dan mental dalam aturan yang ditentukan untuk memperoleh nilai atau poin sehingga dapat memenangkan pertandingan.

Untuk kategori TGR membutuhkan gerakan yang efektif dan efisien diantaranya keindahan gerak, power, kelincahan, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi gerak serta daya tahan tubuh yang mampu memberikan hasil optimal pada waktu yang ditentukan yaitu 3 menit dalam pertandingan. Mampu memberikan hasil optimal dalam pertandingan,

Kemenangan dalam pencak silat (tanding) ditentukan oleh jumlah suatu nilai yang diperoleh selama pertandingan berlangsung. Nilai dalam pertandingan dapat diperoleh apabila serangan masuk pada sasaran dengan keras dan tepat serta teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan yang disahkan oleh wasit dan juri. Agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, mantap dan bertenaga diperlukan kecepatan pada saat melakukan gerak teknik serangan. Gerak teknik yang paling banyak digunakan untuk memperoleh *point* dalam pertandingan pencak silat adalah teknik tendangan dengan perolehan point 2 atau 1+2.

Selain itu, pencak silat diharapkan dapat mengembangkan sikap sportif terutama dalam meningkatkan kesehatan jasmani para atlet. Pada pembinaan latihan pencak silat dilakukan bertujuan untuk pendidikan jasmani bagi kesehatan bagi atlet, melainkan juga untuk meningkatkan prestasi. Upaya meningkatkan prestasi olahraga pada umumnya di sekolah-sekolah ditempuh melalui kegiatan ekstrakurikuler pada setiap sekolah.

Pembinaan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat dapat dicapai melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik untuk mencapai prestasi yang maksimal, karena latihan fisik merupakan pondasi awal bagi seorang atlet pada setiap cabang olahraga. Program latihan yang harus diperhatikan perkembangannya adalah komponen biomotornya. Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh sistem-sistem organ dalam, diantaranya system neuromuskular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Seorang untuk

menjadi atlet pencak silat diperlukan kondisi fisik yang baik sebagai pondasi awal dalam proses latihan. Latihan kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang atlet pencak silat disesuaikan dengan komponen-komponen biomotor yang ada dalam pencak silat yaitu kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, fleksibilitas, dan koordinasi. Setelah kondisi fisik terbentuk, maka akan mempermudah pelatih untuk membentuk program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan mental. Usia atlet yang dipertandingkan pada cabang pencak silat yaitu usia dini (10-12) tahun, pra remaja (12-14) tahun, remaja (14-17) tahun, dan dewasa (17-35) tahun.

Unsur fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi, untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan fisik sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik maka berpeluang besar untuk dapat berprestasi dibandingkan dengan atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik. Unsur fisik dapat menjadi tolak ukur untuk seorang pelatih dalam mengetahui kemampuan dan memberikan latihan kepada seorang atlet.

Prestasi olahraga pencak silat dapat dicapai apabila teknik dasarnya telah dikuasai. Salah satu teknik dasar yang dapat mempengaruhi peningkatan prestasi seseorang yaitu teknik serangan tangan, serangan kaki dan teknik jatuhan. Dari ketiga teknik tersebut yang sering dominan digunakan dalam pertandingan yaitu serangan kaki, karena poinnya lebih tinggi dibandingkan dengan serangan tangan sedangkan untuk teknik jatuhan lebih banyak strategi lagi untuk menggunakannya.

Teknik serangan kaki salah satunya yaitu tendangan sabit, tendangan sabit yang dapat diartikan sebagai salah satu bentuk serangan yang arah gerakannya melingkar dari luar dan biasa disebut dengan tendangan busur. Adapun cara melakukannya terlebih dahulu mengangkat lutut setinggi sasaran sambil pinggul diputar bersamaan dengan kaki dilecutkan dan perkenaannya dengan punggung kaki.

Tendangan sabit memiliki keunggulan yaitu selain paling mudah dan juga bisa mematikan yang sasarnya pada perut dan rusuk. Akan tetapi memiliki kelemahan tendangan ini mudah sekali ditangkap dan dijatuhkan bila tidak dilakukan dengan cepat atau tendangannya lambat sehingga mudah sekali untuk ditangkap dan dijatuhkan. Tendangan sabit sangatlah penting untuk dipelajari dan dikembangkan kualitas kemampuan gerakannya, seperti halnya kemampuan kecepatannya. Tendangan sabit yang memiliki kecepatan yang baik memberikan keuntungan atlet dalam memperoleh point untuk memenangkan pertandingan. Berdasarkan hal tersebut tentunya perlu adanya proses latihan yang tepat dan efisien dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit secara optimal.

Penggunaan metode latihan yang kurang *variatif dan inofatif* dalam latihan membuat para atlet kurang optimal pada kualitas gerakannya, dimana pelatih yang ada selalu memberikan latihan yang kurang bervariasi. Metode yang demikian memberikan dampak yang negatif pada atlet yang mengikuti latihan.

Menanggapi masalah di atas penulis ingin memberikan sebuah penarapan model latihan yang mampu memberikan dampak positif pada kualitas gerak atlet

khususnya pada kecepatannya. Pemberian metode latihan yang tepat akan sangat membantu dalam mewujudkan latihan yang optimal khususnya pada kecepatan teknik, salah satunya yaitu penggunaan model latihan variasi untuk menunjang kecepatan pada kaki yaitu metode latihan dengan teknik skipping yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit ini dapat dilakukan melalui latihan-latihan yang terprogram dan terus menerus secara sistematis yang lebih diarahkan kepada peningkatan kekuatan otot tungkai yaitu melalui metode latihan skipping.

Skipping adalah salah satu dari bentuk latihan plyometric yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama yang mengarah pada kemampuan pada kekuatan otot tungkai, sasarannya untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Jika kekuatan otot tungkai kurang masih tergolong lemah maka tendangan yang dihasilkan tidak sesuai seperti yang diinginkan pula. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, dan berkesinambungan.

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan teknik dasar pencak silat teknik tendangan sabit sebagai bahan penelitian. Dari pengamatan penelitian ternyata banyak pelatih yang kurang memperhatikan teknik tendangan sabit yang masih kurang optimal sehingga banyak kurang tepat pada sasaran.

Berdasarkan pengamatan di SMP Negeri 1 Sayung Kabupaten Demak pada ekstrakurikuler pencak silat yang dibimbing oleh pelatih bernama Bpk Irham N dan salah satu atlet pencak silat SMPN 1 sayung bahwa hasil latihan

khususnya pada teknik tendangan sabit yang sering digunakan dalam pertandingan, sangatlah kurang memuaskan atau tendangannya masih lemah dan kurang cepat. mudahnya tendangan yang tertangkap pada saat di mainkan pada saat pertandingan. Kemudian peneliti melakukan wawancara kepada salah satu atlet pencak silat tentang apa yang menjadi masalah pada saat latihan, mereka berpendapat bahwa latihan yang dilakukan masih kurang bervariasi. Seperti setelah melakukan pemanasan langsung melakukan tendangan sabit, tidak dengan latihan metode- metode tertentu dulu untuk memperkuat otot sebelum melakukan tendanaga.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan menggunakan teknik tendangan sabit dengan menerapkan metode latihan skipping pada otot tungkai sebagai kombinasi gerak dalam mengajarkan materi dalam kegiatan pembelajaran pencak silat pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 1 Sayung Demak. untuk pelaksanaan pembelajaran pada teknik tendangan sabit. Diharapkan dengan menerapkan metode latihan skipping pada otot tungkai yang dimasukan pada saat setelah pemanasan dan sebelum melakukan tendangan sabit bertujuan dapat meningkatkan kualitas kecepatan tendangan sabit pada Pencak silat, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa di SMP Negeri 1 Sayung Kabupaten Demak Pelajaran 2017/2018”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian Latar Belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah diantaranya sebagai berikut:

- 1.2.1. Prestasi Olahraga Pencak Silat DI SMPN 1 Sayung Demak yang masih kurang memuaskan
- 1.2.2. Sebagian besar siswa Ekstrakulikurer Pencak Silat SMPN 1 Sayung Demak, tentang kemampuan dalam tendangan pencak silat masih kurang memuaskan dan tingkat kecepatannya masih dibawah rata - rata
- 1.2.3. Pelaksanaan latihan pencak silat yang terprogram dengan baik
- 1.2.4. Metode latihan yang diterapkan oleh pelatih kurang bervariasi
- 1.2.5. Kurangnya motivasi dan semangat atlet dalam latihan pencak silat.
- 1.2.6. Rendahnya kemampuan kecepatan tendangan sabit (dibawah rata-rata setandar 23 -25 kali/10 detik) pada siswa ekstrakulikuler pencak silat di SMP N 1 Sayung Kabupaten Demak.

1.3 Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan luasnya permasalahan yang timbul dari identifikasi masalah diatas maka peneliti perlu pembatasan masalah perlu dilakukan guna memperoleh kedalaman kajian dan menghindari perluasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu Pengaruh Latihan skipping terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Sayung Demak”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasar pada latar belakang masalah yang telah dibahas pada kajian sebelumnya, maka permasalahan penelitian yang akan dicari pemecahannya adalah sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan *skipping* pada otot tungkai terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Sayung Demak?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasar pada rumusan masalah yang diajukan, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Sayung Demak.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Adapun manfaat penelitian ini yang hendak diperoleh adalah, sebagai berikut:

1.6.1.1 Bagi peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merancang serta melaksanakan latihan *skipping* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Sayung Demak.

1.6.1.2 Bagi Sekolah

Memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai kemampuan atlet khususnya pada ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 1 Sayung Demak dalam melakukan tendangan sabit.

1.6.1.3 Bagi Jurusan PJKR/ Kampus

Sebagai tambahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang penelitian mengenai pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada olahraga pencak silat.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara Praktis, terdapat manfaat yang diperoleh melalui kegiatan penelitian ini, antara lain :

- 1.6.2.1. Melalui penelitian ini atlet diharapkan dapat meningkatkan kecepatan melakukan tendangan sabit dengan cepat dan benar.
- 1.6.2.2. Atlet diharapkan agar lebih termotivasi untuk lebih mengembangkan keterampilan agar dapat berprestasi lebih baik lagi.
- 1.6.2.3. Dapat dijadikan motivasi oleh Pelatih dan Peneliti untuk selalu melakukan penelitian secara ilmiah terkait dengan meningkatkan prestasi olahraga khususnya pada pencak silat.