

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) adalah salah satu bagian dari komponen pendidikan keseluruhan. Merupakan salah satu mata pelajaran nasional yang diajarkan di semua tingkat sekolah dan menjadi bagian penting bagi perkembangan siswa selaku peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani mental dan rohani masyarakat serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Perkembangan olahraga di Indonesia semakin meningkat. Sebagai indikasi, banyak cabang olahraga yang dipertandingkan dari tingkat daerah hingga tingkat nasional khususnya olahraga pencak silat. Olahraga pencak silat tidak hanya digemari oleh orang dewasa saja. Namun, juga oleh anak-anak mulai dari anak sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Oleh karena itu, olahraga pencak silat menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati di sekolah.

Pencak silat memiliki macam dari teknik bertahan dan menyerang. Praktisi biasa menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut dan telapak kaki dalam serangan. Teknik umum termasuk tendangan, pukulan, sandungan, sapuan,

mengunci, melempar, menahan, mematahkan tulang sendi, dan lain-lain. Teknik pencak silat terdiri dari beberapa diantaranya serangan, tangkisan, bantingan, dan jatuhan. Tangkisan yang dimaksud adalah teknik bela diri dengan cara mengadakan kontak langsung (benturan) terhadap serangan lawan, dengan jalan membendung atau mengalihkan serangan. Berbagai posisi dalam menangkis dapat dilakukan, baik dengan melangkah maupun diam di tempat, dengan memperhitungkan posisi terbaik atau menguntungkan untuk melakukan serangan balasan yang cepat. Yang perlu diperhatikan dalam tangkisan adalah koordinasi antara sikap kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan, tangkisan juga menggunakan tangan dan kaki.

Latihan intensif untuk meningkatkan performa atlet terus dilaksanakan untuk meraih prestasi maksimal, salah satu dari tujuh prinsip latihan yaitu prinsip aktif dan kesungguhan berlatih. Pencapaian prestasi pencak silat ini memerlukan pelatihan dan pembinaan efektif dan efisien. Untuk meningkatkan prestasi atau performa olahraga, seorang atlet juga harus mempunyai kondisi jasmani dan psikologi yang baik sehingga dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, dan tidak mudah terganggu oleh masalah pribadi atlet.

Pencapaian prestasi optimal tidak terlepas dari pembinaan fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, dalam hal ini, berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi atlet dalam meraih prestasi. Seorang atlet akan mampu mengembangkan potensinya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor sebagai berikut: karakteristik fisik, merupakan komponen penting yang harus disajikan sebagai penunjang

penampilan (kapasitas fisik), penguasaan teknik secara benar yang sesuai dengan anatomi tubuh diperlukan cabang olahraga tertentu dapat dikembangkan (biomekanika), tingkat kebugaran secara spesifik untuk aktivitas olahraga tertentu harus dicapai (kapasitas fisiologi), faktor-faktor psikologis yang memungkinkan atlet berhasil dalam suatu kompetisi perlu dikembangkan dan dipertahankan (menaikkan kondisi psikologis), etika kerja termasuk sikap yang tepat dalam latihan harus disajikan dan kesempatan untuk berkompetisi dengan atlet lain yang setara atau tingkat yang lebih tinggi harus tersedia.

Prestasi seorang atlet diharapkan akan meningkat, apabila didukung fisik yang baik serta program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan. Program latihan yang baik tentunya metodelis, berjenjang, berkesinambungan, dan aplikatif sesuai dengan spesialisasi olahraganya. Meskipun keseluruhan gerak fisik merujuk kepada kemampuan biomotor yang berhubungan dengan unsur fisiologis tubuh, penerapan keseharian dan kebiasaan disaat latihan tentunya juga menjadikan kemampuan biomotor ini menjadi berkembang sesuai dengan hal-hal yang terkait dalam olahraga spesialisasinya.

Hari Sabtu tanggal 17 Februari 2018 di lapangan upacara SMP Al – Irsyad Pemalang saya mendapat kesempatan menonton dan mengamati pertandingan persahabatan/*sparing* pencak silat antara SMP Al – Irsyad Pemalang melawan SMP 5 Taman. Pertandingan berjalan dengan sengit dan saling serang. Postur tubuh dari kedua pesilat sama dan berimbang. Setelah pertandingan selesai SMP Al – Irsyad kalah, dari pertandingan itu pesilat SMP Al – Irsyad Pemalang tidak bisa langsung menarik kaki setelah menendang tendangan depan sehingga lawan

dengan mudah langsung menangkap dan langsung menjatuhkan pesilat dari SMP Al – Irsyad Pemalang.

Menurut pengamatan peneliti setelah terjun langsung di lapangan pada hari Sabtu tanggal 24 Februari 2018 di lapangan upacara SMP Al – Irsyad Pemalang, terlihat para siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Al – Irsyad Pemalang masih kurang menguasai teknik dasar pencak silat. Terutama pada teknik tendangan depan.

Sarana prasarana olahraga di SMP Al – Irsyad Pemalang kurang memadai, hanya memiliki 12 lembar matras dan 3 box target. Untuk meningkatkan prestasi siswa ekstrakurikuler pencak silat serta hasil pengamatan peneliti, maka peneliti tertarik untuk melakukan kecakapan olahraga pencak silat guna meningkatkan tendangan depan pada atlet/siswa. Dengan progam latihan yang diberikan kepada atlet/siswanya, sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Bentuk pelatihan harus mengarah pada hasil latihan yang diinginkan yaitu sebuah penguasaan teknik yang benar dalam olahraga pencak silat dengan keterampilan motorik yang terarah sesuai metode pelatihan tertentu.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat diharapkan siswa mampu menguasai teknik dasar olahraga pencak silat dengan teknik kecakapan pencak silat dengan baik. Oleh karena itu pelatih perlu melakukan berbagai latihan yang dapat meningkatkan keterampilan olahraga pencak silat serta unsur-unsur yang mempengaruhinya pada siswa di dalam olahraga pencak silat, sehingga siswa mampu melakukan kecepatan dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas,maka penelitian tentang pengembangan permainan *Tanabol* (tendangan depan pakai balon) untuk meningkatkan gerak tendangan depan diharapkan bisa menjadi jalan keluar. Dalam kesempatan ini ingin dilakukan penelitian yang berjudul “Pengembangan Permainan *Tanabol* Untuk Meningkatkan Gerak Tendangan Depan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Al-irsyad Pemalang Tahun 2018”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian Latar Belakang diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan yang ada diantaranya sebagai berikut :

- 1). Pada saat latihan dan dilakukan pertandingan pencak silat, atlet kurang maksimal dalam melakukan tendangan depan.
- 2). Teknik tendangan depan yang dilakukan siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Al - Irsyad Pemalang pada saat latihan dan pertandingan tidak dapat memanfaatkan kesempatan dan peluang yang ada.
- 3). Pesilat tidak maksimal dalam melakukan program latihan yang diberikan dan pelatih lebih memfokuskan gerakan pada keterampilan dasar pencak silat, banyak siswa yang mengalami kesulitan bahkan ketidak siapan dalam mengikuti latihan pada ekstrakurikuler pencak silat di SMP Al-Irsyad Pemalang.
- 4). Belum pernah ada penelitian tentang pengembangan permainan *Tanabol* terhadap gerak tendangan depan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Al-Irsyad Pemalang.

1.3 Pembatasan masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian tidak meluas, perlu adanya batasan-batasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan mengingat terbatasnya kemampuan, tenaga, dan biaya, maka peneliti membatasi masalah mengenai: Pengembangan Permainan *Tanabol* untuk meningkatkan gerak tendangan depan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Al-Irsyad Pemalang tahun 2018.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimana pengaruh pengembangan permainan *Tanabol* untuk meningkatkan gerak tendangan depan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Al-Irsyad Pemalang tahun 2018 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pengembangan permainan *Tanabol* (Tendangan depan pakai balon) terhadap gerak tendangan depan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Al-Irsyad Pemalang?

1.5.2 Tujuan Khusus

a) Mengetahui peningkatan hasil pengembangan permainan *Tanabol* (tendangan depan pakai balon) terhadap gerak tendangan depan?

- b) Mengetahui perubahan efektivitas diantara bentuk tersebut dalam meningkatkan penguasaan gerakan tendangan depan pada pertandingan?

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan memberikan sumbangan yang berarti bagi pelaksanaan pembelajaran ekstrakurikuler dan menambah wawasan ilmu pengetahuan serta diharapkan dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan dalam penelitian selanjutnya khususnya pencak silat.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian diharapkan memberikan tambahan cakrawala berpikir kepada para pelatih untuk lebih kreatif dan variatif dalam menyusun bentuk latihan fisik terutama peningkatan tendangan depan pada saat pertandingan kategori tanding pencak silat.

1.7 Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan

Spesifikasi produk yang diharapkan adalah sebagai permainan pecah balon dan di modifikasi dengan pencak silat yaitu *Tanabol*, yang di dalamnya memiliki prototipe yang sederhana, murah, akurat, responsible, dan terukur. Disamping itu produk tersebut bersifat portable sehingga mudah dibawa kemana saja untuk melakukan tendangan depan pakai balon.

Produk yang akan dihasilkan melalui penelitian mempunyai spesifikasi sebagai berikut:

- a) Hasil produk penelitian berjudul *TANABOL* (tendangan depan pakai balon).
- b) Alat yang digunakan diantaranya balon, tali rafia sebagai pembatas/garis dalam permainan tendangan depan pakai balon, tali nilon, cone, karet elastis dan paku.
- c) Tidak memerlukan biaya yang banyak, mudah digunakan, efisiensi dan jika mengenai badan tidak menimbulkan cedera.

1.8 Asumsi Dan Keterbatasan Pengembangan

Asumsi yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan permainan *TANABOL* (tendangan depan pakai balon) adalah Sebuah perpaduan permainan pecah balon yang dimodifikasi untuk dapat membantu meningkatkan prestasi dalam pencak silat yang dilakukan oleh pelatih atau guru.

Permasalahan pada peneliti perlu dibatasi agar masalah yang dikaji lebih fokus dan tidak terlalu luas. Adapun batasan-batasannya sebagai berikut:

- a) Penelitian ini dilaksanakan di SMP Al-Irsyad Pemalang.
- b) Permainan *tanabol* dilakukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler pencak silat berlangsung,

- c) Pengembangan dilakukan menyesuaikan kondisi waktu dan biaya yang ada, karena pengembangan yang sempurna membutuhkan waktu dan biaya yang tidak sedikit.

