

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah istilah baku yang digunakan untuk menyebut sebuah seni bela diri khas Indonesia. Seni bela diri sendiri memiliki dua makna : seni dan pembelaan diri. Seni merujuk pada keindahan tata gerak, pola langkah, bahkan seni dalam pencak silat lebih khusus diartikan sebagai seni pertunjukan pencak silat dimana keindahan gerak dan langkah dipadu dengan iringan musik. Disini lah letak perbedaan seorang ahli pencak silat dengan orang awam pada saat berkelahi dimana seorang yang menguasai pencak silat akan menghadapi lawan dengan gerakan yang terpola dan terukur.

Organisasi pencak silat di Indonesia disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, yang di prakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua pusat. Usaha generasi muda untuk menjadikan pencak silat benar- benar dihayati dan berkembang dimasyarakat. Maka mulai PON VIII tahun 1975 di Jakarta, pencak silat resmi di pertandingkan. Indonesia sebagai pendiri mengembangkan pencak silat ke mancanegara, dengan mengambil prakarsa pembentukan dan mendirikan Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa (PERSILAT) pada 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia dan Brunei Darusalam.

Olahraga pencak silat mempunyai teknik dasar yang memegang peranan penting, diantaranya adalah teknik dasar serangan. Teknik serangan tersebut

terbagi atas beberapa macam yaitu teknik pukulan, tendangan, tangkisan dan jatuhan.

Selain dari teknik dasar serangan tersebut, serangan juga dipengaruhi faktor fisik seperti, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan *power*. Khususnya cabang pencak silat, kecepatan sangat diperlukan pada saat menyerang, mengelak dan menangkis terutama dalam hal melakukan serangan agar tidak dapat diantisipasi lawan. Untuk mendapatkan kecepatan tersebut perlu faktor latihan yang mendukung untuk kecepatan tersebut.

Perguruan Kun-Taw Bangau Putih Indonesia Satlat Krakatau 1 yang terletak di jalan Cemara Lingkungan V Gg. Dame I No. 27 Medan, perguruan ini diprakarsai oleh Almarhum Bapak Bistok Sidabutar. Kepengurusan dari Perguruan Kun-Taw Bangau Putih mulai dari penasehat, ketua, sekretaris, bendahara, dan bidang-bidang lainnya. Perguruan Kun-Taw Bangau Putih melakukan latihan 4 kali dalam seminggu yaitu setiap hari Rabu Jumat dan Minggu pukul 19.00–21.00 WIB dan Kamis pada pukul 16.00–18.00 WIB.

Para pelatih setiap satlat (satuan latihan) kota Medan melatih atlitnya supaya bisa melakukan fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Cara melatih tendangan bisa dilakukan menggunakan alat bantu salah satunya dengan menggunakan target/*peching* dan samsak.

Berdasarkan informasi, observasi, wawancara yang diperoleh peneliti dari pelatih pencak silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih satlat Krakatau yaitu Suhu Patar nainggolan, ST pada hari Rabu, 15 April 2015 (Lampiran 1), atlitnya sudah menguasai teknik tendangan lurus yang benar namun masih belum memiliki

kecepatan tendangan lurus yang baik dan belum maksimal. Hal ini dilihat pada saat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih melakukan *sparing partner* saat mengikuti ujian kenaikan tingkat antar perguruan pada tanggal 26 April 2015. Pada kenyataannya beberapa atlet tidak mendapatkan nilai hal ini disebabkan karena tendangan lurus yang dilakukan dapat dielak dan ditangkap oleh lawan sehingga atlet yang tersebut jatuh.

Setelah mendapatkan informasi dari pelatih, peneliti membuat suatu tes pendahuluan yaitu tes tendangan lurus selama 10 detik. Berdasarkan hasil tes pendahuluan hasil kecepatan tendangan 10 detik dapat disimpulkan bahwa hasil kecepatan tendangan atlet pencak silat Kun-Taw Bangau Putih masih dikategorikan kurang sekali. Karena dari 14 atlet yang dites tidak ada yang mendapat kategori baik.

Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan seperti *plyometrics* dan latihan beban. Harsono (1988:206) “Latihan beban dengan gerakan lambat akan menghasilkan perkembangan kekuatan, akan tetapi latihan dengan beban ringan dan gerakan cepat serta repetisi ditambah akan menghasilkan kecepatan”. Sedangkan Prihastoto (1995:49) menyatakan “Apabila latihan beban kontraksi otot ini menggunakan pemberat maka intensitasnya ditentukan antara ringan sedang”.

Dari beberapa bentuk latihan beban yang ada, dalam penelitian ini peneliti memilih bentuk latihan yang digunakan adalah menendang menggunakan *rubber resistance* dan menendang menggunakan *bending*.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan menendang *Rubber Resistance* dan latihan menendang menggunakan *Bending* terhadap hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet putra sabuk merah pencak silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan tendangan depan dalam pencak silat ? Komponen kondisi fisik manakah yang lebih dominan berpengaruh terhadap kecepatan tendangan lurus dalam pencak silat ? Apakah latihan menendang menggunakan *Rubber Resistance* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan lurus dalam pencak silat ? Apakah latihan menendang menggunakan *Bending* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan lurus dalam pencak silat ? Apakah ada perbedaan pengaruh latihan menendang menggunakan *Rubber Resistance* dan latihan menendang menggunakan *Bending* terhadap hasil kecepatan tendangan lurus dalam pencak silat ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menjelaskan masalah yang menjadi sasaran dalam penelitian ini maka peneliti perlu kiranya menentukan pembatasan masalah yang akan di capai yaitu untuk mendapatkan informasi perbedaan pengaruh latihan menendang menggunakan *Rubber Resistance* dan latihan menendang menggunakan *Bending* terhadap hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet putra sabuk merah pencak silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih tahun 2015.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti adalah :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan *Rubber Resistance* terhadap hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet putra sabuk merah pencak silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih tahun 2015 ?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan menendang menggunakan *Bending* terhadap hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet putra sabuk merah pencak silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih tahun 2015 ?
3. Manakah latihan yang lebih baik antara latihan menendang menggunakan *Rubber Resistance* dengan latihan menendang menggunakan *Bending* terhadap hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet putra sabuk merah pencak silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih tahun 2015 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui pengaruh latihan menendang menggunakan *Rubber Resistance* terhadap hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet putra sabuk merah pencak silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih tahun 2015.
2. Mengetahui pengaruh latihan menendang menggunakan *Bending* terhadap hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet putra sabuk merah pencak silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih tahun 2015.
3. Mengetahui pengaruh latihan yang lebih baik antara latihan menendang menggunakan *Rubber Resistance* dengan latihan menendang menggunakan

Bending terhadap hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet putra sabuk merah pencak silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih tahun 2015.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat bagi pelatih dan Pembina serta insan olahraga. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai sumbangan pemikiran untuk bagi peneliti, pelatih dan Pembina olahraga beladiri.
2. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi atlet silat khususnya di Perguruan Kun-Taw Bangau Putih Indonesia.
3. Memberi informasi yang bersifat ilmiah, selain juga penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan diskusi, seminar maupun objek penelitian selanjutnya.
4. Sebagai dasar melakukan progam latihan dan tambahan ilmu kepelatihan olahraga bagi pelatih maupun penulis.
5. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah baik yang bersifat *experiment* maupun *non experiment* bagi penulis.