

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu cara atau usaha untuk mengharumkan nama bangsa dan negara adalah lewat olahraga. Olahraga merupakan salah satu penunjang bagi suatu negara untuk mencapai kemajuan dan keberhasilan dalam pembinaan bangsa.

Setiap cabang olahraga sifatnya kompetitif sudah tentu mengharuskan tercapainya suatu prestasi puncak bagi mereka yang menekuninya baik dari segi individu maupun kelompok. Artinya prestasi dalam olahraga adalah suatu tujuan yang harus tercapai pada suatu kegiatan olahraga.

Penguasaan berbagai teknik yang dilakukan seseorang pemain harus didukung dengan kemampuan dan kualitas fisiknya. Untuk memungkinkan prestasi latihan haruslah berpedoman pada teori-teori serta prinsip-prinsip latihan, tanpa ada pedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar maka prestasi pemain akan sukar untuk diperoleh.

Sejarah pencak silat menurut ketot (2003 : 2) yaitu :

“Pada masa awal lahirnya pencak silat lebih berfungsi pada upaya mempertahankan diri dari ancaman khususnya yang datang dari sesama manusia, tetapi dengan adanya perkembangan di bidang olahraga maka pencak silat itu sendiri dijadikan sebagai olahraga yang dipertandingkan baik secara fisik (wira laga) maupun secara seni. Dalam perkembangan pencak silat sebagai suatu bentuk olahraga yang dipertandingkan maka sudah tentu memerlukan unsur-unsur kondisi fisik yang mendukung terhadap teknik dan taktik dalam suatu gelanggang pertandingan.”

Kemudian Iskandar (1992 : 23), mengungkapkan “Pencak silat adalah beladiri tradisional indonesia yang berakar dari budaya melayu, dan bisa ditemukan hampir diwilayah seluruh indonesia. Setiap daerah memiliki kekhasan ciri geraknya sendiri-sendiri”. Teknik dalam pencak silat sangat beragam. Kadang, antar aliran atau perguruan berbeda satu sama lain. Secara umum, teknik pencak silat antara lain adalah pukulan, tendangan, tangkisan atau hindaran, jatuhan, kuncian. Setiap teknik masih dipecah-pecah lagi, misalnya tendangan dibagi menjadi tendangan lurus atau depan, tendangan sisi dan tendangan sabit.

Kemudian pencak silat juga merupakan cabang olahraga yang selalu mengharumkan nama bangsa Indonesia di *event-event* tertentu, penampilan seorang atlet yang bermutu dituntut untuk menguasai berbagai teknik dasar yang memegang peranan seperti yang dikemukakan Iskandar (1992 : 69) a). Langkah & pola langkah, b). Sikap pasang pengembangannya, c). Teknik elakan, d). Teknik serangan, e). Teknik jatuhan dan f). Teknik kuncian. selanjutnya Iskandar (1992 : 95) menambahkan bahwa teknik serangan dibagi menjadi beberapa bagian berdasarkan alat yang digunakan yaitu a). Serangan lengan/tangan yang lazim disebut pukulan b). Serangan tungkai/kaki yang lazim disebut tendangan.

Saat ini, pencak silat telah dipertandingkan ditingkat nasional maupun internasional. Dan pencak silat sudah diakui menjadi milik dunia, terbukti dengan banyaknya perguruan pencak silat di dalam dan di luar negeri. Induk dari organisasi pencak silat indonesia adalah IPSI singkatan dari (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia).

Ada beberapa aspek yang perlu dilatih kepada seorang pesilat agar dapat memungkinkan pesilat mencapai prestasi maksimal yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Untuk mencapai prestasi yang optimal, seorang pesilat disamping menguasai berbagai bentuk kekayaan teknik pencak silat dan kemahiran dalam penggunaannya, harus pula ditunjang oleh kesegaran jasmani yang prima, tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik, mustahil seorang pesilat mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik selama 2 menit x 3 babak. Seperti yang dijelaskan dari Gugun A.G. (2007 : 14) mengungkapkan dalam pertandingan pencak silat pemain dilangsungkan 3 babak tiap babak 2 menit diantara babak satu dan yang lain terdapat waktu istirahat 1 menit.

Melihat pentingnya prestasi olahraga untuk mengharumkan nama daerah, negara, utamanya tingkat pelajar maka banyak sekolah-sekolah tingkat menengah pendidikan dan Madrasah Tsanawiyah baik pesantren maupun negeri membuka cabang perguruan pencak silat, Khususnya sekolah MTs. Negeri 1 Model Medan membuka cabang perguruan pencak silat untuk tercapainya kebutuhan pemerintah dalam mendapatkan atlet-atlet pencak silat yang handal dan berprestasi.

Untuk itu sekolah MTs. Negeri 1 Model Medan membuka perguruan pencak silat yang bernama Walet Puti. Walet puti adalah singkatan dari warisan leluhur tunggal pusaka tradisional Indonesia yang berdiri pada tahun 1997 dan didirikan oleh M.Sadid Ratta berdasarkan informasi, observasi/wawancara yang diperoleh dari pelatih pencak silat perguruan walet

puti yang bernama Nahar Noviandi. Atletnya masih belum memiliki kecepatan tendangan khususnya pada tendangan sabit yang baik dan maksimal.

Hal ini disebabkan masih lemahnya kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat perguruan walet puti itu dilihat dari setiap melakukan latihan sebagian atlet tidak akurat dan cepat dalam mengenai sasaran. Sebelum itu peneliti pernah melihat langsung sewaktu mereka latihan, sebelum itu peneliti pernah melihat langsung sewaktu mereka latihan, bahwa proses pelaksanaan latihan pencak silat di MTs. Negeri 1 Model Medan belum insentif karena metode latihan khususnya untuk tendangan sabit sangat lemah, walaupun telah dilakukan latihan tendangan sabit seperti : Latihan dari sikap jongkok kemudian berdiri sambil kaki menendang kedepan, latihan tendangan dengan sikap yang diawali dari kuda-kuda dan latihan tendangan sabit dengan diberikan batas tendangan yaitu meching.

Namun dalam latihan tendangan secara interval dan latihan secara terus menerus tidak pernah dicobakan oleh karena itu penulis tertarik untuk meningkatkan tendangan yang bertenaga yaitu berupa latihan secara interval dan latihan secara terus menerus. Untuk mendapatkan tendangan yang mantap dan cepat diperlukan kondisi fisik yang mengarah kepada unsur pendukung pelaksanaan teknik tersebut, diantaranya adalah *power* yang dapat menunjang pelaksanaan teknik tendangan pada pertandingan pencak silat.

Untuk itu latihan yang akan diterapkan oleh peneliti yaitu latihan tendangan secara interval dan latihan secara terus menerus dengan latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kecepatan dalam melakukan tendangan sabit dalam pencak silat. Untuk mencapai tendangan yang cepat

dan tepat mengenai sasaran tentunya diperlukan suatu kondisi fisik tersebut dapat mendukung keterampilan dalam melakukan tendangan sabit maka diperlukan unsur kondisi fisik diantaranya adalah *power* otot tungkai.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti ingin membuktikan dalam suatu penelitian ilmiah apakah untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit dapat diraih melalui latihan tendangan secara interval dan latihan tendangan secara terus menerus sehingga hal tersebut bukan hanya teori tetapi merupakan kenyataan yang harus dibuktikan kebenarannya.

Setelah mendapatkan informasi yang diterangkan pada latar belakang diatas saya selaku peneliti membuat suatu tes pendahuluan. Oleh karena itu untuk memulai atau hal yang pertama dalam melakukan penelitian ini peneliti melaksanakan pendataan atau disebut juga dengan data tes awal (hasil pre test). Yaitu pada tabel berikut ini :

Tabel : 1. Data tes awal Tendangan Sabit Atlet Putera Sabuk Putih Pencak Silat Perguruan Walet Puti di MTs Negeri 1 Model Medan pada tanggal 03 maret 2012.

No	Nama	Tendangan 1	Tendangan 2	Tendangan 3	Tendangan Terbaik
1	Ahmad Rifai Rambe	1.01	0.90	1.02	0.90
2	Chairil	1.04	1.06	1.14	1.04
3	Irham Khairi Lubis	1.03	1.05	1.04	1.03
4	M. Andika	1.10	1.15	1.12	1.10
5	M. Fachri	1.14	1.07	1.04	1.04
6	M. Fadil	1.15	1.13	1.04	1.05
7	M. Fadlan	1.13	0.96	1.00	0.96
8	M. Fajar	1.08	1.09	1.21	1.08
9	Ridho Prabowo	1.02	1.09	1.10	1.02
10	Satria Lutfi	1.05	1.12	1.21	1.05
11	Sep Fani Handika	1.19	1.09	1.09	1.09
12	Wahyu Nur Rahmad	1.02	1.07	1.05	1.02
13	Mukhlis	1.23	1.22	1.24	1.22
14	Anugrah Hsb	1.12	1.15	1.11	1.11
15	Ckairun Putra	1.06	1.09	1.07	1.06
16	Aidillah Srg	1.10	1.09	1.14	1.09
17	Amrul Habibi	1.22	1.21	1.22	1.21
18	Sahroni Hrp	1.07	1.04	1.01	1.01
19	Makmur Wijaya	1.07	1.09	1.03	1.03
20	Rahmad Lbs	1.19	1.17	1.15	1.15

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah diatas maka dapat di lihat suatu gambaran tentang permasalahan yang akan di hadapi. Masalah yang di teliti dapat didefinisikan sebagai berikut : faktor-faktor apa yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat ? komponen kondisi fisik manakah yang lebih dominan berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat ? apakah latihan tendangan secara interval berpengaruh terhadap hasil tendangan sabit pencak silat ? apakah latihan secara terus menerus berpengaruh terhadap hasil tendangan sabit pencak silat ? dari kedua latihan tersebut apakah ada perbedaan pengaruh latihan secara interval dan latihan tendangan secara terus menerus terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang akan di teliti seperti yang tercantum dalam indentifikasi Masalah, maka dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah tentang : Perbedaan Pengaruh Latihan tendangan secara interval dan latihan tendangan secara terus menerus terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putera sabuk putih pencak silat Perguruan Walet Puti di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Model Medan Tahun 2012. Dengan kata lain variabel yang diteliti ada tiga variabel, yaitu variabel bebas adalah latihan tendangan secara interval dan latihan tendangan secara terus-menerus kemudian variabel terikat adalah kecepatan tendangan sabit pencak silat.

D. Rumusan Masalah.

Berdasarkan pada uraian dalam latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan di teliti sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan secara interval terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putera sabuk putih pencak silat Perguruan Walet Puti di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Model Medan Tahun 2012
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan tendangan secara terus menerus terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putera sabuk putih pencak silat Perguruan Walet Puti di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Model Medan Tahun 2012
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan tendangan secara interval dengan latihan tendangan secara terus menerus terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putera sabuk putih pencak silat Perguruan Walet Puti di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Model Medan Tahun 2012.

E. Tujuan Penelitian.

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan tendangan secara interval terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putera sabuk putih pencak silat Perguruan Walet Puti di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Model Medan Tahun 2012.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan tendangan secara terus menerus terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putera sabuk putih pencak silat Perguruan Walet Puti di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Model Medan Tahun 2012.
3. Mendapatkan informasi tentang latihan mana yang lebih besar pengaruhnya antara latihan tendangan secara interval dan latihan tendangan secara terus menerus terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putera sabuk putih pencak silat perguruan Walet Puti di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Model Medan Tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian.

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Sebagai bahan masukan bagi peneliti dan para pelatih apakah latihan tendangan secara interval berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti dan para pelatih apakah latihan tendangan secara terus menerus berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat.

3. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti dan pelatih apakah latihan tendangan secara interval atau latihan tendangan secara terus-menerus yang paling berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat
4. Sebagai tambahan pengetahuan secara teoritis dan empiris yang bermanfaat untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan olahraga khususnya pada cabang olahraga pencak silat.
5. Sebagai bahan kontrol untuk atlet dalam menjalankan program latihan yang benar, khususnya dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat.
6. Hasil penelitian ini kiranya dapat bermanfaat sebagai masukan dalam penyusunan program latihan dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat.