

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan cabang olahraga yang menuntut berbagai bentuk gerakan. Untuk dapat melakukan gerakan pada olahraga pencak silat seperti gerakan pukulan, hindaran dan tendangan dibutuhkan kondisi otot yang kuat. Selain itu tentu juga didukung oleh kecepatan, kekuatan gerakan dan kemampuan fleksibilitas persendian tubuh, karena hampir semua gerakan dalam olahraga pencak silat dilakukan dengan cepat dan kuat.

Iskandar (1992 : 23) mengungkapkan “pencak silat adalah beladiri tradisional indonesia yang berakar dari budaya melayu dan bisa di temukan hampir di wilayah seluruh Indonesia. Dan setiap daerah memiliki kekhasan ciri gerakannya sendiri-sendiri.” Penampilan seorang pesilat dituntut untuk menguasai teknik dasar yang memegang peranan seperti yang dikemukakan Iskandar (1992 : 69) “ a) langkah dan pola langkah, b) sikap pasang pengembangannya, c) teknik elakan, d) teknik serangan, e) teknik jatihan, dan f) teknik kunci.

Gerak dalam pencak silat adalah gerakan yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang mempunyai empat aspek yang merupakan sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Selain itu untuk memungkinkan pesilat mencapai prestasi, latihan fisik, teknik, taktik, dan mental juga adalah aspek yang sangat perlu diberikan kepada pesilat.

Dalam pertandingan pencak silat kategori yang dipertandingkan adalah kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda dan kategori regu. Namun kategori yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah kategori tanding. Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan dua pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur gerakan pembelaan dan serangan, yaitu ; melakukan serangan (pukulan,tendangan, sikuan, sapuan dan sirkelan), tangkisan, elakan, dan jatuhan. Gugun A.G (2007 :14)“dalam pertandingan pencak silat pemain dilangsungkan 3 babak, setiap babak waktunya 2 menit diantara babak satu dan yang lain terdapat waktu istirahat 1 menit.”

Melihat pentingnya prestasi olahraga untuk mengharumkan nama daerah, negara, utamanya di tingkat pelajar, maka beberapa klub olahraga atau bahkan di sekolah-sekolah membuka cabang perguruan pencak silat khususnya Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Indonesia (PPSTSI) Kabupaten Samosir. Perguruan ini telah dibuka sejak 19 Agustus 1994 di Panguruan (ujar bpk Parman Sinurat sebagai Pelatih perguruan). Berdasarkan informasi, observasi/wawancara yang diperoleh dari pelatih pencak silat perguruan PPSTSI yang bernama Drs.Parman Sinurat. Atlet yang dilatih pada saat ini, kecepatan tendangannya masih sangat kurang.

Hal ini disebabkan masih lemahnya kemampuan dalam melakukan tendangan pada pesilat remaja perguruan PPSTSI. Itu dapat dilihat dari latihan menendang yang dilakukan. Ketika melakukan latihan tendangan yang dilakukan tidak akurat dan tidak cepat mengenai sasaran. Ketika peneliti melakukan latihan bersama dengan pesilat remaja perguruan PPSTSI Kabupaten Samosir, ada

beberapa hal yang lebih mempengaruhi kurangnya kemampuan kecepatan tendangan yang dilakukan oleh pesilat tersebut. Yakni keseimbangan badan ketika melakukan tendangan tidak stabil, putaran pinggang ditahan atau kurangnya kelenturan pada pinggang, anatomi tubuh saat melakukan tendangan sabit, putaran pada tumpuan kaki saat melakukan tendangan, yang mengakibatkan tendangan yang dilakukan menjadi lambat dan mudah di tangkap oleh lawan.

Menurut Johansyah Lubis (2014 : 61) “serangan dengan kaki atau tendangan yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran (*body*) menggunakan teknik serangan dengan kaki atau tendangan yang bertenaga, cepat dan tepat, tidak disertai tangkapan/pegangan, dan tanpa terhalang oleh tangkisan atau elakan.”

Melihat model latihan yang monoton dilakukan, yaitu latihan menendang *paching bad*, dan latihan tendangan tanpa sasaran, dan bentuk latihan itu dilakukan berkali-kali hingga menimbulkan kebosanan pada pesilat, peneliti tertarik untuk memberikan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan yakni melakukan latihan di pantai yang meliputi *sprint* pendek di landasan pasir, lari di air kedalaman 1 meter. Untuk mendapatkan tendangan yang tepat dan cepat diperlukan kondisi fisik yang mengarah kepada pelaksanaan teknik tersebut. Diantaranya adalah *power* yang dapat menunjang pelaksanaan teknik tendangan pada pertandingan pencak silat.

Untuk itu latihan yang akan diterapkan oleh peneliti adalah latihan di pantai yang meliputi latihan *sprint* di landasan pasir dan latihan lari di dalam air.

Dengan latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kecepatan

tendangan dalam pencak silat. Untuk mencapai kemampuan kecepatan tendangan yang cepat dan tepat mengenai sasaran, diperlukan kondisi fisik yang mendukung keterampilan dalam melakukan tendangan maka sangat diperlukan mengetahui sistem energi dan *power* otot tungkai.

Dalam hal ini, latihan yang dilakukan harus mampu mengembangkan kekuatan otot, terutama otot tungkai. Adapun otot-otot yang perlu dikembangkan adalah otot-otot paha bagian depan yaitu *sartorius, tensor fasciae latae, adductor, longus, rectus femoris, vastus laterralis* dan *vastus medialis*, serta otot-otot paha bagian belakang yaitu *semitendinosus, semimembranosus, bicep femoriis, adductor magnus* dan *adductor brevis*. Otot-otot paha tersebut merupakan penggerak anggota gerak tubuh bagian bawah terutama untuk melakukan tendangan dalam olahraga pencak silat.

Kondisi fisik yang maksimal dan produktif untuk mencapai gerakan secara maksimal dibutuhkan program latihan yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan koordinasi gerak yang baik. Menurut Harsono (1988:153) “kondisi fisik yang dimaksud ialah kemampuan, kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik” dan hal ini juga tidak terlepas dari teknik dan taktik dalam pencak silat. Disamping harus menguasai teknik pencak silat secara baik dan benar harus pula didukung oleh kesegaran jasmani dan kondisi fisik yang baik. Karena serangan yang sah dalam pencak silat adalah serangan yang bertenaga, serangan tepat pada sasaran (*body*), dan tidak terhalang oleh tangkisan atau tepisan.

Pengetahuan tentang sistem energi sangat diperlukan untuk menentukan metode, bentuk dan materi latihan yang akan diterapkan dalam proses berlatih melatih. Kesalahan dalam memprediksikan sistem energi yang dominan pada cabang olahraga pencak silat akan mengakibatkan dampak negatif terhadap keberhasilan atlet dalam meraih prestasi puncak. Untuk itu sistem energi (ATP-PC) sangat penting bagi olahraga yang membutuhkan kecepatan dan *power*, serta membutuhkan waktu yang sangat singkat dalam pelaksanaannya. Tanpa sistem posfagen, kecepatan dan daya ledak (*power*) tidak dapat dilaksanakan, karena kegiatan semacam ini memerlukan suplai ATP yang cepat. Sistem posfagen menggambarkan penyediaan ATP yang paling cepat untuk dipergunakan oleh otot (Junusul Hairy, 1989:76). Secara relatif sistem aerobik dan anaerobik ikut mendukung pengeluaran seluruh energi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka diperoleh gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :Apakah dengan unsur-unsur fisik yang baik dapat mempengaruhi kemampuan kecepatan tendangan dalam pencak silat? Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kemampuan kecepatan tendangan dalam pencak silat? Bagaimana cara meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan dalam pencak silat? Adakah pengaruh latihan di pantai yakni latihan *sprint* di landasan pasirdan lari di dalam air terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan dalam pencak silat?

C. Pembatasan Masalah

Dari sekian banyak masalah yang ada dan untuk mempermudah peneliti dalam menjalankan penelitian, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Adapun masalah yang akan diteliti ialah tentang pengaruh latihan di pantai terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Indonesia Kabupaten Samosir Tahun 2016.

D. Rumusan Masalah

Masalah yang akan diteliti dalam hal ini dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh dari latihan yang di lakukan di pantai terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit pada kaki kanan pada pesilat remaja putra Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Indonesia Kabupaten Samosir tahun 2016 ?
2. Apakah ada pengaruh dari latihan yang di lakukan di pantai terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit pada kaki kiri pada pesilat remaja putra Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Indonesia Kabupaten Samosir tahun 2016 ?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh dari latihan yang di lakukan di air pantai terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit antara kaki kanan dengan kaki kiri pada pesilat remaja putra Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Indonesia Kabupaten Samosir tahun 2016 ?

E. Tujuan Penelitian

Ada pun tujuan penelitian ini adalah :

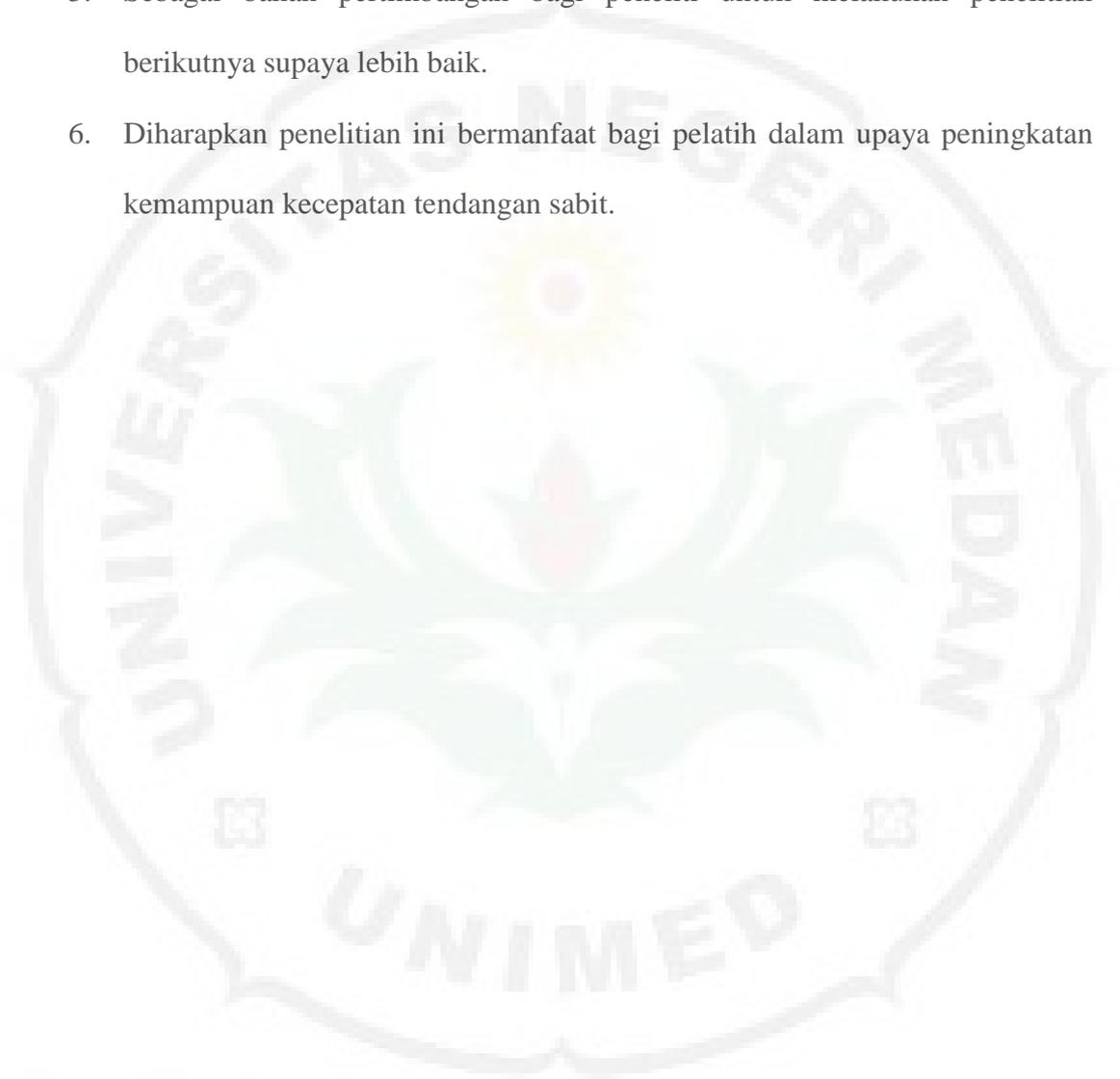
1. Mengetahui sejauh mana pengaruh latihan yang di lakukan di pantai terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit kaki kanan pada pesilat remaja putra Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Indonesia Kabupaten Samosir tahun 2016.
2. Mengetahui sejauh mana pengaruh latihan yang di lakukan di pantai terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit kaki kiri pada pesilat remaja putra Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Indonesia Kabupaten Samosir tahun 2016.
3. Mengetahui sejauh mana perbedaan pengaruh latihan yang di lakukan di air pantai terhadap peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit antara kaki kanan dengan kaki kiripada pesilat remaja putra Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Indonesia Kabupaten Samosir tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat bagi pelatih dan pembina olahraga. Ada pun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai kontrol bagi para pesilat di dalam menjalankan program latihan yang benar, khususnya untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan.
2. Memperkaya ilmu pengetahuan tentang olahraga khususnya tendangan sabit dalam olahraga bela diri pencak silat.
3. Memberi kontribusi bagi kemajuan pembinaan dan meningkatkan prestasi cabang olahraga khususnya pencak silat.

4. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti untuk melakukan penelitian berikutnya supaya lebih baik.
6. Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi pelatih dalam upaya peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit.



THE
Character Building
UNIVERSITY