

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pencak silat merupakan suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Nusantara yang merupakan warisan nenek moyang yang perlu dilestarikan atau disebarluaskan. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapore, Filipina Selatan, dan Thailand Selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara. Dalam sejarah perkembangan pencak silat, selain berfungsi sebagai cara pembelaan diri juga berfungsi sebagai seni, olahraga, dan pendidikan. Fungsi-fungsi ini berkembang seiring dengan beragamnya tujuan yang dipengaruhi oleh motivasi para pelaku dan tuntutan keadaan yang cenderung berubah-ubah.

Pencak silat adalah olahraga beladiri yang memerlukan banyak konsentrasi. Ada pengaruh budaya Cina, agama Hindu, Budha, dan Islam dalam pencak silat. Biasanya setiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas. Misalnya, daerah Jawa Barat terkenal dengan aliran Cimande dan Cikalong, di Jawa Tengah ada aliran Merpati Putih dan di Jawa Timur ada aliran Perisai Diri serta banyak lagi. Sama halnya dengan daerah Sumatera khususnya Sumatera Utara yang memiliki 33 kabupaten/kota dan setiap kabupaten/kota memiliki aliran perguruan silat. Beberapa aliran perguruan yang ada di daerah Sumatera Utara antara lain Tapak Suci, SPDKK, Penjuru Angin, PD Lindo, Teratai

Suci, PSHT, ASAD, Walet Putih, Bangau Putih, Perisai Diri, Satria Muda Indonesia dan masih banyak lagi.

Pencak silat dalam perkembangannya saat ini sudah banyak peminatnya dari semua kalangan. Mulai dari anak-anak sudah dimasukan diperguruan-perguruan pencak silat yang ada. Orang tua yang tahu akan peluang olahraga pencak silat selain untuk mencari prestasi juga untuk meningkatkan kualitas manusia, kesegaran jasmani, serta bekal menjaga diri dari kerasnya kehidupan. Bahkan sekarang sekolah-sekolah pun sudah mulai dimasuki perguruan-perguruan pencak silat untuk merekrut anggota dan sebagai upaya pelestarian kebudayaan dan peningkatan prestasi sejak dini yang dilakukan di luar jam formal melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Disamping membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, melalui kegiatan ekstrakurikuler dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan, dapat juga membantu upaya pembinaan, pematapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian peserta didik. Selain dapat membina serta meningkatkan bakat melalui pembinaan lewat lembaga pendidikan diharapkan dapat memunculkan atlet yang berprestasi, karena prestasi tidak dapat diciptakan atau dibuat dalam waktu singkat. Pembinaan prestasi harus dimulai sejak dini supaya memunculkan atlet yang berprestasi, oleh karena itu dibina secara profesional.

Pembinaan tak hanya sekedar pembinaan saja, pembinaan juga membutuhkan sarana dan prasarana yang merupakan alat dan fasilitas yang mendukung tercapainya kualitas latihan. Dengan adanya sarana dan

prasarana yang memadai nantinya akan mendukung latihan yang efektif sehingga tujuan dari latihan akan tercapai. Beberapa alat umum yang dapat mendukung seperti samsak, punching, bodyprotector, pelindung tulang kering (deker) dan pelindung kemaluan (koteka) yang jumlahnya sesuai dengan atlet yang berlatih dan sesuai dengan standar, apabila dalam berlatih alat tersebut jumlahnya kurang apalagi tidak memadai maka yang akan terjadi adalah latihan yang kurang optimal.

Dalam olahraga beladiri pencak silat tidak hanya sarana dan prasarana saja yang dapat mendukung tercapainya prestasi, teknik dasar sangat diperlukan karena sebagai bekal utama bagi seorang pesilat. Adapun macam-macam teknik dasar pencak silat menurut Johansyah (2004: 7) menyatakan: Teknik yang perlu dikembangkan dalam pencak silat meliputi: (1) langkah dan pola langkah, (2) sikap pasang dan pengembangan, (3) teknik bela, (4) teknik serangan, (5) teknik jatuhan dan, (6) teknik kunci. Berdasarkan jenisnya serangan dalam pencak silat dibedakan menjadi dua yaitu, pukulan dan tendangan yang dimana pukulan memiliki bobot nilai 1 dan tendangan nilai 2 dalam pertandingan. Jenis pukulan yang umum di gunakan pada pencak silat yaitu: pukulan depan, pukulan atas, pukulan bawah, pukulan lingkar, pukulan sungkit. Sedangkan jenis tendangan pencak silat yang umum digunkann yaitu: tendangan depan, tendangan samping (T), tendangan sabit, tendangan berputar serta sapuan. Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pesilat, sehingga dapat berperan dalam menguasai teknik-teknik selanjutnya.

Tendangan merupakan salah satu teknik yang dipakai ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak jauh. Dimana pesilat menggunakan tungkai kaki dalam serangannya. Salah satu tendangan yang sering digunakan antara lain ialah tendangan depan atau lurus . Tendangan depan atau lurus adalah tendangan yang dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi dada kemudian di luruskan dengan lintasan lurus ke depan serta dengan sasaran dari pinggang hingga dada dan perkenaannya pada bola mata kaki. Mengingat pentingnya penguasaan kemampuan menendang pada beladiri pencak silat , maka dalam latihan kemampuan ini harus didahulukan dengan melatih gerak dasar menendang, sehingga setiap pemain akan mampu melakukan tendangan dengan baik untuk mendapatkan nilai.

Peneliti telah melakukan observasi mengamati gerakan yang dilakukan atlet pemula, yang dimana saat atlet melakukan sesi latihan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Santa Maria Kabanjahe atlet melakukan serangan tendangan depan dengan sasaran puching peneliti melihat kebanyakan atlet melakukan gerakan belum benar banyak pelaku yang tidak mengangkat lutut ketika melakukan tendangan depan walupun tak jarang sasarannya benar tetapi prosesnya salah. Kemudian peneliti mewawancarai pelatih mengenai gerakan tendangan depan yang dilakukan atlet dan media alat apa yang digunakan untuk meningkatkan teknik menendang dan ketepatan menendang selama ini. Ibnu Rusdi Tanjung sebagai pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 4 Kabanjahe dan SMP Santa Maria Kabanjahe mengatakan gerak dasar tendangan sangat penting dan

sangat dibutuhkan gerakan menendang khususnya untuk tendangan depan yang sesungguhnya mulai dari gerakan angkatan lutut , dorongan kaki, posisi badan dan tarikan lutut kembali hingga meletakkan ke posisi pasang, dan media alat latihan khususnya untuk dasar tendangan masih menggunakan alat lama yang mudah di temukan. Dari beberapa ekstrakurikuler serta perguruan pencak silat di Kab.Karo khususnya di Kabanjahe alat yang digunakan untuk latihan masih menggunakan alat yang umum seperti puching, samsak dan untuk melatih tendangan dasar masih menggunakan alat model lama seperti kursi yang ketinggiannya statis tidak bisa disesuaikan dengan tinggi badan setiap atlet dan belum sempurna.

Billy pelatih ekstrakurikuler pencak silat SD Muhammadiyah dari perguruan pencak silat Tapak Suci juga mengatakan penting bagi setiap pesilat untuk melakukan latihan dasar apalagi dasar tendangan dan media yang digunakan untuk melatih dasar tendangan terutama tendangan depan masih menggunakan media lama seperti kursi. Dikarenakan penggunaan yang tidak terlalu sulit, mudah di temukan dan memiliki hasil yang akurat untuk meningkatkan kemampuan akurasi target tendangan, tetapi bagi atlet yang memiliki ukuran tubuh yang pendek biasanya menggunakan bantuan teman karena kursi ukurannya statis tidak dapat di atur tinggi dan rendahnya. Peneliti mendapatkan bahwa media latihan dasar tendangan sederhana di setiap tempat ekstrakurikuler pencak silat maupun perguruan belum ada dan masih menggunakan model lama seperti kursi yang masih memiliki kekurangan dari hasil observasi dari kedua sekolah yakni SMP

Santa Maria Kabanjahe dan SD Muhammadiyah Kabanjahe pada saat melakukan sesi latihan ekstrakurikuler pencak silat. Kedua pelatih mengemukakan hal yang sama bahwa alat untuk melatih dasar tendangan khususnya tendangan depan yang berstandart pada pencak silat belum ada, perlunya media latihan dasar tendangan yang dimana selama ini hanya menggunakan media yang mudah ditemukan tetapi tidak *flakcible* untuk tingkatannya karena setiap atlet memiliki tinggi badan yang berbeda-beda jadi harus disesuaikan dengan tinggi badan dari masing masing atlet. Dengan adanya media latihan dasar tendangan juga dapat mendukung pembuatan program latihan agar bentuk latihan dapat bervariasi dan agar para atlet tidak bosan dalam melakukan latihan.

Terkait dengan media latihan dasar tendangan sederhana yang berstandart belum ada dan sampai sekarang masih menggunakan media yang mudah di temukan dan masih memiliki kekurangan peneliti tertarik mengambil judul “Pengembangan Model Alat Bantu Latihan Dasar Tendangan Depan Beladiri Pencak Silat Pada Atlet Pemula”

Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengembangkan sebuah model alat bantu atau media gawang pada latihan dasar tendangan untuk membantu atlet pencak silat dalam meningkatkan kemampuan tendangan. Alat yang dikembangkan berbentuk gawang sederhana yang dapat diukur sesuai tinggi rendahnya jangkauan pesilat.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya alat bantu latihan untuk melatih dasar tendangan.
2. Model alat bantu latihan dasar tendangan belum ada ditemukan dan cenderung menggunakan alat seadanya.
3. Ketepatan sasaran tendangan masih banyak yang belum tepat dan proses nya juga masih belum benar.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi di atas, maka dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada “Pengembangan Model Alat Bantu Latihan Dasar Tedangan Depan Beladiri Pencak Silat Bagi Atlet Pemula”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang ada yaitu: apakah pengembangan model alat latihan dasar tendangan depan sederhana dapat dipergunakan dan dapat meningkatkan kemampuan menendang pesilat?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan produk model alat latihan dasar tendangan depan pada bela diri pencak silat bagi atlet pemula guna kemudahan dalam latihan.

F. Spesifikasi Produk

Produk yang dikembangkan pada penelitian pengembangan ini adalah model alat bantu latihan yang baru pada atlet pemula pencak silat. Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk mengembangkan alat bantu latihan yang lebih efektif sehingga diharapkan dapat menjadi daya tarik untuk atlet dan pelatih. Produk yang dihasilkan diharapkan dapat menambah kemampuan atlet dan diharapkan meningkatkan prestasi atlet pencak silat.

G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti sebagai penambahan wawasan dan pengetahuan, sebagai masukan kepada peneliti untuk memberbudayakan alat bantu latihan dalam sesi latihan, sebagai masukan kepada atlet yang berlatih, dan bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan jika ingin melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.

1. Secara Teoritis

- a. Menambah kebermanfaatan akademisi untuk ikut berperan dalam kemajuan olahraga nasional
- b. Mendorong generasi muda bangsa untuk terus menjaga dan berkarya sebagai upaya meningkatkan kemajuan industri olahraga

2. Secara Praktis

- a. Sebagai alat bantu latihan atau teman latihan teknik dasar tendangan depan pencak silat
- b. Dapat dijadikan solusi permasalahan kurangnya alat bantu latihan teknik dasar tendangan depan pencak silat.
- c. Sebagai wacana tambahan dalam latihan teknik dan peningkatan kualitas tendangan secara terarah guna mencapai bentuk tendangan yang akan mendukung seorang atlet meningkatkan prestasi.
- d. Memudahkan pelatih dalam memberikan materi teknik dasar.