

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga seni beladiri tradisional bangsa Indonesia. Di setiap daerah seluruh Indonesia mempunyai perguruan pencak silat sendiri, yang masing-masing memiliki gerakan dan ciri khas yang berbeda. Didalam olahraga beladiri pencak silat sangat di butuhkan kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik serta strategi yang memungkinkan seseorang mampu melakukan gerakan-gerakan organ tubuh secara optimal dan produktif untuk mencapai tujuan gerakan dengan maksimal. Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga (Rusli Lutan dkk, 1991 : 88)

Pada dasarnya pencak silat di pelajari untuk membela diri dari serangan binatang buas ataupun dari lawan, sehingga pada umumnya gerakan pada beladiri pencak silat merupakan gerakan yang mematikan lawan. Seiring dengan perkembangan zaman pencak silat mengalami kemajuan teknik, baik teknik pukulan, tendangan, tangkisan, tangkapan, elakan, bantingan, sehingga gerakan yang dipelajari dalam pencak silat bukan lagi gerakan yang mematikan lawan tetapi gerakan yang di pelajari bertujuan untuk memperoleh point atau nilai sebanyak-banyaknya, hal ini jelas terlihat dalam kemampuan pencak silat pada saat penguasaan gelanggang.

Penguasaan berbagai teknik yang dilakukan seorang atlet harus didukung dengan kemampuan dan kualitas fisik serta strategi yang baik. Untuk memungkinkan prestasi latihan haruslah berpedoman pada teori – teori serta prinsip – prinsip latihan. Tanpa adanya teori serta prinsip latihan yang baik dan benar maka suatu prestasi akan sukar untuk diperoleh.

Dengan kondisi fisik yang optimal 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 di maksud ialah kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik” dan hal ini juga tidak terlepas dari teknik dan taktik dalam pencak silat.

Pada saat ini olahraga beladiri pencak silat sangat di kembangkan, mengingat bahwa olahraga beladiri pencak silat merupakan budaya bangsa yang tentunya perlu dilestarikan, dikembangkan dan diperkenalkan ke dunia internasional. Pada sebagian wilayah Indonesia perkembangan olahraga khususnya beladiri pencak silat telah meningkat sangat pesat, hal ini terlihat dari tingginya persaingan baik itu di tingkat daerah, nasional dan bahkan di tingkat internasional.

Dalam mencapai prestasi yang optimal tidak terlepas dari bimbingan para pelatih dan semangat juang yang tinggi dari para atlet, yang merupakan hal terpenting dalam pencapaian sebuah prestasi adalah program latihan yang tepat dan sesuai dengan karakter para atlet. Ada beberapa aspek yang perlu dilatih agar

prestasi dapat tercapai secara maksimal yaitu latihan fisik, latihan tehnik, latihan taktik strategi dan mental.

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal seorang pesilat disamping harus menguasai teknik – teknik pencak silat secara baik dan benar harus pula didukung oleh kesegaran jasmani dan kondisi fisik yang lebih prima. Tanpa didukung kondisi fisik yang baik seorang pesilat tidak mungkin mampu bertanding dengan teknik-teknik pencak silat dan penguasaan gelanggang yang baik pada saat melaksanakan pertandingan dalam waktu 2 menit x 3 babak. Untuk menunjang pelaksanaan teknik – teknik yang maksimal pada saat pertandingan maka sebuah program latihan yang akan diberikan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan.

Perguruan pencak silat Penjur Angin sampali merupakan salah satu wadah pengembangan bakat atlet khususnya dalam cabang olahraga beladiri pencak silat, dimana pada umumnya atlet yang ada dalam perguruan tersebut adalah pelajar SMP dan SMA.

Secara umum perguruan tersebut dapat disimpulkan memiliki kemajuan yang cukup baik, terbukti dari adanya beberapa atlet yang ikut serta dalam beberapa event pertandingan olahraga pelajar, misalnya pada POPKAB Deli Serdang tahun 2016, 2017 dan 2018 atas nama Sela Al Aini yang berhasil meraih mendali emas,. Pada POPDASU tahun 2017, Sela Al Aini juga berhasil meraih mendali emas. Pada kejuaraan Penjur Angin CUP 2018 atas nama Melati Yuiardi berhasil meraih mendali emas. Pada kejuaraan Penjur Angin CUP 2015, 2016 dan 2017 atas nama Sri Ramadhani berhasil meraih mendali emas.

Perguruan pencak silat Penjuru Angin Sampali merupakan salah satu perguruan yang baru berdiri. Walaupun baru berdiri perguruan pencak silat penjuru angin sampali dapat dikatakan klub olahraga beladiri yang maju dan berkembang. Ditinjau dari segi fisik secara umum dapat dikatakan baik, karena didukung oleh kondisi alam yang menuntut atlet untuk melakukan sebuah aktifitas fisik yang tentunya secara tidak disadari telah menempah dan membentuk mereka menjadi individu yang tangguh dan berani.

Dari segi teknik dan taktik pertarungan, semua atlet diberikan kebebasan untuk berekspresi dalam bertarung sesuai dengan keahlian dan kemampuan mereka masing-masing. Namun pelatih menuntut agar para atlet dapat memahami teknik-teknik dasar gerakan dalam pencak silat, karena dengan memahami teknik dasar maka dapat pula dikembangkan dengan teknik-teknik yang lain baik itu sapuan, guntingan, bantingan, tendangan, tangkisan dan teknik-teknik lainnya.

Di perguruan pencak silat Penjuru Angin sampali kelompok putri merupakan kelompok yang paling banyak jumlahnya yakni berjumlah 20 orang sedangkan putera hanya berjumlah 4 orang.

Dari hasil pemantauan dan wawancara dengan pelatih bahwasanya yang melatih di perguruan Penjuru Angin sampali yang berdiri pada lima tahun silam adalah Irfandi, S.Pd dimana pelatih yang merupakan mantan atlet tersebut telah mendapat predikat sabuk merah (telah dapat menjadi seorang pelatih) dari perguruan Penjuru Angin.

Sarana yang ada diperguruan Penjuru Angin sampali adalah lapangan dan peralatan yang sudah dimiliki antara lain *body protector*, *pecing beat* dan lain –

lain. Dengan demikian pencak silat di perguruan Penjuru Angin sampai dari sarana dan peralatan yang di miliki sudah cukup mendukung dalam pelaksanaan latihan meskipun masih pada tingkat standar.

Dari wawancara dan pemantauan yang telah di lakukan, peneliti menemukan ada masalah yakni pada saat atlet melakukan gerakan tendangan lurus. Dimana gerakan tendangan yang dilakukan tidak terlihat cepat sehingga gerakan sangat mudah diantisipasi oleh lawan, ditambah lagi gerakan tendangan tersebut belum sesuai dengan gerakan tendangan yang sebenarnya. Pelatih mengatakan metode yang di gunakan untuk melatih tendangan selama ini adalah dengan menendang tanpa sasaran, menendang dengan sasaran (*pecing beat*), teknik menendang berpasangan dan untuk latihan fisiknya diberikan metode sprint pendek. Kemudian peneliti memberikan usulan bagaimana kalau latihan yang selama ini diganti dengan mencoba metode latihan menendang dengan sasaran yaitu *pecing ball* dan latihan dengan media pembatas. Disamping dapat meningkatkan kemampuan teknik pada pencak silat khususnya pada tendangan lurus bentuk latihan ini juga di berikan agar mengurangi kejenuhan para atlet dalam melakukan latihan teknik.

Dengan demikian pelatih menanggapi dan menyetujui bentuk latihan tersebut untuk diberikan pada atlet, apakah bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus.

Pada pencak silat tendangan merupakan salah suatu teknik yang paling efektif dalam sebuah serangan untuk memperoleh nilai. Saat pertandingan pada umumnya persentasi gerakan yang lebih banyak di gunakan selain pukulan adalah

tendangan dimana secara logika tendangan lebih jauh jangkauannya di banding dengan pukulan dan perolehan nilai juga lebih banyak diberikan dari gerakan tendangan. Salah satu bentuk tendangan ialah tendangan lurus. Banyak teknik tendangan dalam pencak silat, namun tendangan lurus merupakan bentuk tendangan yang paling mudah dilakukan tetapi walaupun mudah di lakukan tendangan lurus membutuhkan kecepatan yang lebih optimal sehingga tendangan akan sulit di antisipasi oleh lawan.

Dari masalah di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada atlit pencak silat Penjuru sampali deli serdang. Karena peneliti melihat bahwa kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat Penjuru Angin sampali masih cenderung lambat dan kurang bertenaga, sehingga sangat mudah diantisipasi oleh lawan. Lambatnya tendangan tersebut sangat jelas terlihat pada saat atlet melakukan sparing. Dimana gerakan tendangan yang dilakukan masih kurang sesuai dengan tendangan yang sebenarnya, dan tendangan juga terkadang tidak mengenai sasaran dengan baik dan benar.

Mengingat bahwa atlet pada perguruan pencak silat Penjuru Angin sampali mayoritas adalah putri, maka penulis ingin melakukan penelitian pada kelompok putri saja, ditambah lagi akhir-akhir ini terjadi penurunan kemampuan pada teknik tendangan khususnya tendangan lurus, hal ini terlihat jelas bahwa masih kurangnya kemampuan dalam pelaksanaan tendangan dan kecepatan tendangan lurus yang dimiliki.

Hal ini terlihat saat di lakukannya test pendahuluan terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat putri perguruan Penjuru Angin sampali.

Tabel 1. Hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat putri perguruan Penjuru Angin sampali (dalam detik)

NO	Nama	T1	T2	T3	TT
1	Amanda Adelia	01,50	01,61	01,59	01,50
2	Santia Putri	01,77	01,81	01,76	01,76
3	Nadia Anisa	01,76	01,76	01,79	01,76
4	Sa'diah	01,82	01,74	01,63	01,63
5	Sela AL Aini	01,47	01,57	01,62	01,47
6	Chairunisa	01,48	01,48	01,53	01,48
7	Sri Widayanti	01,72	01,51	01,60	01,51
8	Melati Yuniardi	01,61	01,77	01,71	01,61
9	Sri Ramadhani	01,56	01,64	01,55	01,55
10	Suparni	01,75	01,81	01,70	01,70

T1 = Tendangan pertama

T2 = Tendangan kedua

T3 = Tendangan ketiga

TT = Tendangan terbaik

Berdasarkan data hasil post tes tendangan lurus pada atlet penjuru angin sampali di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan menggunakan *pecing ball* dan media pembatas terhadap kemampuan peningkatan tehnik tendangan lurus atlet pencak silat putri perguruan Penjuru Angin sampali tahun 2021/ 2022.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan, maka di peroleh gambaran tentang permasalahan yang di hadapi. Dalam penelitian ini masalah yang di teliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kecepatan tendangan lurus dalam pencak silat? Apakah faktor alam dapat mempengaruhi kecepatan

tendangan lurus dalam pencak silat? Apakah faktor program latihan dapat mempengaruhi kecepatan tendangan lurus dalam pencak silat? Apakah dengan menguasai teknik-teknik pencak silat dapat mempengaruhi kecepatan tendangan lurus? Apakah dengan unsur-unsur fisik yang baik dapat mempengaruhi kecepatan tendangan lurus dalam pencak silat? Bentuk latihan apa saja yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan lurus dalam pencak silat? Apakah latihan dengan menggunakan *pecing ball* dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus dalam pencak silat? Apakah latihan dengan media pembatas dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus dalam pencak silat? Dari latihan menggunakan *pecing ball* dan latihan menggunakan media pembatas, manakah yang memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus dalam pencak silat ?

C. Pembatasan Masalah

Dari sekian banyak masalah yang ada dan untuk mempermudah peneliti dalam melaksanakan penelitian, maka peneliti perlu membatasi masalah yang akan diteliti. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah perbedaan pengaruh latihan menggunakan *pecing ball* dan media pembatas terhadap kemampuan peningkatan teknik tendangan lurus atlet pencak silat putri perguruan Penjurur Angin Sampali tahun 2021/2022.

D. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan *pecing ball* terhadap kemampuan peningkatan tehnik tendangan lurus atlet pencak silat putri perguruan Penjuru Angin Sampali Tahun 2022?.
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan dengan menggunakan media pembatas terhadap kemampuan peningkatan tehnik tendangan lurus atlet pencak silat putri perguruan Penjuru Angin Sampali Tahun 2022?.
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan menggunakan *pecing ball* dan menggunakan media pembatas terhadap kemampuan peningkatan tehnik tendangan lurus atlet pencak silat putri perguruan Penjuru Angin Sampali Tahun 2022.?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui sejauh mana pengaruh latihan menggunakan *pecing ball* terhadap kemampuan peningkatan tehnik tendangan lurus pada atlet pencak silat putri perguruan Penjuru Angin Sampali Tahun 2022.
2. Mengetahui sejauh mana pengaruh latihan dengan menggunakan media pembatas terhadap kemampuan peningkatan tehnik tendangan lurus pada atlet pencak silat putri perguruan Penjuru Angin Sampali Tahun 2022.

3. Mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan menggunakan *pecing ball* dan latihan dengan menggunakan media pembatas terhadap kemampuan peningkatan tehnik tendangan lurus pada atlet pencak silat putri perguruan Penjurui Angin Sampali Tahun 2022.

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 bahan kontrol untuk atlet di dalam menjalankan program latihan yang benar, khususnya untuk peningkatan kecepatan tendangan.
2. Memperkaya ilmu pengetahuan tentang olahraga khususnya beladiri pencak silat.
3. Memberi kontribusi bagi kemajuan pembinaan dan meningkatkan prestasi cabang olahraga khususnya cabang beladiri.
4. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti untuk melakukan penelitian berikutnya supaya lebih baik.
5. Memberikan masukan bagi pelatih dalam upaya peningkatan kecepatan tendangan lurus.