

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan cabang olahraga asli Indonesia. Iskandar (1992:23) mengungkapkan: “Pencak silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu, dan bisa ditemukan hampir di wilayah seluruh Indonesia. Setiap daerah memiliki kekhasan ciri gerakanya sendiri-sendiri”. Teknik dalam pencak silat sangat beragam. Setiap aliran atau perguruan memiliki teknik yang berbeda satu sama lain. Secara umum teknik dasar adalah pukulan, tendangan, tangkisan atau hindaran, jatuhan dan kuncian. Dan setiap teknik tersebut masih terbagi-bagi lagi jenisnya.

Pencak silat merupakan olahraga yang yang sering mengharumkan nama Indonesia di *event-event* tertentu, seperti Kejuaraan Dunia Pencak Silat Tahun 2015 yang dilaksanakan di Thailand. Indonesia berhasil meraih juara umum. Untuk menjadi seorang atlet pencak silat, penampilan seorang pesilat yang bermutu, dituntut untuk menguasai berbagai teknik dasar yang memegang peranan penting, seperti yang dikemukakan Iskandar (1992:69) a). Langkah dan pola langkah b). Sikap pasang pengembangannya c). Teknik elakan d). Teknik serangan e). Teknik jatuhan dan f). Teknik kuncian, juga didukung dengan fisik serta taktik dan mental yang baik. Pencak silat tidak hanya menampilkan pertarungan yang sengit, namun di dalam pertandingan harus menunjukkan kaidah silat yang baik dan indah, sehingga terlihat seni dalam pertarungan.

Selain kaidah namun banyak teknik yang juga harus dilatih untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet, salah satunya teknik serangan. 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. Pada saat pertandingan teknik yang dipakai dalam pertandingan pencak silat sangat beragam, dan taktik yang mereka gunakan bervariasi tergantung dari atlet tersebut. Seperti memulai serangan pertama dengan menggunakan pukulan atau dengan menggunakan tendangan bahkan dengan menggunakan gertakan agar memperoleh poin.

Pada bulan Oktober sampai Desember 2014, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih di Perguruan Pencak Silat Harimau Hijaiyah Langkat (Harihilang) Kabupaten Langkat yang bernama Irwansyah dan Rusliadi. Berdasarkan pernyataan pelatih, mereka melakukan latihan selama 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, Sabtu. Jumlah atlet yang berlatih di perguruan tersebut sebanyak 60 orang atlet putra dan putri yang tergabung dalam beberapa kelas dan kategori. Beberapa orang atlet telah berlatih selama 1 sampai 2 tahun, bahkan sampai 4 tahun (terlampir). Antusias atlet berlatih cukup baik. Sehingga termasuk perguruan yang cukup banyak melahirkan atlet untuk menjadi wakil dari Kabupaten Langkat dalam setiap *event* pertandingan daerah maupun nasional. Dalam proses latihan, pelatih memberikan materi latihan kepada mereka secara bersama-sama tidak membedakan satu dengan yang lainnya. Sehingga tidak ada perbedaan materi diantara mereka. Namun pelatih hanya membuat satu program latihan untuk keseluruhan atlet, tidak membedakan intensitas latihannya,

baik untuk yang latihan dengan lama 1 (satu) tahun maupun yang berlatih selama 4 (empat) tahun bahkan untuk putra maupun putri tidak ada perbedaan. Dengan atlet yang cukup banyak, pelatih juga cukup kesulitan mengontrol atlet, sehingga terkadang atlet tidak terpantau dengan baik.

Dengan latihan seperti di atas pelatih mengatakan terdapat cukup banyak kekurangan dalam latihan. Mereka telah cukup baik dalam latihan teknik karena pelatih dapat memberikan latihan dengan materi yang sama secara bersamaan. Namun dalam latihan fisik mereka memiliki cukup banyak kekurangan. Seperti latihan tendangan dan pukulan yang tidak cepat, sehingga dapat mudah untuk ditangkis dan ditangkap oleh lawan, tendangan dan pukulan yang dilakukan tidak memiliki *power* yang baik hanya menempel pada *body protector*, saat melakukan tendangan, pukulan dan tangkapan tidak memiliki momentum yang tepat, tidak dapat menyelesaikan tangkapan hingga menjadi jatuhan karena tidak adanya kekuatan otot lengan.

Dari beberapa faktor penentu prestasi tersebut, faktor fisik merupakan salah satu faktor penting dan mutlak untuk dikembangkan secara optimal pada diri setiap atlet, termasuk atlet pencak silat. Karena tanpa kondisi fisik yang prima sulit bagi atlet untuk berprestasi secara maksimal. Dalam pengembangan kondisi fisik atlet pencak silat belum banyak pilihan metode latihan yang digunakan, khususnya dalam pengembangan kecepatan yang diperlukan. Pelatih di daerah dalam penyusunan program latihannya pada umumnya masih didasarkan pada pengalaman semata pada saat menjadi atlet, belum sampai pada tahapan mencari tahu informasi apa yang tepat untuk metode latihan yang sesuai dengan kondisi atletnya. Selain itu pembinaan olahraga prestasi di daerah terkesan berjalan sangat

lamban, bahkan cenderung tak berkembang, karena belum diterapkan pengembangan olahraga melalui pendekatan ilmiah. Hal ini dapat dilihat dari sarana dan prasarana yang ada di pada daerahnya, yang pada umumnya masih sangat kurang. Hal yang sama terjadi juga dalam pembinaan atlet pencak silat di Kabupaten Langkat.

Tendangan merupakan serangan yang paling sering dipakai pada saat pertandingan oleh atlet pencak silat khususnya pesilat dari Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat. Tendangan merupakan salah satu teknik yang banyak meraih keuntungan bila dibandingkan teknik pukulan. Tendangan akan menghasilkan peluang yang lebih besar untuk menciptakan poin dalam setiap pertandingan. Tendangan yang sering digunakan dalam latihan dan pertandingan adalah tendangan depan.

Menurut Nugroho (2005:17 dalam Aqil Azizi, 2013) mengatakan: “Dari ketiga teknik dasar yaitu pukulan, tendangan dan tangkapan yang dapat digunakan untuk memperoleh point, kira-kira 47% yang paling dominan digunakan dalam pertandingan adalah teknik tendangan”. Tendangan mempunyai beberapa keuntungan antara lain tendangan mendapatkan nilai yang cukup tinggi yaitu dua poin. Jangkauannya lebih panjang serta mempunyai power yang lebih besar dibanding dengan serangan lain yaitu pukulan hanya memperoleh nilai satu.

Berdasarkan penelitian Erwin, 2010 (dalam Aqil Azizi, 2013) “Teknik tendangan memiliki presentase yang cukup besar untuk memperoleh poin. Sebesar 45% tendangan depan menghasilkan poin. Berarti dapat dikatakan tendangan tersebut berhasil masuk pada sasaran tanpa tertangkis serta bertenaga”. Oleh sebab itu kecepatan sangat diperlukan dalam latihan maupun pertandingan, selain

kecepatan kondisi fisik juga harus mendukung. Tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah tendangan depan.

Berdasarkan pernyataan pelatih, bahwa rata-rata atlet yang sudah berlatih diperguruan tersebut yaitu 1 (satu) sampai 4 (empat) tahun, teknik dasar dalam melakukan pukulan maupun tendangan sudah cukup baik pada saat aplikasi dilatih dan pertandingan, apabila latihan dengan tekun dan mengikuti program latihan yang maksimal selama 2 (dua) tahun dapat memiliki kemampuan yang cukup baik dalam melakukan latihan pencak silat, khususnya pada masa remaja. Namun kemampuan tendangan para atlet belum sesuai dengan harapan dan keinginan yang dianjurkan oleh pelatih, yaitu tendangan harus cepat, kuat, tepat dan akurat agar tidak mudah ditangkap ditangkis oleh lawan.

Kekurangan yang terjadi dalam kecepatan tendangan dapat dilihat berdasarkan lampiran 1 (satu), yaitu data awal hasil tendangan depan yang disajikan oleh peneliti. Berdasarkan data tabel di lampiran 1 (satu) dan 2 (dua), bahwa hasil tendangan atlet masih masuk dalam kategori cukup dan kurang.

Untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti berdiskusi dengan pelatih untuk menggunakan bentuk latihan tendangan depan dari sikap jongkok ke posisi berdiri dan latihan menggunakan pemberat di kaki yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat. Kemudian atlet akan dibagi kedalam kelompok berdasarkan umur latihan dan bentuk latihan yang akan diteliti. Karena latihan ini telah digunakan dalam latihan, namun belum dilaksanakan dengan semaksimal mungkin, karena tidak terprogram dengan baik, sehingga peneliti tertarik untuk melanjutkan bentuk latihan tersebut, dan ingin

membuktikan apakah ada pengaruh bentuk latihan tersebut terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Tendangan Depan dari Posisi Jongkok dan Latihan Menggunakan Beban di Kaki Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : apakah kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Tahun 2015 dapat ditingkatkan?, Bila dapat, bagaimanakah cara untuk meningkatkannya?, Faktor – faktor apa saja yang dapat meningkatkan hasil kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Tahun 2015?, Apakah metode latihan tendangan depan dari posisi jongkok cukup efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan?, Apakah metode latihan tendangan depan menggunakan beban di kaki cukup efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan?, Dan kedua pendekatan metode latihan di atas mana yang lebih efektif dalam upaya peningkatan hasil kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Tahun 2015?, Sejauh manakah umur latihan akan mempengaruhi peningkatan hasil kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Tahun 2015?, Apakah ada perbedaan hasil kecepatan tendangan depan

pada atlet pencak silat putra perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Tahun 2015 berdasarkan umur latihan?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda dalam penulisan ini, perlu diberi batasan, sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi cukup jelas dan terkontrol, yaitu “Pengaruh Latihan Tendangan Depan dari Posisi Jongkok dan Latihan Menggunakan Beban di Kaki Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015”. Dengan demikian variabel bebas manipulatif (*independent variable*) yaitu 1) Latihan tendangan depan dari posisi jongkok dan 2) Latihan tendangan menggunakan beban di kaki. Untuk variabel bebas atribut dalam penelitian ini adalah umur latihan, yang terbagi menjadi 2 (dua) yaitu: 1) Umur latihan dua tahun keatas 2) Umur latihan dua tahun kebawah. Hasil kecepatan tendangan sebagai variabel terikat (*dependent variabel*).

### **D. Rumusan Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan, apakah terdapat perbedaan hasil kecepatan tendangan depan dengan latihan tendangan depan dari posisi jongkok dengan tendangan depan menggunakan beban di kaki pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015?
2. Apakah terdapat interaksi latihan tendangan dari posisi jongkok, latihan tendangan menggunakan beban di kaki dan umur latihan terhadap hasil

kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015?

3. Apakah terdapat pengaruh antara latihan tendangan depan posisi jongkok dan latihan tendangan depan menggunakan beban di kaki serta umur latihan dua tahun keatas terhadap hasil kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015?
4. Apakah terdapat pengaruh antara latihan tendangan depan posisi jongkok dan latihan tendangan depan menggunakan beban di kaki serta umur latihan dua tahun kebawah terhadap hasil kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas latihan guna mencapai prestasi pencak silat di Sumatera Utara khususnya Pengkab Asahan. Di samping itu penelitian ini mencoba menemukan pilihan bagi pelatih untuk menerapkan metode latihan yang tepat untuk pesilat dalam hal peningkatan hasil kecepatan tendangan.

1. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil kecepatan tendangan depan dengan latihan tendangan depan dari posisi jongkok dengan tendangan depan menggunakan beban di kaki pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat interaksi latihan tendangan dari posisi jongkok, latihan tendangan menggunakan beban di kaki dan umur latihan

terhadap hasil kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015.

3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara latihan tendangan depan posisi jongkok dan latihan tendangan depan menggunakan beban di kaki serta umur latihan dua tahun keatas terhadap hasil kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara latihan tendangan depan posisi jongkok dan latihan tendangan depan menggunakan beban di kaki serta umur latihan dua tahun kebawah terhadap hasil kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Para pelatih, dalam mengaplikasikan latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil kecepatan tendangan pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015.
2. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan kepada pelatih untuk menyusun program latihan yang akan diterapkan dalam peningkatan hasil kecepatan tendangan pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015.
3. Para pembina dan pemerhati olahraga, sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam merencanakan pembinaan pencak silat di Sumatera Utara, khususnya Kabupaten Langkat.

4. Bagi para ilmuwan dan mahasiswa, penelitian ini sebagai pengembangan ilmu dan dapat dijadikan sebagai dasar referensi dan wawasan keilmuan.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY