

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap cabang olahraga yang sifatnya kompetitif sudah tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak bagi mereka yang menekuninya baik secara individu maupun secara tim atau kelompok. Artinya prestasi dalam suatu olahraga adalah tujuan akhir yang harus dicapai dalam suatu kegiatan olahraga prestasi (olahraga kompetitif) sebagai tujuan dari kegiatan olahraga tersebut.

Untuk dapat mencapai hal tersebut, salah satu cara yang tepat dilakukan adalah dengan adanya upaya-upaya pembinaan serta pelatihan sesuai dengan keperluan dan kebutuhan kondisi fisik yang mendukung. Tentu dalam melakukan kegiatan olahraga prestasi sangat dibutuhkan kondisi fisik yang mendukung untuk melakukan gerakan-gerakan dari olahraga tersebut sehingga menghasilkan gerakan-gerakan yang sesuai dengan yang diinginkan. Pada teknik yang tentu jika menjalani dan mendalami suatu olahraga tertentu pada dasarnya atlet harus bisa menguasai gerakan-gerakan dasar dalam melakukan teknik-teknik tertentu yang bertujuan untuk bisa menghasilkan teknik yang baik dan bagus, keterampilan yang mendukung, sebagai nilai tambah dari si atlet yang akan membedakannya dengan sesama atlet lainnya.

Metode penyampaian materi juga yang sesuai untuk memberikan pengajaran dari bahan pelatihan yang dapat memberi kemudahan dalam proses pemahaman atlet. Lalu dari segi sarana prasarana juga tidak luput dari

terpenuhinya media sarana dan prasarana yang mendukung dalam melakukan kegiatan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi tersebut. Dengan adanya suatu program latihan yang baik dan tepat menurut aturan serta ketentuan yang berlaku dalam proses berlatih.

Pada observasi yang dilakukan peneliti terhadap salah satu kegiatan ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler pencak silat yang berada dibawah tanggung jawab wakasek bidang kesiswaan, dalam profil nya ekstrakurikuler ini termasuk salah satu kegiatan siswa yang sudah lama berjalan di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan seiring dengan pergantian murid-murid yang masuk dan telah tamat dari sini, ekstrakurikuler ini tetap memiliki siswa baik laki-laki maupun perempuan yang berminat untuk menekuni ekstrakurikuler beladiri ini ,terlepas dari itu kemudian peneliti mulai mengobservasi, memperhatikan serta mengamati siswa yang sedang berlatih pencak silat tersebut dengan salah satu teknik tendangan yaitu tendangan sabit, dimana para siswa sedang bergiliran melakukan tendangan sabit pada sasaran (hand box/sand sack). Peneliti melihat para siswa yang melakukan tendangan sabit memiliki beberapa kekurangan yaitu dalam hal kecepatan dan daya ledak, dari tendangan sabit tersebut.

Akibatnya, tendangan para siswa tersebut terlihat lebih lambat serta tidak bertenaga, kemungkinan yang muncul dari pengamatan tersebut adalah kondisi fisik siswa tersebut belum terlatih dengan benar dikarenakan seperti yang diketahui bahwasanya dalam olahraga pencak silat ada beberapa kondisi fisik yang dominan dipergunakan seperti otot tungkai. Sehingga terlihat dari pengamatan peneliti bahwa kecepatan dan daya ledak tungkai siswa tersebut

kurang. Kemudian terlihat juga sarana yang digunakan para siswa yang berlatih tendangan juga kurang memadai sehingga kurang optimal para siswa dalam melakukan latihan yang diberikan. Dalam hal tersebut timbul pemikiran peneliti untuk menerapkan salah satu bentuk latihan yang sederhana, tidak memerlukan biaya untuk penambahan alat, namun tetap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap teknik tendangan sabit para siswa ekstrakurikuler.

Dalam suatu pencapaian prestasi olahraga, salah satu langkah untuk mencapai tujuan tersebut (prestasi) yang lebih baik adalah dengan penataan kondisi fisik dan teknik. Karena dengan adanya kemampuan teknik dan kondisi fisik yang memadai, maka usaha yang dilakukan untuk mencapai prestasi dalam olahraga akan dapat untuk dicapai. Namun hal tersebut belum dikatakan sebagai suatu penentu dikarenakan masih banyak lagi hal-hal lainnya. Sehingga suatu keterampilan yang dimiliki akan lebih baik dalam penampilan di lapangan atau di arena pertandingan. Untuk itu tentunya diperlukan kondisi fisik yang mengarah pada kemampuan khusus guna menunjang ataupun mendukung keterampilan teknik yang dikuasai tersebut.

Pada setiap cabang olahraga ada suatu komponen kondisi fisik yang sangat dominan diperlukan guna meningkatkan teknik yang lebih dominan di gunakan dibandingkan dengan komponen lain yang pada dasarnya memang setiap cabang olahraga memerlukan unsur-unsur kondisi fisik sebagai salah satu faktor penentu untuk mencapai prestasi yang maksimal, khususnya pada cabang olahraga pencak silat sangat memerlukan komponen kondisi fisik yang dapat menunjang fisik dan dan meningkatkan teknik seorang atlet.

Menurut Abdus Syukur (Maryono ; 1998) dalam Sucipto, (2001 : 26) mengatakan :“Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Sedangkan silat adalah unsur teknik beladiri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum.

Pendapat yang sama menurut Mr. Wongso negoro ketua IPSI yang pertama dalam Sucipto, (2001:26) mengatakan bahwa :“Pencak adalah gerakan serang bela, berupa lari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu, yang biasa dipertunjukkan di depan umum. Silat adalah inti sari dari pencak, yakni kemahiran untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertunjukan di depan umum. Menurut Imam Koesoepangat dalam Sucipto, (2001: 26) mengatakan “pencak merupakan gerak beladiri tanpa lawan, sementara silat sebagai beladiri yang tidak boleh dipertandingkan”.

Pendapat yang berbeda menurut Maryono dalam Sucipto, (2001 : 26) menyimpulkan, bahwa “yang menjadi kriteria untuk membedakan arti ‘pencak’ dan arti ‘silat’ adalah apakah sebuah gerakan itu boleh dipertontonkan atau tidak”. Tokoh-tokoh pendiri IPSI akhirnya sepakat untuk tidak membedakan pengertian pencak dengan silat, karena kedua kata tersebut memang mempunyai pengertian yang sama. Pada akhirnya, PB IPSI pada tahun 1975 dalam Sucipto, (2001 : 26) mendefinisikannya sebagai berikut :

Pencak silat adalah asli budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal)

terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dari pengertian tersebut dalam penerapannya pastinya memerlukan komponen kondisi fisik yang mendukung dan kemampuan teknik yang baik yang secara tidak langsung akan dapat dicapai dengan melakukan bentuk-bentuk latihan yang dapat mendukung dalam upaya peningkatan kondisi fisik dan teknik dalam melakukan gerakan bela diri tersebut. Hal ini bertujuan agar tercapainya makna dan pengertian dari pencak silat tersebut tentu saja untuk membela, untuk dapat mempertahankan eksistensi (kemandirian) terhadap lingkungan sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Terlepas dari itu dalam kajiannya, pencak silat memiliki beberapa unsur teknik yang ditetapkan sebagai teknik dasar dalam pelaksanaannya.

Dalam olahraga pencak silat ada beberapa teknik dasar yang memegang peranan penting seperti:

- a) Pola gerak pencak silat.
- b) Teknik kuda-kuda.
- c) Sikap pasang dan pengembangannya.
- d) Teknik serangan.
- e) Teknik tangkisan.
- f) Teknik guntingan.
- g) Teknik elakan.
- h) Teknik kunci.

Dalam teknik serangan terbagi menjadi beberapa bagian berdasarkan alat yang digunakan untuk melakukan suatu serangan, yaitu:

- a) Serangan lengan/tangan yang biasa disebut dengan pukulan,
- b) Serangan tungkai/kaki yang biasa disebut tendangan.

Dalam cabang olahraga Pencak silat tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang dominan dikarenakan dapat dilakukan dengan cepat serta jangkauannya lebih jauh dan dalam pertandingan akan mendapat poin dua. Untuk mendapatkan suatu teknik serangan tendangan yang bagus serta cepat maka diperlukan suatu bentuk latihan yang dapat menimbulkan pengaruh positif bagi kondisi fisik atlet yang mengarah kepada unsur pendukung dalam upaya pelaksanaan teknik tendangan tersebut, diantaranya adalah bentuk-bentuk latihan yang dapat menunjang ataupun mendukung pelaksanaan teknik tendangan sabit dalam olahraga pencak silat.

Sebab dengan melakukan beberapa bentuk latihan ini diyakini dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi fisik yang meliputi unsur kekuatan otot tungkai dari atlet tersebut, sehingga teknik serangan dalam tendangan sabit pada pencak silat akan dapat dicapai apabila unsur tersebut dimiliki oleh seorang pesilat. Dengan kata lain apabila seorang pesilat melakukan bentuk-bentuk latihan tertentu, maka timbul kemungkinan besar dia akan memiliki unsur kekuatan otot tungkai maupun otot lainnya sebagai penunjang dalam melakukan gerakan tendangan sabit tersebut. Disamping kondisi fisik otot tungkai nya kuat juga lebih menunjang atau mendukung terhadap pengaruh dalam melakukan teknik serangan

tendangan sabit dalam olahraga pencak silat tersebut. Terutama dalam situasi bertanding atau dalam suatu arena pertandingan.

Dari berbagai kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwasanya untuk dapat mencapai suatu tendangan yang kuat dan akurat, juga cepat serta tepat dalam mengenai sasaran tentunya diperlukan suatu bentuk latihan tertentu yaitu bentuk latihan *squat thrusts*. Dimana dalam pelaksanaannya bentuk latihan tersebut dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi fisik serta mendukung keterampilan dalam melakukan teknik serangan tendangan sabit.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis ingin membuktikan dalam suatu penelitian ilmiah apakah benar bentuk latihan *squat thrusts* memiliki pengaruh terhadap teknik tendangan sabit dalam teknik serangan pada olahraga pencak silat. Sehingga hal tersebut bukan hanya sebuah teori belaka melainkan merupakan suatu kenyataan yang harus dibuktikan kebenarannya.

Untuk membuktikan kebenarannya penulis akan mencoba meneliti para siswa yang mengikuti suatu kegiatan ekstra kurikuler pencak silat di sekolah SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan mengenai pengaruh dari bentuk latihan *squat thrusts* terhadap para siswa yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler tersebut. Dalam hal ini yang akan diteliti yaitu mengenai pengaruh dari bentuk latihan *squat thrusts* istirahat aktif dan istirahat pasif ini dalam melakukan suatu teknik serangan berupa tendangan sabit dalam Pencak Silat.

Dari hal tersebut timbul suatu pemikiran untuk dapat mengungkapkan apakah ada pengaruh dari bentuk latihan *squat thrusts* istirahat aktif dan istirahat

pasif terhadap teknik tendangan sabit pada murid yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian yang telah di kemukakan dalam latar belakang masalah, maka dari itu dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain sebagai berikut :

- a. Faktor apa saja yang dapat mempengaruhi teknik dalam melakukan tendangan sabit pada olahraga pencak silat?
- b. Apakah komponen kondisi fisik dapat mendukung dalam melakukan teknik tendangan sabit pada olahraga pencak silat?
- c. Bentuk latihan apa yang dapat meningkatkan teknik tendangan sabit dalam olahraga pencak silat?
- d. Metode mengajar apa yang cocok dalam memberikan pemahaman yang tepat mengenai teknik tendangan sabit dalam olahraga pencak silat?
- e. Hal apa yang perlu dilakukan dalam mengatasi kendala sarana prasarana yang kurang memadai dalam upaya melakukan teknik tendangan sabit pada olahraga pencak silat?

Kemungkinan masih banyak lagi pertanyaan-pertanyaan lain yang apabila diungkapkan dan di teliti satu persatu akan menunjukkan pengaruhnya mengenai bentuk latihan *squat thrusts* istirahat aktif dan istirahat pasif terhadap kemampuan teknik tendangan sabit dalam olahraga pencak silat. Namun agar tidak terlalu luas pokok pembahasan dalam penelitian tersebut yang bertujuan untuk menjaga agar



hal-hal yang diluar kendali tidak terjadi maka dari itu penulis perlu melakukan suatu pembatasan masalah.

### **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan uraian dari identifikasi masalah diatas, maka perlu dilakukan suatu pembatasan masalah pada penelitian ini yaitu hanya pada bagian komponen kondisi fisik dan bagian teknik dalam pencak silat yang memiliki pengaruh terhadap kemampuan dalam melakukan teknik tendangan sabit pada olahraga pencak silat.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti oleh penulis antara lain yaitu:

1. Apakah ada pengaruh latihan *squat thrusts* istirahat aktif terhadap teknik tendangan sabit pada siswa ekstra kurikuler Pencak silat SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan tahun 2017/2018?
2. Apakah ada pengaruh latihan *squat thrusts* istirahat pasif terhadap teknik tendangan sabit pada siswa ekstra kurikuler Pencak silat SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan tahun 2017/2018?
3. Apakah Latihan *Squat Thrusts* istirahat aktif memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan *Squat Thrusts* istirahat pasif terhadap tendangan sabit para siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan tahun 2017/2018?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan jawaban terhadap pertanyaan berikut :

1. Untuk mengetahui ada pengaruh latihan *squat thrusts* istirahat aktif terhadap teknik tendangan sabit pada siswa ekstra kurikuler Pencak silat SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan tahun 2017/2018.
2. Untuk mengetahui ada pengaruh latihan *squat thrusts* istirahat pasif terhadap teknik tendangan sabit pada siswa ekstra kurikuler Pencak silat SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan tahun 2017/2018.
3. Untuk mengetahui Latihan *Squat Thrusts* istirahat aktif memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan *Squat Thrusts* istirahat pasif terhadap tendangan sabit para siswa ekstra kurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan tahun 2017/2018.

### **F. Manfaat Penelitian**

Kegiatan penelitian ini dilakukan guna memecahkan permasalahan yang dihadapi dan diharapkan akan memberikan manfaat untuk kemajuan suatu pembinaan dan peningkatan prestasi pada cabang olahraga pencak silat.

Lebih jelasnya penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu gambaran prioritas pembinaan atlet guna meningkatkan prestasi. Serta merupakan suatu bentuk pengukuran yang baku dari hasil kegiatan latihan yang dilakukan oleh atlet, khususnya bagi pembina dan pelatih pada cabang olahraga beladiri pencak silat.

Lebih luas lagi hasil dari penelitian ini akan menjadi masukan bagi para ilmuwan olahraga dalam upaya peningkatan prestasi cabang olahraga pencak silat. Juga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.

