

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pencak silat memiliki gerakan dasar yang terencana, terarah, terkordinasi, dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan seperti yang dikemukakan oleh Bambang Sutiyo (2000:2) yakni: 1) Aspek mental, 2) Aspek spiritual, 3) Aspek olahraga, 4) Aspek budaya.

Dengan demikian pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan. Dalam aspek olahraga pencak silat merupakan cabang olahraga yang dapat dipertandingkan untuk menyatakan prestasi. Dalam hal prestasi pencak silat merupakan olahraga beladiri yang sudah dipertandingkan dievent Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) dan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dan telah memasuki pertandingan yang bertaraf internasional seperti Sea Games. Untuk mendapatkan prestasi tentunya atlet pencak silat dituntut untuk menguasai berbagai tehnik dasar karena tehnik dasar memegang peran penting, Seperti yang dikemukakan oleh Johansyah Lubis (2004:8) hakikat keterampilan pencak silat : 1.) Langkah dan pola langkah, 2) Sikap pasang , 3) Tehnik elakan, 4) Tehnik serangan, 5) Tehnik jatuhan

Serangan dengan tungkai dan kaki terdiri dari: tendangan, sapuan, dengkulan dan guntingan. Salah satu bagian tehnik tendangan adalah tendangan depan atau tendangan lurus. Johansyah Lubis (2004:13) tendangan depan adalah

“serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu”.

Tendangan merupakan salah satu tehnik yang dominan saat bertanding dan merupakan suatu serangan yang efektif dibandingkan dengan pukulan. Menurut penjelasan dari peraturan IPSI (2002:12) dinyatakan bahwa “serangan kaki yang dinilai adalah serangan yang masuk dada sasaran menggunakan tehnik serangan kaki dalam bentuk apapun. Selain dari pada itu *point* daripada tendangan adalah dua, lebih tinggi daripada pukulan yang hanya bernilai satu seperti dinyatakan Johansyah Lubis (2004:39) “serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran, atau elakan lawan bernilai dua”. Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis ketika latihan. Kenyataannya para atlet yang melakukan tendangan depan mengalami kesukaran dalam melakukan tendangan depan dengan tepat, cepat, kuat, dan akurat pada sasaran yang diinginkan hal ini dapat dilihat ketika atlet pencak silat melakukan tendangan depan yang mengenai tubuh lawan, tendangan depan yang dilakukan tidak cepat, akibatnya kaki dapat ditangkap dan dijatuhkan oleh lawan dan setiap tendangan depan yang dilakukan dapat elakkan dan di tangkis oleh lawan.

Ini mungkin di sebabkan karena kelemahan dalam melakukan tehnik tendangan depan dan kemampuan kondisi fisik yang kurang mendukung terutama kemampuan otot tungkai. Dari pengamatan ini timbul suatu pemikiran, mengapa hal ini bisa terjadi , apakah faktor kondisi fisik yang mendukung terhadap tendangan depan tersebut atau faktor lain. Apakah bentuk latihan yang selama ini

dilakukan kurang mendukung atau tidak sesuai dengan tujuan sasaran latihan. Maka untuk itu dalam penelitian ini akan memberikan bentuk latihan *skipping rope satu kaki* dengan *skipping rope dua kaki* dengan latihan tersebut pengamat berharap dapat meningkatkan kecepatan dalam melakukan tendangan depan dalam pencak silat.

Dari hasil observasi pada tanggal 15 Februari 2015 pengamat melakukan tes kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan pengamat menemukan masalah bahwa para atlet mengalami kesukaran melakukan tendangan depan dengan cepat. Observasi serta wawancara dengan pelatih pada tanggal 15 Februari 2015, pelatih pencak silat SMP Muhammadiyah 1 Medan mengatakan “bahwa tendangan depan atlet belum cepat dengan waktu yang di tentukan” dari fakta diatas ternyata apa yang diduga peneliti sesuai dengan kenyataan, yaitu para atlet belum mengasai sepenuhnya melakukan tendangan depan dengan cepat. Atas dasar inilah penulis menganalisis Hal ini disebabkan kecepatan atlet belum di kategorikan baik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka dapat di identifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

Faktor apa sajakah yang mempengaruhi kecepatan tendangan depan atlet putra pencak silat perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan tahun 2015? Apakah kondisi fisik mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet putra pencak silat perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan tahun 2015 ? Apakah latihan *skipping rope satu kaki* dengan *skipping rope dua kaki* dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan

atlet putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2015 ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk memfokuskan masalah yang diidentifikasi pada latar belakang masalah, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti, yaitu pengaruh latihan *skipping rope satu kaki* dengan *dua kaki* terhadap kecepatan tendangan depan atlet putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2015.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti, yaitu :

1. Apakah ada pengaruh latihan *skipping rope satu kaki* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2015 ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *skipping rope dua kaki* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2015 ?
3. Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *skipping rope satu kaki* dan *skipping rope dua kaki* terhadap kecepatan tendangan depan atlet putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2015 ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan *skipping satu kaki* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2015.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan *skipping dua kaki* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2015.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *skipping rope satu kaki* dengan *dua kaki* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan atlet putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2015.

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

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga Pencak Silat tersebut:

1. Bagi pelatih, Sebagai bahan masukan untuk dapat diterapkan dan dikembangkan dalam melatih kecepatan tendangan depan di Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan.
2. Bagi atlet, untuk membantu meningkatkan kondisi fisik atlet dalam melakukan tendangan depan, khususnya kecepatan dan mengapresiasi tendangan depan dengan cepat di gelanggang pertandingan.

3. Bagi peneliti, untuk mengetahui apakah latihan yang diterapkan berpengaruh terhadap kecepatan tendangan depan atlet.
4. Bagi Perguruan Tapak Suci, sebagai bahan masukan dalam pembinaan atlet
5. Bagi mahasiswa, sebagai bahan masukan bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian pada permasalahan yang sama