

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga terdiri dari kata *olah* yang berarti laku, perbuatan, perikelakuan, sedangkan *raga*, yang berarti badan mengandung makna, berlatih diri dengan gerakan badan. Jadi, olahraga berarti gerak badan atau aktivitas jasmani. Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan dari individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas hidup yang lebih tinggi (Noya, 1983 : 5).

Olahraga pencak silat mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota tubuh untuk alat pembelaan diri dan serangan. Pembelaan dan serangan yang diperlukan adalah pembelaan dan serangan yang baik, yaitu serangan yang tepat arahnya dan dilakukan dengan tenang yang sempurna. Berdasarkan alat yang digunakan serangan menggunakan dua alat yaitu lengan/tangan dan tungkai/kaki. Secara umum serangan kaki disertai tendangan. Pada waktu melaksanakan atau melakukan teknik tendangan posisi badan dan lintasan gerakan dapat melalui depan, samping, belakang, dan busur (Iskandar, 1992 : 1).

Dalam suatu tendangan diperlukan suatu latihan berupa kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan kecepatan reaksi (*quicknes*). Dimana kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan cepat. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi

di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kecepatan reaksi (*quicknes*) merupakan kemampuan seseorang bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indra, syaraf atau feeling lainnya (Akhmad, 2013 : 129).

Berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan (11 Agustus 2015), kecepatan tendangan dari atlet terlihat masih belum seperti apa yang diharapkan. Ini terlihat pada saat atlet melakukan tendangan samping karena masih banyaknya permasalahan dalam melakukan tendangan tersebut. Permasalahan yang ditemukan pada saat observasi adalah atlet masih lambat dalam melakukan tendangan dan atlet sering kehilangan momentum saat melakukan tendangan serta kecepatan reaksi dari atlet yang masih lambat pada waktu melakukan tendangan. Hal ini menyebabkan tendangan samping atlet mudah ditangkap oleh lawan. Untuk memperkuat hasil observasi peneliti kemudian melakukan tes pendahuluan pada atlet, dimana dari hasil tes pendahuluan (terlampir) terlihat bahwasanya tendangan atlet masih dalam kategori kurang-cukup. Dalam kategori ini terlihat bahwa kecepatan tendangan samping atlet masih bermasalah.

Hal ini diperkuat lagi dengan wawancara penulis dengan pelatih (Bapak Doko) di lapangan, pelatih mengatakan bahwa di dalam pencak silat tendangan merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh atlet pencak silat. Atlet silat di Pesantren Raudhatul Hasanah Medan rata-rata sudah latihan selama satu sampai dua tahun. Akan tetapi, tendangan dari atlet masih lambat. Beliau mengatakan bahwa dalam melakukan tendangan yang baik haruslah dilakukan

dengan cepat, kuat, tepat dan akurat. Tetapi hal tersebut masih berbanding terbalik dengan keadaan atlet.

Selain itu kurangnya keseriusan dan disiplin atlet dalam melakukan latihan menyebabkan latihan tidak berjalan dengan baik. Sehingga menyebabkan permasalahan bagi atlet khususnya tendangan samping, dimana tendangan dari atlet tersebut masih lambat. Kurangnya program latihan yang terprogram selama ini menyebabkan fisik atlet lambat untuk berkembang. Karena selama ini pelatih hanya memberikan latihan berdasarkan pengalaman pelatih sewaktu masih menjadi atlet. Seperti yang dikatakan oleh Zulkaidah (2005 : 22), bahwasanya setiap prinsip perbedaan individual seseorang memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam penggunaan jalur-jalur belajarnya. Ada yang dengan baik dapat belajar melalui visual, ada pula melalui pendengaran. Sementara individu lain barangkali menggunakan kedua-duanya dalam belajar.

Kebiasaan dari atlet di atas bukan saja terjadi pada waktu latihan akan tetapi terbawa sampai ke pertandingan. Karena metode latihan tendangan samping yang selama ini diterapkan belum mengarah pada peningkatan kecepatan tendangan yang lebih baik, sehingga perlu solusi yang tepat dan sesuai dengan kondisi yang ada. Selain itu juga, terbatasnya jam latihan kurang dimanfaatkan secara maksimal. Beberapa komponen yang sangat mendukung kecepatan tendangan diantaranya dengan latihan kecepatan. Karena belum adanya program latihan kondisi fisik yang memadai, jadwal latihan yang belum diikuti dengan baik oleh atlet, sehingga tendangan samping masih lambat dan kurang tepat pada sasaran.

Berdasarkan data tabel pertama dan kedua (lampiran 5) hasil tendangan atlet masih masuk dalam kategori cukup. Hal ini disebabkan karena kecepatan tendangan atlet belum baik. Hal ini juga bisa terjadi karena faktor latihan yang belum maksimal dan program latihan yang belum memadai untuk menunjang latihan kecepatan tendangan atlet. Atau pun karena pengaruh faktor lain seperti kurangnya tanggapan atlet terhadap latihan yang diberikan dan lambat cara berpikir atlet terhadap latihan yang diberikan. Seperti yang dikatakan Zikwan (2003 : 25) bahwasanya cara berpikir sesuai dengan cara-cara untuk mengetahui yang bersifat nonverbal, seperti perasaan dan emosi, kesadaran yang berkenaan dengan perasaan (merasakan kehadiran suatu benda atau orang), kesadaran, pengenalan bentuk dan pola, musik, seni, kepekaan warna, kreativitas dan visualisasi. Karena kurang atau lambatnya atlet dalam berfikir maka atlet juga akan lambat dalam merespon apa-apa yang diberikan oleh pelatih.

Untuk mengatasi masalah di atas, penulis berkonsultasi dengan pelatih mencoba menggunakan latihan *SAQ* dalam berlatih. Latihan *SAQ* yang dimaksud yaitu *Speed, Agility dan Quickness*. Dimana menurut Akhmad (2013 : 129) latihan *SAQ* dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan kecepatan reaksi dalam melakukan tendangan, terutama tendangan samping kaki kanan dan kaki kiri atlet pencak silat. Karena latihan 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 samping atlet dengan kaki kanan dan kaki kiri.

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *SAQ* Terhadap Hasil Tendangan Samping Atlet Olahraga Pencak Silat Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan tendangan samping kaki kanan dan kaki kiri atlet? Bagaimana cara meningkatkan kemampuan tendangan samping atlet? Bentuk latihan apa yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan tendangan samping atlet? Apakah latihan *SAQ* dapat meningkatkan kemampuan tendangan samping atlet? Jika seandainya ada, seberapa besar pengaruh latihan *SAQ* terhadap kemampuan tendangan samping atlet?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas dan untuk menghindari penafsiran yang berbeda dan terlalu luas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu : Pengaruh Latihan yang mencakup latihan *SAQ* Atlet olahraga Pencak Silat terhadap hasil tendangan samping di Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *SAQ* terhadap hasil tendangan samping kaki kanan atlet olahraga pencak silat di Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *SAQ* terhadap hasil tendangan samping kaki kiri atlet olahraga pencak silat di Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *SAQ* terhadap hasil tendangan samping kaki kanan atlet olahraga pencak silat di Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *SAQ* terhadap hasil tendangan samping kaki kiri atlet olahraga pencak silat di Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Klub : Untuk Meningkatkan prestasi dan persaingan yang positif dengan klub lain.
2. Bagi Atlet : Untuk dapat meningkatkan minat dan peran aktif atlet dalam mengikuti latihan, serta mendukung pencapaian prestasi.

3. Bagi Pelatih : Sebagai bahan masukan bagi para pelatih pencak silat bahwa latihan *SAQ* dapat meningkatkan tendangan samping atlet pencak silat Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan serta bahan bagi pelatih untuk membuat program latihan.
4. Bagi Mahasiswa : Sebagai bahan masukan bagi para mahasiswa/i Fakultas Ilmu Keolahragaan yang akan melakukan penelitian pada cabang pencak silat.
5. Bagi penulis : Untuk menambah pengetahuan dan memperluas wawasan peneliti dalam upaya meningkatkan hasil tendangan samping.