

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan prestasi dalam suatu cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penugasan teknik khusus dan psikologis. Memiliki kondisi yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Hal ini diungkapkan Sajoto (1988 : 3), “bahwa salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, tenaga (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan untuk berolahraga”. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik sangat mendukung aktivitas yang dilakukan.

Seiring dengan banyaknya kegiatan pertandingan olahraga pencak silat ditingkat daerah, nasional maupun internasional, maka pencak silat mengalami kemajuan teknik, baik teknik pukulan, tendangan, tangkapan, bantingan, guntingan sekaligus penguasaan gelanggang. Untuk mencapai suatu prestasi salah satu cara yang tepat dilakukan adalah upaya pembinaan dini dan penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan berkesinambungan.

Pencak silat merupakan cabang olahraga yang memiliki ciri khas gerakan dasar dan teknik tersendiri. Gerakan dasar pencak silat banyak seperti hindaran, tangkisan, pukulan dan tendangan. Gerakan dasar di atas harus dilatih secara

mahir dan didukung kondisi fisik yang prima. Artinya untuk mencapai prestasi yang baik harus didukung pula kondisi fisik yang prima melalui sebuah proses latihan yang terus menerus, bertahap dan berulang-ulang. Tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan digunakan pada saat bertanding dan merupakan suatu serangan yang sangat efektif dibandingkan dengan pukulan dan mempunyai nilai lebih tinggi dibandingkan pukulan.

Pada kenyataannya, seorang atlet yang melakukan tendangan sisi mengalami kesukaran, dalam melakukan tendangan sisi dengan tepat, cepat, mantap, kuat dan akurat. Padahal tendangan sisi sangat sukar ditangkap oleh lawan karena tendangan sisi terdapat unsur kelincahan. Hal ini karena ada unsur memutar badan pada poros kaki disaat melakukan tendangan sisi. Teknik tendangan yang kurang sempurna tidak didukung oleh faktor yang terlibat dalam menendang merupakan penyebab utama kenyataan tersebut. Menurut penjelasan dalam peraturan (IPSI 2000 : 12) dinyatakan bahwa : “Serangan kaki yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan dengan kaki (dalam bentuk apapun). Bertenaga dan mantap tidak disertai dengan tangkapan/pegangan, tanpa terhalang oleh tangkisan atau elakan dan dengan kuda-kuda, atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar”. Perguruan Tapak Suci yang mendirikan cabangnya disebuah Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam dijalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat yang banyak melahirkan atlet tingkat daerah maupun tingkat nasional, kemampuan tendangan sisi belum cepat, kuat dan bertenaga sesuai harapan pelatih. Hal ini berdasarkan pengamatan peneliti pada

hari Jum'at tanggal 04 November 2013 jam 16.00 pada saat mereka sedang latihan.

Faktor yang mempengaruhi tendangan sisi antara lain adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan pada saat melakukan tendangan sisi pada sasaran dengan cara mendadak dan cepat.

**Tes Pendahuluan Kecepatan Tendangan Sisi Atlet Putra Pencak Silat
Perguruan Tapak Suci Yayasan Taajussallaam Tahun 2013/2013**

No	Nama Atlet	Hasil Tendangan (detik)			Waktu Terbaik
		I	II	III	
1	Muhammad Rizky	0,42	0,39	0,44	0,39
2	Yoga Pratama	0,42	0,41	0,39	0,39
3	Dana Pradana	0,47	0,44	0,40	0,40
4	Ridho Azir Rais	0,39	0,38	0,36	0,36
5	Ahmad Afandy	0,45	0,39	0,42	0,39
6	Agung Pranoto	0,42	0,40	0,40	0,40
7	Bagus Prabudi	0,43	0,41	0,40	0,40
8	Haikal Harahap	0,45	0,43	0,42	0,42
9	Rio Herlambang	0,47	0,44	0,45	0,44
10	Iqbal Farel	0,46	0,43	0,42	0,42
11	Chairul Nazmi	0,44	0,43	0,40	0,40
12	Juanda Hanafi	0,40	0,39	0,38	0,38
13	Khairul Fadly	0,42	0,39	0,40	0,39
14	Rifal At-Syaid	0,48	0,46	0,47	0,46
15	Muhammad Syawaluddin	0,49	0,47	0,46	0,46
16	Abdullah Khair	0,54	0,52	0,50	0,50
17	Ikhwanur Ridho	0,42	0,38	0,39	0,38

18	Ofizan Syafi'i	0,42	0,39	0,40	0,39
19	Vicri Arifin	0,54	0,52	0,48	0,48
20	Zulian Syahputra	0,59	0,57	0,55	0,55
21	Muhammad Ihsan	0,43	0,39	0,40	0,39
22	Budi Santoso	0,58	0,56	0,57	0,56
23	Andre Ansyah	0,44	0,42	0,40	0,40
24	Wira Afandi	0,63	0,60	0,61	0,60
25	Rifki Fahroraaji	0,47	0,45	0,46	0,45
26	Ardiansyah Putra	0,69	0,68	0,69	0,68
27	Faisal Mufid	0,73	0,69	0,70	0,69
28	Muhammad Hari	0,71	0,68	0,69	0,68
29	Sofwan Khairi	0,59	0,58	0,56	0,56
30	Abdur Hasari	0,75	0,73	0,71	0,71

Dari data yang ada terbukti masih adanya kekurangan dengan hasil tendangan pada atlet-atlet Perguruan pencak silat Tapak Suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam. Sementara penulis juga mengambil hasil tendangan sisi atlet yang pada saat ini tercepat dengan lama latihan yang sama pada atlet-atlet putra Perguruan pencak silat Tapak Suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam, yang bernama Habibi Anggi Pratama berasal dari perguruan pencak silat Harihilang Tanjung Pura dengan catatan waktu 0,28 detik. Dengan demikian penulis sebagai peneliti memikirkan apakah bentuk latihan yang selama ini dilakukan kurang mendukung atau tidak sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Maka untuk itu dalam penelitian ini penulis akan mencoba memberikan bentuk *plyometric* dengan latihan *Split Jump* dengan latihan *Scissor Jump*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan tendangan sisi dalam pencak silat? Apakah faktor fisik dapat mempengaruhi hasil tendangan sisi dalam pencak silat? Apakah ada pengaruh latihan *plyometric* terhadap hasil tendangan sisi dalam pencak silat? Apakah dengan latihan berkesinambungan dapat mempengaruhi terhadap hasil tendangan sisi dalam pencak silat? Apakah latihan *Split Jump* berpengaruh terhadap hasil tendangan sisi dalam pencak silat? Apakah latihan *Scissor Jump* berpengaruh terhadap hasil tendangan sisi dalam pencak silat? Manakah yang lebih berpengaruh antara kedua bentuk latihan tersebut terhadap kecepatan dan hasil tendangan sisi dalam pencak silat?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka penulis membatasi tentang : Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Jump* dengan latihan *Scissor Jump* Terhadap Kecepatan dan Hasil Tendangan Sisi pada atlet pencak silat putera perguruan Tapak Suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam jalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat Tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *Split Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam jalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat Tahun 2013.?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Scissor Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam jalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat Tahun 2013.?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Split Jump* dengan latihan *Scissor Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam jalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat Tahun 2013.?
4. Apakah ada pengaruh latihan *Split Jump* terhadap hasil tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam jalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat Tahun 2013.?

5. Apakah ada pengaruh latihan *Scissor Jump* terhadap hasil tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam jalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat Tahun 2013.?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Split Jump* dengan latihan *Scissor Jump* terhadap hasil tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam jalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat Tahun 2013.?

E. Tujuan Penelitian

Adapun beberapa tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Split Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam jalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat Tahun 2013.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Scissor Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam jalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat Tahun 2013.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *Split Jump* dengan latihan *Scissor Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan

sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam jalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat Tahun 2013.

4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Split Jump* terhadap hasil tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam jalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat Tahun 2013.
5. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Scissor Jump* terhadap hasil tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam jalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat Tahun 2013.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Split Jump* dengan latihan *Scissor Jump* terhadap hasil tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam jalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi dan dapat mengungkapkan satu dari sekian banyak permasalahan yang ada khususnya pada cabang olahraga bela diri pencak silat.
2. Sebagai bahan masukan untuk pelatih dan atlet pencak silat dalam rangka meningkatkan prestasi atlet silat khususnya atlet putra Pencak silat Perguruan Tapak Suci cabang Yayasan Pondok Pesantren Taajussallaam Jalan Pasar Belakang Babussalam Besilam Tanjung Pura Langkat.
3. Sebagai bahan informasi bagi pembinaan cabang olahraga pencak silat khususnya dalam pengembangan teknik tendangan sisi.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga khususnya pencak silat bagi penulis, pelatih, pembinaan olahragaserta atlet.