

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara yang sedang berkembang di bidang olahraga. Olahraga merupakan salah satu wujud yang bisa mengembangkan sumber daya manusia serta meningkatkan harkat dan martabat manusia untuk mewujudkan cita-cita bangsa.

Perkembangan dan pembinaan olahraga di Indonesia juga merupakan upaya peningkatan kesehatan jasmani seluruh masyarakat, pemupukan watak dan sportivitas serta peningkatan prestasi olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Terutama dikalangan remaja, karena pada usia ini dianggap paling cocok untuk mengembangkan bakat dan potensi menjadi seorang atlet yang berprestasi.

Manusia bahkan dari zaman dahulu kala sudah mengenal berbagai macam seni beladiri yang beragam. Beladiri yang paling tua di Indonesia adalah Silat. Kemudian beladiri yang berasal dari luar Indonesia mulai memasuki perbeladirian Indonesia dan berkembang dengan pesat. Berbagai beladiri tersebut semakin lama semakin berkembang, hingga beladiri yang asli

di Indonesia hampir terlupakan, dalam arti kata bahwa perguruan pencak silat hanya digemari oleh sekelompok kecil golongan masyarakat saja. Sampai sekarang pencak silat juga mengalami perkembangan, saat ini perguruan beladiri silat telah memasuki pertandingan yang bertaraf internasional seperti *sea games*.

Pencak silat sebagai seni budaya dan olah raga bela diri merupakan hasil cipta karsa dan karya serta produk bangsa Indonesia . Pada pelaksanaannya dalam gelanggang , seorang pesilat harus dituntut kesiapannya baik fisik maupun mental .Tujuan dari pertandingan beladiri pencak silat adalah memenangkan pertandingan dengan cara melakukan serangan dan memperoleh nilai / angka dari setiap serangkaian lebih banyak dari lawan.

Gerakan dasar pencak silat adalah suatu gerakan yang terencana , terarah , terkordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan yaitu aspek mental spiritual, aspek olahraga, dan 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.

Penampilan seorang atlet pencak silat yang bermutu dituntut untuk menguasai berbagai teknik dasar karena teknik dasar memegang peran penting seperti yang dikemukakan Iskandar (1992:09) .

- a. Langkah dan pola langkah
- b. Sikap pasang pengembangannya
- c. Teknik elakan
- d. Teknik serangan
- e. Teknik jatuhan dan
- f. Teknik kunci

Selanjutnya Iskandar (1992:95) menambahkan bahwa "teknik serangan dibagi menjadi beberapa bagian berdasarkan alat yang digunakan yaitu, a) serangan lengan / tangan yang lazim disebut dengan pukulan, b) serangan tungkai/ kaki yang lazim disebut dengan tendangan."

Tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan yang digunakan saat bertanding dan merupakan suatu serangan yang efektif dibandingkan dengan pukulan. Menurut penjelasan dari peraturan IPSI (2000:12) dinyatakan bahwa "Serangan kaki yang dinilai adalah serangan yang masuk dada sasaran menggunakan teknik serangan dengan kaki (dalam bentuk apapun). Bertenaga kuat tidak disertai dengan tangkisan lawan, atau tidak terhalangi sesuatu apapun oleh tangkisan, elakan dengan dukungan kuda-kuda, atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar".

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis sebagai atlet ketika latihan maupun diarena pertandingan. Kenyataannya seorang atlet yang melakukan tendangan depan mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan depan dengan tepat, cepat, kuat, dan akurat, pada sasaran yang diinginkan hal ini dapat dilihat ketika atlet pencak silat melakukan tendangan samping yang mengenai tubuh lawan tetapi, tidak memperoleh nilai dan setiap tendangan samping yang dilakukan tidak menghasilkan poin dan setiap tendangan samping yang dilakukan dapat di elakkan maupun di tangkis lawan. Hal ini mungkin disebabkan karena kelemahan dalam melakukan teknik tendangan depan dan faktor kondisi fisik yang kurang mendukung terutama kemampuan otot tungkai.

Dari pengamatan ini timbul suatu pemikiran, mengapa hal ini bisa terjadi, apakah hal faktor kondisi fisik yang mendukung terhadap teknik tendangan samping tersebut atau faktor lain serta ingin mengungkapkan, 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 split jump dan latihan squat jump dengan latihan tersebut penulis berharap dapat meningkatkan kecepatan dalam melakukan tendangan samping dalam pencak silat .

Dari observasi peneliti pada tanggal 28 Mei 2012 pada pelatihan pencak silat Tanjung Balai yang dilaksanakan mendapat keterangan dari pelatih silat bapak Rizlan “ Bahwa tendangan samping atlet belum cepat dengan waktu yang ditentukan ” Dari fakta diatas ternyata apa yang di duga peneliti sesuai dengan kenyataan, yaitu para atlit belum menguasai sepenuhnya melakukan tendangan samping dengan cepat . hal ini disebabkan kecepatan atlet belum dikategorikan baik.

Table 1. Hasil tes pendahuluan tendangan samping pada atlet pencak silat putra remaja penjuror angin tanjung balai.

No	Nama	Pre-test Hasil terbaik /10 detik	Kategori
1	Furqon	21	Baik
2	Zaini	10	Kurang
3	Ibnu	16	Kurang
4	Rifqi	20	Baik
5	Karim	17	Kurang
6	Sajami	20	Baik
7	Darma	11	Kurang
8	Nando	14	Kurang
9	Fahrul	15	Kurang
10	Ari	18	Kurang

Norma kecepatan tendangan samping selama 10 detik

no	Norma	Raihan /10 detik
1	Baik sekali	>25
2	Baik	20-24
3	Sedang	17-19
4	Kurang	15-16
5	Kurang sekali	<14

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis ingin membuktikan bahwa dalam suatu penelitian ilmiah apakah untuk meningkatkan kecepatan tendangan samping dapat diraih dalam melakukan latihan *split jump* dan latihan *squat jump* Sehingga hal tersebut bukan hanya teori , tetapi merupakan kebenaran yang harus dibuktikan kebenarannya.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

Faktor apa saja kah yang mempengaruhi kecepatan tendangan samping atlet remaja pencak Silat Penjuru angin Tanjung Balai tahun 2012 ? Apakah kondisi fisik mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping atlet remaja pencak silat Penjuru Angin Tanjung Balai tahun 2012? Apakah latihan *split jump* dan latihan *squat jump* dapat meningkatkan kecepatan tendangan samping atlet remaja Pencak Silat Penjuru Angin Tanjung Balai tahun 2012?

C. Pembatasan masalah

Untuk lebih menjurus pada hasil penelitian, maka penulis membatasi masalah pada upaya meningkatkan kecepatan tendangan samping dengan menggunakan latihan *split jump* dan latihan *squat jump* pada atlet remaja putra Pencak Silat Penjuru Angin Tanjung Balai tahun 2012.

D. Rumusan masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah sebelumnya maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

bagaimanakah penerapan latihan *split jump* dan latihan *Squat Jump* dapat meningkatkan kecepatan tendangan samping pada atlet remaja putra Pencak Silat Penjuru Angin Tanjung Balai tahun 2012 ?

E. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini, untuk Meningkatkan kecepatan tendangan samping melalui latihan *split jump* dan latihan *squat jump* pada atlet remaja putra Pencak Silat Penjuru Angin Tanjung Balai tahun 2012.

F. Manfaat penelitian

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

1. Bagi pelatih pencak silat penjuru angin tanjung balai

- a. Untuk meningkatkan kualitas kecepatan tendangan samping dalam mempersiapkan atlet yang berbakat dan atlet yang berpotensi untuk meraih juara .
 - b. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan jalan alternative untuk melatih kecepatan tendangan.
2. Bagi atlet Pencak silat penjurur angin tanjung balai tahun 2012
- a. Manjadikan hasil penelitian sebagai bahan ajaran khusus untuk pribadi , agar dapat meningkatkan kecepatan tendangan samping dengan benar, dan cepat .
 - b. Agar atlet bertambah gemar dengan pencak silat dan mengapresiasi tendangan samping dengan cepat di gelanggang pertandingan kelak.