

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Merujuk pada sejarah, pencak silat merupakan suatu warisan khasanah seni budaya produk bangsa Asean dan khususnya Indonesia. Pada masa perjuangan untuk mencapai kemerdekaan Republik Indonesia, pencak silat telah menempatkan dirinya sebagai sebuah alat untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa.

Beberapa dekade belakangan ini, pencak silat mengalami perkembangan yang sangat pesat di seluruh dunia khususnya di benua Eropa, Amerika, Australia dan Asia setelah diselenggarakannya Kejuaraan Dunia Pecak Silat¹ di Jakarta pada tahun 1982. Sejalan dengan perkembangannya, pencak silat mengalami kemajuan baik teknik pukulan, tangkapan, bantingan maupun tendangan yang terwujud dalam kemampuan pesilat dalam penguasaan gelanggang.

Pencak silat merupakan cabang olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Gerakan dasar seperti memukul, menendang, mengelak, atau menghindar harus dipelajari dan dilatih secara benar dan intensif. Gerakan dasar itu merupakan sebuah kombinasi yang padu dalam sebuah performa yang didukung oleh kondisi fisik yang prima. Artinya untuk mencapai sebuah performa yang baik individu harus melalui sebuah proses yaitu latihan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (1988:101) mengatakan bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan

secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Lebih lanjut Harsono (1988:100) menambahkan bahwa “tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”.

Pada saat ini olahraga beladiri pencak silat sangat dikembangkan, mengingat bahwa olahraga beladiri pencak silat merupakan budaya bangsa yang tentunya perlu dilestarikan, dikembangkan dan diperkenalkan ke dunia internasional. Pada sebagian wilayah Indonesia perkembangan olahraga khususnya beladiri pencak silat telah meningkat sangat pesat, hal ini terlihat dari tingginya persaingan baik itu di tingkat daerah, nasional, dan bahkan di tingkat internasional.

Dalam mencapai prestasi yang optimal tidak terlepas dari bimbingan para pelatih dan semangat juang yang tinggi dari para atlet, yang merupakan hal terpenting dalam pencapaian sebuah prestasi adalah program latihan yang tepat dan sesuai dengan karakter para atlet. Untuk memperoleh prestasi tersebut tidak mudah, membutuhkan waktu dan proses, serta pembinaan yang intensif. Prestasi dalam olahraga adalah hasil yang diperoleh atau dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga. Hasil tersebut dilihat dari kemampuan fisik dan keterampilan motorik atau teknik serta kemampuan mental seseorang atau atlet dalam berolahraga.

Martin (dalam Buku Yossef Nossek Teori Umum Latihan 1982:16) mengemukakan unsur-unsur prestasi olahraga adalah :

1. Keterampilan dan teknik-teknik yang diperlukan, dikembangkan, dikuasai dan dimantapkan (diotomatisasikan).
2. Kemampuan-kemampuan yang didasarkan pada pengaturan-pengaturan gerak badan (latihan penyehatan badan), kemampuan motor (gerak), latihan dan kemampuan-kemampuan koordinasi.
3. Tingkah laku yang memadai untuk situasi sportif tertentu, misalnya: perubahan kompetitif, atau kondisi-kondisi latihan, ketegangan, kekalahan dan sebagainya.
4. Pengembangan strategi-strategi (taktik-taktik).
5. Kualitas tingkah laku afektif, kognitif, dan social.

Dengan demikian untuk mencapai prestasi puncak suatu atlet dalam cabang olahraga bukan hanya diperlukan komponen kondisi fisik saja, tetapi komponen teknik, komponen taktik dan komponen mental juga diperlukan sama halnya seperti komponen kondisi fisik. *Syafruddin, (2011: 24)* mengatakan “Teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, oleh sebab itu komponen teknik harus dipersiapkan sebaik mungkin”. Penguasaan teknik yang dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik. Ini berarti bahwa semakin baik penguasaan teknik suatu cabang olahraga maka semakin hemat dalam pemakaian tenaga yang dikeluarkan.

Cabang olahraga pencak silat mempunyai teknik tersendiri dan berbeda antara cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu, latihan teknik yang diberikan kepada atlet harus disesuaikan dan mengacu kepada

karakteristik teknik cabang olahraga yang dibutuhkan dalam pertandingan nantinya.

Pada pertandingan pencak silat tendangan merupakan salah satu tehnik yang banyak meraih keuntungan bila dibandingkan tehnik pukulan. Serangan dengan menggunakan tendangan memperoleh nilai 2 jika masuk pada sasaran yang sah. PB IPSI (2003:22) bahwa “serangan tangan maupun kaki pada sasaran yang sah dengan ketentuan yang disahkan oleh peraturan pertandingan yaitu bertenaga dan tanpa terhalang oleh tangkisan/elakan/hindaran”. Beranjak pada peraturan yang berlaku bahwa tendangan yang dinilai adalah tendangan yang bertenaga tanpa terhalang oleh tangkisan/elakan maupun hindaran, maka diperlukan power dalam otot tungkai, agar tendangan seorang atlet tidak hanya bertenaga tetapi juga cepat sehingga sulit untuk ditangkis, maupun dihindari.

Perguruan pencak silat Teratai Suci merupakan salah satu wadah pengembangan bakat atlet khususnya dalam cabang olahraga beladiri pencak silat, dimana pada umumnya atlet yang ada dalam perguruan tersebut adalah pelajar dari SD, SMP, dan SMA.

Sejarah singkat perguruan pencak silat Teratai Suci adalah sejak tanggal 22 september 1972 cabang perguruan bela diri dibuka di Kabanjahe Kabupaten Karo, dengan lokasi latihan gedung serbaguna oleh guru besar Drs.Budiman SH, dengan nama perguruan Pendidikan dan Seni Bela Diri Karatedo Indonesia dengan lambang Bunga Sakura. Pada Tahun 1980 Guru besar Drs.Budiman, SH merombak kembali nama Perguruan tersebut menjadi Pendidikan Olahraga dan Seni Bela Diri Indonesia (PBDI) dengan Lambang, obor yang dikelilingi oleh

lingkaran-lingkaran kecil saling bertaut. Tahun 1985 guru besar pendidikan dan seni bela diri Indonesia (PBDI) Drs. Budiman, SH wafat dan sejak itu perguruan bubar, sehingga mantan murid-muridnya berpindah ke perguruan lainnya. Atas inisiatif dari beberapa murid perguruan yang tetap setia pada ajaran beliau melanjutkan ajarannya dengan cara bergabung dengan perguruan pencak silat Elang Putih Indonesia (EPI) yang berpusat di Medan. Namun pada tahun 1987 siswa/siswi dari Tanah Karo menarik diri dari Perguruan Elang Putih Indonesia (EPI), tepatnya tanggal 10 Desember 1987 atas berembuknya murid-murid dari Pendidikan Olahraga dan Seni Bela Diri Indonesia (PBDI) antara lain Parman Sinurat, Raduseh Ginting, Ferdinan Sinaga, Cingkes Tarigan mengadakan musyawarah dengan para pelatih dan melapor kepada Maha guru Bajoka Simbolon, Paham Sembiring, Kebun Ginting dan Sole Torong untuk membentuk aliran atau perguruan baru dengan nama Perguruan Seni Bela Diri Teratai Suci Indonesia dan mulai latihan 15 Januari 1988 di Gedung Serbaguna Kabanjahe.

Berdasarkan pengamatan penulis pada PPS Teratai Suci Kabanjahe tersebut, setelah melakukan observasi pada tanggal 15 Agustus 2012, penulis melihat para atlet yang berlatih memiliki kemampuan yang kurang baik atau dapat dikatakan teknik yang mereka lakukan masih kasar, para atlet sudah mengetahui bagaimana teknik dasar tendangan tetapi mereka tidak dapat melakukan dengan efektif dan efisien, khususnya pada tendangan sabit, merupakan tendangan yang sering digunakan ketika bertanding. Hal ini terlihat ketika mereka melakukan latihan tendangan sabit bahkan ketika *sparring*, tendangan yang dilakukan tidak sesuai dengan teknik tendangan sabit yang

sebenarnya. Ketika seorang atlet melakukan tendangan sabit kaki kanan tumpuan harus diputar penuh, tetapi sebagian atlet tersebut yang melakukan tendangan ini belum memutar kaki tumpuan dengan putaran penuh. Akibatnya pinggang mereka tidak masuk ke arah tendangan yang menyebabkan kekuatan tendangan yang mereka lakukan tidak maksimal. Dan posisi badan ketika menendang seharusnya tegak, tetapi sebagian atlet tersebut ketika melakukan tendangan ini dengan posisi badan membungkuk, serta lutut tidak naik ketika menendang yang sering akhirnya terjadi laga kaki ketika *sparring*. Posisi tangan selalu dilepas dibawah, tidak pernah di depan dada berguna untuk menjaga *body protector* atau mengemblok serangan lawan mengakibatkan mereka sering kecolongan ketika mereka *sparring*.

Hal tersebut bukan hanya terjadi di klub saja, tetapi terbawa sampai kepada pertandingan Pekan olahraga pelajar daerah Sumatera Utara yang diadakan di Mandailing Natal tahun 2012, akibatnya atlet pencak silat tersebut mengalami penurunan prestasi, dimana ketika bertanding mereka sering mengalami kekalahan. Penyebab kekalahan tersebut disebabkan kondisi atlet yang kurang menguasai teknik menendang. Walaupun mereka mengetahui cara melakukan teknik dasar tendangan, tetapi ketika melakukannya teknik tersebut masih kasar.

Berdasarkan hasil observasi penulis serta diskusi dengan pelatih Ibnu Roesdi Tanjung pada saat atlet berlatih maupun bertanding, sering kali atlet tersebut kehilangan momentum ketika ingin menendang, antara lain tidak memutar kaki tumpuan dengan putaran penuh, lutut tidak naik sesuai arah lintasan, pinggang kurang masuk kedalam sehingga pada saat melakukan

tendangan tidak maksimal, dan posisi badan masih membungkuk saat melepaskan tendangan serta tangan yang selalu dilepas ke bawah yang seharusnya adalah selalu di depan dada sesuai dengan sikap pasang dalam pencak silat. Salah satu hal yang melatar belakangi kurangnya pemahaman atlet perguruan pencak silat Teratai Suci tentang teknik tendangan sabit tersebut adalah karena pelatih mulai sering memberikan kesempatan melatih kepada asisten pelatih yang masih kurang pengalaman dalam melatih, sehingga bagian-bagian dalam belajar teknik tendangan sabit belum didapat oleh atlet dengan benar dan baik.

Mencermati masalah yang ada pada atlet perguruan pencak silat Teratai Suci Kabanjahe, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Teknik Tendangan Sabit Melalui Metode Bagian-Bagian Pada Atlet Remaja Putra Perguruan Teratai Suci Kabanjahe Tahun 2013”.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang akan diteliti cukup luas dan interpretasi yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Maka pembatasan masalah dalam penelitian tindakan ini adalah: Upaya meningkatkan teknik tendangan sabit melalui metode bagian-bagian pada atlet remaja putra perguruan Teratai Suci Kabanjahe Tahun 2013.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian-uraian permasalahan dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah sebagai berikut: Bagaimanakah metode bagian-bagian dapat meningkatkan teknik tendangan sabit pada atlet remaja putra perguruan Teratai Suci Kabanjahe tahun 2013?

D. Tujuan Penelitian

Mengingat betapa pentingnya tujuan dalam suatu kegiatan, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan teknik tendangan sabit melalui Metode bagian-bagian pada atlet pencak silat remaja putra perguruan Teratai Suci Kabanjahe tahun 2013.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi para pembina dan pelatih khususnya perguruan Teratai Suci Kabanjahe.
 - a. Untuk meningkatkan kreatifitas pelatih dalam membuat dan mengembangkan suatu bentuk latihan yang akan digunakan.
 - b. Sebagai bahan masukan pelatih dalam memilih alternatif latihan yang akan dilakukan.
 - c. Untuk meningkatkan kinerja pelatih dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam mengembangkan bentuk latihan.
3. Bagi atlet pencak silat perguruan Teratai Suci Kabanjahe :
 - a. Menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif atlet dalam mengikuti latihan, serta meningkatkan teknik tendangan sabit.
 - b. Dapat meningkatkan minat dan kemampuan teknik tendangan sabit, serta mendukung pencapaian prestasi.