

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian-kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

Pencak silat merupakan bela diri yang berfungsi sebagai pembelajaran diri dari bahaya yang mengancam diri. Berkenan dengan hal tersebut, Depdikbud dalam Zulman (1995 : 13) menjelaskan sebagai berikut :

“Pencak silat mempunyai pengertian gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak bela diri yang sempurna, bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama dari bala atau bencana (perampok, penyakit, *tenung*, dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat)”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa pencak silat merupakan gerak bela diri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan. Pencak silat juga berfungsi sebagai seni petunjukkan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan, prestasi dan pengendalian diri, yaitu pembentukan kepribadian, akhlak, berbudi pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Olahraga pencak silat prestasi dalam perkembangannya telah menunjukkan peningkatan yang membanggakan. Hal ini dilihat dari makin tersebarinya perguruan pencak silat diluar Negara Indonesia, olahraga pencak silat juga

populer dan banyak kejuaraan yang sering di gelar baik kejuaraan tingkat daerah, nasional, bahkan sampai kejuaraan yang berskala internasional. Pencak silat merupakan olahraga beladiri asli dari Indonesia, pada mulanya pencak silat diciptakan manusia untuk membela diri dari ancaman binatang buas, tidak ada yang tahu kapan, dimana, dan bagaimana pertama kali proses perkembangan olahraga pencak silat tersebut berlangsung, hal itu disebabkan informasi yang tersedia masih sangat terbatas. Istilah pencak silat baru dipakai sejak IPSI berdiri pada 18 Mei 1948 di Surakarta, Jawa Tengah. Maka, pencak silat menjadi nama resmi seni beladiri Indonesia tersebut.

Pencak silat sudah diakui menjadi milik dunia, terbukti dengan banyaknya perguruan pencak silat di dalam dan diluar negeri. Organisasi pencak silat Internasional adalah Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa, atau disingkat dengan Persilat. Semakin cepat perkembangan zaman, perkembangan pencak silat pun semakin berkembang, dan menjadikan keanekaragaman nomor-nomor pencak silat, semakin meluas.

Dalam pertandingan pencak silat, tendangan merupakan serangan yang paling sering dipakai pada saat pertandingan oleh atlet pencak silat. Tendangan merupakan salah satu teknik yang banyak meraih keuntungan bila dibandingkan teknik pukulan. Tendangan akan menghasilkan peluang yang lebih besar untuk menciptakan poin dalam setiap pertandingan. Tendangan yang sering digunakan dalam latihan dan pertandingan adalah tendangan depan. Menurut Nugroho (dalam Aqil Azizi, 2013) mengatakan:

“Dari ketiga teknik dasar yaitu pukulan, tendangan dan tangkapan yang dapat digunakan untuk memperoleh point, kira-kira 47% yang

paling dominan digunakan dalam pertandingan adalah teknik tendangan”.

Tendangan mempunyai beberapa keuntungan antara lain tendangan mendapatkan nilai yang cukup tinggi yaitu dua poin. Jangkauannya lebih panjang serta mempunyai power yang lebih besar dibanding dengan serangan lain yaitu pukulan hanya memperoleh nilai satu. Berdasarkan penelitian Erwin, (dalam Aqil Azizi, 2013)

“Teknik tendangan memiliki presentase yang cukup besar untuk memperoleh poin. Sebesar 45% tendangan depan menghasilkan poin. Berarti dapat dikatakan tendangan tersebut berhasil masuk pada sasaran tanpa tertangkis serta bertenaga”.

Oleh sebab itu kecepatan sangat diperlukan dalam latihan maupun pertandingan, selain kecepatan kondisi fisik juga harus mendukung. Tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah tendangan depan. Dalam upaya meningkatkan kondisi fisik atlet pencak silat belum banyak pilihan metode latihan yang digunakan, khususnya dalam peningkatan kecepatan yang diperlukan. Sehingga diperlukan metode latihan yang cocok dengan atlet. Salah satunya adalah variasi latihan, dimana mengkombinasikan beberapa metode dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat.

Berdasarkan hasil obsevasi faktor penyebab kurang efektifnya hasil kecepatan tendangan depan disebabkan kurangnya latihan yang mengarah pada kecepatan kaki saat melakukan tendangan depan. Berdasarkan observasi pada atlet pencak silat UKM Pencak Silat Universitas Jambi masih banyak ditemukan masalah sewaktu sparing dimana para atlet sewaktu melakukan tendangan depan

mudah di tangkap oleh lawan dikarenakan langkah kaki saat melakukan tendangan depan kurang baik, selain itu latihan yang di berikan hanya pada latihan menendang samsak. Salah satu penyebab lain seorang atlet tidak memiliki kecepatan tendangan yaitu gerakan kaki yang tidak baik. Gerakan kaki pada saat akan menendang masih lambat sehingga pada saat akan melakukan tendangan depan dengan mudah kebaca oleh lawan. Hal ini tentu merugikan oleh pihak atlet. Untuk dapat melakukan kecepatan tendangan depan dengan baik maka dibutuhkan latihan kecepatan tendangan yang sesuai. Kecepatan tendangan depan dapat dilatih dengan memberikan latihan iseperti melakukan tendangan yang di lanjutkan dengan lari sprin, serta melakukan tendangan ke target beberapa detik kemudian dilanjutkan dengan lari. Apabila latihan ini di berikan secara teratur maka dapat melatih kecepatan langkah kaki saat melakukan tendangan depan dengan baik dari sebelumnya.

Dengan demikian, variasi latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet UKM Pencak Silat Universitas Jambi”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah berikut :

1. Masih banyak ditemukan masalah sewaktu sparing dimana para atlet sewaktu melakukan tendangan depan mudah di tangkap oleh lawan
2. Langkah kaki saat melakukan tendangan depan kurang baik,

3. Latihan yang di berikan hanya pada latihan menendang samsak. Salah satu penyebab lain seorang atlet tidak memiliki kecepatan tendangan yaitu gerakan kaki yang tidak baik.
4. Gerakan kaki pada saat akan menendang masih lambat sehingga pada saat akan melakukan tendangan depan dengan mudah kebaca oleh lawan.

### **1.3 Batasan Masalah**

Mengingat keterbatasan yang penulis miliki untuk melakukan penelitian ini dan agar lebih terarahnya penelitian ini, maka peneliti membatasi masalah pada penelitian ini dan peneliti hanya membahas tentang “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet UKM Pencak Silat Universitas Jambi.”

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan penelitian ini adalah “Apakah variasi latihan Berpengaruh Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet UKM Pencak Silat Universitas Negeri Jambi”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan dan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap kecepatan tendangan depan Atlet UKM Pencak Silat Universitas Jambi.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

1. Digunakan sebagai acuan bagi atlet untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan melalu variasi latihan.

2. Digunakan sebagai kajian bagi pelatih untuk mengevaluasi para atlet
3. Bagi atlet, dapat meningkatkan pengetahuan tentang variasi latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan.
4. Bagi pelatih, dapat menjadi bahan acuan untuk mendorong para atlet menjadi lebih menguasai variasi latihan dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan.