

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapanpun dan dimanapun mereka berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga menempati salah satu kedudukan 2 terpenting dalam kehidupan manusia karena aktivitas manusia terdiri dari gerak anggota tubuh sehingga diperlukan aktivitas untuk mendukung kebugaran jasmani maupun rohani. Pada prinsipnya, pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai kesehatan, dan olahraga sebagai prestasi. Pencak silat memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan yaitu meliputi aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni. Aspek yang terkandung dalam pencak silat menjadikan pencak silat berbeda dengan beladiri yang lain. Pencak silat adalah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari rumpun melayu yang merupakan warisan bangsa Indonesia yang juga berperan dalam memajukan prestasi olahraga. Pada prinsipnya, pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai kesehatan, dan olahraga sebagai prestasi. Dalam kesempatan ini penulis mengambil cabang olahraga prestasi dari pencak silat.

Salah satu cabang olahraga yang telah diakui oleh dunia serta tumbuh dan berkembang di Indonesia yaitu pencak silat. Olahraga beladiri yang lahir dan tumbuh di kalangan melayu ini mengandung banyak filosofi yang menekankan pada nilai kekuatan, efisiensi gerak juga aspek yang meliputi aspek spiritual, aspek seni budaya

beladiri dan aspek olahraga. Pencak silat merupakan hasil karya sosial bangsa Indonesia yang diciptakan dari zaman ke zaman hingga menjadi permainan yang mendunia seperti sekarang ini (Hartati et al., 2019). Pencak silat adalah keahlian militer yang memanfaatkan kemampuan untuk menolak, menghindari, menyerang, dll yang digunakan dalam teknik/pertarungan.

Pencak silat merupakan perkembangan dari perkembangan aktual yang diisi dengan pertarungan tangan kosong yang dalam banyak hal disebut jurus. Pencak silat adalah salah satu warisan budaya dan suku bangsa Indonesia, juga merupakan metode pelestarian diri sesuai dengan keadaan umum yang berlaku. Pencak silat adalah salah satu perkembangan dari perkembangan aktual yang disebut gerakan bela diri yang dimulai dari budaya Indonesia yang diciptakan untuk menjadi olahraga bela diri global.

Pada hakikatnya, pencak silat merupakan paduan pendidikan jasmani, rohani, kesenian dan warisan sosial, serta budaya luhur bangsa Indonesia. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang dikategorikan kedalam salah satu aktivitas tinggi yang membutuhkan daya tahan tinggi sehingga akan banyak menghabiskan energi.

Pencak silat memiliki 4 kategori yang dipertandingkan yaitu kategori tanding, seni tunggal, ganda, dan regu. Setiap jurus pencak silat terdapat gerakan pukulan, tendangan, sapuan, guntingan, tangkisan, serta hindaran, dari gerakan tersebut pesilat menampilkan gerakan secara teratur baik tangan kosong maupun dengan menggunakan alat yang dilakukan pelan penuh penjiwaan, cepat, serta bertenaga. Dalam pelaksanaan kategori tunggal terdapat jurus standar yang terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus

senjata golok dan 4 jurus senjata toya yang dimainkan dalam 3 menit, pesilat harus menampilkan rangkaian gerakan dan jurus secara baik dan benar.

Menurut Hasil Munas IPSI XIII (2013) terdapat 4 kategori pertandingan pencak silat yaitu : 1) kategori tanding, 2) kategori tunggal, 3) kategori ganda, dan 4) kategori regu. Berdasarkan uraian dari keempat kategori pertandingan pencak silat tersebut, maka yang menjadi dasar bagi seorang atlet untuk meraih prestasi yaitu penguasaan teknik dasar. Penguasaan teknik dasar menjadi landasan bagi seorang atlet beladiri pencak silat dalam menyempurnakan gerakan. Pemberian nilai tertinggi prestasi teknik dalam sebuah pertandingan yaitu pada teknik belaan lanjutan tangkapan. Menurut hasil keputusan Munas XIII (2013) suatu teknik jatuhan melalui tangkapan tanpa melihat serangan lawan atau tidak) mempunyai nilai 1+3, sedangkan jatuhan tanpa melalui tangkapan hanya mempunyai nilai 3 (tiga).

Pencak silat kategori tanding merupakan olahraga *body contact* sehingga memerlukan kemampuan biomotor yang baik. Pesilat yang mempunyai kemampuan biomotor yang baik, mampu melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Dengan gerakan yang efektif dan efisien mampu memberikan hasil optimal dalam pertandingan, oleh karena itu gerak dapat dilakukan secara efektif dan efisien apabila didukung oleh kemampuan 4 biomotor yang baik. Adapun komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat kategori tanding diantaranya adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas.

Kemenangan dalam pencak silat ditentukan oleh jumlah suatu nilai yang diperoleh selama pertandingan berlangsung. Nilai dalam pertandingan dapat diperoleh apabila

pukulan dan tendangan masuk pada sasaran dengan keras dan tepat serta teknik jatuhnya yang berhasil menjatuhkan lawan yang disahkan oleh wasit dan juri. Menurut penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa gerakan dalam pertandingan pencak silat sangat kompleks, oleh sebab itu serangan dan belaan harus dilakukan secara cepat dan tepat. Serangan yang dinilai dalam pertandingan pencak silat adalah serangan yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap dan bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik (IPSI, 2012). Agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, mantap, dan bertenaga diperlukan kecepatan pada saat melakukan gerak teknik.

Banyak teknik yang dinilai sah dalam pertandingan pencak silat diantaranya adalah teknik tendangan, namun belum diketahui seberapa kecepatan tendangan yang dilakukan pesilat dalam pertandingan. Belum ada penelitian yang mengkaji kecepatan tendangan yang digunakan dalam pertandingan pencak silat. Sehingga perlu adanya penelitian yang mengkaji tentang kecepatan teknik tendangan yang digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding. Untuk mengetahui kecepatan teknik dalam pertandingan ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan sebagaimana penjelasan dari teknik yang sah yaitu teknik yang mantap, bertenaga dan tepat sasaran. Makna dari mantap, bertenaga dan tepat sasaran yaitu serangan yang dilakukan dengan penuh keyakinan dan *full power* dengan sasaran yang tepat baik dengan serangan atau belaan.

Bounding sebagai salah satu bentuk latihan yang memiliki beberapa macam model latihan yaitu *single leg bound*, *double leg bound*, *double leg box bound*, *alterlate leg bound* dan *alterlate leg box bound*. Bagi siswa pencak silat kategori tanding, memiliki tendangan yang cepat dan kuat akan sangat menguntungkan karena pada saat

melakukan tendangan tidak mudah dibanting oleh lawan. Hal ini dapat dilatih dengan latihan *single leg bound* dan *split jump* karena pada saat melakukan gerak *single leg bound* dan *split jump* gerak anatomi yang dilakukan sama dengan melakukan gerak tendangan pada pencak silat. Peranan power tungkai dalam pencak silat khususnya pada kategori tanding sangat besar, karena teknik tendangan adalah suatu upaya atau proses yang dilakukan dengan menggunakan tungkai baik saat menyerang atau bertahan untuk memperoleh nilai selama pertandingan berlangsung dengan efektif dan efisien. Pada pencak silat kategori tanding, teknik tendangan yang dapat menghasilkan nilai pada pertandingan adalah teknik tendangan yang masuk dalam bidang sasaran tanpa terhalang tangkisan dengan menggunakan *power* (menimbulkan suara yang mantap) dan tendangan dapat merubah posisi lawan.

Dari hasil observasi dalam kegiatan ekstrakurikuler silat yang telah dilaksanakan di Sma Tri Sukses Boarding School Jambi menunjukkan dalam latihan silat Sma Tri Sukses *Boarding School* Jambi belum mencapai titik sempurna, dalam melakukan teknik yaitu tendangan lurus masih mudah tertangkap oleh lawan dikarenakan kecepatan dalam melakukan tendangan itu masih lambat, sehingga membuat serangan itu tidak maksimal, yang seharusnya berhasil memperoleh poin dan tidak mudah diantisipasi oleh lawan, malah berbalik tidak berhasil mendapat point dan bisa diantisipasi oleh lawan. Selain itu pemahaman pelatih terhadap model latihan untuk meningkatkan power masih kurang, pada kenyataan dilapangan masih terdapat pelatih yang hanya menerapkan metode yang tertuju pada kekuatan otot tungkainya tanpa memperhatikan kecepatan otot tersebut dalam melakukan gerakan.

Hal inilah yang melatarbelakangi penulis untuk menjadikan SMA Tri Sukses *Boarding School* Jambi sebagai lokasi penelitian dengan tujuan untuk mengetahui apakah latihan *Single Leg Bound* dan *Split Jump* dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler sekolah ini. Maka penulis mengarahkan penelitian dengan judul, “Pengaruh Latihan *Single Leg Bound* dan *Split Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Tri Sukses *Boarding School* Jambi”.

1.2 Identifikasih Masalah

Dari latar belakang dan landasan yang telah dikemukakan oleh peneliti di atas, dapat diketahui permasalahan yang timbul sebagai berikut:

1. Masih banyak ditemukan pada siswa ekstrakurikuler yang kemampuan tendangannya kurang dan belum maksimal
2. Masih kurangnya atau tidak mampu melancarkan serangan balikan dengan cepat
3. Kemampuan sangatlah dibutuhkan dalam pelaksanaan pencak silat untuk bisa meluncurkan semua gerakan.

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah diuraikan dalam penelitian ini dibatasi sebagai berikut: Pengaruh Latihan *Single Leg Bound* dan *Split Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Tri Sukses *Boarding School* Jambi

1.4 Rumusan Masalah

Berdasar pembatasan masalah yang diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah latihan *Single Leg Bound dan Split Jump* berpengaruh pada kemampuan tendangan lurus pada siswa putra Ekstrakurikuler Silat Di Sma Tri Sukses *Boarding School* Jambi?

1.5 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan penafsiran yang berkaitan dengan istilahistilah yang digunakan dalam penelitian ini maka diperlukan adanya definisi operasional, yaitu sebagai berikut.

1. Tendangan lurus yaitu tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus, dilakukan dengan mengarah kedepan serta sifatnya yang mendorong
2. Latihan plyometrics adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dalam gerakan tendangan sabit.
3. Kemampuan adalah bakat yang melekat pada seseorang untuk melakukan suatu kegiatan
4. *Single leg bound* adalah latihan yang melibatkan loncatan dengan satu kaki, biasanya digunakan untuk meningkatkan kekuatan dan kelincahan pada kaki tunggal.
5. *Split jump* adalah gerakan lompatan yang sering digunakan dalam kebugaran, senam, dan olahraga lainnya. Gerkan ini melibatkan lompatan dengan kaki terbuka ke samping sehingga kaki berada dalam posisi split (kaki di depan dan kaki di belakang).

1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian, maka tujuan yang akan dicapai yaitu:

1. Untuk mengetahui kemampuan tendangan lurus yang dilakukan pesilat putra pada Ekstrakurikuler Silat Di Sma Tri Sukses *Boarding School* Jambi
2. Untuk mengetahui apakah latihan *Single Leg Bound dan Split Jump* yang telah diterapkan berpengaruh terhadap kemampuan tendangan lurus pada siswa Ekstrakurikuler Silat Di Sma Tri Sukses *Boarding School* Jambi

1.7 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, dapat diperoleh manfaat:

1. Penelitian ini diharapkan akan bermanfaat bagi Ekstrakurikuler Silat Di Sma Tri Sukses *Boarding School* Jambi dalam meningkatkan kualitas atlet.
2. Bagi pelatih sebagai tolak ukur latihan teknik yang efektif yang ditinjau dari kecepatan dalam melakukan teknik dalam pertandingan.
3. Bagi pelatih menambah wawasan dalam ilmu kepelatihan nantinya.
4. Bagi prodi, sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa yang akan meneliti dengan topik penelitian lainnya.