

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga sekarang telah menjadi satu bagian dari aktivitas manusia, karena olahraga bermanfaat bagi orang yang melaksanakannya. Manfaat dari olahraga antara lain dapat membuat tubuh sehat, kuat, serta menjadi bugar dan bersemangat untuk melakukan kegiatan. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kesenangan dan untuk berprestasi. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status sosial, dan juga untuk berprestasi sebagai olahragawan profesional.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri yang mengandung suatu unsur kebudayaan bangsa Indonesia. Pencak silat merupakan bukti peninggalan atas warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Sebagai contoh pencak silat ditampilkan sebagai atraksi bela serang yang menarik dan memasyarakat yang akhirnya menjadi bagian dari kekayaan kebudayaan setempat, dan biasanya ditampilkan pada acara panen, perkawinan, dan upacara tradisional lainnya. Arti kata pencak silat: pencak adalah gerak bela serang yang berupa tari dan berirama dengan peraturan dan biasanya untuk pertunjukan umum, sedangkan silat adalah inti sari pencak silat secara fisik dan tidak dapat digunakan untuk pertunjukan, pencak silat adalah gerak bela diri tingkat tinggi yang disertai dengan perasaan sehingga merupakan penguasaan gerak yang efektif dan terkendali, sering digunakan dalam latihan sabung atau pertandingan, O'ong (2000:5).

Pencak silat adalah warisan budaya bangsa Indonesia yang lahir sejak

peradaban manusia di bumi pertiwi. Perkembangan pencak silat adalah satu rumpun dengan kebudayaan melayu.

Di Indonesia terdapat 800 perguruan pencak silat yang terdapat di beberapa daerah sesuai dengan adat istiadat setempat. Beberapa perguruan asli Indonesia juga berkembang di negara tetangga rumpun melayu seperti: Malaysia, Singapura, dan Brunei Darussalam.

Pada mulanya pencak silat hanya sebagai alat membeladiri terhadap alam, dan lawan, kemudian sebagai alat pertahanan di kerajaan-kerajaan, dan perkembangannya kini pencak silat sebagai aspek mental spiritual, seni budaya dan olahraga. Untuk mempersatukan berbagai perguruan di tanah air dari beberapa daerah/ suku maka pada tahun 1948 dibentuk wadah organisasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), Nugroho (2004: 4).

Pencak silat asli (original), ialah pencak silat yang berasal dari lokal dan masyarakat etnis di Indonesia. Pencak silat bukan asli yang sebagian berasal dari kung fu, jujitsu, atau beladiri dari asing yang ingin bergabung dengan nama pencak silat termasuk peraturan AD dan ART disesuaikan dengan IPSI. Pencak silat campuran antara pencak silat asli dan bukan asli Nugroho (2004: 52).

Pengertian perguruan pencak silat sering dikacaukan dengan aliran pencak silat. Ada perbedaan antara pencak silat dengan aliran pencak silat. Perguruan adalah lembaga pendidikan yang mendidik, dan mengajar pengetahuan dan praktek pencak silat. Sedang aliran pencak silat adalah gaya pencak silat yang diajarkan, dianut, dan dipraktekkan oleh suatu perguruan. Ada perguruan yang mengajarkan satu aliran pencak silat yang sama, dan ada

pula perguruan yang mengajarkan gabungan (kombinasi) dari berbagai aliran, baik gabungan tersebut dari aliran domestik maupun campuran aliran domestik dengan aliran lain.

Organisasi pencak silat adalah wadah, federasi, atau asosiasi dari sejumlah perguruan pencak silat atau organisasi pencak silat yang bersifat kewilayahan atau lingkungan serta memiliki peraturan tertentu dalam menjunjung nilai-nilai pencak silat. Perguruan pencak silat adalah perguruan pencak silat terkecil dan sekaligus merupakan lembaga pendidikan, pengajaran dan pelatihan pencak silat. Sedang di negara tertentu perguruan pencak silat juga disebut institusi, sekolah, atau klub pencak silat.

Dilihat dari kekayaan teknik yang dimiliki dalam olahraga pencak silat, dan bila dihubungkan dengan pertandingan, maka perlu kiranya pelatih untuk dapat memilih teknik-teknik tertentu yang lebih bermanfaat dan produktif dalam memperoleh nilai. Perkembangan pembinaan teknik pencak silat harus dilaksanakan secara maksimal dan berkelanjutan. Kualitas teknik yang baik akan mampu mendukung kemampuan teknik dan kematangan mental yang baik, sehingga untuk menghadapi suatu pertandingan seorang pesilat akan dapat menampilkan kemampuan yang dimiliki secara maksimal.

Untuk melahirkan seorang juara tidak dapat dilepaskan dari peran seorang pelatih. Atlet dengan bakat pembawaannya merupakan modal dasar lahirnya seorang juara, namun tidaklah cukup hanya bermodalkan bakat, dan mutlak bantuan dari pelatih-pelatih yang menguasai berbagai disiplin ilmu. Keberhasilan pembinaan atlet akan sangat ditentukan hasil interaksi antara pelatih dan atlet yang dibina.

Pelatih sebagai salah satu faktor utama keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi puncak, haruslah memiliki skill yang baik ditunjang dengan pengetahuan yang luas baik dari segi afektif, kognitif maupun psikomotor. Menurut Sumiyarsono (2006: 2) mengemukakan bahwa pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Oleh karena pelatih adalah suatu profesi, pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang pelatihan. Pelatih harus secara teratur menyesuaikan diri dengan perkembangan terbaru dan mengubah praktek latihannya. Perubahan semacam ini dapat terjadi apabila pelatih memiliki pemahaman atas prinsip-prinsip yang mapan mengenai masing-masing bidang ilmu yang relevan, dan dengan teratur mencari pengetahuan baru dalam ilmu olahraga.

Pelatih harus bisa mengendalikan rintangan dan hambatan di dalam latihan. Kenyataan di lapangan pelatih selalu dihadapkan pada permasalahan yang sangat kompleks. Untuk bisa membina prestasi yang baik diantaranya yaitu dari faktor anak latih atau atlet. Motivasi yang kurang karena tidak semua atlet mempunyai latar belakang bakat olahraga, pelatih juga sering dihadapkan pada masalah organisasi klub/perguruan. Kurangnya evaluasi dari pengurus klub/perguruan maupun dari daerah serat pendanaan yang kurang, sehingga pelatih sering dilibatkan bahkan merangkap mengelola organisasi klub atau perguruan.

Menurut Sucipto (2007: 10) Pencak silat merupakan ilmu bela diri

warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak adalah permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, dan sebagainya. Dengan demikian pencak silat perlu dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat mulai dari kalangan anak usia dini, remaja, dan dewasa.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan seni beladiri yang berasal dari Indonesia yaitu ditemukan di provinsi Riau sejak abad ke-7 pada masa kerajaan Sriwijaya, yang menggabungkan komponen olahraga dan seni di dalamnya. Pencak silat pada zaman itu dipelajari untuk mempertahankan diri dari ancaman karena gerakannya terdiri dari mengelak dan menangkis.

Sebagai beladiri yang berakar dari budaya bangsa Indonesia, pencak silat perlu dikenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih lagi bagi anak-anak usia dini, remaja dan umum (dewasa). Dengan demikian perkembangan pencak silat akan semakin lengkap, baik sebagai budaya bangsa, maupun sebagai olahraga prestasi. Untuk menunjang prestasinya atlet harus berlatih dengan tekun dan sungguh sungguh. Atlet harus mempunyai ketahanan, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi. Selain itu dibutuhkan akurasi/ketepatan tendangan yang harus diperhatikan. Pada atlet agar tidak mendapatkan pelanggaran saat bertanding.

Dalam pencak silat pembagian kelas tanding ditentukan berdasarkan berat badan, oleh karena itu lawan yang dihadapi berat badannya sama, belum tentu tingginya sama. Hal ini sering terjadi pada saat bertanding pesilat yang sering terjadinya pelanggaran. Dipengaruhi faktor emosi, teknik, serta postur

tubuh, penampilan atlet pada saat bertanding di gelanggang juga dipengaruhi oleh kebiasaan saat latihan. Oleh karena itu diperlukan adanya parameter dan alat tes untuk mengukur ketepatan tendangan, sehingga baik pelatih maupun atlet dapat mengetahui kemampuan kualitas tendangan. Dengan demikian, pelatih juga akan lebih mudah untuk memberikan program latihan sesuai untuk meningkatkan kemampuan atletnya masing-masing.

Berdasarkan observasi peneliti melihat pada atlet pencak silat khususnya saat melakukan tendangan tidak tepat pada sasaran, atlet tersebut belum menguasai bagaimana teknik menendang yang baik, dan juga media yang digunakan belum efisien. Media yang biasa digunakan untuk melatih tendangan maupun pukulan adalah samsak/handbox.

Masing-masing orang memiliki tingkat Tendangan yang berbeda-beda dikarenakan sesuai tingkatan umur dan tinggi badan yang berbeda-beda pula, sehingga tendangan lurus dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu : kelompok SANGAT BAIK, BAIK, CUKUP BAIK, KURANG

Para pelatih biasanya menjadikan Tendangan untuk mengukur kemampuan atletnya sehingga dapat mempersiapkan segala kemungkinan baik dalam kejuaraan maupun kegiatan lainnya. Saat tingkat tendangan lurus atlet-atletnya menurun atau dalam kategori yang tidak cukup untuk mengikuti kejuaraan, maka terkadang membuat pelatih sangat mengkhawatirkannya. Tanggungjawab atlet terbeban pula pada pelatihnya, semua pelatih mengharapkan para atletnya agar performa dalam bertanding bisa maksimal. Atlet dapat memiliki performa yang baik jika sudah mampu mengontrol tenaga dengan baik dan mampu menggunakan segala bentuk teknik yang telah dilatih

dengan sangat baik. Akan tetapi kurangnya pemahaman mengenai tingkat tendangan lurus mengakibatkan kurangnya kesadaran diri dari atlet sendiri dalam menjaga kondisi tubuhnya.

Oleh karena itu peneliti menganggap penting adanya pembahasan mengenai permasalahan tersebut agar diangkat dalam bentuk penelitian, khususnya penelitian mengenai analisis tendangan lurus dalam olahraga Pencak silat. Ketertarikan peneliti untuk mengetahui tingkat tendangan lurus khususnya pada usia 17- 24 tahun terhadap atlet Pencak silat PSHT Ranting Betara. Dari hasil survei peneliti, diketahui bahwa belum pernah dilakukannya atau belum ada data hasil tendangan lurus terhadap atlet Pencak silat PSHT Ranting Betara. Berdasarkan permasalahan diatas penulis melakukan penelitian dengan judul: **“Analisis Ketepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak silat PSHT Ranting Betara”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pengamatan penulis dalam penelitian ini permasalahan yang di dapat adalah:

1. Belum diketahui bagaimana teknik tendangan lurus atlet Pencak silat PSHT Ranting Betara.
2. Perlu adanya Penelitian pada atlet Pencak silat PSHT Ranting Betara.
3. Kurangnya pemahaman atlet Pencak silat PSHT Ranting Betara tentang

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menjadi luas dan terfokus maka perlu adanya batasan masalah yaitu pada analisis Tendangan Lurus pada Atlet putra usia 17- 24 tahun pada atlet Pencak silat PSHT Ranting Betara kategori tanding.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan indentifikasi masalah, maka dapat diuraikan sebagai berikut: “Seberapa besar tingkat Tendangan Lurus atlet usia 17-24 tahun atlet Pencak silat PSHT Ranting Betara?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Menganalisis tingkat tendangan lurus atlet.
2. Untuk mengetahui besar tingkatan kebugaran jasmani pada atlet PSHT Ranting Betara
3. Untuk mengetahui seberapa tingkat tendangan lurus atlet Pencak silat PSHT Ranting Betara dengan tingkat kategori baik.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini baik secara teoritis ataupun praktis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan mampu membagikan ide-ide pemikiran baru ilmu pengetahuan, khususnya pada dunia pendidikan olahraga sehingga prestasi atlet khususnya Pencak silat dapat meningkat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Semoga penelitian ini bisa menjadi tambahan bahan referensi latihan bagi para atlet terutama dalam meningkatkan tendangan lurus dari atlet dan mampu mempersiapkan kondisi fisik sebelum adanya suatu pertandingan.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini mampu menambah pengetahuan materi dan praktek serta pengalaman peneliti dalam penilaian seorang atlet dan memahami komponen dan faktor apa saja yang mempengaruhi tendangan seorang atlet.

