

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang direncanakan atau terstruktur. Ini melibatkan gerakan tubuh berulang yang dilakukan untuk memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik kardiorespiratori (kebugaran aerobik), kekuatan otot, daya ledak otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang sistem keolahragaan nasional. Oleh sebab itu wajar keberadaan pencak silat mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan perguruan pencak silat. Pencak silat merupakan gerak beladiri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan. Pencak silat juga berfungsi sebagai seni pertunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan

dan prestasi dan pengendalian diri, yaitu pembentukan kepribadian, akhlak, berbudi pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dalam perguruan pencak silat JOSS CIMANDE terdapat banyak teknik dasar yang menjadi bagian terpenting dalam pencak silat bisa di bilang sebagai pondasi yang kuat sebelum mempelajarinya. Teknik serangan pada pencak silat hanya menggunakan dua serangan yaitu tangan dan kaki. Serangan menggunakan kaki terdiri dari: tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan “T”, tendangan gejal, tendangan belakang, dan tendangan gajul. Teknik serangan kaki salah satunya yaitu tendangan sabit, tendangan sabit dapat diartikan sebagai salah satu bentuk serangan yang arah gerakannya melingkar dari luar dan biasa disebut dengan tendangan busur.

Tendangan sabit merupakan tendangan dengan cara mengayunkan kaki dari samping dengan tumpuan punggung kaki secara melingkar sasarannya samping badan. Keunggulan dan kelemahan tendangan sabit yaitu, mempermudah menendang kearah bagian samping badan dengan cepat sehingga tidak mudah untuk ditakis. Adapun

kelemahannya yaitu apabila gerakan menendang kurang bertenaga maka lawan akan mudah menangkis dan menahan serangan yang diberikan. Penggunaan metode latihan yang kurang dalam latihan membuat para atlet kurang pada kualitas gerakannya.

Menanggapi masalah diatas maka dari itu peneliti ingin memberikan sebuah model latihan yang dapat memberikan dampak positif bagi kualitas para anggota pencak silat khususnya pada kecepatan gerak, salah satunya yaitu dengan metode latihan dengan teknik *Skipping* yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kecepatan tendangan sabit bagi para anggota pencak silat JOSS CIMANDE.

Skipping merupakan salah satu olahraga sederhana yang dapat mempertahankan kesegaran jasmani. *Skipping* adalah aktivitas fisik berbiaya rendah dampaknya terhadap kebugaran fisik sedang dipelajari oleh berbagai peneliti. *Skipping* adalah gerakan melompat yang menggunakan otot-otot di lengan dan kaki, yang juga dapat juga meningkatkan fungsi kardiovaskular dan metabolisme. Oleh karena itu, peneliti ingin menerapkan latihan *Skipping*

bagi anggota pencak silat JOSS CIMANDE yang masih kurang optimal dalam melakukan tendangan sabit. Hal ini terlihat dari kecepatan tendangan sabit yang masih kurang baik.

Alasan peneliti untuk melakukan penelitian di olahraga pencak silat JOSS CIMANDE cabang Sidoarjo karena saat peneliti melakukan observasi di tempat latihan juga kejuaraan yang diadakan perguruan terlihat banyak pesilat yang sebagian besar tendangan sabit yang mereka lakukan dapat ditangkap oleh lawan, hal ini tidak menguntungkan karena tendangan sabit merupakan tendangan yang sering dipakai pada olahraga pencak silat. Dalam suatu pertandingan atlet dituntut untuk menendang dengan cepat agar lawan sulit menangkap serangan yang dilakukan dan juga tidak mencederai diri sendiri. Banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan diantaranya yaitu latihan *skipping*.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka akan dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Anggota Pencak Silat JOSS CIMANDE Cabang Sidoarjo”.

A. Ruang Lingkup dan Pembahasan Masalah

Ruang lingkup penelitian ini hanya sebatas pada latihan skipping dan hasil dari kecepatan tendangan sabit di perguruan pencak silat JOSS CIMANDE cabang Sidoarjo. Sehubungan dengan luasnya permasalahan yang timbul maka peneliti perlu membatasi masalah guna memperoleh ke dalam kajian dan menghindari perluasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada anggota pencak silat JOSS CIMANDE cabang Sidoarjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dibahas pada kajian sebelumnya, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yang terjadi menyangkut objek penelitian walaupun disadari akan muncul masalah-masalah dalam penelitian ini sehingga perlu dibatasi masalahnya: “Apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan sabit pada anggota pencak silat JOSS CIMANDE cabang Sidoarjo?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi 2 tujuan yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mencari adanya pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan sabit pada anggota pencak silat JOSS CIMANDE cabang Sidoarjo.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mencari:

Untuk mendeskripsikan pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan sabit pada anggota pencak silat JOSS CIMANDE cabang Sidoarjo.

D. Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab munculnya variabel terikat (Darmadi 2011: 21).

Variabel ini sering disebut variabel stimulus, prediktor,

antecedent atau variabel bebas. Pada penelitian ini, yang berkedudukan sebagai variabel independent (X) adalah Latihan *Skipping*.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Darmadi 2011: 21).

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Tendangan sabit (Variabel Y).

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian berikutnya dan menambah teori-teori baru untuk penelitian yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merancang serta melaksanakan latihan *skipping* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit.

b. Bagi Perguruan

Memberikan informasi kepada pihak perguruan mengenai kemampuan atlet khususnya pada anggota pencak silat dalam melakukan latihan *skipping* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit.

c. Bagi Pelatih

- 1) Dapat memberikan pengetahuan kepada pelatih, atlet dan guru pjok tentang pentingnya meningkatkan kecepatan tendangan sabit dengan metode latihan *skipping* pada cabang olahraga pencak silat.
- 2) Dapat menjadi bahan referensi pelatih, atlet dalam melakukan program latihan.