

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia memiliki olahraga beladiri tradisional warisan nenek moyang yang bernama pencak silat. Pencak silat menjadi bagian dari budaya bangsa Indonesia, jati diri bangsa, serta diminati di berbagai kalangan masyarakat baik itu dari masyarakat kalangan bangsawan, kerajaan, dan rakyat kecil. Pada masa penjajahan Belanda, pencak silat diajarkan secara sembunyi - sembunyi dan turun menurun, jika ketahuan maka nyawa taruhannya. Hampir semua toko pejuang Indonesia belajar pencak silat, seperti Imam Bonjol, Fathahila, Pangeran Diponegoro, dan lain sebagainya. Kita harus terus semangat dalam mengenalkan pencak silat di kanca dunia karena pencak silat saat ini sudah cukup populer di berbagai negara. Menurut data persekutuan pencak silat antar bangsa (PERSILAT), saat ini mempunyai anggota sekitar 44 negara yakni Australia, Banglades, Belgia, Brunei Darussalam, Austria, Kamboja, Canada, Francis, Jerman, India, Indonesia, Iran, Jepang, Kazakhtan, Kuwait, Laos, Malaysia, Myanmar, Nepal, Belanda, Pakistan, Filipina, Rusia, Saudi Arabia, Singapura, Afrika Selatan, Korea Selatan, Spanyol, Srilangka, Swiss, Thailand, Turki, Inggris, Amerika Serikat, Vietnam, dan Yaman.

Pada umumnya pencak silat merupakan cabang olahraga tradisional yang harus kita lestarikan sesuai dengan perkembangan ilmu keolahragaan yang maju, disamping itu pencak silat merupakan warisan pusaka leluhur dan bagian yang tidak terpisahkan dari kekuatan kehidupan bangsa Indonesia yang di dalamnya memiliki aspek mental-spiritual, beladiri, seni dan olahraga. Dan ke empat aspek tersebut saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya, banyak perguruan pencak silat di Indonesia ini mengajarkan ke empat aspek tersebut tapi cara penekanannya ya berbeda - beda. Misalnya ada perguruan pencak silat yang menekankan aspek spritualnya saja tetapi untuk aspek yang lainnya tidak ditekankan, maka sebaliknya ada juga perguruan pencak silat yang menekankan aspek olahraga nya saja tetapi untuk aspek yang lainnya tidak.

Unsur utama dalam menuju prestasi puncak, calon atlet harus memiliki keseluruhan komponen biomotorik yang diperlukan dalam pencak silat. Dalam penyusunan program pelatihan, seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan fisik atlet yang dilatih. Salah satu faktor penting dalam menyusun program pelatihan untuk meningkatkan kemampuan fisik yaitu faktor usia. Jika kita amati pada cabang olahraga pencak silat, usia yang dipertandingkan mulai dari usia dini (10-12) tahun, pra remaja (12-14) tahun, remaja (14-17) tahun, dan dewasa usia 17-35 tahun (MUNAS IPSI 2012). Teknik dalam pencak silat dapat digerakkan secara efisien juga dipengaruhi oleh tingkat *flexibility* seseorang. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Yoyok Priyo S (2018) menyimpulkan bahwa, dengan pelatihan kelentukan baik secara statis maupun dinamis mampu meningkatkan tinggi tendangan A (tendangan depan) dan tendangan C (tendangan samping) dengan nilai signifikansi 0,001 dan 0,000. Berdasarkan hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa, dengan tingkat kelentukan dan penguasaan teknik yang baik, seorang atlet atau calon atlet pencak silat dapat memaksimalkan kinerja dalam melakukan teknik gerakan silat.

Salah satu langkah yang baik agar kita bias mencapai prestasi yang maksimal dalam bidang olahraga yaitu dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah khususnya untuk siswa. Ekstrakurikuler merupakan salah satu media yang ada di sekolah untuk menyalurkan ataupun mengembangkan ketrampilan, pembinaan minat, bakat bagi siswa. Ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati siswa ialah ekstrakurikuler yang berhubungan dengan fisik karena itu sangat bermanfaat bagi kehidupan karena dapat menjaga dan melatih kebugaran jasmani siswa. Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan terutama pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri. Olahraga beladiri hampir melibatkan semua komponen kondisi fisik. Teknik-teknik dasar dalam beladiri ada beberapa macam, seperti pukulan, tendangan, bantingan, dan kuncian.

SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya (ITP) merupakan sekolah ternama di daerah Surabaya selatan, sekolah ini terletak di daerah Dukuh Menanggal Surabaya, disamping itu sekolah SMA ITP ini satu yayasan dengan

kampus perguruan tinggi swasta yaitu kampus Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Ada beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada di lingkup sekolah ini mulai dari cabang olahraga bolavoli, bolabasket, renang, dan pencak silat, dari keempat cabang olahraga itu yang minim mendapatkan prestasi yaitu kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, alasannya karena kurangnya variasi latihan yang diberikan pelatih pada peserta kegiatan ekstrakurikuler jadi latihannya bersifat konvensional artinya tidak ada program latihan yang diberikan pada peserta kegiatan ekstrakurikuler silat jadi setelah melakukan *strecing* pelatih langsung masuk dikegiatan inti yaitu memberikan teknik-teknik yang ada dalam pencak silat, sehingga gerakan teknik dasar yang digerakkan oleh peserta ekstrakurikuler pencak silat kurang maksimal.

Berpijak pada uraian sebelumnya, pada kesempatan ini peneliti ingin memberikan latihan yang khusus untuk meningkatkan teknik-teknik dasar dalam pencak silat khususnya pada kecepatan dalam melakukan gerakan tendangan samping dengan memberikan bentuk latihan *speed, agility, and quikness*. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul” Pengaruh Latihan *Speed, Agility, and Quickness* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA ITP Surabaya”.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah Penelitian

Pada penelitian ini terdapat batasan masalah yang disebabkan oleh kemampuan dan waktu peneliti yang terbatas. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan pada peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya.
2. Penelitian ini dilakukan hanya untuk mengetahui pengaruh latihan *speed, agility, and quikness* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan dan uraian yang telah dijabarkan pada latar belakang maka, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat diajukan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *speed*, *agility*, and *quickness* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti di SMA ITP Surabaya diantaranya meliputi:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *speed*, *agility*, and *quickness* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

Harapan peneliti setelah memperoleh hasil dari serangkaian penelitian dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, diantaranya:

1. Manfaat secara teoristis

Dengan adanya penelitian ini bisa dijadikan sebagai pegangan dan referensi bagi para pelatih dan pembina pencak silat sebagai bekal dalam memberikan program latihan pada anak didiknya dalam meningkatkan teknik dasar dalam pencak silat, karena teknik dasar dalam pencak silat harus dikuasai dengan baik agar menjadi atlet yang profesional.

2. Manfaat secara praktis

Sebagai bahan evaluasi guru, pelatih, dan pihak lembaga sekolah dalam rangka meningkatkan kecepatan tendangan samping pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya dan juga sebagai pengalaman tambahan bagi peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA ITP Surabaya.