

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah olahraga budaya asli bangsa Indonesia. Pencak silat yang mengutamakan beladiri sejatinya sejak dahulu sudah ada karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertempur, baik manusia melawan manusia maupun melawan binatang buas. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahi mendapat kedudukan yang baik di masyarakat sehingga dapat menjadi kepala suku atau panglima raja. Lama-kelamaan ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbullah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat. (Mulyana, 2013: 80).

Menurut Sucipto (2007: 10) Pencak silat merupakan ilmu beladiri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak adalah permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak dan sebagainya. Pencak silat salah satu olahraga asli dari budaya negeri Indonesia. Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, maupun mental. Fisik merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Teknik merupakan gerakan-gerakan yang digunakan dalam pencak silat. Taktik merupakan siasat atau akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Mental merupakan pembentukan sikap dan watak kepribadian pesilat dalam menghadapi suatu pertandingan atau menghadapi lawan. (Jannah, 2016).

Pencak silat merupakan olahraga yang dimana di dalamnya membutuhkan fisik yang kuat, karena dalam pencak silat banyak kontrak fisik dalam setiap pertandingan yang dimana setiap atlet harus mempunyai fisik yang kuat agar dalam pertandingan mendapatkan peluang prestasi atau mendapatkan juara. Saya sebagai peneliti ingin mengetahui sejauh mana kecepatan tendangan T atlet pencak silat Pagar Nusa.

Pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari (Hendro Wardoyo dan Johansyah Lubis, 2004: 17). Dari hasil observasi pada saat kegiatan latihan pencak silat pagar nusa peneliti melihat dan mendengar ada kesan dikalangan siswa atau sebutan dari organisasi pagar nusa biasanya santri bahwa olahraga pencak silat hanya berisi seperangkat gerak monoton dan tidak bervariasi. Keterbatasan fasilitas yang membuat para pelatih kesulitan dalam menyampaikan materi ajar kepada siswa/santri. Dengan demikian untuk mencapai hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran pencak silat, peneliti mencoba menggunakan media split sebagai cara guna mendapatkan hasil tendangan T yang cepat dan sempurna. Pencapaian kecepatan di pengaruhi oleh 2 faktor diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri. Berdasarkan hasil observasi

menunjukkan bahwa faktor pendukung siswa/santri dalam melakukan gerakan tendangan T yang sempurna meliputi indikator keberanian, indikator keuletan dan indikator kegigihan dalam berlatih.

Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal terdiri dari indikator keluarga, indikator lingkungan, indikator sarana dan prasarana guna terwujudnya sebuah kecepatan tendangan T yang sempurna.

Tendangan T merupakan salah satu bentuk tendangan dalam olahraga beladiri pencak silat, tendangan T adalah tendangan ke arah samping mengendalikan pinggul dengan menggunakan bantalan telapak kaki. Untuk melakukan teknik tendangan T diperlukan kecepatan, kekuatan dan terutama keseimbangan yang stabil. Tendangan T adalah serangan yang menggunakan kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki (pisau kaki), posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh (Johansyah, 2004: 38).

Usaha untuk meningkatkan kecepatan tendangan T, atlet Pagar Nusa juga perlu membutuhkan latihan dan membutuhkan kondisi fisik untuk menyeimbangi suatu gerakan. Adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan yang lebih besar sesuai dengan olahraga yang di tekuni dalam pencak silat, dan untuk menjadi seorang atlet pencak silat di perlukan kondisi fisik yang baik untuk pondasi awal dalam proses latihan. Latihan fisik yang perlu di perhatikan untuk menjadi seorang atlet pencak

silat diantaranya; kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, fleksibilitas, dan koordinasi, dengan adanya program latihan selanjutnya berkaitan dengan teknik, taktik dan mental.

Pelaksanaan teknik dasar yang baik dan benar sangat diperlukan dalam menguasai ilmu bela diri pencak silat, cara yang harus dilakukan adalah dengan menjalani latihan dengan program latihan yang direncanakan (Pratiwi et al., 2013). Permasalahan kondisi fisik dan kurangnya kelentukan dalam masa ototnya serta kekuatan otot yang lemah membuat tendangan T seorang atlet tidak dapat digunakan untuk menyerang dengan optimal. Oleh karena itu dibutuhkan latihan menggunakan metode latihan yang tepat, salah satunya dengan menggunakan pemanasan split terlebih dahulu sebelum menginjak latihan teknik tendangan T.

Melihat kurangnya kecepatan atlet kami dalam melakukan teknik tendangan T maka peneliti tertarik untuk meneliti masalah tersebut seperti halnya yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Riska Andini Pratiwi, Edi Purnomo dan Mimi Haetami. (2018) melakukan penelitian tentang "Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat" maka dari itu berdasarkan latar belakang diatas yang telah dipaparkan tersebut, maka peneliti memilih penelitian dengan judul **"Pengaruh Latihan Split Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik"**.

B. Batasan Penelitian

Didasarkan atas berbagai pertimbangan dari penelitian yang berupa kekurangan atas kecepatan tendangan T pencak

silat, maka penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh metode latihan split terhadap kecepatan teknik tendangan T pada atlet pencak silat pagar nusa driyorejo gresik.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

Apakah ada pengaruh latihan split terhadap kecepatan tendangan T pada atlet pencak silat Pagar Nusa?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan :

1. berdasarkan rumusan masalah diatas, Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan teknik tendangan T dengan melakukan latihan split.
2. untuk mengetahui pengaruh latihan split terhadap kecepatan tendangan T pencak silat Pagar Nusa driyorejo gresik.

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (sugiyono, 2012:61). Pada penelitian ini telah ditentukan dua variabel, yaitu variabel bebas atau variabel independen dan variabel terikat atau dependen.

Variabel bebas atau variabel independen, menurut sugiyono (2011:61) variabel bebas adalah variabel yang

mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen atau terikat. Variabel terikat atau dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas, sugiyono (2011:61)

1. Variabel Bebas : Latihan *Split*
2. Variabel Terikat : Kecepatan Tendangan

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat baik dan mempunyai maanfaat berikut :

1. Teoritis, manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk memberikan suatu informasi kepada pembaca mengenai kecepatan tendangan "T" pada atlet pencak silat Pagar Nusa dengan media latihan split.
2. Praktis, manfaat praktis yang diperoleh dari penelitian ini bagi pelatih dapat dijadikan sebuah kegiatan latihan bersama untuk tes fisik maupun kemampuan tendangan dalam pencak silat Pagar Nusa.

Adapun manfaat yang di harapkan penulis dari penelitian ini adalah:

1. Penulis
Penelitian ini dapat menjadikan sebuah informasi atau tambahan pengetahuan untuk penulis dalam penelitian berikutnya, dan dapat menjadikan pertimbangan dan bisa lebih baik.

2. Pelatih dan Guru Besar Pagar Nusa

Penelitian ini dapat di gunakan untuk menambah intensitas latihan fisik dan tendangan yang lebih ditingkatkan.

3. Atlet

Penelitian ini sebagai gambaran atlet untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik dan tingkat kecepatan tendangannya dalam pencak silat sehingga atlet bisa terpacu atau meningkatkan itensitas latihannya untuk membentuk prestasi calon atlet.