

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah merupakan lembaga pendidikan, yang menampung peserta didik dan dibina agar mereka memiliki kemampuan, kecerdasan dan keterampilan. Proses pendidikan diperlukan pembinaan secara terkoordinasi dan terarah. Demikian siswa, diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal sehingga tercapainya tujuan pendidikan. Pembinaan siswa disekolah, banyak wadah atau program yang dijalankan demi menunjang proses pendidikan yang kemudian atas prakarsa sendiri dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan kearah pengetahuan yang lebih maju. Salah satu wadah pembinaan siswa disekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Agung nugroho. (2004). Dasar-dasar pencak silat. (fakultas ilmu keolahragaan, Ed.) Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

MTs Miftahul Ulum peganden yang memiliki kegiatan diluar jam sekolah, contohnya ekstra kurikuler pencak silat di Mts Miftahul Ulum peganden merupakan wadah dari setiap siswa untuk memnuntut ilmu dalam mengembangkan bakat sertaminat bagi siswa khususnya cabang olahraga bela diri penca ksilat, dalam ekstrakurikuler pencak silat siswa dilate untuk menjadi seorang atlet pencak silat yang nantinya dapat mengharumkan nama sekolah di setiap event baik provinsi maupun nasional. Sudah banyak sekali prestasi yang dicapai oleh sekolah Mts Miftahul Ulum peganden baik di tingkat provinsi maupun ditingkat nasional, salah satunya adalah juara umum kejuaran. Arikunto, suharsimi. (1991).

Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstra kurikuler didasari atas tujuan dari pada kurikulum sekolah. Melalui kegiatan ekstra kurikuler yang beragam siswa dapat mengembangkan bakat, minat dan kemampuannya. Melalui kegiatan ekstra kurikuler ini siswa dapat memper dalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing serta membentuk kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dibidangnya. Pencak silat adalah seni beladiri yang lahir dan tumbuh berkembang di Indonesia serta telah diakui oleh dunia luas. Pencak silat merupakan salah satu bukti bahwa Indonesia memiliki banyak

budaya, pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang telah diakui oleh dunia sebagai bela diri tradisional.

Menurut Agung Nugroho (2001:17) pencak silat adalah metode perkelahian efektif, dimana manusia yang menguasai metode tersebut di satusisi akan dapat mengalahkan dan menaklukkan lawannya dengan mudah Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang lahir dan tumbuh dalam kalangan masyarakat Peganden.

Menurut Johansyah Lubis (2004:7) dalam pertandingan pencak silat teknik-teknik di bawah ini tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dengan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda dan beregu. (1) Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan dua pesilat dari kubu yang berbeda. Serangan yang mendapatkan nilai yaitu: pukulan, tendangan, jatuhan/bantingan. (2) Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, cepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata. (3) Kategori ganda adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus bela diri pencak silat yang dimiliki. (4) Kategori regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong.

Gerakan dalam pencak silat mengandung banyak filosofi yang menekankan pada nilai kekuatan, efesiensi gerak serta estetika dalam setiap gerakannya. Terdapat empat aspek dalam pencak silat yaitu: aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek beladiri dan aspek olahraga.

Menurut Gugun Arif Gunawan (2007:8) Pencak silat adalah beladiri tradisional indonesia yang berakar dari budaya melayu, dan bisa ditemukan hampir diseluruh wilayah indonesia. Teknik dalam pencak silat sangat beragam. Kadang, antar aliran atau perguruan berbeda satu sama lain. Secara umum, teknik pencak silat antara lain adalah pukulan, tendangan, kuncian, tangkisan, dan hindaran. Organisasi nasional pencak silat di indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Organisasi pencak silat internasional adalah

Persekutuan Silat Antarbangsa, atau disingkat Persilat. Pertandingan resmi pencak silat diatur oleh IPSI. Kategori yang dipertandingkan antara lain tanding, tunggal, ganda, dan beregu. Bagian tubuh yang boleh diserang adalah dada, punggung, dan pinggang.

Pencak silat di Indonesia memiliki banyak perguruan atau padepokan baik local ataupun nasional. Perguruan pencak silat tersebar di beberapa daerah diseluruh nusantara. Di Indonesia pada khususnya terdapat perguruan penca ksilat yang memulai atau menjadi awal mula terbentuknya IPSI yang disebut dengan perguruan historis yaitu Perisai Diri, Persaudaraan Setia Hati Terate, Setia Hati, PSN Perisai Putih, Tapak Suci Putera Muhammadiyah, (IKS.PI) kera sakti, Perpi Harimurti, Persatuan Pencak Silat Indonesia (PPSI), PPS Putra Betawi, KPS Nusantara perguruan yang menjadi pengurus besar IPSI.

Unsur fisik dapat menjadi tolak ukur untuk seorang pelatih dalam mengetahui kemampuan dan memberikan latihan kepada seorang atlet. Kecepatan mengandung unsur adanya jarak tempuh dan waktu tempuh terhadap rangsang yang muncul.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya Mochamad Sajoto (1988:21),

sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Jadi, kecepatan merupakan kualitas kondisional yang mungkin seseorang untuk melakukan gerak dan bereaksi secara cepat terhadap rangsangan.

Perwujudan dari gerakan kecepatan dalam pencak silat adalah pada saat pesilat melakukan serangkaian gerakan pukulan, tendangan, hindaran, elakan, tangkisan, maupun jatuhan. Delapan arah penjuruan mata angin dalam berlatih kecepatan pada atlet pencak silat, arah dan jarak yang digunakan harus disesuaikan dengan kebutuhan yang realistis selama dalam pertandingan. Melatih

kecepatan ada beberapa komponen biomotor yang ikut terpengaruh atau terlatih, antara lain adalah kekuatan, *power*, keseimbangan, ketahanan *anaerobic*, kelincahan, *fleksibilitas*. Beberapa latihan kecepatan, komponen keseimbangan, kelincahan dan *fleksibility* merupakan satu kesatuan yang sulit dipisahkan. Artinya, selama proses latihan kecepatan akan memberikan pengaruh terhadap komponen *fleksibility*. Fleksibilitas merupakan efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelentukan sangat di perlukan sekali hampir di semua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya, Harsono, (1988:163),

Lebih lanjut Sukadiyanto (2005:128) menyatakan ada dua macam kelentukan, yaitu (1) kelentukan statis, dan kelentukan dinamis. Pada kelentukan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian. sedangkan kelentukan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi. Komponen biomotor *fleksibility* merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga prestasi sebab tingkat kualitas *fleksibility* seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor lainnya.

Elastisitas otot berfungsi pada saat otot melakukan kontraksi dan relaksasi secara cepat dan silih bergantian tara otot agonis dan antagonis. Kemampuan tersebut akan berpengaruh terhadap luas amplitude gerak, frekuensi gerak, dan teknik yang benar. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di Mts Miftahul Ulum Peganden, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik, rata-rata siswa yang mengikuti ekstra kulikuler pencak silat sudah dapat melakukan tendangan sabit dengan baik dan benar, namun kecepatan dari tendangan tidak sesuai dengan yang diharapkan dikarenakan kurangnya tingkat *fleksibility* (fleksibilitas) dari masing-masing individu (atlet). Kemudian peneliti akan melakukan penelitian sebagai mana mestinya.

Berdasarkan latar belakang dari uraian diatas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Latihan *fleksibility* (Split Samping) Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit

Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MTs Miftahul Ulum, Desa peganden, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik “, sehingga dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *fleksibility* (fleksibilitas) terhadap kecepatan tendangan sabit pada ekstra kulikuler pencak silat Silat MTs Miftahul Ulum Peganden, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya penerapan latihan *fleksibility* (split samping) dalam latihan pencak silat oleh pelatih ekstra kulikuler pencak silat guna meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada siswa MTs Miftahul Ulum Peganden, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik.
2. Kurangnya kecepatan tendangan sabit pada santri yang mengikuti ekstra kulikuler pencak silat di MTs Miftahul Ulum Peganden, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan tersebut, mengenai kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di MTs Miftahul Ulum Peganden, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik, maka lebih baik apa bila tetap dibatasi agar lebih terfokus pada proses penelitian. Ada pun pembatasan masalah sebagai berikut: Seberapa besar pengaruh latihan *fleksibility* (split samping) terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat MTs Miftahul Ulum Peganden, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

“Adakah pengaruh latihan *Fleksibility* (split samping) terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di MTs Miftahul Ulum Peganden, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *fleksibility* (split samping) terhadap kecepatan tendangan sabit padasiswa ekstrakurikuler pencak silatdi MTs Miftahul Ulum Peganden, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini memberikan informasi tentang ilmu pengetahuan dalam cabang olahraga pencak silat, serta turut memacu perkembangan cabang olah raga pencak silat.
2. Penelitian ini memberikan gambaran tentang pengaruh latihan *fleksibility* (split samping) terhadap kecepatan tendangan sabit, serta dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih dan guru dalam menyusun program latihan.
3. Menambah dan memberikan informasi baru, wawasan serta kreatifitas tentang model latihan *fleksibility* (split samping) pada siswa ekstrakulikuler pencak silat MTs Miftahul Ulum Peganden, kecamatan manyar, Kabupaten Gresik.