

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pencak silat adalah cabang olahraga beladiri tradisional yang telah menjadi bagian budaya Indonesia yang diminati oleh berbagai kalangan masyarakat. Seiring dengan berkembangnya waktu pencak silat tidak hanya dikenal dan dimainkan di Indonesia saja, melainkan di beberapa negara lainnya seperti Australia, Banglades, Belgia, Brunei Darussalam, Austria , Kamboja, Canada, Francis, Jerman, India, Indonesia, Iran, Jepang, Kazakhtan, Kuawit, Rusian, Arabia, Singapura, Afrika Selatan, Korea Selatan, Spanyol, Srilangka, Swiss, Thailand, Turki, Inggris, Amerika Serikat, Vietnam, dan Yaman (Harwanto dkk, 2018).

Olahraga pencak silat digemari di berbagai negara karena di dalamnya memiliki berbagai aspek yang penting dalam kehidupan seperti mental spiritual, olahraga, beladiri, dan seni. Sebagai aspek mental – spiritual, pencak silat dapat membentuk sikap dan watak kepribadian pesilat sesuai dengan falsafah budi perkerti luhur. Sebagai aspek beladiri, pencak silat dapat digunakan untuk memperkuat naluri manusia untuk membelah diri dari ancaman dan bahaya .sebagai aspek seni, pencak merupakan wujud kebudayaan dalam bentuk gerak dan irama yang taktik pada keselarasan, keseimbangan, dan keserasian. Sebagai aspek olahraga, pencak silat dapat digunakan untuk melatih kebugaran, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, dan keseimbangan tubuh. Dalam pendidikan jasmani, pencak silat sebagai olahraga adalah aspek terpenting yang ingin dicapai oleh pesilat, sehingga membuat pencak silat sebagai cabang olahraga yang sering dipertandingan di masyarakat. Untuk dapat memenangkan suatu pertandingan pencak silat dan untuk mendapatkan semua aspek- aspek dalam pencak silat, pesilat harus menguasai teknik-teknik dasar dalam pencak silat dengan tepat dan optimal (Harwanto dkk, 2018).

Pencak silat memiliki teknik dasar yang meliputi teknik: kuda-kuda, sikap pasang, pola rangka, belaan, dan serangan. Setiap teknik tersebut mempunyai nilai yang berbeda– beda dalam sebuah pertandingan pencak silat sesuai dengan keterangan yang tertulis pada buku keterampilan dasar pencak silat. Nilai 1 diberikan untuk serangan dengan tangan atau pukulan yang mengenai sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hidaran, atau elakan lawan. Nilai 2 diberikan untuk serangan dengan kaki atau tendangan yang mengenai sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hidaran, atau elakan lawan. Jatuhan yang berhasil menjatukan lawan diberikan nilai 3. Nilai 4 diberikan kepada pesilat yang dapat melakukan tangkisan, hindaran, elakan atau tangkapan yang dapat mematikan serangan lawan dan disusul serangan balik dengan teknik jatuhan yang dapat menyebabkan lawan terjatuh (Harwanto dkk, 2018). Berdasarkan peraturan

tersebut kemampuan untuk melakukan serangan sangat diperlukan untuk memenangkan suatu pertandingan pencak silat. Jika pesilat tidak memiliki kemampuan serangan yang cukup, maka pesilat tidak dapat melawan serangan yang dilakukan saat serangan balik, sehingga pesilat terjatuh dan lawan mendapatkan nilai. Salah satu cara dalam melakukan serangan dalam pencak silat adalah dengan cara melakukan tendangan. Tendangan merupakan salah satu teknik mendasar yang harus dimiliki oleh seorang pesilat. Teknik tendangan dalam pencak silat dibagi menjadi tiga yaitu tendangan "T" atau tendangan samping, tendangan depan atau tendangan A, dan tendangan sabit.

Dari beberapa tendangan tersebut, tendangan samping adalah tendangan yang paling sering dilakukan oleh pesilat dalam suatu pertandingan karena (1) mempunyai jangkauan yang lebih panjang (2) jarak kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman, (3) eksplorasi tenaga bisa maksimal, dan (4) menasar seluruh bagian tubuh lawan, sehingga dapat lebih mudah menjatuhkan lawan. Tendangan samping adalah tendangan yang menggunakan sisi luar telapak kaki yang mempunyai lintasan lurus ke depan dengan tumit sebagai alat serangnya. Tendangan ini biasanya digunakan untuk menyerang lawan dari samping dengan menasar seluruh bagian tubuh lawan, sehingga tendangan ini dapat disebut juga tendangan samping. Meskipun terbilang tendangan yang sering dilakukan, kemampuan pesilat dalam melakukan tendangan ini dapat menurun atau dapat menjadi sangat lemah apabila tidak dilakukan pelatihan secara berkala.

Dengan tendangan atau serangan yang mengenai sasaran secara cepat dan tepat, maka pesilat dapat memperoleh nilai yang bagus, sehingga dapat memberikan tekanan psikis pada lawan. Sementara pada pengamatan secara singkat terhadap atlet putra perguruan pencak silat Cipta Sejati, seringkali tendangan yang dilakukan, termasuk tendangan samping dengan kaki kanan sekalipun, sangat lemah sehingga mudah dikalahkan oleh lawan. Semua tendangan, termasuk tendangan samping, yang dilakukan dengan kaki kanan mempunyai kecepatan, kekuatan, dan akurasi yang lebih baik dalam mematikan lawan daripada tendangan dengan kaki kiri pada para atlet Indonesia, termasuk atlet putra perguruan pencak silat Cipta Sejati. Mengingat pentingnya kemampuan kecepatan teknik menendang tendangan samping dengan kaki kanan pada suatu pertandingan, maka kemampuan kecepatan teknik menendang harus ditingkatkan dan dilatih secara berkala dan optimal. Untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan samping dengan kaki kanan tersebut, pesilat dapat melakukan beberapa cara atau metode latihan seperti latihan *skipping*. Latihan tersebut dapat dilakukan karena melibatkan kekuatan dan koordinasi kaki dan tangan yang mana sangat diperlukan dalam melakukan tendangan samping.

*Skipping* adalah salah satu latihan fisik yang cukup digemari dan sering dilakukan oleh masyarakat luas dari berbagai kalangan. Hal tersebut dikarenakan latihan ini sangat ekonomis dan dapat dilakukan dimana saja. *Skipping* atau yang dikenal dengan lompat tali adalah suatu latihan fisik yang menggunakan tali, dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Dengan kata lain, latihan *skipping* adalah latihan yang melibatkan kekuatan otot tangan dan kaki. Melalui latihan *skipping* yang optimal, atlet pesilat dapat melatih kekuatan, kecepatan, dan daya tahan tubuh menjadi lebih kuat, sehingga dapat melakukan serangan dengan tepat dan memenangkan suatu pertandingan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengkaji sebuah penelitian untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *skipping* tersebut terhadap kemampuan kecepatan tendangan samping dengan kaki kanan. Dalam pertandingan pencak silat, pesilat harus mampu melakukan tendangan dengan cepat dan tepat untuk dapat melumpuhkan lawan dan memenangkan pertandingan. Lebih spesifik dalam penelitian ini, peneliti ingin mengajikan tentang pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan samping dengan kaki kanan pada atlet putra perguruan pencak silat Cipta Sejati.

## **B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

Agar tidak terjadi kesalahan dalam penafsiran, maka penelitian akan menjelaskan arah penelitian sehingga dapat memperjelas hal – hal yang terkait dalam penelitian. Dalam penelitian ini peneliti hanya membahas tentang hal yang berkaitan dengan “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Samping Dengan Kaki Kanan Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Cipta Sejati”.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang muncul dari latar belakang diatas, maka selanjutnya ditetapkan perumusan masalah yang akan dicari jawabannya dalam penelitian ini. Masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Adakah Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Samping Dengan Kaki Kanan pada Atlet Perguruan Pencak Silat Cipta Sejati?”

## **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu berdasarkan konsep. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data-data

tentang ada atau tidaknya pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan kecepatan tendangan Samping dengan kaki kanan pada atlet putra perguruan pencak silat Cipta Sejati.

#### **E. Variabel Penelitian**

Variabel adalah suatu sifat atau nilai dari objek yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015). Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi Variabel
  - a. Variabel bebas atau independen (X): Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *skipping*
  - b. Variable terikat atau dependent (Y): Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil tendangan samping dengan kaki kanan pada atlet.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Memberikan sumbangan pemikiran, ilmu, referensi, dan pedoman bagi pelatihan untuk perguruan, *club*, atau UKM Pencak silat
- b. Sebagai sumber informasi atau referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kecepatan tendangan samping pada pencak silat.
- c. Sebagai pengalaman di bidang penelitian yang bersifat objektif dalam ilmu keolahragaan, khususnya cabang olahraga pencak silat.
- d. Mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan samping dengan kaki kanan pada atlet putra perguruan pencak silat Cipta Sejati.
- e. Sebagai syarat kelulusan dalam jenjang strata 1
- f. Sebagai dasar ilmu atau panduan yang memberikan informasi tentang hal-hal yang berkenaan dengan bidang keolahragaan khususnya cabang olahraga pencak silat.