

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 tersembunyi-sembunyi dan turun menurun, jika ketahuan maka nyawa taruhannya. Hampir semua pejuang Indonesia belajar pencak silat, seperti Imam Bonjol, Fathahila, Pangeran Diponegoro, dan lain sebagainya. Kita harus terus semangat dalam mengenalkan pencak silat di tanah 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, Brunai Darussalam, Australia, Kamboja, Canada, Francis, Jerman, India, Indonesia, Iran, Jepang, Kazazhtan, 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.

Didirikan di Madiun pada tahun 1922 oleh Ki Hajar Hardjo Oetomo (1888-1952), seorang pahlawan printis kemerdekaan RI, PSHT semula bernama Setia Hati Pemuda Sprot Club (SH PSC) yang terbentuk organisasi. Nama ini kemudian menjadi Persaudaraan Setia Hati “Pemuda Sport

Club” dan akhirnya diubah menjadi “Persaudaraan Setia Hati Terate” dalam kongres pertama di Madiun, 25 Maret 1951.

Perkembangan PSHT tidak terlepas dari jasa beberapa tokoh yang turut membesarkan PSHT, diantaranya Bpk. RM Soetomo Mangkudjojo, Bpk. Santoso Kartoatmodjo, Bpk. Irsyad, Bpk. RM. Imam koesoepangat dan Mas KRT Tarmajdi Budi Harsono.

Pencak silat merupakan bagian dari budaya bangsa Indonesia yang bernilai luhur. Nilai-nilai luhur pencak silat terkandung dalam jati diri yang meliputi 3 hal pokok sebagai satu kesatuan, yaitu budaya Indonesia sebagai asal dan coraknya, falsafah budi pekerti luhur sebagai jiwa dan sumber motivasi penggunaannya, pembinaan mental spiritual atau budi pekerti, beladiri, seni, dan olahraga sebagai aspek integral dari subtansinya.

Pencak silat yang dihayati keseluruhan nilai-nilainya akan mempunyai manfaat yang besar, bukan saja bagi individu yang mempelajari tetapi juga bagi masyarakat. Dengan perkataan lain, pendidikan pencak sillat mempunyai manfaat individual dan sosial. Pendidikan pencak silat dapat memberi sumbangan dalam pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dalam langkah pembangunan seluruh masyarakat Indonesia, serta merupakan “*character and nation builing*”.

Menurut Mulyana, (2013:95) pendidikan pada dasarnya adalah pembangunan sumber daya manusia (*human investment, human resource development*). Pendidikan pencak silat yang berakar pada budaya Indonesia serta mencakup segi mental dan fisik secara integral diharapkan dapat membentuk manusia seutuhnya yang berkualifikasi seperti di bawah ini:

1. Takwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Berkepribadian dan mencintai budaya Indonesia.
3. Memiliki rasa percaya diri.
4. Menjaga martabat diri.
5. Mampu menguasai dan mengendalikan diri.
6. Mempunyai rasa tanggung jawab serta disiplin pribadi dan sosial.
7. Senantiasa menegakkan kebenaran, kejujuran, keadilan, serta tahan uji dalam menghadapi cobaan dan godaan.
8. Menghormati sesama manusia, terutama yang lebih tua dan memberi teladan kepada yang lebih muda.
9. Bersikap damai dan bersahabat kepada siapapun yang baik.
10. Mempunyai kepekaan dan kepedulian sosial yang tinggi dan suka menolong kepada orang lain yang sedang berada dalam kesulitan.
11. Selalu rendah hati, ramah, dan sopan dalam bicara dan pergaulan sosial.
12. Berjiwa besar, berani mawas diri, mengoreksi diri, berani minta maaf atas kesalahan yang diperbuat serta senang memberi maaf kepada manusia lain dan mengaku bersalah.
13. Mengutamakan kepentingan bermasyarakat dari pada kepentingan pribadi.
14. Memfungsikan segala kemampuan yang dimiliki.
15. Suka rela berkorban demi kepentingan bersama.

Tendangan A merupakan bentuk gerakan tendangan yang mengangkat satu kaki dan mengarahkan lurus kedepan mengenai sasaran dengan menggunakan alat penyasar sisi luar dari telapak kaki. Untuk keberhasilan dalam melakukan gerakan tendangan A dibutuhkan kekuatan, kecepan,

koordinasi dan keseimbangan tubuh yang stabil. Tendangan A adalah serangan yang memakai salah satu kaki, dengan lintasan lurus kedepan, perkenaannya pada ujung kaki bagian depan dan sisi bagian dalam kaki. Dengan sasaran bagian tubuh lawan menurut (Lubis,2014). Namun yang terjadi pada beberapa atlet pencak silat hanya memiliki kekutan pada tendangan A pencak silat tapi kurang dalam tingkat kecepatannya. Karena kecepatan pada tendangan A pencak silat adalah factor yang sangat penting untuk mendukung keberhasilan dalam melancarkan serangan ke tubuh lawan. Dengan demikian maka perlu adanya pelatihan khusus terhadap atlet pencak silat untuk meningkatkan kecepatan tendangan A.

Berdasarkan observasi awal di lapangan, penelitian menemukan beberapa masalah pada saat bertanding, sering terjadi dalam melakukan tendangan A pencak silat yang kurang cepat pada saat bertanding yang menyebabkan rendahnya koordinasi dan kurang tepat sasaran dari tendangan A yang di lancarkan. Dari masalah yang ada, untuk meningkatkan kecepatan tendangan A pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate UNIPA. Penelitian menggunakan metode latihan *plyometric*. Metode latihan *plyometric* merupakan salah satu metode latihan yang paling sering dijumpai dan digunakan oleh pelath untuk membina dan meningkatkan kondisi fisik atlet. Dari uraian diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan yang diberikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan A pencak silat.

B. Ruang lingkup dan Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan arah penelitian, maka akan diuraikan sebagai berikut:

- 1) Pada penelitian ini penelitiannya membahas tentang “Pengaruh Latihan *Plyometric Single Leg Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan A Pada Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate”. Jadi dalam penelitian ini peneliti lebih fokus meneliti pada peningkatan kecepatan tendangan A bukan meneliti teknik lainnya seperti pukulan, jatuhan atau kuda-kuda.

C. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh antara metode latihan *plyometric single jump* terhadap kecepatan tendangan A pada pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate?

D. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang dikembangkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara metode latihan *Plyometric single leg jump* terhadap kecepatan tendangan A pada pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate.

E. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas adalah Latihan *Plyometric Single Leg Jump* yaitu latihan yang dilakukan dengan cara berdiri dengan posisi satu kaki ke depan untuk melompat memulai langkah, lengan rileks dan badan condong ke depan. Sedangkan variabel terikat adalah kecepatan tendangan A.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberikan pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan model-model latihan dan mengembangkan metode-metode penelitian mengenai tendangan A pada pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate.