BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Asia Tenggara. Seni bela diri ini di kenal secara luas di Indonesia, Malaysia, Singapura, Brunei, Filiphina Selatan, dan Thailand Selatan sesuai dengan penyebaran suku bangsa Melayu Nusantara. Asal mula ilmu bela diri Nusantara ini berkembang dari keterampilan suku-suku asli Indonesia untuk mempertahan kan diri dari bahaya-bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya, seperti yang dikemukakan oleh Sucipto (2008:10) yaitu "Pencak silat merupakan ilmu bela diri warisan budaya nenek moyang Indonesia. Untuk mempertahankan hidupnya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang maupun sesamanya yang di anggap mengancam integritasnya". Untuk itu pencak silat merupakan seni beladiri yang harus dilestarikan dan merupakan seni beladiri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Hal tersebut selaras dengan TAP. MPR (1987:109) dalam Sucipto (2008:11) bahwa: Kebudayaan Indonesia yang mencerminkan nilai-nilai luhur bangsa harus terus dipelihara, dibina dan dikembangkanguna memperkuat penghayatan dan pengalaman Pancasila, meningkatkan kualitas hidup, memperkuat kepribadian bangsa, mempertebal rasa harga diri dan kebanggaan Nasional, memperkokoh jiwa persatuan dan kesatuan bangsa serta mampu menjadi penggerak bagi terwujudnya cita-cita bangsa dimasa depan. (Nurlatipah, 2016)

Adapun pencak silat dalam suatu perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate yang berpusat di kota Madiun, Jawa Timur. SH berdiri pada tahun 1903 di dirikan oleh Ki Ngabehi Suryo Dwiriyo, Muhammad Masdan yang biasa di sebut warga PSHT adalah eyang suro, pada tahun 1922 di dirikan PSHT yang di dirikan oleh Ki Hajar Hardjo Oetomo. Sebelumnya SH bernama STK yaitu Saudara Tunggal Kecer pada tahun 1903. Lalu pada tahun 1917 di ganti nama menjadi SH dan pada tahun 1922 di ganti nama menjadi PSC yaitu kepanjangan dari Pemuda Sport Club untuk mengelabuhi penjajah Belanda, kemudian pada tahun 1948 terjadi musyawarah besar yang

di ketuai oleh Ki Ageng Sutomo Mangkujoyo dan atas usul Shorenk Pati, PSC di ganti dengan nama PSHT yaitu Persaudaraan Setia Hati Terate. Adapun juga mempunyai ciri khas yang berbeda dengan pencak silat pada umumnya, perbedaan tersebut bisa di lihat dari beberapa aspek yaitu mulai dari pembukaan, jurus, dan macam-macam gerakan lainnya. Pada perguruan PSHT ini yang lebih di utamakan adalah nilai persaudaraannya, karena bagi warga atau anggota dari PSHT nilai persaudaraan tersebut tidak ternilai harganya atau tidak bisa di beli dengan jumlah nominal atau uang. Lalu dalam latihan silat di perguruan ini seluruh siswa di ajarkan baik itu pukulan, sikutan, maupun tendangan yang bermacam-macam. Yaitu contoh dari ajarannya adalah tendangan Lurus merupakan tendangan yang dapat digunakan untuk menyerang lawan dari jarak dekat maupun dari jarak kurang lebih dari 1 meter. (Adi awang, 2018)

Adapun juga cara untuk melatih tendangan tersebut dengan menggunakan latihan *leg squat* yang merupakan latihan kekuatan otot kaki agar tendangan bisa di lakukan dengan baik dan benar dan juga bisa melatih Kecepatan pada saat melakukan tendangan. Menurut Bompa kecepatan merupakan penentu kemampuan dalam olahraga sepert berlari, tinju maupun pencak silat. Sedangkan kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan suatu gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya

Berdasarkan Observasi pada peserta didik UKM Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UNIPA Surabaya, Permasalahan yang terjadi masih lemahnya kecepatan saat melakukan tendangan lurus

Dengan cara latihan ini diharapkan bisa melakukan tendangan dengan baik dan dengan benar agar saat di serang kita bisa melawan dengan kecepatan yang maksimal. Latihan *leg squat* bisa dilakukan oleh siapapun baik anak-anak, remaja, atau orang tua pun juga bisa melakukan latihan tersebut.

B. Batasan Masalah

Agar fokus penelitian menjadi jelas dan terarah, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *Leg Squat* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus pada Cabang Olahraga Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UKM UNIPA Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti mengemukakan rumusan masalah sebagai berikut: "Adakah Pengaruh Latihan *Leg Squat* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UKM UNIPA Surabaya ?".

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Leg Squat* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UKM UNIPA Surabaya

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan, penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UKM UNIPA Surabaya