BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Seni beladiri tradisional Pencak silat yang berasal dari nusantara merupakan warisan nenek moyang yang perlu dilestarikan dan dikembangkan. Dalam sejarah berkembangnya beladiri nusantara pencak silat, selain fungsinya sebagai cara pertahanan diri pencak silat juga berfungsi sebagai seni, olahraga, dan pendidikan. Dengan berkembangnya fungsi dan beragamnya tujuan yang dipengaruhi oleh motivasi para pelaku dan tuntutan keadaan yang cenderung berubah-ubah.

Manfaat dari mempelajari ilmu beladiri pencak silat diantaranya adalah menjaga kesehatan dan kebugaran, membangkitkan rasa percaya diri, melatih ketahanan mental, mengembangkan kewaspadaan diri yang tinggi, membina sportifitas dan jiwa kesatria, disiplin dan keuletan bagi diri pelaku itu sendiri.

Seseorang yang telah mengikuti latihan pencak silat diharapkan ilmunya berguna untuk dirinya sendiri dan orang lain, dalam menggunakan ilmunya tidak sembarangan, selayaknya budaya pencak silat ini kita jaga agar mempunyai nilai positif di masyarakat. R. Kokot Slamet Hariyadi (2003:2) menjelaskan bahwa pencak silat lebih berfungsi pada upaya mempertahankan diri dari berbagai ancaman, khusus yang datang dari sesama manusia.

Pada cabang olahraga pencak silat metode latihan beban merupakan kebutuhan yang mutlak yang harus dimiliki

oleh setiap pesilat, dikarenakan latihan beban sangat dibutuhkan bagi seorang pesilat untuk melakukan serangan terhadap lawan dengan tendangan maupun pukulan guna untuk mendapatkan point saat bertanding atau saat sedang dalam kondisi terancam. Menurut Djoko Pekik I (2009: 19) untuk mencapai tujuan latihan secara optimal, maka perlu menegtahui prinsip-prinsip dasar dalam latihan yang mempunyi peranan penting terhadap aspek fisiologis ataupun psikologis. Prinsip-prinsip dasar tersebut adalah memilih latihan yang efektif dan aman, mengkombinasikan pola hidup, dalam latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang jelas pembebanan harus *overload* (beban lebih) dan *progress* (meningkat), latihan harus *specific* (khusus), tidak memaksakan kemampuan dan ketahanan, *continuitas* (terus dan berkelanjutan), hindari cara yang salah dan merugikan, melakukan latihan dengan urutan yang benar.

Dengan pemberian variasi latihan beban yang terprogram & terarah maka seorang pesilat akan memiliki power tendangan yang bagus, jadi mengapa variasi latihan beban itu sangat penting dimiliki dan ditingkatkan oleh seorang pesilat. Pencak silat IKSPI Kera Sakti ranting Gunung Anyar merupakan perguruan pencak silat yang membina pesilat dari level usia dini sampai dewasa. Dari level usia dini pun kemampuan tendangan A sudah dilatih dengan berbagai variasi latihan agar nantinya kemapuan tendangan siswa siswi pencak silat IKSPI Kera Sakti ranting Gunung Anyar bisa berkembang dan meningkat.

Khususnya untuk siswa usia remaja latihan ini harus ditingkatkan, karena pada masa ini siswa usia remaja mengalami perkembangan secara cepat dari fisiologis maupun fisik. Salah satu metode latihan beban yang diberikan adalah latihan beban tubuh dari siswa itu sendiri, guna untuk meningkatkan kemampuan tendangan A siswa tersebut adalah latihan *Skipping, Bulgarian splite squad, resistance band, knee jump, & squat thrust*. Karena dengan latihan beban tubuh dari siswa itu sendiri akan memperoleh kegunaan yang sangat banyak untuk berbagai macam otot kaki yang digunakan untuk melakukan tendangan A.

Selain banyak manfaatnya latihan beban ini sangat sederhana & mudah dilakukan.

Berdasarkan latar belakang ini saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan beban terhadap tendangan A siswa usia remaja di perguruan pencak silat IKSPI Kera Sakti ranting Gunung Anyar.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas identifikasi masalah yang mendorong saya untuk melakukan penelitian berkenaan judul diatas.

1. Perkembangan kemampuan tendangan A pada siswa usia remaja kurang cepat dan tepat.
2. Siswa yang berusia remaja kurang mendapatkan variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan A.
3. Latihan beban merupakan latihan yang jarang diberikan kepada siswa usia remaja di perguruan IKSPI Kera Sakti ranting Gunung Anyar.

Dalam penelitian ini akan dibatasi masalah tentang ”Pengaruh Latihan Beban Terhadap Tendangan A Siswa IKSPI Kera Sakti Ranting Gunung Anyar Surabaya”.

C. Rumusan Masalah

Berpijak pada uraian latar belakang permasalahan diatas yang telah dijelaskan, saya akan mengajukan rumusan masalah yang nantinyan akan terjawab melalui penelitian yang saya lakukan. Adapun perumusan yang saya ajukan, sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan beban terhadap tendangan A siswa IKSPI Kera Sakti ranting Gunung Anyar Surabaya ?
2. Apakah pengaruh tersebut rendah, sedang, atau signifikan, antara latihan beban terhadap tendangan A siswa IKSPI Kera Sakti ranting Gunung Anyar Surabaya ?

D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah disampaikan diatas maka diperoleh suatu tujuan dari penelitian. Tujuan yang akan saya capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan beban terhadap tendangan A siswa IKSPI Kera Sakti ranting Gunung Anyar Surabaya.

E. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 74) variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Variabel tentang penelitian adanya pengaruh latihan beban tehadap hasil kemampuan tendangan A siswa pencak silat IKSPI. Variabel pada penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu, variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah latihan beban, sedangkan variabel terikatnya adalah hasil kemampuan siswa melakukan tendangan A dengan tepat.

F. Manfaat Penelitian

Setelah mengetahui pengaruh latihan beban terhadap tendangan A pada siswa pencak silat IKSPI Kera Sakti ranting Gunung Anyar, penelitian ini diharapkan mempunyai :

a. Manfaat Teoritis

   Memberikan ilmu pengetahuan khususnya disiplin ilmu keolahragaan yang berkaitan dengan masalah prestasi berdasarkan cabang olahraga pencak silat. Selain itu dapat memberikan ilmu pengetahuan serta dapat dijadikan sumber informasi bagi penelitian lain dengan tema sejenis terutama di lingkungan fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

b. Manfaat Praktis

   1) Untuk pelatih

      Sebagai dasar dalam meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

   2) Untuk perguruan

Sebagai sumbangan pemikiran perguruan untuk membuat program latihan dan untuk menyempurnakan program yang sudah ada.

3) Bagi peneliti
   - Memberikan pengalaman yang amat bermanfaat sekali untuk melengkapi pengetahuan yang diperoleh di bangku kuliah.
   - Akan mendapat jawaban yang kongkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.