

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Nusantara yang merupakan warisan nenek moyang yang perlu dilestarikan atau disebarluaskan. Dalam sejarah perkembangan pencak silat, selain berfungsi sebagai cara pembelaan diri juga berfungsi sebagai seni, olahraga, dan pendidikan. Fungsi-fungsi ini berkembang seiring dengan beragamnya tujuan yang dipengaruhi oleh motivasi para pelaku dan tuntutan keadaan yang cenderung berubah-ubah.

Aspek Olahraga, yang berisi pengetahuan tentang sistem gerak berpola untuk mengamankan diri yang di modifikasi sebagai olahraga massal, rekreasi, dan prestasi”. Berdasarkan penjelasan tersebut pada perkembangannya pencak silat bukan hanya sebagai olahraga beladiri tetapi telah menjadi olahraga massal, rekreasi dan prestasi. Menurut Notosoejitno (dalam Suhandani 2005, hlm. 1).

Di Indonesia pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas). Hal ini merupakan kebanggaan para mahasiswa dalam puncak prestasi olahraga pencak silat di perguruan tinggi. Namun dibalik itu pesilat-pesilat yang telah meraih juara tersebut belum bisa meneruskan prestasinya di tingkat Asean, karena cabang pencak silat belum dipertandingkan di tingkat perguruan tinggi Asean.

Adapun teknik dalam cabang olahraga pencak silat antara lain adalah 1.) teknik tendangan 2.) teknik pukulan 3.) teknik tangkisan 4.) teknik guntingan. teknik tendangan dalam pencak silat bukan hanya gerakan yang dilakukan oleh tulang kering dan telapak kaki, melainkan juga oleh lutut. Ada beberapa jenis tendangan yang menjadi teknik dasar pencak silat, yaitu tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, jejak dan tendangan belakang.

Teknik tendangan lurus mempunyai dua cara yaitu 1.) Tendangan lurus adalah tendangan dengan lintasan lurus ke depan dan tendangan lurus sasarannya adalah perut lawan dan uluhati

lawan 2.) tendangan lurus A cobra yaitu tendangan lurus kedepan tetapi lebih ke condong ke depan lalu di hempaskan ke sasarannya yaitu perut atau ulu hati.

Tendangan lurus merupakan tendangan termudah pelaksanaannya. Banyak perguruan pencak silat bahkan aliran-aliran beladiri lain, menempatkan tendangan lurus sebagai teknik yang dikenalkan dengan siswa-siswa baru. Prinsip kerja tendangan lurus memang sederhana, yakni melemparkan tungkai kedepan, setelah terlebih dahulu mengangkat lutut setinggi sasaran. . Lubis (2014 : 26) tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan salah satu kaki tungkai, lintasannya lurus kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati.

Cara meningkatkan tendangan lurus menggunakan latihan 1.) Split jump adalah dimulai dengan posisi split dengan satu kaki ke depan dan satu kaki di belakang. 2.) Hurdle jump adalah latihan yang dilakukan pada gawang atau rintangan yang tingginya antara 20-60 cm diletakan disuatu garis dengan yang ditentukan dengan kemampuan. 3.) Shuttle run adalah lari bolak balik pada satu jarak yang sama yang sudah di tentukan 4.) box jump adalah Latihan ini melompat melewati alat batas yang sudah di gunakan untuk latihan box jump, latihan ini meningkatkan otot tungkai.

Peneliti melakukan observasi pada siswa Organisasi PSHT Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan. Pada saat latihan di Organisasi PSHT Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan peneliti melihat bahwa siswa Organisasi PSHT Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan belum memenuhi target tendangan lurus. Terlihat pada saat latihan Organisasi PSHT Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan peneliti mencatat bahwa tendangan lurus masih belum tercapai. Peneliti akan melakukan treatment untuk latihan tendangan lurus agar memperbaiki tendangan lurus yang belum tercapai. Jadi dari permasalahan di atas muncul suatu judul penelitian “Pengaruh Latihan Hurdle jump Terhadap Peningkatan Tendangan Lurus Cabor Pencak Silat PSHT Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan”

B. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah adalah hanya membahas “Pengaruh Latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan tendangan lurus cabor Pencak Silat PSHT di Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan”.

C. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan tendangan lurus pada siswa PSHT Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

1. Bertolak dari masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Adakah peningkatan tendangan lurus dengan metode *hurdle jump* di Organisasi PSHT Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan.

Tujuan Khusus

2. Bagi siswa dengan metode latihan *hurdle jump* maka di harapkan dapat meningkatkan kemampuan tendangan lurus Organisasi PSHT Ranting Kedungpring Kabupaten Lamongan.
- 3.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting untuk dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat yaitu :

- a. Penelitian ini sangat penting bagi kemampuan siswa untuk meningkatkan potensi kekuatan, salah satu kemampuan yang harus di kembangkan siswa dalam cabor pencak silat adalah tendangan lurus dengan metode latihan *hurdle jump*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat yaitu :

- a. Mahasiswa, hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang peningkatan tendangan lurus dalam cabor pencak silat.
- b. Bagi Siswa, penelitian ini di harapkan dapat menjadi alternatif kepada siswa untuk melatih tendangan lurus dalam cabor pencak silat.
- c. Hasil penelitian ini yang diperoleh di jadikan bahan pertimbangan bagi pelatih cabor pencak silat.