

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bela diri adalah sistem pertahanan diri manusia yang sudah ada sejak dulu kala. Hal ini diperkuat oleh Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014: 1) yang mengungkapkan bahwa manusia pada masa prasejarah harus mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan ilmu bela diri. Pencak Silat adalah salah satu dari sekian banyak jenis bela diri yang ada di dunia. Pencak silat yang mengutamakan beladiri sebetulnya sejak dahulu sudah ada karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertempur, baik manusia melawan manusia maupun melawan binatang buas. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahi mendapat kedudukan yang baik di masyarakat sehingga dapat menjadi kepala suku atau panglimaraja. Lama-kelamaan ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbullah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat (Mulyana, 2013: 79).

Pencak silat, sebagai salah satu cabang olahraga bela diri, menjadi salah satu ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah khususnya di SMP NEGERI 33 SURABAYA ini. Sebagai ekstrakurikuler, latihan pencak silat diadakan di luar jam pelajaran sekolah.

Dalam proses pelatihan dan kaitannya dengan program latihan, idealnya pelatih mengetahui tingkat keterampilan siswanya untuk menyusun program latihan yang akan diterapkan. Ekstrakurikuler adalah salah satu dari produk pendidikan di sekolah, peningkatan keterampilan siswa adalah salah satu indikator perkembangan siswa. Pelatih juga memiliki tanggung jawab untuk melaporkan hasil kegiatan ekstrakurikuler kepada sekolah. Seperti yang dinyatakan oleh Rohinah M. Noor (2012: 81) bahwa hasil dan proses kegiatan ekstrakurikuler dinilai secara kualitatif dan dilaporkan kepada pimpinan sekolah/madrasah dan pemangku kepentingan lainnya oleh penanggung jawab kegiatan.

Untuk mencapai tujuan yang di inginkan pihak sekolah biasanya menyelegarakan kegiatan ekstrakurikuler dimana siswa dapat menuangkan suatu pemikiran, menyalurkan bakat, minat, belajar berkelompok, siswa dapat berinteraksi dengan sesama teman dan bisa juga untuk menambah wawasan pengetahuan siswa.

Salah satu latihan yang di gunakan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan adalah latihan lompat tali, Menurut Bayu Surya (2010: 3) Lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. Lompat tali *skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Permainan ini dapat memberikan pengaruh besar untuk membentuk otot pada paha dan betis (otot tungkai) semakin sering melakukan lompatan maka otot pada betis, paha, dan perut dapat terbentuk, dengan demikian kekuatan otot akan terstimulasi dan terbentuk dengan sendirinya.

Latihan lompat tali adalah latihan kardio sederhana yang berdampak besar bagi tubuh yang bisa melatih otot kaki dan melatih daya ledak otot. Latihan lompat tali selama 10 menit juga bisa membakar kalori.

Diambilnya SMP Negeri 33 Surabaya sebagai tempat penelitian adalah sebagai upaya mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang ada di sekolah tersebut.

Menurut hasil observasi dan pengamatan di SMP Negeri 33 Surabaya, didasarkan data-data yang diperoleh dari hasil pembelajaran siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dalam melakukan tendangan depan masih kurang optimal, karena tidak memaksimalkan power tungkai tubuh sehingga kekuatan tendangan siswa SMP Negeri 33 Surabaya masih rendah.

Berdasarkan uraian diatas penulis menganggap teknik kekuatan tendangan depan dalam pencak silat pada siswa SMP Negeri 33 Surabaya masih dalam katagori rendah diduga karena power pada tungkai yang kurang optimal.

Maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang “Pengaruh latihan lompat tali terhadap kekuatan tendangan kedepan dalam olahraga pencak silat siswa SMP Negeri 33 Surabaya”.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti akan menjelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran untuk memperjelas arah penelitian, maka peneliti akan menjelaskan sebagai berikut :

Pada penelitian ini peneliti membahas tentang hubungan antara kekuatan otot kaki dan kekuatan tendangan dalam olahraga pencak silat, karena setiap siswa pemula belum tentu telah memiliki kekuatan otot kaki dan kekuatan dalam tendangan yang baik. Untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil tendangan kedepan dalam olahraga pencak silat. Jadi pada dasarnya hanya membahas hasil latihan lompat tali terhadap tendangan kedepan dalam olahraga pencak silat.

C. Rumusan Masalah

Menurut sugiyono (2013:55) Rumusan masalah ialah suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data.

Berdasarkan latar belakang pemilihan masalah tersebut diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan lompat tali terhadap kekuatan tendangan kedepan dalam olahraga pencak silat ?
2. Seberapa besar pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil kekuatan tendangan kedepan dalam olahraga pencak silat

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil kekuatan tendangan kedepan dalam olahraga pencak silat“. Dan untuk mengetahui

2. Seberapa besar pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil kekuatan tendangan kedepan dalam olahraga pencak silat

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti mendapat data yang diharapkan sebagai syarat pengerjaan SKRIPSI, menambah wawasan dan pengalaman sehingga dapat diaplikasikan suatu saat sudah selesai kuliah nanti, dan bisa dijadikan bahan tulisan untuk orang lain agar dapat membacanya.
2. Bagi siswa sebagai bahan refrensi/literatur yang segera diterapkan pelatihannya. Atlet lebih giat berlatih setelah mengetahui tujuan materi tersebut, atlet menjadi lebih baik dari sebelumnya dalam hal fisik, dan mudahnya atlet dalam pencapaian juara atau kemenangan.
3. Bagi masyarakat dapat memahami pentingnya mengasah kemampuan diri agar dapat membela diri dan dapat tertarik untuk mengikuti latihan pencak silat.

Bagi lembaga yang diteliti mendapat transfer ilmu, masukan agar dapat materi yang lebih baik lagi kedepanya.