

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak Silat dalam perkembangan saat ini sudah banyak peminatnya dari semua kalangan, mulai dari anak-anak sudah di masukan di perguruan pencak silat yang ada. Selain itu agar mencapai prestasi yang baik juga dapat untuk melindungi diri dari kerasnya kehidupan. Pencak silat yang mengutamakan beladiri sebetulnya sejak dahulu sudah ada karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertempur, baik manusia melawan manusia maupun melawan binatang. Pada waktu itu orang yang kuat dan orang pintar berkelahi mendapatkan kedudukan yang baik di masyarakat sehingga dapat menjadi kepala suku dan panglima kerajaan. Lama-kelamaan ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbullah ilmu beladiri yaitu pencak silat (Mulyana, 2013: 79).

Ekstrakurikuler pencak silat di SMP NEGRI 1 Bungah juga rutin mengisi kegiatan yang diadakan di sekolah maupun di luar sekolah seperti latihan bersama dengan sekolaan yang lain, mengikuti kejuaraan cabang, mengikuti kejuaraan antar pelajar se-kabupaten Gresik. Pencak silat banyak diberikan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan, meningkatkan prestasi, menyalurkan minat, dan bakat serta melengkapi pembinaan menjadi manusia yang lebih baik kedepannya. Hasil dan proses kegiatan ekstrakurikuler dinilai secara kualitatif dan dilaporkan kepada pimpinan sekolah/madrasah dan pemangku kepentingan lainnya oleh penanggung jawab menurut Rohinah M. Noor (2012: 81).

Berdasarkan pengalaman saya melakukan pengamatan latihan di SMPN 1 Bungah Kabupaten Gresik, masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan tendangan sabit. Teknik tendangan yang masih salah atau tendangan sudah keras tapi tidak terarah dengan baik, sehingga perkenaan kaki dengan tubuh lawan kurang tepat. Terlihat bahwa latihan mental tidak pernah diberikan secara khusus, selama ini program latihan yang diberikan lebih mengedepankan aspek fisik dan teknik.

Berdasarkan masalah tersebut, maka yang perlu di tingkatkan adalah penerapan latihan mental. Salah satu penerapan mentalnya yaitu latihan mental *imagery*. *Imagery* merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus di kuasai oleh seorang atlet

Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak dengan baik dan benar. Prosesnya terjadi dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya(Komarudin, 2013: 85).

B. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan mental *Imagery* terhadap peningkatan ketepatan tendangan sabit cabor pencak silat di SMPN 1 Bungah Gresik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan di atas, maka di rumuskan masalah yang akan diteliti yaitu “Adakah pengaruh metode latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan tendangan sabit cabor pencak silat di SMPN 1 Bungah Kabupaten Gresik?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di jelaskan di atas, maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan tendangan sabit cabor pencak silat di SMPN 1 Bungah Kabupaten Gresik.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitiannya adalah di harapkan mempunyai manfaat sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih pencak silat dapat memberi tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih anak didiknya dan sebagai salah satu bahan informasi khususnya dalam latihan peningkatan ketepatan tendangan sabit cabor pencak silat.

