

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia memiliki olahraga beladiri tradisional warisan nenek moyang yang bernama pencak silat. Pencak silat menjadi bagian dari budaya bangsa Indonesia, jati diri bangsa, serta diminati diberbagai kalangan masyarakat baik itu dari masyarakat kalangan bangsawan,kerajaan,dan rakyat kecil. Pada umumnya pencak silat merupakan cabang olahraga tradisional yang harus kita lestarikan sesuai dengan perkembangan ilmu keolahragaan yang maju. Olahraga pencak silat mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota tubuh untuk alat pembelaan diri dan serangan. Pembelaan dan serangan yang diperlukan adalah pembelaan dan serangan yang baik, yaitu serangan yang tepat arahnya dan dilakukan dengan tenang dan sempurna. Berdasarkan alat yang digunakan serangan menggunakan dua alat yaitu lengan/tangan dan tungkai/kaki. Secara umum serangan kaki disertai tendangan. Pada waktu melaksanakan atau melakukan teknik tendangan posisi badan dan lintasan gerakan dapat melalui depan, samping, belakang, dan busur (Iskandar, 1992 : 1).

Atas berkat rahmat Tuhan Yang Maha Esa dan melalui upaya-upaya yang sadar, terencana, tertata dan berkelanjutan, maka menjadi *consensus* nasional pembentukan wadah organisasi pencak silat Indonesia yang diberi nama ‘Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia’ atau disingkat (IPSI) yang didirikan pada tanggal 18 mei 1948 di Surakarta, Jawa Tengah. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib dipertandingkan dalam Pekan Olahraga. Dalam kejuaraan pencak silat ada empat yang dipertandingkan, kategori tanding, seni tunggal, seni regu dan seni ganda, salah satu pesilat PSHT Puspa Arumsari yang pernah mengharumkan nama bangsa Indonesia di Asian Game 2018 dalam kelas seni tunggal di cabang olahraga pencak silat Asian Game 2018, PSHT 2018 dalam jurnal ajang Nasional dan Internasional mampu untuk berprestasi di ajang Asian Game.

Dalam olahraga pencak silat akan ditemukan berbagai macam teknik dasar seperti menendang, memukul, membanting, menyapu, menggantung, dan mengunci. Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh pelatih dan para atlet, sehingga dapat berperan dalam menguasai teknik-teknik selanjutnya.

Dalam suatu tendangan diperlukan suatu latihan berupa kecepatan (*speed*), kelincahan (*Agility*), dan kecepatan reaksi (*quickness*). Dimana kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan cepat. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kecepatan reaksi (*quickness*) merupakan kemampuan seseorang bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indra, syaraf atau feeling lainnya (Akhmad, 2013 : 129).

Tendangan merupakan teknik paling mendasar bagi seorang pesilat, yang mana teknik tendangan dibagi menjadi 4 yaitu tendangan depan atau tendangan A, tendangan samping atau C, tendangan T, dan tendangan belakang yaitu B. Dari beberapa tendangan tersebut tendangan yang paling mudah digunakan pesilat pada pertandingan tersebut adalah tendangan samping atau tendangan C. Meskipun terbilang paling mudah, kemampuan tendangan ini masih dapat terbilang sangat lemah apabila tidak dilatih secara berkala.

Saat suatu tendangan dapat mengenai *body protector* secara cepat juga keras, maka dapat membuat nilai bagi pesilat dan juga dari tendangan tersebut dapat memberi tekanan psikis pada lawannya. Sementara digelanggang saat UWKS CUP Surabaya tahun 2018 pesilat dari kontingen Unipa seringkali tendangan yang dilakukan mengenai *body protector* dan berhasil ditangkap oleh lawan maka hal tersebut akan memberikan psikis balik kepada pesilat yang melakukan tendangan tersebut, apalagi lawan tersebut melakukan serangan balik dan menjatuhkan pesilat yang melakukan tendangan akan memberi nilai 4 dan lawan tersebut menguasai pertandingan

Mengingat sangat pentingnya kemampuan pada teknik menendang pada pencak silat di situasi pertandingan, maka kemampuan teknik tendangan samping atau C harus ditingkatkan dan dilatih secara berkala juga secara optimal. Untuk dapat meningkatkan kemampuan tendangan samping atau C memiliki banyak cara atau metode latihan yang dapat digunakan, yaitu salah satunya menggunakan model latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) dalam latihan.

Berdasarkan latar belakang ini, peneliti ingin mengkaji penelitian ini yang bawasanya adakah pengaruh latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) tersebut, dengan kemampuan tendangan samping atau C. Yang mana tendangan samping atau C para pesilat ini masih kurang dari kata cukup, karena di dalam pertandingan sangat dituntut untuk melakukan tendangan dengan cepat dan kuat agar lawan sulit menangkis serangan yang dilakukan. Maka dari itu peneliti ingin mengkaji tentang pengaruh latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) terhadap hasil tendangan C olahraga pencak silat UKM (PSHT) Unipa Surabaya.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas dan untuk menghindari penafsiran yang berbeda dan terlalu luas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu : Penelitian ini membatasi Pengaruh Latihan yang mencakup latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) Atlet olahraga Pencak Silat terhadap hasil tendangan C di UKM (PSHT) Unipa Surabaya. Penelitian ini menggunakan atlet pencak silat UKM (PSHT) Unipa Surabaya. Penelitian ini dilakukan di UKM (PSHT) Unipa Surabaya. Populasi dan Sampel peneliti ini hanya menggunakan atlet UKM PSHT UNIPA Surabaya. Peneliti di fokuskan untuk meneliti atlet pencak silat dengan menggunakan medel latihan *Speed, Aqllity, Quickness* (SAQ) untuk bisa di dikembangkan dalam latihan atlet UKM (PSHT) Unipa Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka rumusan masalah yang dapat peneliti ambil adalah sebagai berikut :

” Adakah Pengaruh Latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) Terhadap Hasil Tendangan C Olahraga Pencak Silat UKM (PSHT) Unipa Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian adalah merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiono, 2006: 1).

Berdasarkan konsep di atas tujuan penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Untuk memperoleh tentang pengaruh latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) Terhadap Hasil Tendangan C Olahraga Pencak Silat UKM (PSHT) Unipa Surabaya.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) Terhadap Hasil Tendangan C Olahraga Pencak Silat UKM (PSHT) Unipa Surabaya.

E. Variabel Penelitian

Adapun Variabel yang peneliti gunakan yaitu :

1. Variabel Terikat:

Kemampuan dan hasil tendangan C pada atlet.

2. Variabel Bebas :

Latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ).

F. Manfaat Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan serta kemajuan dunia olahraga khususnya dalam cabang pencak silat. manfaatnya antara lain :

1. Peneliti

Peneliti dapat memperoleh data awal sebagai referensi untuk penelitian lanjutan.

2. Atlet

Diharapkan atlet dapat memahami metode latihan untuk meningkatkan kualitas tendangan C dengan menggunakan metode latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ).

3. Pelatih pencak silat

Sebagai bahan pertimbangan dalam mengaplikasikan metode latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) untuk meningkatkan hasil tendangan.