

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga memiliki peran penting bagi kesehatan dan organ tubuh manusia. Dengan sering melakukan berolahraga maka badan selalu bugar dan Kesehatan selalu terjaga. Olahraga dalam arti luas dapat diartikan sebagai kegiatan atau usaha mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap manusia (Sukintaka, 2004).

Indonesia memiliki olahraga bela diri tradisional warisan nenek moyang yang bernama pencak silat. Pencak silat menjadi bagian dari budaya bangsa Indonesia, jati diri bangsa, serta diminati diberbagai kalangan masyarakat. Pencak silat di Indonesia dinaungi oleh induk organisasi yaitu Ikatan Pencak Silat Indonesia atau disingkat IPSI yang berdiri pada tanggal 18 mei 1948 bertempat di Surakarta, Jawa Tengah.

Di Indonesia pencak silat berkembang sangat pesat sampai sekarang hal itu ditunjukkan dengan adanya kompetisi yang sangat bergengsi di Indonesia maupun di asia seperti pekan olahraga nasional (PON), Pekan olahraga mahasiswa provinsi (POMPROV), Sea Games dan Asian Games. Dari

banyaknya kejuaraan tersebut banyak pula pesilat yang telah meraih keberhasilan dan mendapatkan prestasi terbaiknya, namun keberhasilan prestasi tidak itu lepas dari metode periodisasi latihan, tapi disamping periodisasi latihan ada unsur kebutuhan individu yaitu kondisi fisik atlet itu sendiri, karena kondisi fisik sangat penting sebagai pondasi awal sebelum lanjut ke latihan teknik (Amrullah,2015).

Olahraga pencak silat memiliki beberapa teknik diantaranya meliputi tendangan, tangkisan, pukulan, hindaran dan jatuhan. Masing-masing mempunyai fungsi dan kegunaannya sendiri yang bertujuan mendapatkan poin. Di dalam olahraga pencak silat memiliki banyak teknik namun serangan yang sering dipergunakan dalam pertandingan pencak silat adalah serangan dengan menggunakan teknik tendangan. Di dalam Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) ada beberapa teknik tendangan yaitu: tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T, tendangan belakang. Untuk bisa melakukan teknik-teknik tendangan tersebut dengan baik dan benar maka diperlukan kemampuan biomotorik yang baik.

Kemampuan biomotorik yang diperlukan dalam pencak silat adalah power, koordinasi, kecepatan, kelincahan dan ketepatan pada bidang sasaran (Nugroho,

2000). Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan serta pengalaman penulis selama berlatih. Kebanyakan pesilat mengalami beberapa kendala seperti sulit melakukan tendangan sabit dengan cepat, tepat dan akurat pada sasaran yang diinginkan. Hal ini dapat terlihat ketika para pesilat melakukan tendangan sabit saat pertandingan dan tendangan sabit yang dilakukan kurang cepat, akibatnya kaki dapat dengan mudah ditangkap oleh lawan sehingga dibanting oleh lawan dengan mudah dan memberikan point kepada lawan.

Hasil dari latar belakang diatas peneliti mencoba menerapkan metode latihan menggunakan jenis *ladder drill*, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “pengaruh model latihan *ladder speed run* dan *ladder in out drill* terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat”.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan arah penelitian, maka akan diuraikan sebagai berikut: pada penelitian ini penelitiannya membahas tentang “pengaruh model latihan *ladder speed run* dan *ladder in out drill*

terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat”. Jadi dalam penelitian ini peneliti lebih fokus meneliti pada peningkatan kecepatan tendangan sabit bukan meneliti teknik lainnya seperti pukulan, jatuhan, dan lain sebagainya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh model latihan *ladder speed run* terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat
2. Apakah ada pengaruh model latihan *ladder in out drill* terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat
3. Apakah ada perbedaan model latihan *ladder speed run* dengan *ladder in out drill* terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh model latihan *ladder speed run* terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat.
2. Untuk mengetahui adanya pengaruh model latihan *ladder in out drill* terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat.

3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan model latihan *ladder speed run* dan *in out drill* terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat

E. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sebagai besar sasaran yang akan dibahas atau yang akan menjadi tujuan dalam suatu penelitian. Menurut Maksum, (2012), variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Ladder Speed Run* dan *Ladder In Out Drill*.

2. Defenisi Oprasional Variabel

Menurut Maksum, (2012), variabel terikat adalah variabel yang di pengaruhi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan kecepatan tendangan sabit pesilat.

F. Manfaat Penelitian

Apa bila penelitian ini berhasil maka akan memiliki beberapa manfaat diantaranya:

1. Menjadi acuan dalam perkembangan substansi ilmu, khususnya dalam upaya peningkatan prestasi olahraga yang ada di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Menjadi acuan dalam pengembangan metode pelatihan, dalam upaya peningkatan prestasi olahraga pencak silat.
3. Memberikan sumbangan pemikiran bagi kepentingan pengembangan ilmu dan pengetahuan dibidang olahraga khususnya bagi pelatih untuk meningkatkan teknik dasar pencak silat khususnya kecepatan tendangan sabit.

