

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan jenis bela diri asli Indonesia. Pencak silat adalah salah satu ilmu bela diri yang sudah ada sejak zaman kerajaan Nusantara. Kini pencak silat menjadi cabang olahraga yang punya banyak peminat di berbagai Negara. Pencak silat tidak hanya untuk menjaga diri dari musuh tetapi pencak silat juga bisa melatih mental seseorang, pencak silat di Indonesia sangat banyak peminatnya untuk berlatih fisik maupun mencari persaudaraan antar pesilat tersebut bahkan peminat pencak silat juga memiliki keinginan besar untuk menjadi atlet dalam kejuaraan pertandingan pencak silat yang mana dalam mengikuti kejuaraan tersebut.

Dalam kejuaraan pencak silat ada tiga kelas yang di pertandingkan kelas tanding, seni tunggal, seni beregu salah satunya Pesilat PSHT Puspita Arum Sari yang pernah mengharumkan nama bangsa Indonesia di ajang Sea Game 2017 dalam kelas seni tunggal serta

lima atlet PSHT mendapat kehormatan bertanding mewakili Jawa Timur di GOR Sudirman Surabaya, tgl 8-10 Juni 2006 dan pada tahun ini atlet PSHT mewakili Indonesia di cabang olahraga pencak silat Asian Game 2018, PSHT 2018 dalam ajang Nasional dan Internasional mampu untuk beprestasi di ajang Asian Game.

Melatih atlet pencak silat seorang pelatih harus bisa menguasai segala teknik dan strategi yang cukup bagus untuk di berikan pada atlet pencak silat, teknik dalam pertandingan kelas tanding dalam pencak silat sangat di butuhkan karena atlet dapat melakukan gerakan tendangan dengan benar agar atlet tersebut bisa mendapatkan point untuk meraih kemenangan, sejauh ini teknik yang di sampaikan seorang pelatih pada atlet masih kurang di fahami seorang atlet pencak silat. Atlet pencak silat dengan siswa pencak silat sangat berbeda porsi latihannya karena atlet harus bisa melatih rangkaian seluruh gerakan teknik dan tendangan yang diberikan pelatih atlet pencak silat tersebut.

Pencak silat merupakan olahraga yang bergerak secara cepat dan lincah. Untuk melakukan tendangan, pukulan dan tangkisan serta menghindari lawan untuk memiliki gerakan yang cepat dan lincah perlu fisik yang prima. Komponen fisik yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat sangat komplit mulai dari *Overbody* sampai *Lowerbody* sehingga seorang pelatih memahami fisik mana yang dominan dalam cabang pencak silat. Latihan atlet UKM PSHT Unipa Surabaya masih kurang dalam penguasaan rangkaian tangan A. Dalam bertanding lebih banyak gerakan satu tendangan dalam bertanding untuk menyerang lawan dan kemungkinan besar lawan mudah untuk memberikan serangan balik pada pesilat, point untuk tendangan mendapatkan point 2 dan jika tendangan tersebut bisa menjatuhkan lawan maka poin jatuhnya tiga bisa ditambah dengan point tendangan dan atlet pencak silat bisa memiliki poin yang banyak dari pada melakukan pukulan maka dari itu untuk mempertahankan kualitas fisik, teknik dan rangkaian tendangan pelatih bisa memberi metode pelatihan

single leg hop untuk kualitas atlet UKM PSHT Unipa Surabaya.

Fisik sangat diperlukan untuk menjaga stamina, gerakan yang lincah dan cepat untuk teknik serangan, sedangkan dalam pertandingan atlet kurang memahami tendangan, biasanya pelatih memberikan metode latihan dengan menggunakan satu metode tendangan untuk atlet berlatih dan itu pun masih kurang untuk menjaga performa atlet tersebut. Maka dari situlah penilaian melakukan metode latihan. Single Leg Hop di tendangkan menggunakan tendangan A, tendangan sangat penting di berikan pada atlet dalam berlatih karena kelincahan kecepatan sangat perlu dalam melakukan serang hinder saat bertanding atlet. Maka dari itu peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan Single Leg Hop terhadap hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya” agar mengetahui peningkatan latihan tersebut dalam melakukan tendangan A.

PSHT juga mengajarkan beberapa ajaran seperti ajaran Setia Hati, dimana warga belajar mengenai upaya mendekatkan hubungan manusia dengan Tuhan,

hubungan manusia dengan manusia serta hubungan manusia dengan alam semesta. Ajaran Setia Hati mengharuskan warganya mampu memahami dirinya sendiri dan hati nuraninya, bahwa manusia dapat dihancurkan, manusia dapat dimatikan tetapi manusia tidak dapat dikalahkan selama manusia itu setia pada hatinya sendiri dan tidak ada kekuatan apapun di atas manusia yang bisa mengalahkan manusia kecuali kekuatan Tuhan Yang Maha Esa.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

1. Ruang Lingkup

Adapun ruang lingkup yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah terkait variabel-variabel yang diteliti dan subvariabel beserta indikator-indikatornya. Yakni, *Single Leg Hop* sebagai variabel bebas (*Independence variable*) X dan variabel terikat (*dependence variable*) Y adalah hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya. Peneliti di fokuskan untuk meneliti atlet pencak silat dengan menggunakan model latihan *Single Leg Hop* untuk bisa di kembangkan dalam model latihan atlet

yang akan bertanding , khususnya atlet tanding dalam pencak silat

2. Pembatasan Masalah

Dari paparan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, serta adanya keterbatasan dari peneliti berupa waktu, biaya, tenaga dan kemampuannya. Maka dari itu peneliti akan mengangkat permasalahan yaitu tentang Pengaruh Latihan Single Leg Hop terhadap hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan ruang lingkup penelitian di atas maka rumusan masalah yang dapat peneliti ambil adalah sebagai berikut: Adakah pengaruh latihan *Single Leg Hop* terhadap hasil tendangan A?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh Latihan Single Leg Hop terhadap hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya.

E. Manfaat Peneliti

Hasil penelitian di harapkan dapat memberi manfaat bagi perkembangan serta kemajuan dunia olahraga khususnya dalam cabor pencak silat siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya. Manfaatnya sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis dapat dijadikan sebagai acuan penelitian lain yang mempunyai objek penelitian yang sama.

2. Manfaat praktis

- a) Bagi siswa; mengetahui tingkat kemampuan Hasil Tendangan A sehingga siswa dapat mengembangkan Hasil Tendangan A melalui *Single leg hop*.
- b) Bagi guru atau pelatih; Guru atau pelatih dapat memanfaatkan *Single leg hop* untuk melatih Hasil tendangan A pada siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya.
- c) Peneliti; Penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan motivasi pencak silat untuk terus belajar dan menambah wawasan serta pengalaman dalam melatih pencak silat.

d) Pembaca; Diharapkan pembaca dapat memahami metode latihan untuk meningkatkan kualitas tendangan A dengan menggunakan metode latihan *Single Leg Hop*.