

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di bumi. Oleh karena itu pendidikan dapat dan harus berkontribusi untuk visi baru tentang pembangunan global secara berkelanjutan (UNESCO, 2017). Pendidikan yang terlaksana dengan baik juga berdampak baik bagi pembangunan nasional. Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional maka perlu upaya untuk yang matang dalam menyusun perencanaan, pendekatan, dan strategi yang baik. Sistem pendidikan nasional di Indonesia diatur dalam regulasi kurikulum. Dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani. Secara teoretis pendidikan jasmani dianggap sebagai komponen wajib pendidikan anak sebagai konsekuensinya, telah ada tradisi yang signifikan di kebanyakan negara demokrasi untuk menganjurkan nilai intrinsik yang berkaitan dengan pendidikan anak-anak (Mustafa & Dwiyo, 2020).

Dalam implementasinya pendidikan jasmani memiliki peraturan tersendiri, beberapa di antaranya berkaitan dengan keselamatan dan beberapa manajemen dan kontrol. Pendidikan jasmani adalah secara formal menanamkan pengetahuan dan nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pembelajaran dalam pengembangan dan perawatan tubuh, mulai dari latihan sederhana hingga latihan yoga, senam, dan pertunjukan dan pengelolaan permainan atletik. Pendidikan jasmani atau yang dikenal dengan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pelajaran wajib yang dilaksanakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK. PJOK adalah bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan hasilnya. Pendidikan dalam PJOK itu adalah mempromosikan kompetensi keterampilan motorik dan pertumbuhan pengetahuan yang dapat dipertahankan, jika mengintegrasikan pengetahuan dengan aktivitas fisik dan kontribusi misi pendidikan di sekolah sehingga memberikan pendekatan seimbang dalam mendidik anak secara keseluruhan dan konsisten. PJOK sebagai area belajar dalam kurikulum sekolah kontemporer sangat penting, apalagi saat ini daripada sebelumnya, Sehingga peran teladan yang diasumsikan PJOK dalam desain kurikulum sebelumnya, yang memimpin perubahan kurikulum nasional sekarang, harus diakui (Mustafa & Dwiyoogo, 2020).

Pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia yang berkembang sejak berabad-abad yang lalu. Dengan berbagai situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, pencak silat hadir sebagai budaya dan metode membela diri dan menjadi kearifan lokal bagi pengusung budaya tersebut. Berkelahi dengan menggunakan teknik pertahanan diri (pencak silat) ialah seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura. Hal ini dapat dimaklumi karena memang kebudayaan Melayu

(termasuk pencak silat) adalah kebudayaan yang terbuka yang sejak awal kebudayaan Melayu telah beradaptasi dengan berbagai kebudayaan yang dibawa oleh pedagang ataupun perantau dari India, Cina, Arab, Turki, dan lainnya (Ediyono & Widodo, 2019).

Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di kota Surakarta, Jawa Tengah (Kota Solo). Menurut sejarah pada saat itu Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan oleh 10 Perguruan Silat, yang dikenal sebagai 10 Perguruan Historis Pencak Silat. Anggota dari 10 Perguruan Historis Pencak Silat adalah sebagai berikut : (1) Persaudaraan Setia Hati, (2) Persaudaraan Setia Hati Terate, (3) Kelatnas Indonesia Perisai Diri, (4) PSN Perisai Putih, (5) Tapak Suci Putera Muhammadiyah, (6) Phasadja Mataram, (7) Perpi Harimurti, (8) Persatuan Pencak Silat Indonesia, (9) PPS Putra Betawi, (10) KPS Nusantara (Mazyadi, 2022).

Belajar dan berlatih teknik dasar pencak silat merupakan suatu hal yang sangat penting dan dibutuhkan dalam upaya untuk meningkatkan prestasi, oleh demikian itu pelatih harus memberikan suatu pelajaran dengan lebih menekankan pada penguasaan teknik dasar pencak silat, dengan bermacam-macam gerakan teknik dasar pencak silat. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet adalah tendangan sabit. Tendangan sabit atau samping adalah tendangan yang langsung di arahkan ke samping badan. Tendangan samping merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet selain teknik dasar lainnya. Tendangan sabit ini adalah senjata yang sangat ampuh bagi atlet pencak silat yang digunakan untuk mencari poin dalam pertandingan pencak silat baik menyerang maupun

bertahan pada lawan. Jadi Teknik tendangan sabit ini adalah elemen dasar yang paling sering digunakan dalam pertandingan pencak silat selain Teknik dasar lainnya. Kemampuan tendangan sabit ini tidak bisa dilakukan tanpa didukung oleh beberapa unsur pendukung lainnya. Kondisi fisik atlet merupakan unsur yang paling dominan dalam mengembangkan teknik tendangan sabit ini. Hal ini disebabkan karena dengan kurangnya kemampuan fisik yang baik, seorang atlet akan sulit untuk meningkatkan kemampuan teknik dalam pertandingan pencak silat. Menguasai teknik dasar dalam pencak silat merupakan faktor yang sangat penting bagi atlet pencak silat. Salah satu teknik pencak silat yang sangat penting adalah teknik tendangan sabit atau biasa disebut tendangan samping.

Dalam cabang olahraga pencak silat kondisi fisik yang dibutuhkan sangat kompleks, antara lain meliputi : daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekeuatan, kelentukan, keseimbangan, daya ledak dan kordinasi. Dalam kamus bahasa Indonesia, dijelaskan bahwa kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang harus ditingkatkan dan dikembangkan. kelincahan yang dituntut dalam olahraga pencak silat adalah pada saat, menangkis, dan mengelak. Berkenaan dengan kelincahan banyak para ahli memberikan pengertian dan defenisi. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli, dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat

penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga (Ahmad, 2018).

Kecepatan adalah salah satu komponen biomotor yang berperan besar dalam pencapaian prestasi. Demikian pula halnya dengan pencak silat. Kecepatan dalam pencak silat juga dibutuhkan dalam mengantisipasi serangan lawan. Salah satu jenis serangan yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah melalui tendangan. Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan, lebih dari 75% serangan yang dipergunakan dalam pertandingan pencak silat adalah serangan dengan menggunakan teknik tendangan. Pada setiap pertandingan pencak silat, dapat dikatakan bahwa 100% pesilat menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan (Ihsan & Suwirman, 2018).

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan bahwa kendala yang dihadapi dalam pertandingan saat melakukan tendangan sabit masih lambat dan kurang terarah serta kemampuannya yang masih kurang. Karena pentingnya unsur kecepatan dan kelincahan dalam pertandingan pencak silat khususnya dalam tendangan sabit, maka dari itu perlu mendapatkan porsi dan perhatian khusus dari pelatih atlet pencak silat. Perguruan pencak silat Persinas Asad ranting Iilir Timur Dua merupakan perkumpulan atlet yang sedang berkembang. Adapun prestasi yang pernah diraih oleh salah satu atlet pencak silat Persinas Asad ranting Iilir Timur Dua diantaranya yaitu berhasil meraih medali emas pada kejuaraan POPDA Sumsel 2022 dan lolos pada kejuaraan POPNAS 2023 di Palembang.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Perlunya variasi model pembelajaran yang dilakukan oleh pelatih dalam mengajar tendangan sabit pencak silat.
- 2) Perlunya peningkatan kecepatan atlet untuk melakukan tendangan sabit pencak silat.

1.2.2 Pembatasan Lingkup masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini, agar mendapatkan hasil yang maksimal dan akurat, maka penelitian ini dibatasi pada satu kajian saja. Penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan kecepatan terhadap hasil tendangan sabit pada atlet pencak silat.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Adakah pengaruh latihan kecepatan terhadap hasil tendangan sabit pada atlet pencak silat?”

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan kecepatan terhadap hasil tendangan sabit pada atlet pencak silat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan yang berupa latihan kecepatan. Dan menjadi kajian teori untuk penelitian sejenis untuk mengukur kemampuan tendangan sabit.

1.4.2 Secara Praktis

1.4.2.1 Bagi pihak perguruan, sebagai pengetahuan ilmu dan teori sehingga bisa meningkatkan ilmu dan teori yang telah dipelajari sebelumnya.

1.4.2.2 Bagi atlet, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit.

1.4.2.3 Bagi peneliti lainnya, penelitian ini bisa menambah informasi kepada peneliti lainya apakah ada pengaruh latihan kecepatan terhadap hasil tendangan sabit.

1.4.2.4 Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan kreativitas dalam melatih pencak silat.