

Dalam kejuaraan pencak silat ini mempunyai 2 kategori, yaitu kategori tanding dan kategori seni. Dimana 2 kategori ini selalu dipertandingkan di setiap kejuaraan pencak silat. Lalu seiring berjalan dan berkembangnya jaman, pencak silat telah berkembang pesat ke berbagai negara. Sehingga pencak silat bisa dipertandingkan dalam kejuaraan dunia atau *world championship*.

Kejuaraan pencak silat yang di bagi menjadi 2 kategori, yaitu kategori tanding dan seni. Kategori tanding ini melainkan seperti orang berkelahi atau berantem dalam kejuaraan pencak silat untuk kategori tanding sesuai dengan berkembangnya jaman. Maka, kategori tanding diwajibkan untuk memakai peralatan seperti *body protector* atau pelindung badan, pelindung tungkai tepatnya dibagian tulang kering, dan pelindung kemaluan.

Beda halnya dengan kategori seni, kategori seni terdapat 3 bagian, yaitu seni tunggal, seni ganda, dan seni regu. Dalam kategori seni hanya memakai peralatan sesuai yang di tentukan. Di setiap kejuaraan peserta mempunyai pilihan, dimana peserta dapat bertanding sesuai kategori yang dipertandingkan, yaitu kategori tanding atau *fight* dan kategori seni dengan kemampuan masing-masing peserta.

Untuk kategori tanding peserta harus berhadapan dengan lawannya dari kubu yang berbeda secara langsung. Kedua peserta harus mengkombinasikan teknik yang dimiliki dengan strategi yang tepat dalam menyerang maupun bertahan serta berusaha menjatuhkan lawan sehingga

memperoleh nilai tertinggi untuk memenangkan pertandingan. Dalam serangan mempunyai beberapa teknik, yaitu teknik tendangan, teknik pukulan, teknik bantingan dan lain-lain. Dalam teknik tendangan ini terbagi dalam beberapa teknik, yaitu tendangan sabit, tendangan lurus atau depan dan tendangan T atau samping. Teknik tendangan mempunyai nilai lebih besar dibanding teknik pukulan.

Berdasarkan pengamatan dari beberapa teknik tendangan tersebut, ada salah satu teknik tendangan yang mempunyai kelemahan sehingga mudah ditangkap, yaitu teknik tendangan sabit. Dimana dalam pertandingan, tendangan sabit ini mudah untuk dilakukan bagi atlet pemula atau atlet yang sudah terlatih. Walaupun tendangan sabit mudah dilakukan tetapi tetap saja tendangan sabit ini mudah ditangkap.

Terutama untuk atlet pemula, dimana atlet pemula mempunyai suatu masalah, yaitu pembelajaran teknik tendangan sabit hanya sebatas pengetahuan yang diajarkan tidak berlanjut untuk mempelajarinya lebih dalam, sehingga tendangan sabit untuk atlet pemula mudah ditangkap. Untuk pembelajaran tendangan sabit lebih lanjut bagi atlet pemula, perlu adanya variasi dalam pembelajarannya tersebut. Dimana dalam variasi pembelajaran, dibutuhkan sebuah alat bantu untuk menunjang pembelajaran keterampilan tendangan sabit lebih lanjut.

Atas dasar masalah tersebut, peneliti ingin memecahkan masalah yang ada di salah satu ranting KPS Nusantara cabang Jakarta Barat, yaitu

SMP Negeri 220 Jakarta. Dimana peneliti ingin memberikan pembelajaran lebih lanjut dengan menggunakan alat bantu karet, untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit bagi atlet pemula sebagai variasi pembelajaran yang nantinya akan diajarkan secara langsung oleh peneliti.

Dari uraian yang ada di atas, peneliti berupaya membantu meningkatkan keterampilan tendangan sabit khususnya bagi atlet pemula di ranting KPS Nusantara Jakarta Barat, yaitu SMP Negeri 220 Jakarta. Agar atlet pemula tersebut, dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit dengan menggunakan karet sebagai media alat bantu.

Maka, dari permasalahan yang ada. Telah disimpulkan bahwa peneliti menulis dalam penelitiannya yang berjudul **“PENINGKATAN KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT DENGAN ALAT BANTU KARET PADA RANTING KPS NUSANTARA SMP NEGERI 220 CABANG JAKARTA BARAT”**

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, peneliti memfokuskan penelitian pada peningkatan keterampilan tendangan sabit dengan alat bantu karet.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di uraikan sebelumnya maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian kali ini, yaitu apakah media alat bantu karet dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit pada ranting KPS Nusantara ranting SMP Negeri 220 cabang Jakarta Barat?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kegunaan sebagai berikut ini:

1. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi atlet, yaitu dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit.

2. Bagi Pelatih

Memberikan referensi tambahan model latihan dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit atlet.

3. Bagi Perguruan

Memberikan informasi tambahan dalam upaya peningkatan kualitas keterampilan tendangan sabit bagi perguruan.