

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai manusia dalam kesehariannya kita tak luput dari yang namanya aktivitas fisik. Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Dengan melakukan olahraga dan aktivitas fisik setiap harinya merupakan salah satu fondasi dari gaya hidup sehat. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur juga merupakan salah satu hal yang penting untuk memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan.

Selain memelihara kesehatan aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan secara rutin dan terencana dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan lain-lain. Untuk mendapatkan hasil dari aktivitas fisik yang lebih maksimal baiknya dilakukan dengan prinsip, Baik, Benar, Terukur, dan Teratur. Baik adalah melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuannya, benar adalah aktivitas yang dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan atau peregangan, terukur adalah aktivitas fisik yang diukur intensitas dan juga waktunya, dan yang terakhirnya itu teratur adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur sebanyak 3-5 kali dalam seminggu.

Selain itu aktivitas fisik memiliki beberapa manfaat yang dapat langsung di peroleh oleh tubuh, seperti mengurangi perasaan cemas, mengurangi tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur, dan juga beberapa aspek yakni fungsi kognitif dan sensitivitas insulin.

Olahraga beladiri adalah perpaduan aktivitas fisik dengan unsure seni, teknik membela diri, olahraga serta olah batin. Beberapa macam seni beladiri paling populer di dunia yakni, Pencak Silat, Taekwondo, Karate, Kung Fu, Judo, Muay Thai.

Pencak silat adalah suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia. Pencak silat merupakan beladiri yang banyak diminati oleh banyak orang terutama masyarakat Indonesia. Induk organisasi pencaksilat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi - federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa (PERSILAT). Pencak silat adalah olahraga beladiri yang memerlukan konsentrasi.

Di Indonesia mengadakan pertandingan pencaksilat tingkat nasional empat tahun sekali dalam ajang Pekan Olahraga Nasional (PON). Pencaksilat juga dipertandingkan dalam ajang Pesta Olahraga Asia Tenggara (SEA Games).

Perkembangan pencak silat di penjuru Indonesia sangatlah luas. Sudah banyak atlet hebat pencak silat Indonesia yang eksis di kanca Internasional. Pencak silat sendiri juga mempunyai wadah dalam

pengembangan potensi mulai dari tingkatan Nasional, Provinsi, Kabupaten/Kota.

IPSI Kota Tangerang merupakan salah satu wadah bagi para atlet-atlet untuk mendalami bakat dan meningkatkan kemampuan diri. Pencak silat IPSI Kota Tangerang berperan dalam setiap pertandingan pada kategori seni atau pun kategori tanding pada tingkat praremaja, remaja, maupun dewasa. Prestasi pada kategori tanding tak jarang mendapatkan hasil yang kurang maksimal.

Olahraga pencak silat membutuhkan unsur kelincahan, kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubaharah posisi tubuh dalam keadaan bergerak dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi tanpa kehilangan keseimbangan. Pada kategori tanding pencak silat banyak teknik yang dilakukan dengan memasukan unsur kelincahan di dalamnya seperti, tendangan, pukulan, dan hindaran. Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang menggunakan unsur kelincahan dalam pengaplikasiannya.

Pada sebagian atlet kategori tanding di IPSI Kota Tangerang peneliti menemukan kendala pada teknik tendangan sabit. Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Tendangan sabit juga merupakan tendangan yang sering kali digunakan dalam pertandingan. Teknik tendangan sabit dapat digunakan

sebagai cara untuk menyerang lawan (*offensive*) maupun bertahan (*defence*). Pada sebagian atlet kategori tanding IPSI Kota Tangerang tendangan sabit dalam penggunaannya kurang sempurna dikarenakan pada saat proses melakukan tendangan sabit masih kurangnya kelincahan. Kelincahan pada tendangan sabit dibutuhkan, dikarenakan dalam kelincahan terdapat unsur keseimbangan dan ketepatan pada saat melakukan tendangan yang menjadikan tendangan sabit dengan tidak mudah untuk di antisipasi.

Maka dari itu dengan mengingat betapa pentingnya tendangan sabit tersebut maka peneliti berupaya untuk memecahkan masalah yang ada pada sebagian atlet IPSI Kota Tangerang. Dengan salah satu cara untuk memperbaiki dalam pengaplikasian tendangan sabit dengan membuat model latihan tendangan sabit menggunakan media alat bantu *ladder drill* untuk memudahkan peneliti mendapat kan tahapan – tahapan mulai dari yang mudah ke medium lalu kesulit. Maka melalui media yang digunakan, diharapkan model latihan tendangan sabit dengan menggunakan media alat bantu *ladder drill* ini dapat memudahkan para atlet dalam memperbaiki kebiasaan saat pengaplikasian tendangan sabit tersebut.

B. Fokus Penelitian

Melihat dari latar belakang agar mencapai hasil yang di inginkan, maka focus penelitian ini adalah model latihan kelincahan tendangan sabit pencak silat menggunakan alat bantu *ladder drill*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan focus penelitian yang telah ditemukan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Bagaimana model latihan kelincahan tendangan sabit pencak silat menggunakan alat bantu *ladder drill* pada atlet kategori tanding IPSI Kota Tangerang ?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan di atas maka manfaat dapat dirincikan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada dibidang olahraga khususnya pada cabang olahraga bela diri sebagai penambah wawasan dalam khasanah ilmu keolahragaan
- b. Sebagai ilmu pengetahuan baru bagi fasilitator, pelatih, dan juga perguruan pencak silat tentang penggunaan *ladder drill* untuk melatih kelincahan tendangan sabit
- c. Bagi peneliti hasil penelitian ini diharap dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam pengembangan model latihan tendangan sabit

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet pencak silat adalah untuk meningkatkan dan melatih koordinasi kelincahan dalam melakukan tendangan sabit

- b. Bagi pelatih adalah untuk menambah model latihan baru yang di gunakan untuk melatih kelincahan dalam pengaplikasian tendangan sabit
- c. Bagi masyarakat adalah dapat mengetahui informasi dan menambah wawasan dalam model latihan kelincahan tendangan sabit pencak silat menggunakan alat bantu *ladder drill*

