

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat adalah satu cabang olahraga tradisional bangsa Indonesia. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang mengembangkan beberapa unsur di dalamnya yaitu, unsur keolahragaan, kesenian, beladiri dan kerohanian atau mental spiritual. Sampai saat ini cabang olahraga pencak silat mengalami perkembangan yang cukup pesat (Paetzold and Mason, 2016). Pencak silat dalam perkembangannya telah merambah ke event nasional maupun internasional. Dalam tingkat nasional seperti Pekan Olahraga Nasional, Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional dan Asian Indoor Games, Indonesia telah mampu berbicara dalam laga multi event tersebut, bahkan dalam kategori single event yaitu prestasi paling tinggi dalam ajang kejuaraan tingkat dunia, Indonesia sudah banyak melahirkan atlet-atlet yang mampu bersaing dalam level paling tinggi pada kejuaraan tingkat dunia tersebut.

Sehingga pencak silat pada era sekarang ini telah dijadikan sebagai ajang persaingan dalam memperoleh prestasi setinggi-tingginya, pesilat yang menginginkan prestasi tinggi harus memiliki kemampuan kondisi fisik, tehnik, taktik, mental yang baik. Keempat unsur tersebut merupakan komponen-komponen yang saling berkaitan yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga. Salah satu orientasi program latihan adalah peningkatan kemampuan tehnik atau gerak dasar.

Program peningkatan ini dilaksanakan dengan baik apabila tehnik dasar sudah dikuasai terlebih dahulu. Gerak dasar atau tehnik dasar pencak silat merupakan suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan.

Dalam pertandingan pencak silat tidak semua tehnik dapat digunakan dan dimainkan karena sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah tanding, tunggal, ganda dan regu. Tehnik dasar dalam pencak silat terdiri dari tehnik pukulan, tendangan, elakan, sapuan kuncian, dan pola langkah. Kemudian yang akan dibahas salah satu tehnik dasar yakni tendangan, tendangan adalah serangan dengan menggunakan tungkai. Tehnik tendangan pencak silat pun memiliki beberapa macam jenis, yaitu tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T atau samping, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, hentak bawah dan gejjig. Yang dari ke semua macam jenis tendangan tersebut memiliki fungsi dan tujuan serta perkenaan serangan yang berbeda. Tendangan merupakan komponen yang dominan dalam pertandingan pencak silat karena tendangan mempunyai beberapa keuntungan antara lain tendangan mendapatkan nilai yang cukup tinggi yaitu 2 *point*. Jangkauannya lebih panjang serta mempunyai power yang lebih besar dibandingkan dengan serangan lain yakni pukulan hanya mendapatkan 1 *point*.

Tendangan yang baik adalah tendangan yang dilakukan dengan cepat dan keras, sehingga sulit ditangkap oleh lawan. Berdasarkan macam nya tendangan dalam pencak silat terdiri dari tendangan depan, tendangan samping, tendangan belakang, tendangan sabit. Dan pada kesempatan kali ini peneliti akan memfokuskan penelitian mengenai tendangan samping. Penting nya untuk melatih otot tungkai, dalam aktivitas olahraga, aktifitas kekuatan otot merupakan unsur penting untuk menggerakkan organ-organ tubuh. Tanpa kekuatan otot yang besar, tidak akan tercapai prestasi yang maksimal. Biasanya seorang atlet mempunyai keunggulan jauh lebih besar dibandingkan dengan orang kebanyakan. Golongan ini biasanya mempunyai tipe fisik yang disebut *mesomorphy*. Mereka mempunyai badan yang bagus, dan secara umum mereka disebut atletis.

Harsono menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penelitian ini mengambil judul “ Model Latihan Keterampilan Tendangan Samping Pencak Silat Usia SMA”. Tendangan samping merupakan salah satu jenis yang banyak digunakan untuk melakukan serangan dalam pencak silat. Tendangan samping merupakan serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, dengan melintas lurus kedepan tetapi dengan posisi badan menyamping dan perkenaanya pada pada tumit telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Tendangan samping lebih mudah mengenai

sasaran, dan serangan ini susah untuk di tangkap oleh lawan, karena serangan ini sangat cepat dan condong apabila mengenai sasaran musuh akan mundur.

Kemampuan fisik merupakan salah satu factor yang tidak dapat terlepas untuk menguasai suatu tehnik olahraga termasuk tendangan samping. Hal ini Sudjarwo menyatakan “ Mempelajari tehnik dalam cabang olahraga tertentu tidak mungkin dilakukan sebelum atlet memiliki kemampuan fisik yang menunjang gerakan tehnik tersebut” (Bompa and Haff, 2009). Adapun komponen fisik yang memberi dukungan dengan kecepatan tendangan samping yang harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal. Tujuannya adalah agar diperoleh hasil tendangan yang benar benar optimal, karena metode latihan tendangan samping yang selama ini diterapkan belum optimal yang hasil dari tendangan samping itu harus memiliki power atau harus memiliki speed serta strength yang baik dan tepat sasaran, sehingga perlu nya peningkatan latihan yang guna nya untuk mendukung proses terjadinya tendangan samping pencak silat. Selain itu terbatas nya jam latihan serta sarana dan prasarana pendukung di sekolah yang saya ajar, yang menjadikan latihan nya tidak maksimal.

A. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah di kemukakan di atas maka pada penelitian ini, saya sebagai penulis akan fokus masalah yang ada antara lain.

Model Latihan Keterampilan Tendangan Samping Pencak Silat Usia SMA

B. Perumusan Masalah

Dari uraian latar belakang, identifikasi masalah serta batasan masalah, maka perumusan masalah ini berkaitan dengan

Bagaimanakah Model Latihan Keterampilan Tendangan Samping Pencak Silat Usia SMA ?

C. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan perumusan masalah diatas maka manfaatnya dapat dirinci sebagai berikut:

1. Mengembangkan kreatifitas seorang pelatih dalam proses variasi model latihan keterampilan tendangan samping
2. Mengembangkan model latihan keterampilan tendangan samping pencak silat yang inovatif
3. Pengembangan model latihan keterampilan tendangan samping menggunakan alat alat yang sederhana
4. Memberikan sumbangan yang efektif dalam latihan tendangan samping pencak silat
5. Untuk mengetahui model latihan yang dipakai dalam melatih tendangan samping pencak silat pada atlet usia SMA
6. Memberikan suasana baru bagi atlet dalam proses latihan, sehingga merasa tidak jenuh

