

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencapaian prestasi merupakan perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, sehingga keduanya yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan program Belajar untuk menghasilkan prestasi yang tinggi. Pelatih berkewajiban untuk mendidik atlet agar memiliki sikap bertanggung jawab, mandiri serta disiplin. Belajar merupakan suatu proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan seorang atlet. Belajar menjadi sangat efektif jika dilakukan dengan program yang baik. Dalam mengembangkan kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang perlu diperhatikan dan dikembangkan adalah daya tahan, Keterampilan Tendangan, kelentukan, stamina, daya ledak otot, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi, koordinasi.

Pencak silat ini diharapkan mampu memberikan bekal untuk anak khususnya anak usia dini untuk dirinya sendiri di masa sekarang maupun yang akan datang dalam ilmu bela diri, juga selain itu dengan pencak silat ini diharapkan jiwa Tangguh, Taqwa, Tanggon, Tanggah dan Trengginas anak dapat melekat kuat dalam diri anak, sehingga pencak silat dapat berfungsi sebagai karakter yang ada dalam dirinya sebagai ciri khas yang ada pada warga negara Indonesia (Nia Nuraida, 2016). Pencak silat adalah gerakan terdiri dari kombinasi antara pukulan, tendangan dan pengetahuan tentang bagian terlemah tubuh manusia.

Pencak Silat telah menjadi salah satu cabang olahraga yang ditandingkan dalam berbagai kejuaraan baik tingkat nasional sampai tingkat dunia (Mardotillah & Zein, 2016). Pencak silat sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan memiliki beberapa peraturan yang harus diikuti para atlet saat pertandingan berlangsung.

Pembinaan dan hasil pelatih pencak silat semakin disesuaikan dengan ilmu dan prinsip-prinsip olahraga, yang secara umum menitik beratkan kepada keterampilan maksimal tubuh. Dalam proses pembinaan disadari bahwa setiap

daerah mempunyai potensi yang berbeda-beda, baik dari sumber daya manusia, proses pembinaan, fasilitas Belajar, dan perbedaan. Untuk itu daerah harus dapat menentukan prioritas pembinaan cabang olahraganya.

Pencak silat merupakan salah satu warisan dari kebudayaan nasional dan merupakan pusaka leluhur bangsa Indonesia. Oleh karena itu setiap warga negara Indonesia berkewajiban untuk mempertahankan, melestarikan, menggali serta diusahakan dengan sekuat tenaga agar pencak silat dapat berkembang dan berkembang terus. Perkembangan olahraga pencak silat yang merupakan bagian dari cabang olahraga seni dan bela diri serta untuk lebih mempopulerkan dikalangan club atau perguruan pencak silat, maka memerlukan adanya suatu wadah penyaluran bakat tersebut, tentu saja melalui berbagai proses, salah satu diantaranya dengan mempertandingkan kejuaraan daerah pencak silat. Demikian halnya dengan tujuan kejuaraan pencak silat daerah yaitu merangsang terhadap pembinaan prestasi pesilat.

Fokus pada daerah karawang, kualitas pembinaan yang dilakukan selama ini masih tertinggal bila dibandingkan dengan daerah-daerah lain. Hal ini dapat dibuktikan melalui perolehan medali dalam kegiatan O2SN khususnya cabang pencak silat. Perkembangan prestasi selama tiga kali O2SN menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan prestasi.

Hal ini dapat dilihat dari O2SN karawang hanya memperoleh satu medali perunggu, O2SN karawang tidak memperoleh medali, selanjutnya O2SN karawang yang baru saja tahun lalu dilaksanakan 16 Juni 2022 dilaksanakan karawang juga tidak memperoleh satu medali pun. Dilihat dari prestasi atlet pencak silat tersebut, integritas dan konsep pelatihan yang selama ini diterapkan pada lembaga ini juga bervolusi sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Walaupun pada kenyataannya terdapat beberapa aspek yang harus diperhatikan terkait dengan peningkatan prestasi pencak silat. Salah satu diantaranya adalah kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Pada prinsipnya olahraga adalah kegiatan yang sangat mendewakan proses. Untuk

menjadi juara dalam berbagi cabang olahraga adalah dengan giat berlatih untuk meningkatkan kemampuan fisik. Latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program pelatihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar prestasi atlet semakin meningkat.

Tentunya tak hanya kemampuan dan kesiapan fisik saja yang diperlukan untuk mencapai prestasi tersebut namun keterampilan teknik juga menjadi keharusan. Pada umumnya keterampilan dasar yang dominan dimiliki atlet pencak silat pada katagori tanding adalah kemampuan sikap pasang, pola langkah, tangkisan, elekan, serangan tangan, serangan kaki, menjatuhkan, khusus untuk katagori ganda ditambah kunci dan bukaan kunci.

Seorang pesilat tidak akan mendapatkan nilai dalam pertandingan bila tidak melalui proses sikap pasang, adanya pola langkah kemudian melakukan serang- bela dan kembali kesikap pasang dalam satu rangkaian yang tidak terpisahkan. Tentunya pola serangan lah yang menjadi hal penentuan dalam pertandingan, karena dengan menyeranglah pesilat dapat menuai poin atau nilai. Pada olahraga pencak silat teknik serangan ada dua macam yaitu serangan dengan tangan (pukulan, sikuan) dan serangan dengan kaki (tendangan, sapuan). Diantara keduanya sama pentingnya antara teknik pukulan dan teknik tendangan, akan tetapi tendangan mempunyai kekuatan yang lebih besar disbanding dengan kekuatan pukulan. Pada saat menendang keseimbangan yang baik sangat diutamakan, bukan hanya berat badan yang bertumbuh pada salah satu kaki saja tetapi juga disebabkan akibat guncangan tenaga balik pada saat benturan. Kaki memiliki jangkauan panjang yang tidak terjangkau oleh tangan. Penggunaan teknik tendangan harus disertai dengan koordinasi yang baik anatar sikap kaki, sikap tangan, dan sikap badan. Teknik tendangan suatu proses yang gerakannya menggunakan tungkai atau kaki, tendangan merupakan serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai, kaki sebagian komponen penyerang. Melihat dari efektifitas dan efisiensi gerak, tidak semua tendangan tersebut dapat digunakan dalam pertandingan pencak silat katagori tanding. Tendangan yang tidak efektif dan efisien akan menghambat atlit dalam memperoleh nilai pada

pertandingan. Jenis tendangan yang sering dilakukan dalam pertandingan pencak silat katagori tanding terdiri dari: a) tendangan depan b) tendangan sabit c) tendangan samping atau tendangan T.

Kegiatan fisik bertujuan meningkatkan kemampuan fisik dan kualitas gerak sering seringkali suka dilihat perbedaannya, apalagi dilihat oleh orang awam dalam gerakan pencak silat khususnya gerakan tendangan. Hal ini wajar karena untuk mencapai tujuan yang berbeda tersebut bisa dilakukan dalam bentuk kegiatan yang sepiantas lalu tampak sama. Sering orang lain melihat suatu latihan yang sedang berlangsung diterjemahkan salah, padahal mereka sendiri tidak mengetahui tujuan latihan itu sendiri. Misalnya pesilat yang sedang melakukan tendangan kea rah sasaran akan sulit membedakan apakah seseorang sedang berlatih agility atau power atau sedang meningkatkan kemampuan kualitas gerak.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penelitian yang berupa pengamatan dan wawancara secara langsung oleh beberapa pelatih dan atlet pencak silat ditemukan beberapa permasalahan yang dihadapi yaitu kurangnya untuk latihan tendangan dalam pencak silat, sehingga hal ini menyulitkan atlet untuk mempelajari teknik tendanangan dengan baik dan benar. Tendangan yang tidak efektif dan efisien akan menghambat atlet dalam memperoleh nilai, sehingga dalam hal ini nantinya para peneltil akan mengembangkan model-model latihan tendangan depan pencak silat. Dalam melakukan tendangan, belum tentu faktor fisik saja yang memberikan peran penuh dalam proses gerakanya. Melainkan kebenaran gerakan juga harus diperhatikan. Dari beberapa kelas yang lolos di babak delapan besar itu gagal dikarenakan pola serangan yang tidak dinamis, diantaranya banyak tendangan yang gagal memperoleh nilai disebabkan karena berhasil di tangkisan atau tepisan oleh lawan, tendangan yang terlalu pendek. Padahal tendangan yang sistematisnya mendapatkan point 2 atau 1 jika dilakukan dengan elakan terlebih dahulu, sehingga mendapatkan nilai kerapihan teknik.

Beberapa tinjauan peneliti tentang model latihan tendangan depan pencak silat pelatih masih tergolong konvensional dan belum memiliki banyak variasi, sehingga latihan masih terkesan menonton dan tidak terukur. Kebiasaan untuk melatih keterampilan dan peningkatan kemampuan mestinya dikembangkan

dengan spesifik, namun dalam proses latihan pengembangan kemampuan teknik hanya dilakukan secara umum saja. Latihan serangan langsung memberikan teknik kombinasi serangan, atau memadukan antara teknik serangan tangan atau pukulan dengan teknik serangan tungkai serta teknik elakan dan teknik jatuhan. Yang seharusnya latihan dari teknik ini dilakukan secara khusus terlebih dahulu. Latihan tendangan pun dilakukan dengan berbasis kemampuan teknik tendangan. Langkah langkah yang dapat ditempuh untuk pemenuhan kebutuhan dalam latihan salah satunya adalah program menyiapkan program yang sifatnya spesifik

Kemampuan atlet untuk bertarung dalam 2 menit bersih harus dipersiapkan dengan pemberian dosis latihan yang disesuaikan dengan model yang digunakan, pengembangan kualitas fisik tentunya dapat untuk mencapai prestasi yang optimal, seorang pesilat disamping menguasai berbagai bentuk teknik dasar dan penggunaannya, harus pula ditunjang kondisi fisik yang optimal. Tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik mustahil seorang pesilat mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik tendangan selama 3 menit X 3 babak.

Pembinaan pencak silat selain penguasaan teknik dasar secara umum mentitik beratkan kepada keterampilan maksimal tubuh. Keterampilan tersebut adalah Keterampilan tendangan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, kelincahan, reaksi dan kesegaran jasmani.

Mengkaji penampilan pesilat saat pertandingan, dapat dikatakan pesilat mengalami kelemahan kondisi fisik khususnya teknik-teknik tendangan yang bedaya ledak (*power*) untuk mengumpulkan nilai (poin) maupun teknik serangan lainnya selama pertandingan berlangsung. Dengan kondisi seperti ini membuat pesilat lemah dalam mengumpulkan nilai ditiap babak, membuat mereka kalah pada babak penyisihan.

Dalam olahraga pencak silat adanya *power* amat berperan penting dalam menunjang prestasi atlet. Kecepatan dan Keterampilan Tendangan menjadikan *power* yang menghasilkan ledakan keras pada tendangan depan dari atlet tersebut. Tendangan dari tungkai kaki sangat perlu untuk dilatih sejak dini. Dengan demikian perlu adanya Belajar yang khusus untuk meningkatkan teknik tendangan tersebut. Pembinaan fisik, teknik, maupun taktik dan mental tidak lepas dari

belajar itu sendiri. Kemampuan teknik tendangan merupakan salah satu faktor terpenting untuk mendukung prestasi seorang atlet pencak silat. Atlet banyak memerlukan peBelajar yang lebih baik dan lebih mengarah pada konsep gerak sebenarnya.

Berdasarkan hasil penelitian observasi yang dilakukan oleh penelitian yang berupa pengamatan dan wawancara secara langsung oleh beberapa pelatih dan atlet pencak silat ditemukan beberapa permasalahan yang dihadapi yaitu kurangnya sumber belajar untuk belajar tendangan dalam pencak silat, sehingga hal ini menyulitkan atlet untuk mempelajari teknik tendangan dengan baik dan benar. Selain itu dalam melakukan tendangan depan kecepatan tendangan atlet kurang maksimal, power yang kurang maksimal sehingga tendangan ini memberikan hasil yang kurang sempurna dan mudah terbaca oleh lawan, kurangnya Keterampilan Tendangan masih lemah atau kurang tenaga dan kurang maksimal sehingga gampang ditangkap oleh pihak lawan, kuda-kuda yang menjadi penyangganya juga masih lemah dan mudah tersapu dan digait sehingga gampang dijatuhkan.

Kemungkinan itu sebagai contoh penyelesaian untuk mendapatkan tendangan depan yang maksimal dapat dilakukan dengan cara meningkatkan power, Keterampilan Tendangan, kecepatan, untuk meningkatkan hal tersebut dapat digunakan beberapa Belajar misalnya lari tangga, Belajar cakingkling, Belajar squat jump

Tentunya tak hanya kemampuan dan kesiapan fisik saja yang diperlukan untuk mencapai prestasi tersebut namun keterampilan teknik juga menjadi keharusan. Pada umumnya keterampilan dasar yang dominan dimiliki atlet pencak silat katagori tanding adalah kemampuan sikap pasang, pola langkah, tangkisan, elakan, serangan tangan, serangan kaki, menjatuhkan, khusus untuk katagori ganda ditambah kunci dan bukaan kunci.

Seseorang pesilat tidak akan mendapatkan nilai dalam pertandingan bila tidak melalui proses sikap pasang, adanya pola langkah kemudian melakukan serangan bela dan kembali ke sikap pasang dalam satu rangkaian yang tidak terpisahkan. Tentunya pola serangan lah yang menajdi hal penentuan dalam

pertandingan, karena dengan menyeranglah pesilat dapat menuai poin atau nilai. Pada olahraga pencak silat teknik serangan ada dua macam yaitu serangan dengan tangan (pukulan, sikuan) dan serangan dengan kaki (tendangan, sapuan). Diantaranya keduanya sama pentingnya antara teknik pukulan dan teknik tendangan, akan tetapi tendangan mempunyai Keterampilan Tendangan yang lebih besar dibanding dengan Keterampilan Tendangan pukulan. Pada saat menendang keseimbangan yang baik sangat diutamakan, bukan hanya berat badan yang bertumpu pada salah satu kaki saja tetapi juga disebabkan akibat guncangan tenaga balik pada saat benturan. Kaki memiliki jangkauan panjang yang tidak terjangkau oleh tangan. Penggunaan teknik tendangan harus disertai dengan koordinasi yang baik antara sikap kaki, sikap tangan, sikap badan.

Teknik serang yang dominan pada pertandingan pencak silat merupakan teknik tendangan. Teknik tendangan suatu proses yang gerakannya menggunakan tungkai atau kaki. Tendangan merupakan serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai, kaki sebagai komponen penyerang. Melihat dari efektifitas dan efisiensi gerak, tidak semua tendangan tersebut dapat digunakan dalam pertandingan pencak silat katagori tanding. Tendangan yang tidak efektif dan efisiensi akan menghambat atlet dalam memperoleh nilai pada pertandingan. Jenis tendangan yang sering dilakukan dalam pertandingan pencak silat katagori tanding terdiri dari: tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T.

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang model Belajar keterampilan tendangan depan pada atlet pencak SMA silat usia 15-18 tahun

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditulis, fokus penelitian dalam penelitian ini adalah Model Belajar Keterampilan Tendangan Depan Pada Atlet SMA Pencak Silat Usia 15-18 Tahun model yang dibuat adalah model Latihan yang di gunakan untuk latihan pada cabang Pencak Silat

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah yang telah dijelaskan, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut.

1. Bagaimanakah Model Belajar Keterampilan Tendangan Depan Pada Atlet SMA Pencak Silat Usia 15-18 Tahun?
2. Apakah Model Belajar Keterampilan Tendangan Depan Efektif Pada Atlet SMA Pencak Silat Usia 15-18 Tahun?

D. Tujuan Penelitian

1. Menghasilkan Model Belajar Keterampilan Tendangan Depan Pada Atlet SMA Pencak Silat Usia 15-18 Tahun.
2. Menguji Efektivitas Model Belajar Keterampilan Tendangan Depan Pada Atlet SMA Pencak Silat Usia 15-18 Tahun.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Model Belajar tendangan depan pencak silat ini diharapkan dapat memebrikan manfaat, yaitu:

1. Bagi pelatih, penerapan model Belajar keterampilan tendangan depan pencak silat dalam proses Belajar dapat memfasilitasi siswa dengan lebih mudah dan bermakna
2. Bagi sekolah, hasil dari penelitian ini memberikan refrensi dalam meningkatkan keterampilan tendangan depan pencak silat
3. Bagi atlet, diharapkan dapat meningkatkan motivasi keterampilan tendangan depan

F. State of The Art

Keterbaruan dalam penelitian merupakan sesuatu yang harus dilakukan guna menemukan hal yang baru. Keterbaruan dalam penelitian ini adalah :

Penelitian Terdahulu	Hasil Penelitian
Juli Novitasari Nasution (2015). Pengaruh Belajar Tendangan Depan Posisi Jongkok Dengan Belajar	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen rancangan <i>pre- test</i> dan <i>post- test one group design</i> . melalui

<p>Menggunakan Beban Di Kaki Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015</p>	<p>tes awal memperoleh nilai rata-rata sebesar 18,78. Uji normalitas 0.271, dan uji homogenitas 4.05 maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh hasil kecepatan tendangan depan dengan Belajar tendangan depan dari posisi jongkok dengan tendangan depan menggunakan beban di kaki pada atlet pencak silat putra</p>
<p>Tatang Suryadi (2021). Pengaruh Belajar Tendangan Keatas Kursi Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMK Bina Insan Mandiri</p>	<p>Pengolahan data diperoleh terjadi peningkatan sebesar 4,125, dengan standar deviasi 0,719. nilai Sig. (2-tailed) diperoleh nilai 0.000. Oleh karena nilai sig lebih kecil dari nilai alpha ($0,000 < 0.05$). Jadi bisa disimpulkan bahwa Belajar tendangan ke atas kursi bisa meningkatkan keterampilan tendangan depan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Bina Insan Mandiri.</p>

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*